



È un'iniziativa di



È l'ora della merenda

MERENDE PER TUTTI I GUSTI

Una merenda può essere speciale, non soltanto perché fatta con ingredienti speciali, ma anche perché preparata dai bambini a scuola, in mini-atelier allestiti in classe o in uno spazio attrezzato del plesso.

Se lo spazio è equipaggiato con forno, piastre elettriche, frigorifero, ecc. si possono preparare merende che prevedono anche la cottura degli alimenti; altrimenti si possono proporre merende che non richiedono fuochi e fornelli.

In ogni caso si tratta di mettere al bando, almeno per qualche volta, le solite merende confezionate e sostituirle con preparazioni più originali e fantasiose.

1° preparazione: LA MERENDA BIS-COTTA.

Si tratta di preparare una merenda che prevede due ingredienti cotti due volte, ossia i bis-cotti e la ri-cotta.

Si dice che i biscotti siano un'invenzione di un cuoco che tagliò a fette sottili una torta avanzata. Passò poi le fette ottenute di nuovo in forno, seccandole, ottenendo così i bis-cotti, cioè dolci cotti due volte.

Anche per la produzione della ricotta servono due cotture, poiché si ottiene riscaldando a 80°C il siero rimasto dalla produzione del formaggio.

Per fare la ri-cotta serve dunque un primo riscaldamento del latte per ottenere la cagliata e il siero; quest'ultimo, a sua volta, viene riscaldato di nuovo e si trasforma in ricotta.

Cosa serve

- Ciotoline
- Piattini da dolce
- Cucchiaini
- Cucchiari
- Tovaglioli
- Una piccola grattugia
- Un tagliere
- Un coltello





Ingredienti

Ricotta
Biscotti tipo "pavesini" e/o biscotti amaretti
Zucchero a velo
Cioccolato fondente
Cacao amaro
Limone
Caffè d'orzo o succo di frutta

Cosa fare

Dare a ciascun bambino una ciotolina, nella quale preparerà la propria "merenda biscotta". Assegnare a ciascun alunno un piattino con la ricotta, un cucchiaino e qualche biscotto.

A piacere, ogni bambino potrà preparare una crema dolcificata con lo zucchero a velo e aromatizzata con la buccia di limone o il cioccolato fondente a scaglie, il cacao amaro o il caffè d'orzo.

Far rivestire la ciotolina con i biscotti inzuppati nel caffè d'orzo o in succo di frutta, versare la crema preparata e decorare a piacere.

Idea per una variante!

Aniché utilizzare i biscotti inzuppati per rivestire la ciotolina, provate a usarli come cucchiaini commestibili da gustare insieme alla crema di ricotta.

2ª preparazione: LA MERENDA RICOFRUTTA

Con nomi fantasiosi e accattivanti, in commercio ci sono diversi prodotti a base di formaggio e frutta, a volte però troppo ricchi di zucchero e poveri di frutta, altre volte contenenti additivi come addensanti, coloranti ed aromatizzanti.

Allora perché non provare a prepararne una versione genuina e personalizzata con i bambini della vostra classe? Bastano pochi ingredienti e pochi strumenti.

Cosa serve

Minipimer con il suo bicchierone o frullatore
Bicchierini
Cucchiaini
Tovaglioli a perdere
Ricotta
Frutta fresca di stagione ben matura:
fragole, pere, banane, pesche, ecc.
Miele
Per decorare: biscotti ai cereali, cannella,
scaglie di cioccolato fondente, granello di nocciole,
frutta a pezzetti, cereali soffiati



Cosa fare

Mettere la ricotta e la frutta ben matura nel bicchierone del minipimer o nel frullatore e ridurre tutto in purea. A piacere dolcificare con un po' di miele. Versare un poco di "ricofrutta" nei bicchierini e distribuirli ai bambini che potranno decorarli a piacere con biscotti ai cereali sbriciolati, cereali soffiati, scaglie di cioccolato fondente, ecc.

Un'idea in più

Non c'è dubbio: una delle chiavi del successo dei prodotti commerciali è il marketing che si occupa di pubblicità, imballaggi, promozioni, ecc. Mettendo a disposizione dei bambini vari materiali di recupero, chiedete loro di ideare la campagna di lancio per il nuovo prodotto da loro ideato.



3ª preparazione: LA MERENDA GIRELLA

Una merenda originale, da preparare insieme ai propri compagni di classe o in famiglia, può avere la forma insolita di una chiocciola o di un lecca-lecca senza zucchero. Si tratta di una merenda completa, ricca di vitamine, fibre e minerali contenuti nelle verdure, ricca di carboidrati complessi presenti nel pane e di proteine e calcio forniti dal formaggio.

Cosa serve

Piattini di carta
Tovagliolini a perdere
Spiedini di legno
Mandolina per affettare le verdure

Ingredienti

Formaggio a fette tipo caciotta, fontina o emmental
Carote
Zucchine o cetrioli
Fette di pane

Come fare

Con la mandolina affettare carote e zucchine o cetrioli per il lungo. Distribuire a ciascun bambino 1 piattino con 1 fettina di carota, 1 di zuccina o di cetriolo, 1 di formaggio e 1 fetta di pane. Assegnare a ciascun alunno uno spiedino di legno.

Chiedere ai bambini di preparare delle girelle, utilizzando le fette di verdura e formaggio. Posare sulla striscia di carota una striscia di formaggio, poi una di zuccina o di cetriolo e di nuovo una di formaggio. Far arrotolare in modo da ottenere una girella e far infilzare nello spiedino di legno come fosse un lecca-lecca.

Accompagnare la girella con una fetta di pane, meglio se scuro.

È possibile sostituire il formaggio a fette con formaggio morbido, tipo crescenza, da far spalmare sulle fette di verdura.

All'interno della girella è possibile inserire una fetta di pane morbido, tipo pancarrè.





4ª preparazione: LA MERENDA DEL GOURMET

“Al contadin non far sapere quanto è buono il formaggio con le pere” è un notissimo proverbio di origine medievale. Pare che le sue origini siano in parte dovute alla collocazione di frutta e formaggi a fine pasto e in parte alle conoscenze dietetiche dell'epoca che consideravano il formaggio un “sigillatore dello stomaco”, capace di completare il pasto e favorire la digestione, e le pere, come tutta la frutta, in grado di sciogliere il cibo.

Secondo le concezioni dell'epoca, gli uomini erano diversi e quindi dovevano mangiare diversamente. Un contadino non aveva lo stomaco di un nobile e i manuali dietetici del tempo suddividevano i cibi in due gruppi: quelli adatti ai ceti bassi e quelli ideali per la mensa degli aristocratici.

Per lo stomaco delicato dei nobili, alcuni cibi, come il formaggio, dovevano essere nobilitati da abbinamenti speciali, uno di questi è proprio il formaggio con le pere.

Il sapore acido-latteo del formaggio si sposa perfettamente con il gusto dolce della frutta fresca. Ben si sposa anche con frutta secca, miele e marmellate.

La merenda del gourmet consiste nel dividere la classe in 5 gruppi ed ogni gruppo deve preparare un tagliere che prevede l'abbinamento di formaggi/verdure/miele/frutta fresca/frutta secca

Cosa serve

5 taglieri
Bastoncini per spiedini
Ciotoline
Cucchiaini
Piattini
Coltelli
Tovagliolini

Ingredienti

5 tipi di formaggi di diversa consistenza (uno morbido, due semiduri e due duri)
Uva
Pere
Kiwi
Mela verde
Mandorle
Noci
Prugne secche
Pistacchi
Finocchi
Indivia belga
Carote
Miele/confetture
Pane bianco e pane scuro

Come fare

Disporre sulla cattedra tutti gli alimenti e gli strumenti per l'attività. Assegnare a ciascun gruppo un tagliere, qualche piattino e qualche ciotolina. Chiedere ai bambini di preparare il loro “tagliere del gourmet”, utilizzando la scheda allegata





IL TAGLIERE DEL GOURMET

Scegliere max 10 ingredienti ed indicarli negli spazi sottostanti

.....
.....
.....
.....
.....

Descrivere brevemente gli abbinamenti,
i tagli del formaggio, la disposizione

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Progettare il proprio tagliere
nel disegno sottostante

