

**Il libro**  
**Ricette e disegni per scoprire la gastronomia giapponese**

Copertina rossa, disegni semplici, che fanno sorridere. È il biglietto da visita de *Il Menu di Yocci* (Corraini Edizioni), ricettario sui generis che promuove la cultura nipponica a 360°, concentrandosi su ricette casalinghe. Scritto da Aya Yamamoto, ristoratrice

milanese e illustrato da Yocci, disegnatrice laureata a Osaka, concretizza in poche pagine un racconto completo e leggero. Un invito a mettersi ai fornelli e sperimentare piatti come lo Hijiki (uno stufato) o il più classico Ramen.



I CONSIGLI

# In cucina con i bambini

I più piccoli amano manipolare gli elementi, in particolare acqua e farina, vedendo nascere dal caos degli ingredienti qualcosa di buono

di Eleonora Cozzella

**P**er i bambini cucinare vuol dire assistere, anzi partecipare attivamente, a una magia: quella che trasforma semplici materie prime in piatti golosi. Un'attività che mette alla prova manualità, concentrazione, pazienza e fantasia. Nonostante gli schermi tv siano letteralmente invasi dalla gastronomia e libri, tutoriali online e ricettari siano sempre più dedicati a piatti per i palati dei giovanissimi, in realtà oggi i nostri figli stanno in cucina assai meno di una volta, quando era naturale aiutare mamme e nonne nella preparazione dei pasti.

«È davvero prezioso il tempo in cui i ragazzi stanno in cucina ad assaggiare», spiega l'antropologa Alessandra Guigoni, «perché si crea un bagaglio di memorie gustative che poi si porteranno dentro per sempre. E aiuta inoltre a entrare nell'identità collettiva, nella cucina della tradizione».

Prender parte al processo creativo rende il cibo buono due volte, oltre a essere un passatempo divertente e un espediente infallibile per invogliare a provare prodotti, come pesce e verdure, di cui molti sono diffidenti. Poi si rafforza la capacità di crescere in sintonia con gli altri, nel dividersi compiti. Peraltro i bambini amano manipolare gli elementi, in particolare impastare, vedendo crescere dal caos degli ingredienti qualcosa che prende forma.

Ne sono convinti anche al *Cucchiaino d'Argento*, storico ricettario che dal 1950 rappresenta un punto di riferimento, e che negli anni ha prestato sempre più attenzione all'alimentazione per i piccoli, creando la linea del *Cucchiaino d'argento* (dal quale sono tratte le ricette in pagina). Da pochissimo ha presentato "Buccia", personaggio (una mela rossa a forma di cuore) che si candida a diventare l'idolo dei bambini dai 3 agli 11 anni e che guida genitori e figli a cucinare insieme seguendo le stories su Instagram. Annalisa Musso, responsabile editoriale del *Cucchiaino.it* sottolinea il cambiamento di prospettiva dell'editoria in questo senso: «Quando si parlava di ricette per bambini, si pensava di solito ai piatti destinati ai piccoli, quindi alla qualità del cibo, ma adesso al centro dell'attenzione è la qualità del tempo che i genitori trascorrono con i figli». Anche molti foodblogger testimoniano la gioia dei più piccini quando giocano allo chef. «La cucina», racconta Chiara Maci, superstar social con all'attivo 580mila follower, «è educativa sia per il rispetto degli ingredienti che per i ritmi della giornata. Mia figlia Bianca ama aver letteralmente le mani in pasta, toccare la frolla o l'impasto per gli gnocchi, si diverte come col pongo a creare forme. Le faccio montare le uova, girare i composti col mestolo, imburrare le teglie, infarinare. Un momento di condivisione e divertimento. E mentre si aspetta che il dolce lieviti in forno, non c'è nulla di più bello che leccare il mestolo».



**▲ Insieme**  
 Cucinando insieme si crea un bagaglio di memorie gustative



*Mia figlia ama avere le mani in pasta, toccare la frolla. Si diverte come con il pongo*

**CHIARA MACI**  
**FOODBLOGGER**

## Il primo Gnocchi di piselli



### Ingredienti

450 g di piselli sgranati (anche surgelati), 250 g di patate a pasta bianca, 1 uovo, farina qb, 180 g di pancetta affumicata, 50 g di burro, due foglie di salvia, Grana grattugiato, sale

### Preparazione

Lavate e lessate le patate per 30 minuti. Passatele ancora calde e con la buccia nello schiacciapatate. Lessate i piselli per 5-8 minuti. Quando sono teneri scolateli, tenetene da parte 2-3 cucchiaini e frullate gli altri. Mescolate i due ingredienti e fate raffreddare. Unite l'uovo e 150 grammi di farina, impastate aggiungendo farina fino a formare una palla consistente. Formate 5-6 cilindri dello spessore di un dito, tagliateli a tocchetti di un centimetro e mezzo. Sciogliete burro e salvia e rosolatevi pancetta a pezzetti e i piselli. Lessate gli gnocchi e conditeli.

## Il secondo Polpette "segrete"



### Ingredienti

750 g di carne macinata, 250 g di mortadella, 2 uova, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 120 g di grana, 100 g di mollica, latte, 4 zucchine, farina, sale, olio per friggere, ketchup

### Preparazione

Bagnate la mollica di pane nel latte, strizzatela e frullatela con la mortadella. Mescolate con carne, uova, grana, sale e prezzemolo. Con un pelapatate ricavate 30-35 strisce di zucchine. Tritate le parti rimaste e incorporatele all'impasto. Cuocete le strisce a vapore per 2-3 minuti e con una cannuccia, praticate due fori distanziati (gli occhi della maschera). Formate delle polpette piatte di 45 grammi circa. Infarinatene e frigatele per 2-3 minuti. Sgocciolatele, bendatele con delle strisce di zuccina, disegnate la bocca con un filo di ketchup

## Il dolce Tiramisù alle pere



### Ingredienti

14/16 savoiardi, 1 lattina di pere sciroppate, 250 g di mascarpone, 2 uova, 4 cucchiaini di zucchero, cacao in polvere, gocce di cioccolato, mompargia per decorare

### Preparazione

Separare gli albumi dai tuorli e sbattere questi ultimi con lo zucchero. Montare gli albumi a neve. Unire il mascarpone ai tuorli, poi incorporare gli albumi. Trasferire il composto in una tasca da pasticciere. Scolate le pere e conservare lo sciroppo allungato con acqua che servirà come bagna. Bagnare metà dei savoiardi nel succo di pera e fare uno strato in una pirofila. Distribuire sopra metà delle pere a pezzetti e gocce di cioccolato. Coprire con metà della crema di mascarpone e spolverizzare il cacao. Fare un secondo strato. Conservare in frigo.