

**FAMILIEN
HOTELS** SÜDTIROL

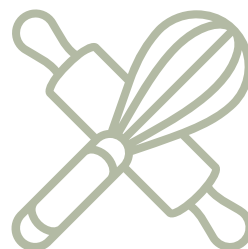
Le migliori ricette per la cucina dei bambini



Impugnare il cucchiaino di legno e dare una mano ai fornelli alla mamma, al papà o alla nonna è un grande divertimento per i bambini. Ecco 7 semplici ricette per far sì che i vostri bambini prendano in mano lo scettro della cucina e si cimentino per la prima volta ai fornelli. Che sia dolce o salata, uno spuntino o un vero e proprio pasto, qui troverete la ricetta adatta per ogni occasione.

Sommario

Biscotti al burro	3
Muffin	3
Biscotti al cioccolato	4
Mini strudel di mele.....	5
Pizza	6
Ciambelle.....	7
Spiedini di pane	8
Ricetta base per i popcorn.....	10
Palle di neve senza cottura.....	11
Latte alle erbe dell'Alto Adige.....	12
Gelato invernale alla mela e cannella	13
Ciocolata in bicchiere.....	14
Burro invernale all'arancia	15



Biscotti al burro

Ingredienti:

- 250 g di farina
- 125 g di zucchero
- 125 g di burro
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di zucchero vanigliato
- Codette colorate o scaglie di cioccolato per decorare

Preparazione:

1. Mescolate la farina, lo zucchero, il burro, l'uovo e lo zucchero vanigliato per formare un impasto omogeneo.
2. Stendete la pasta e ritagliate i biscotti.
3. Disponete i biscotti su una teglia rivestita di carta da forno e decorate a piacere.
4. Cuocete in forno preriscaldato a 180 °C (calore superiore/inferiore) per circa 10-12 minuti, finché i biscotti non saranno diventati dorati.

Muffin

Ingredienti:

- 250 g di farina
- 2 cucchiaini di lievito in polvere
- 1 pizzico di sale
- 125 g di zucchero
- 2 uova
- 125 ml di latte
- 100 ml di olio
- Facoltativo: bacche, gocce di cioccolato o noci

Preparazione:

1. Mescolate in una ciotola la farina, il lievito e il sale.
2. In un'altra ciotola, mescolate lo zucchero, le uova, il latte e l'olio.
3. Incorporate il composto di farina agli ingredienti liquidi.
4. Aggiungete i frutti di bosco, le gocce di cioccolato o le noci a piacere.
5. Versate l'impasto negli stampi per muffin e fate cuocere a 180 °C (calore superiore/inferiore) per circa 20-25 minuti.

Biscotti al cioccolato

Ingredienti:

- 200 g di farina
- 50 g di cacao
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 150 g di burro
- 100 g di zucchero
- 1 uovo
- 100 g di gocce di cioccolato

Preparazione:

1. Mescolate la farina, il cacao e il lievito in polvere.
2. Sbattete il burro e lo zucchero fino a renderli cremosi, e aggiungete l'uovo.
3. Incorporate la miscela di farina e aggiungete le gocce di cioccolato.
4. Formate delle palline, disponetele su una teglia e appiattitele leggermente.
5. Cuocete in forno preriscaldato a 180 °C (calore superiore/inferiore) per circa 10-12 minuti.



Mini strudel di mele

Ingredienti per l'impasto:

- 250 g di farina
- 1 uovo
- 100 ml di acqua tiepida
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiaini di olio d'oliva

Ingredienti per il ripieno di mele:

- 3 mele (sbucciate e tagliate a pezzetti)
- 50 g di zucchero
- 1 cucchiaino di cannella
- 50 g di uva sultanina (facoltativo)
- 50 g di noci tritate (facoltativo)

Preparazione:

1. Preparare l'impasto

- Mettete in una ciotola la farina, l'uovo, l'acqua tiepida, il sale e l'olio e impastate fino a ottenere un composto omogeneo.
- Formate una palla, spennellatela con olio e avvolgetela nella pellicola trasparente. Lasciate riposare per almeno 30 minuti.

2. Preparare il ripieno

- In una ciotola, mescolate i pezzi di mela con lo zucchero, la cannella, l'uvetta e le noci.

3. Formare lo strudel

- Stendete l'impasto su un piano di lavoro leggermente infarinato.
- Tagliate la pasta in piccoli rettangoli (circa 10 x 15 cm).
- Aggiungete un cucchiaino di ripieno al centro di ogni rettangolo.
- Arrotolate i pezzi di pasta e chiudetene bene le estremità.

4. Infornare

- Disponete i mini strudel su una teglia rivestita di carta da forno.
- Spennellate con un po' di burro fuso.
- Cuocete in forno preriscaldato a 180 °C (calore superiore/inferiore) per circa 20-25 minuti, finché non saranno diventati dorati.



Pizza

Ingredienti:

- 500 g di farina
- 1 confezione di lievito secco
- 1 cucchiaino di sale
- 300 ml di acqua tiepida
- 3 cucchiari di olio d'oliva
- 200 g di formaggio grattugiato
- 100 g di salame o prosciutto (tagliato a dadini)
- 1 peperone (tagliato a cubetti)

Preparazione:

1. Mescolate la farina, il lievito e il sale. Aggiungete l'acqua tiepida e l'olio d'oliva e impastate.
2. Lasciate lievitare l'impasto in un luogo caldo per circa 1 ora.
3. Dividete l'impasto in piccoli pezzi, formate delle palle e schiacciatele.
4. Ricoprite con formaggio, salame o prosciutto e peperoni.
5. Cuocete in forno preriscaldato a 200 °C (calore superiore/inferiore) per circa 15-20 minuti.

Ciambelle

Ingredienti:

- 500 g di farina
- 1 confezione di lievito secco
- 250 ml di latte tiepido
- 100 g di zucchero
- 80 g di burro ammorbidito
- 2 uova
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- Olio per friggere
- Varie glasse e codette per decorare

Preparazione:

1. Preparare l'impasto

- Mescolate la farina e il lievito secco in una ciotola capiente.
- Aggiungete il latte tiepido, lo zucchero, il burro morbido, le uova, il sale e l'estratto di vaniglia.
- Impastate il tutto fino a ottenere un composto omogeneo. L'impasto deve essere morbido ed elastico. Se necessario, aggiungete un po' di farina se l'impasto è troppo appiccicoso.
- Lasciate lievitare l'impasto in un luogo caldo per circa 1 ora.

2. Formare le ciambelle

- Stendete l'impasto su un piano di lavoro leggermente infarinato fino a uno spessore di circa 1 cm.
- Ritagliate le ciambelle con un apposito stampo o con due stampi rotondi di dimensioni diverse. Si può friggere anche l'impasto avanzato delle ciambelle.
- Disponete le ciambelle tagliate su una teglia rivestita di carta da forno e lasciatele lievitare per altri 30 minuti.

3. Friggere le ciambelle

- Scaldate l'olio a circa 175 °C in una padella grande o in una friggitrice.
- Mettete le ciambelle nell'olio caldo e friggetele da entrambi i lati fino a doratura (circa 1-2 minuti per lato).
- Rimuovetele con un cucchiaio forato e scolate su carta da cucina.

Alternativa: ciambelle al forno

Preriscaldate il forno a 180 °C. Disponete le ciambelle su una teglia rivestita di carta da forno e fatele cuocere per circa 10-12 minuti, finché non saranno leggermente dorate.

4. Decorare

- Ricoprite le ciambelle con varie glasse a piacere (ad esempio, cioccolato, glassa di zucchero, zucchero alla cannella) e decorate con codette colorate, noci o cocco grattugiato.

CONSIGLI

- **Glassa per ciambelle al cioccolato:** sciogliere 200 g di cioccolato e immergervi le ciambelle.
- **Glassa di zucchero:** mescolare 200 g di zucchero a velo con 2-3 cucchiaini di acqua o di succo di limone fino a ottenere un composto omogeneo.

Spiedini di pane

Ingredienti:

- 500 g di farina
- 1 bustina di lievito secco (7 g)
o 25 g di lievito fresco
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di zucchero
- 300 ml di acqua tiepida
- 2 cucchiai di olio (di girasole o d'oliva)

Facoltativo

- Spezie a piacere (ad es. erbe di Provenza, aglio in polvere, paprica in polvere)
- Cubetti di formaggio, pezzetti di prosciutto o olive per una variante salata

Preparazione:

1. Preparare l'impasto

- Mettete la farina in una ciotola grande e formate una fontana al centro.
- Aggiungete il lievito secco (o il lievito fresco sbriciolato) e lo zucchero nell'acqua tiepida, e lasciate riposare brevemente finché non si forma una schiuma.
- Versate il composto di lievito e acqua al centro della fontana nella farina. Aggiungete sale e olio.
- Impastate il tutto fino a ottenere un composto omogeneo. Se necessario, aggiungete altra acqua o farina fino a raggiungere la giusta consistenza dell'impasto.
- Coprite l'impasto e lasciatelo lievitare in un luogo caldo per circa 1 ora finché non avrà raggiunto il doppio del suo volume.

2. Formare l'impasto

- Dividete la pasta lievitata in circa 10 pezzi uguali su un piano di lavoro infarinato.
- Formate con ogni pezzo di pasta un rotolo lungo e sottile.



3. Cuocere lo spiedino di pane sul fuoco

- Preparate bastoncini lunghi e spessi (ad esempio, rametti di nocciolo) e, se necessario, affilate leggermente l'estremità del bastoncino (dove verrà arrotolata la pasta) e rimuovetene la corteccia.
- Avvolgete l'impasto a spirale intorno alla punta del bastoncino, facendo attenzione che l'impasto non sia troppo spesso in modo che possa cuocere uniformemente.
- Premete bene le estremità dell'impasto in modo che il pane non si stacchi durante la cottura.

4. Arrostiture

- Mantenete il bastoncino con l'impasto sopra le braci del fuoco. Per evitare che si bruci, non mettete l'impasto troppo vicino alle fiamme.
- Girate lentamente il pane in modo che si cuocia uniformemente su tutti i lati.
- Il pane è cotto quando diventa marrone dorato e può essere facilmente rimosso dal bastoncino (circa 10-15 minuti).

CONSIGLI

- **Varianti:** per una variante salata, si possono incorporare nell'impasto cubetti di formaggio, pezzi di prosciutto o olive.
- **Variante dolce:** cospargete l'impasto con un po' di zucchero e cannella prima di arrotolarlo.
- **Misure di protezione:** assicuratevi che i bastoncini siano abbastanza lunghi da permettere ai bambini di tenersi a distanza di sicurezza dal fuoco.
- **Pazienza:** una cottura uniforme sulla brace richiede un po' di pazienza, ma ne vale la pena!

Ricetta base per i popcorn

Ingredienti:

- 100 g di mais per popcorn
- 2-3 cucchiaini di olio vegetale (ad es. olio di girasole o olio di cocco)

Preparazione:

1. Scaldate l'olio in una padella grande con coperchio.
2. Aggiungete all'olio alcuni chicchi di mais per popcorn. Non appena scoppiettano, aggiungete il resto del mais.
3. Coprite la padella e scuotetela di tanto in tanto per evitare che i popcorn si brucino.
4. Non appena i popcorn smettono di scoppiettare, togliete la padella dal fuoco e mettete i popcorn in una ciotola.

Varianti

1. Popcorn salati

- Una volta pronti, cospargete i popcorn con il sale e mescolate bene.

2. Popcorn al burro

- Fate sciogliere 50 g di burro e versatelo sui popcorn. Mescolate bene e aggiungete sale a piacere.

3. Popcorn al caramello

- Riscaldare 200 g di zucchero, 100 g di burro, 2 cucchiaini di miele e un pizzico di sale in una padella e mescolate finché lo zucchero non si è sciolto. Continuate a far cuocere a fuoco lento finché il composto non assume un colore dorato.
- Aggiungete 1 cucchiaino di estratto di vaniglia e versate immediatamente il composto sui popcorn. Mescolate bene fino a ricoprire uniformemente i popcorn. Distribuite su una teglia e lasciate raffreddare.

4. Popcorn al cioccolato

- Fate sciogliere 200 g di cioccolato (fondente, al latte o bianco) con 1 cucchiaino di olio di cocco e versate sui popcorn. Mescolate bene e distribuite su una teglia da forno. Lasciate raffreddare fino a quando il cioccolato non si sarà indurito.

CONSIGLI

- **Popcorn freschi:** il mais da popcorn deve essere fresco, in modo che scoppiettino tutti i chicchi. I grani più vecchi sono difficili da far aprire.
- **Calore:** assicuratevi che l'olio sia abbastanza caldo prima di aggiungere il mais, in modo che i popcorn scoppiettino bene.
- **Conservazione:** i popcorn rimangono croccanti se conservati in un contenitore ermetico. I popcorn al caramello devono essere completamente raffreddati prima di essere sigillati.

Palle di neve senza cottura

Boost di energia per i piccoli avventurieri

da 2 anni | circa 10 minuti | facile | con ingredienti dell'Alto Adige

Ingredienti:

- 4 cucchiaini di avena fine
- 2 cucchiaini di nocciole o noci tritate
- 2 cucchiaini di purea di mele o di mela grattugiata
- 1 cucchiaino di miele
- ½ cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di burro o di formaggio spalmabile
- Facoltativo: uva sultanina o pezzi di pera
- Per la decorazione: scaglie di cocco o zucchero a velo

Procedimento:

1. Preparate tutti gli ingredienti e lasciate che i bambini vi aiutino a misurarli, ad esempio mettendo l'avena in una piccola ciotola, grattugiando la mela o pesando la purea di mele.
2. Mettete l'avena, le noci, la purea di mele, il miele, la cannella e il burro (e l'uva sultanina o i pezzetti di pera, se vi piace) in una ciotola capiente.
3. Ora è il momento di mescolare e impastare: a seconda dell'età, i bambini possono mescolare con un cucchiaino o direttamente con le mani. L'impasto deve essere ben compatto, ma non troppo umido. Se dovesse risultare troppo morbido, è sufficiente aggiungere un po' di avena.
4. A questo punto formate delle palline, grandi circa come una noce. Impastare e rotolare le palline è divertente per i bambini e sviluppa la motricità fine.
5. Preparate un piatto con del cocco grattugiato o lo zucchero a velo. Rotolateci le palline.
6. Le palle di neve possono essere consumate immediatamente o raffreddate per altri 15-30 minuti per ottenere una consistenza più solida.

Potenzialità pedagogiche:

- Abilità motorie (rotolare e decorare)
- Linguaggio e percezione sensoriale
- Orgoglio attraverso cibi fatti in casa



Latte alle erbe dell'Alto Adige

**Un caldo rituale prima della nanna per le fredde serate invernali
da 2 anni | infusione di 10 minuti | calmante | con erbe alpine**

Ingredienti:

- 150 ml di latte (d'avena)
- ½ cucchiaino di erbe essiccate (camomilla, finocchio, melissa)
- 1 cucchiaino di miele
- Facoltativo: cannella o vaniglia

Procedimento:

1. Versate il latte in un pentolino e scaldatelo a fuoco basso. Deve essere caldo, ma non bollente. Se volete, potete anche scaldare il latte nel microonde fino a renderlo tiepido.
2. Versate le erbe essiccate in un infusore per tè, in un filtro di carta o in una pallina da tè. Aggiungetele al latte caldo e lasciatele in infusione per circa cinque minuti. Sprigioneranno la loro delicata fragranza e il loro effetto calmante.
3. Estraete l'infusore per il tè dal latte. Una volta raffreddato il latte, potete addolcirlo, magari con un po' di miele. Se volete, aggiungete un pizzico di cannella o un pizzico di vaniglia.
4. Versate il latte in una piccola tazza e gustatevelo in tutta tranquillità: mettetevi comodi, bevetele insieme, magari con una canzoncina dalla buonanotte o una breve storia. Questo trasforma una semplice bevanda in un affettuoso rituale serale.

Potenzialità pedagogiche:

- Vivere la natura attraverso le erbe
- Coltivare la consapevolezza: annusare, attendere, gustare
- Rituale serale che rafforza il legame genitori-figli



Mentre l'infuso fa la sua magia, mettetevi comodi. Raccontatevi le cose belle che avete vissuto oggi o guardate insieme un libro illustrato.

Gelato invernale alla mela e cannella

Un gelato alla frutta a base di succo di mela altoatesino per le giornate fredde

da 3 anni | 4 ore con tempo di congelamento | regionale e salutare

Ingredienti:

- 200 ml di succo di mela (al naturale)
- Qualche goccia di succo di limone
- 1 cucchiaino di cannella
- Facoltativo: miele o sciroppo di pere concentrato
- Bastoncini di legno e bicchierini oppure stampi per ghiaccio

Procedimento:

1. Versate il succo di mela in un misurino o in una ciotola.
2. Aggiungete una spruzzatina di succo di limone per dare al gelato una nota di freschezza e un bel colore.
3. Cospargete di cannella e, se lo desiderate, aggiungete un po' di miele o di sciroppo di pere come dolcificante naturale.
4. Mescolate gli ingredienti con una frusta o un cucchiaino fino a quando non saranno ben mischiati. È molto divertente, soprattutto per i bambini!
5. Versate con cautela il liquido in piccoli stampi per gelato, vasetti di yogurt vuoti o bicchieri di carta colorati. Lasciate un po' di spazio sotto il bordo in modo che il liquido possa espandersi quando si congela.
6. Inserite un bastoncino di legno o un cucchiaino da gelato in ogni stampo. Se il bastoncino non rimane in posizione da solo, congelate prima lo stampo per circa 45 minuti e poi inserire il bastoncino.
7. Mettete gli stampi in freezer per almeno 4 o 5 ore, eventualmente per tutta la notte. La pazienza fa parte del gioco. L'attesa cresce ad ogni sguardo nel freezer!
8. Per rimuovere gli stampi, teneteli brevemente sotto l'acqua tiepida: in questo modo sarà più facile estrarre il gelato.

Potenzialità pedagogiche:

- Scoprire la fisica: il succo liquido diventa ghiaccio
- Pazienza
- Sapori invernali e curiosità sulle mele



Parlate insieme del freddo e del caldo: come vi sembra il ghiaccio al tatto?

E come sentite la mano dopo averlo tenuto?

Consiglio: mettete anche un cucchiaino in acqua calda e confrontate le sensazioni!

Cioccolata in bicchiere

Un regalo fatto in casa dal sapore invernale

da 3 anni | 15 minuti di preparazione | a lunga conservazione, perfetto da regalare

Ingredienti:

- 1 vasetto (150-200 ml)
- 2 cucchiaini di cacao non zuccherato
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- 2 cucchiaini di cioccolato fondente grattugiato
- 1 cucchiaino di fiocchi d'avena o di marshmallow
- Facoltativo: vaniglia, cannella, briciole di Biscoff



Procedimento:

1. Prendete un piccolo vasetto pulito. I vostri bambini vi aiuteranno a pulirlo con un panno umido e ad asciugarlo bene.
2. Preparate tutti gli ingredienti e stratificateli. Ogni bambino può occuparsi di un ingrediente.
 - a. Inserite lo zucchero di canna come primo ingrediente.
 - b. Poi, con cautela, spargete il cacao per creare un secondo strato.
 - c. Aggiungete poi il cioccolato grattugiato.
 - d. Poi l'avena o i mini marshmallow.
 - e. Infine, spolverate un po' di cannella o qualche briciola di biscotto.
3. Importante: stratificate ogni ingrediente l'uno sull'altro per creare un piccolo gioco di colori nel bicchiere. Questo favorisce la concentrazione e la percezione estetica.
4. Ora chiudete bene il vasetto con il suo tappo. Poi decoratelo: con un ritaglio di stoffa o un bel pezzo di carta sopra il coperchio, un cordino, un ciondolo, una stellina o qualche materiale naturale.
5. Progettate insieme una piccola etichetta, preferibilmente di carta o cartoncino.
6. Che sia un regalo per la nonna, per il postino o semplicemente per trascorrere una bella serata invernale a casa, la cioccolata in bicchiere porta sempre gioia.

Potenzialità pedagogiche:

- Misurare le quantità e creare gli strati
- Stimolare la creatività
- Mostrare apprezzamento attraverso il dono

Create la vostra etichetta! Idea: "Un pensiero che scalda il cuore in inverno".

Chi riceverà il vostro regalo e perché? Scrivetelo o disegnatte un cuore accanto.

Burro invernale all'arancia

**Una colazione speciale con burro altoatesino e un tocco di freschezza
da 4 anni | 10 minuti + tempo di raffreddamento | fruttato e delicato**

Ingredienti:

- 100 g di burro ammorbidito (almeno 30 minuti a temperatura ambiente)
- 1 cucchiaino di miele
- ½ cucchiaino di scorza d'arancia biologica, appena grattugiata
- Facoltativo: pizzico di sale, vaniglia



Procedimento:

1. Preparate tutti gli ingredienti. Consiglio: lasciate che i bambini esaminino e descrivano la buccia d'arancia.
2. Con una grattugia fine, grattugiate circa mezzo cucchiaino di scorza dell'arancia lavata. Per prudenza, sarebbe meglio se se ne occupassero gli adulti. La buccia grattugiata ha un sapore intenso e aggiunge freschezza al burro.
3. Mettete il burro ammorbidito in una ciotola.
4. Aggiungete il miele e la scorza d'arancia. Se volete, potete aromatizzare con un pizzico di vaniglia o un pizzico di sale.
5. Mescolate energicamente con un cucchiaino o una frusta fino a ottenere un composto liscio e cremoso.
6. Versate il burro finito in un piccolo barattolo con tappo a vite o in un bel contenitore da burro.
7. Chiudete il barattolo e mettetelo in frigorifero per almeno una o due ore in modo che il burro si solidifichi nuovamente.
8. Il burro invernale all'arancia è particolarmente buono sul pane fresco integrale o di segale per la colazione della domenica. È anche una delizia con i toast caldi o come tocco chic sui pancake.

Consiglio:

Riempite porzioni più piccole in mini vasetti e regalateli come piccolo dono invernale.

Potenzialità pedagogiche:

- Scoprire il mondo degli aromi
- Introdurre un proprio rituale per la colazione
- Dare una mano e gustare il risultato con orgoglio

**I bambini possono disegnare la propria etichetta per il burro: "Il mio burro della domenica".
Se lo desiderate, potete anche provare le varianti al limone o con la cannella.**

**Quale ricetta vi
ha già fatto venire
l'acquolina in bocca?
Indossate il grembiule
e mettetevi al lavoro!**

**FAMILIEN
HOTELS** SÜDTIROL

© Copyright 2025
Dott.ssa Daniela Klotz
Tutti i diritti riservati.

