STYLE PiCCOLi
Il family magazine del
CORRIERE DELLA SERA

www.ecostampa.it

Il pranzo è SERVITO

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
150233

L'ECO DELLA STAMPA®
LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE
Slow Food Editore

STYLE PiCCOLi
Il family magazine del
CORRIERE DELLA SERA

www.ecostampa.it

Il bello della convivialità in un libro che insegna ai genitori come organizzare menu giornalieri, o per occasioni speciali, sani e golosi... senza troppa fatica!

Testo di Chiara Vittadini - Foto di Eunice Brovida

STA PER ARRIVARE quel momento dell'anno dove capiterà più spesso di sedersi attorno a un tavolo con famiglia e amici per pranzare o cenare insieme. E anche se le feste di Natale possono portare ai genitori un po' di stress in più, conviene approfittare di queste occasioni di convivialità. Perché per i bambini le tavolate sono momenti importanti anche dal punto di vista educativo. Per imparare a relazionarsi con gli altri e per esplorare nuovi sapori. È questo il presupposto di *Cucina in famiglia* della cuoca e foodwriter Myriam Sabolla, un libro pensato per aiutare mamme e papà a vivere serenamente il momento della preparazione e del consumo dei pasti insieme ai propri figli, fin dallo svezzamento. Un volume ricco di ricette, ma anche di consigli pratici sull'organizzazione della dispensa e dei menu settimanali maturati "sul campo", visto che la stessa autrice è mamma di due bambine (*nella foto a fianco*).

«Questo libro nasce da una convinzione semplice ma potente» scrive Myriam: «che la cucina, la tavola, il cibo possono essere strumenti di benessere, educazione, affetto». Ai suoi lettori svela i segreti per una tavola felice, che rispecchi anche il modo in cui oggi è cambiato il rapporto fra genitori e figli: secondo una ricerca del 2017 nella maggior parte dei paesi occidentali i genitori di oggi trascorrono molto più tempo con i figli di quello che facevano le mamme e i papà 50 anni fa. In questo contesto, la cena in famiglia assume un ruolo chiave: è il momento della giornata in cui ci si ritrova e si ascoltano le storie dell'altro. Myriam fa un passo in più, e invita i genitori a coinvolgere i bambini anche nella preparazione dei piatti. Impareranno ad avere un rapporto sano e sereno con il cibo e a non sprecarlo, oltre a condividere un'attività divertente con mamma e papà. Per quanto riguarda le ricette, si parte dalle basi (sughi, pesti, brodi, pane...) per arrivare a piatti più sfiziosi, perfetti per le occasioni speciali. Anche per il pranzo di Natale!

La torta allo yogurt e cacao con panna e lamponi, è facile da preparare e bella da vedere. Scegliete delle decorazioni natalizie e sarà una golosa alternativa al panettone!

Torta allo yogurt e cacao con panna e lamponi

Ingredienti per uno stampo di 21 cm di diametro

farina 00	*250 g*
lievito per dolci	*16 g*
lamponi	*2 hg*
uova	*3*
yogurt bianco	*125 g*
zucchero	*250 g*
cacao amaro	*125 g*
latte	*100 ml*
panna fresca	*250 ml*
olio di semi	*100 ml*

PROCEDIMENTO Accendere il forno a 180°C in modalità statica. In una ciotola unite lo yogurt, lo zucchero, l'olio, le uova e mescolate vigorosamente il composto con una frusta a mano o elettrica fino a che si sarà leggermente gonfiato. Setacciate la farina con il cacao e il lievito, quindi aggiungete le polveri al composto in tre riprese, rimestando con la frusta dal basso verso l'alto per non smontarlo. Versate l'impasto in una tortiera imburrata e infarinata, infornate e cuocete per 40 minuti circa. Estraetela dal forno e lasciatela intiepidire, quindi sformatela e mettetela a raffreddare completamente su una griglia. Solo a questo punto potrete tagliare la torta, dividendola in tre dischi orizzontali di uguale spessore con un coltello seghettato. Montate la panna a neve ferma con una frusta. Spennellate il primo strato di torta con il latte, farcite con un terzo della panna e coprite con un altro disco. Ripetete l'operazione, quindi decorate la sommità della torta con dei lamponi. Fate riposare un'ora in frigo prima di servirla.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
150233

L'ECO DELLA STAMPA®
LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE
Slow Food Editore

STYLE PiCCOLi
Il family magazine del
CORRIERE DELLA SERA

www.ecostampa.it

«La tavola è uno dei luoghi in cui si tramandano ricordi, si costruiscono memorie, si impara il rispetto, si coltiva l'ascolto»
Myriam Sabolla

Pasta con crema di fave mandorle e pecorino

Ingredienti per 4 persone
spaghetti ..... *300 g*
fave ..... *1 kg (con baccello)*
basilico ..... *1 mazzetto*
limone non trattato *1*
mandorle a lamelle ..... *60 g*
pecorino ..... *50 g*
olio evo ..... *2 cucchiai*
sale ..... *q.b.*

PROCEDIMENTO Tostate a secco le mandorle in una padella antiaderente: occorreranno pochi minuti per farle diventare leggermente più scure. Riempite di acqua una pentola piccola, portate a ebollizione, tuffate le fave che avrete prelevato dai baccelli (vanno bene anche quelle surgelate) e lessatele per cinque minuti. Scolatele, sciacquatele sotto un getto di acqua fredda e immergetele in una ciotola con acqua e ghiaccio. Trascorsi altri 5 minuti, scolate nuovamente le fave e premetele tra indice e pollice: riuscirete così a rimuovere velocemente la pellicina che le avvolge. Mettete le fave sgusciate nel bicchiere di un frullatore a immersione o nella ciotola di un piccolo mixer. Nel frattempo portate a ebollizione l'acqua per la pasta, salate e cuocete gli spaghetti al dente. Prelevate un mestolino di acqua di cottura (circa 30 ml) e aggiungetelo alle fave. Unite a queste ultime anche il pecorino, le foglie di basilico lavate e asciugate e l'olio extra vergine. Frullate tutto fino a ottenere un composto liscio. Assaggiate e regolate eventualmente di sale. Scolate gli spaghetti e conditeli con il pesto di fave, aggiungendo qualche cucchiaio dell'acqua di cottura, se necessario. Dividete la pasta nei piatti e completate con le mandorle tostate, una spolverata di scorza di limone grattuggiata e basilico.

Focaccia dolce all'uva

Ingredienti per una teglia di 20x20 cm
farina tipo 0 ..... *400 g*
lievito di birra fresco ..... *5 g*
uva nera ..... *2 grappoli*
zucchero semolato *6 cucchiai*
olio evo

PROCEDIMENTO Sciogliere il lievito in 200 ml di acqua. Aggiungete 4 cucchiai di olio e la farina, amalgamate e lasciate riposare per 15 minuti. Rovesciate sulla spianatoia infarinata e impastate per 10 minuti. Formate una palla, trasferitela in una ciotola poco unta e fatela lievitare fino al raddoppio del volume (ci vorranno circa 45/60 min.). Rovesciate di nuovo l'impasto sulla spianatoia infarinata. Prendetene due terzi e stendetelo con le mani sulla teglia rivestita da carta da forno e unta di olio, coprendo sia la base sia parte dei bordi. Accendete il forno a 190 °C. Distribuite sull'impasto steso metà degli acini d'uva, cospargeteli con 3 cucchiai di zucchero e con un giro di olio. Coprite con la pasta restante e sigillate bene i bordi. Distribuite sulla superficie gli acini tenuti da parte, spolverate con il resto dello zucchero e versate un altro filo di olio. Infornate la focaccia per 45-50 minuti.

DA GENITORE A GENITORE

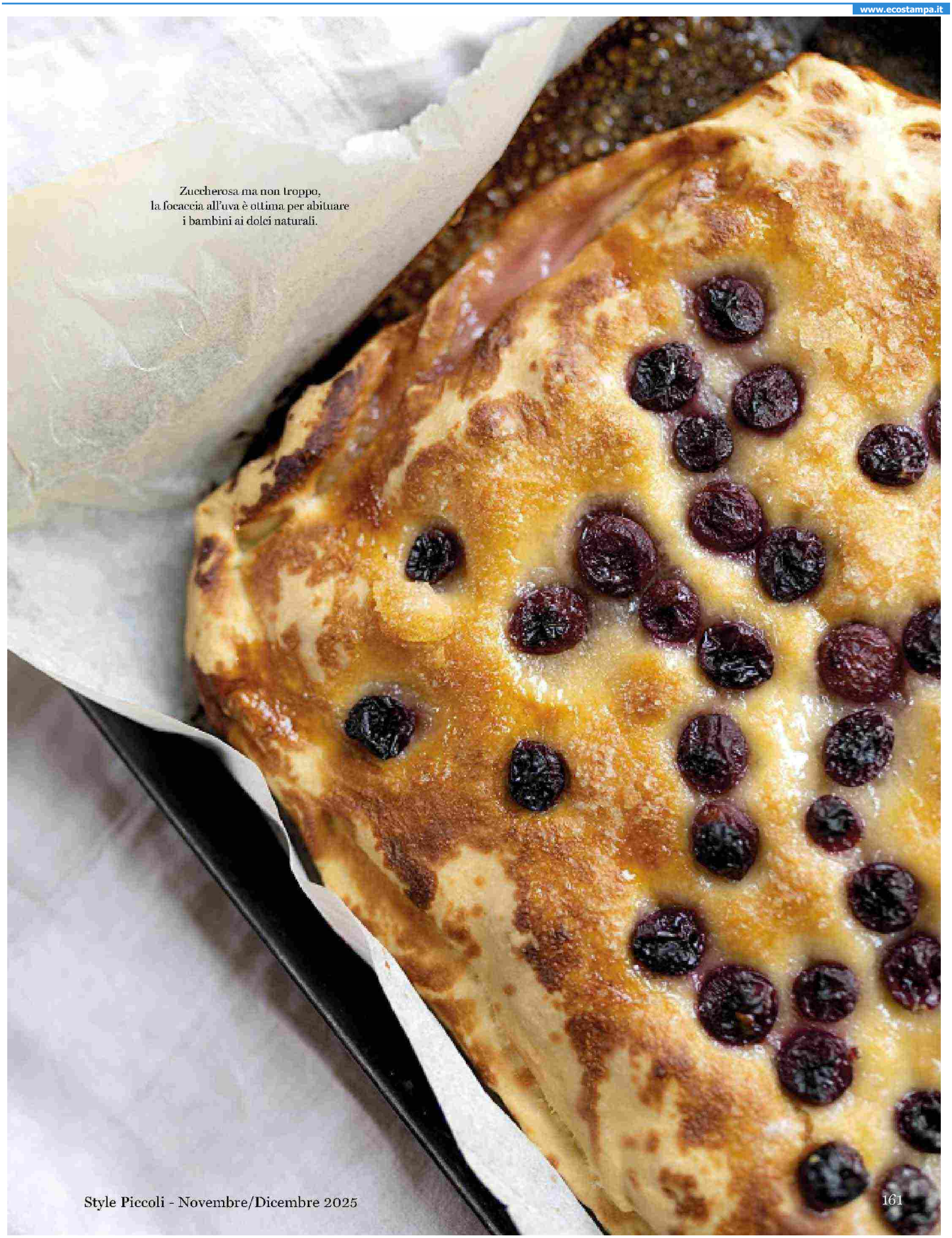
Myriam Sabolla, alias The food sister su Instagram e mamma di due bambine, corre in aiuto di tutti i genitori in difficoltà con l'organizzazione dei pasti dedicando a loro il suo nuovo libro: *Cucina in famiglia. Consigli, menù e ricette da 0 a 99 anni* (Slow Food Editore, 224 pagine, 22 euro). Un volume che parte dai principi guida della stagionalità degli ingredienti per arrivare a idee pratiche di menu e ricette adatte a tutte le fasce d'età, a partire dallo svezzamento. Oltre ai piatti per la settimana, ci sono anche una sezione dedicata alla merenda (a casa e a scuola) e una sezione con suggerimenti per le feste, per stupire gli invitati con un buffet casalingo.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
150233

L'ECO DELLA STAMPA®
LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE
Slow Food Editore

STYLE PiCCOLi
Il family magazine del
CORRIERE DELLA SERA

www.ecostampa.it



Zuccherosa ma non troppo, la focaccia all'uva è ottima per abituare i bambini ai dolci naturali.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
150233

L'ECO DELLA STAMPA®
LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE
Slow Food Editore