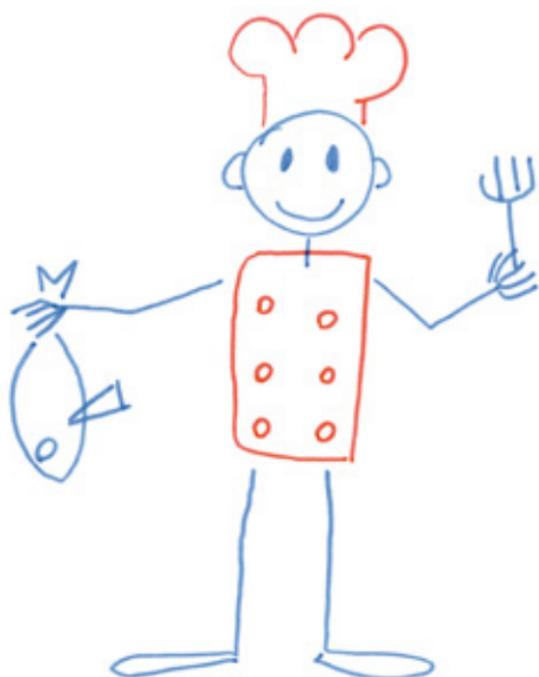




Francesca Romana Barberini



**Il mio papà
è uno chef!**



Guido Tommasi Editore



© Guido Tommasi Editore
DATANOVA S.r.l. - via de Togni 27 - 20123 Milano
www.guidotommasi.it
Prima edizione marzo 2010

Tutti i diritti riservati per tutti i paesi.

Editing: Michele Marziani, Laura Tosi

Illustrazioni di Alberto Rinaudo

Ogni riproduzione su qualunque supporto
deve essere autorizzata per iscritto dall'editore.

Printed in Italy

ISBN 978 8895092 973

SOMMARIO

INTRODUZIONE	13
PREFAZIONE	15
LE ISTRUZIONI PER LEGGERE QUESTO LIBRO	18
LE PREPARAZIONI BASE	22
Il brodo di carne	22
Il brodo vegetale	22
Il brodo di pesce	23
LE RICETTE DELLE MINESTRE DI IGLES CORELLI	25
LA CUCINA DELL'INFANZIA	25
NICOLE, ANDREA, ALBERTO E STEFANO	26
LE RICETTE	26
Crema ai fiori di zucca con crostini alla robiola	26
Crema di pane, prosciutto di Parma all'olio di rosmarino ..	27
Crema di fagiolini verdi con salame croccante	28
Minestra di piselli e farfalle con spinaci croccanti e uvetta	28
Zuppa di asparagi e calamari	29
Crema di pollo con chiodini e ditalini	30
Crema di mais fresco con crostini di pane al burro	31
Zuppa di tacchino con orzo perlato	32
Crema di patate con uovo alla coque e bacon croccante ..	33
Minestra di grano e fagioli con crostone al pomodoro ...	34
LE RICETTE DELLA PASTA DI LUIGI POMATA.	35
LA CUCINA DELL'INFANZIA	35
NICCOLÒ	36
LE RICETTE	36
Maccheroncini al pesce spada, broccoli e origano	36
Margherite di patate con brasato di pollo	37
Orecchiette al pesto di verdure e dadolata di seppie	38

Il mio papà è uno chef!

Reginette al cacao con crema di formaggio e prosciutto	.39
Sedanini con pesto di cavolfiore, zafferano e piselli	.40
LE RICETTE DEL RISO DI ANDREA BERTON	.41
LA CUCINA DELL'INFANZIA	.41
ALESSIA	.42
LE RICETTE	.42
Riso mantecato allo zafferano con riso soffiato	
al cioccolato	.42
Crostata di riso al latte e vaniglia con gelato alla Nutella	.43
Riso mantecato al parmigiano con fragole	.45
Riso al pomodoro con nuvola di pomodoro	.46
Riso mantecato alle verdure	.47
I PIATTI UNICI DI MARCO PARIZZI	.49
LA CUCINA DELL'INFANZIA	.49
GIACOMO	.50
LE RICETTE	.50
Mousse di trota alla zucca	.50
Baccalà su crema di zucchine	.51
Sformato di carciofi e polpa di granchio	.52
Zuppa di pollo e verdure	.52
Crespelle di caprino e spinaci	.53
Orzo perlato e fagioli dell'occhio al taleggio	.54
Mousse di mele e ricotta con miele di acacia	.54
Pappa reale	.55
LE RICETTE GUSTOSE	
DI ALFONSO E LIVIA IACCARINO	.57
LA CUCINA DELL'INFANZIA	.57
LE RICETTE	.59
Candele spezzate con pancetta, alloro, piselli	
e caciotta invecchiata	.59
Le fragole, la banana, la crema di menta	.60
Ravioli di caciotta al pomodorino e basilico	.61
Crema di pomodori con quenelle di ricotta e origano	.62

Sommario

Yogurt di bufala con confettura di gelsi neri	63	
Farfalle con cuori di carciofi e salsicce	63	
Gnocchetti con scamorza affumicata, pomodorini e basilico	64	
Passata di lenticchie con totanetti e menta	66	
Insalata caprese	67	
...e inoltre	67	
LE RICETTE DELLA FANTASIA		
DI ORESTE ROMAGNOLO	69	
LA CUCINA DELL'INFANZIA	69	
ALICE	70	
LE RICETTE	70	
Spadino milanese	70	
Coscette di Re Artù	70	
Crema di Bambi	71	
Cremino patatoso	72	
Ciccio fritto	72	
Tramezzino del giovane esploratore	73	
A tutto tondo	73	
Il coniglio salterino	74	
Insalata di Nettuno	74	
La zuccina di Nonna Papera	75	
Pennine birichine	75	
El goleador	76	
LE RICETTE DEL PESCE DI MORENO CEDRONI.		77
LA CUCINA DELL'INFANZIA	77	
MATILDE	77	
LE RICETTE	78	
Chips e mousse d'alici	78	
Cotoletta di tonno	78	
Happy toast con salmone, zucchine e provola affumicata ..	80	
Polpettine di seppia all'arancia	81	
Sogliolina metà con robiola e noci e metà con basilico e limone	82	

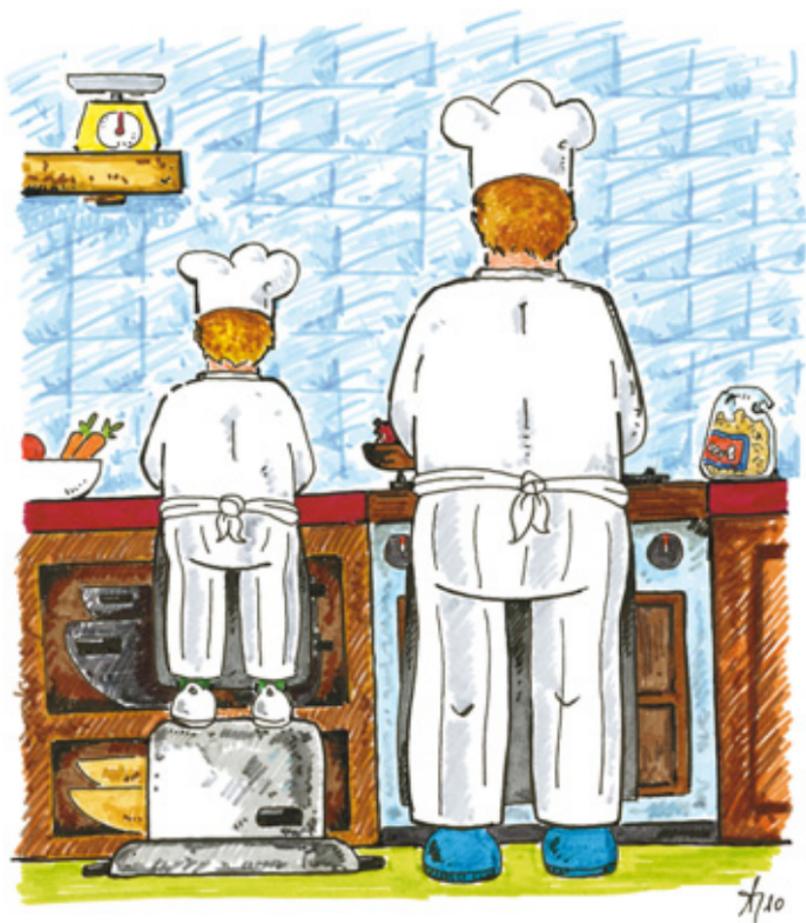
Il mio papà è uno chef!

LE RICETTE DELLA CARNE DI FABIO BALDASSARRE . . .	83
LA CUCINA DELL'INFANZIA	83
EMMA	84
LE RICETTE	84
Hamburger di vitello con crema di lattuga ed erbe aromatiche	84
Profiterole di agnello, carote e patate	85
Spiedino di tacchino marinato alla carota con crema di asparagi	86
Wafer di piccione e carciofi	87
Crème brûlée di coniglio e patate con granella di nocciole	88
Polpette di manzo e melanzane con gelato alla barbabietola	88
Saltimbocca di pollo con crema di topinambur	89
Straccetti di piccione con fagioli cannellini e mele	90
LE RICETTE DEI DOLCI DI MAURIZIO SANTIN	93
LA CUCINA DELL'INFANZIA	93
NICCOLÒ, PIETRO, SIMONE E LORENZO	94
LE PREPARAZIONI BASE	94
Crema pasticcera	94
Pasta frolla "Robuchon"	95
LE RICETTE	96
Mousse di cioccolato spumosa	96
Crema cotta	97
Crostata con composta di lamponi e bavarese di yogurt	98
Gelato alla vaniglia	99
Gelato parfait al cioccolato "Pur Caraibe gran cru Valrhona"	100
Torta di mele all'antica	101
Torta tenerella	102
LE RICETTE PER LA MERENDA DI ANTONELLO COLONNA	103
LA CUCINA DELL'INFANZIA	103

Sommario

ANDREA	104
LE RICETTE	105
Pappa al pomodoro	105
Panzanella	106
Maritozzi romani	107
Crostini con miele e ricotta	108
Fragole all'aceto	109
RINGRAZIAMENTI	111
INDICE DELLE RICETTE	113

A Tommaso, "l'amore di mamma"



INTRODUZIONE

Da quando è nato Tommaso la mia vita è cambiata.

È cambiato sostanzialmente il modo in cui mi relaziono a ciò che mi accade e a tutto quello che mi circonda. Cibo compreso.

I miei genitori mi hanno educata al cibo sano e genuino. Mi occupo di enogastronomia da molti anni, ma da quando il mio piccolo “gnomo” si è seduto a tavola ho cercato di ampliare ulteriormente le mie conoscenze e di trasmettergli tutta la mia curiosità e passione per il “gusto”. Così ho pensato di confrontarmi con amici chef e insieme genitori per scoprire cosa cucinassero ai loro figli. Da queste conversazioni è nato “Il mio papà è uno chef!”, un libro per tutte le persone che hanno intenzione di far crescere i propri figli alimentandoli in maniera sana e gustosa, prendendo spunto dalla competenza e dalla fantasia di papà che si confrontano con il cibo tutti i giorni per lavoro. Inoltre ho cercato di raccogliere qui una serie di informazioni pratiche, che anch’io, come mamma “alle prime armi” avrei avuto bisogno di conoscere, e che naturalmente ho scoperto solo con l’esperienza.

La prima cosa da tener presente è che le norme nutrizionali più giuste e appropriate, quelle che saranno la base degli stili alimentari dell’adulto, nonché la conoscenza del gusto del cibo, si apprendono proprio durante l’infanzia, e in particolare nei primi due anni di vita.

Nella vita di ognuno di noi esistono solo due grandi rivoluzioni alimentari: la prima è rappresentata dalla nascita, il momento in cui dall’alimentazione attraverso la placenta e il cordone ombelicale si passa per la prima volta a un’alimentazione orale, rappresentata dal latte, sia materno che artificiale.

Il secondo momento di stacco avviene a circa 6-7 mesi di vita, con lo svezzamento: in questo processo che dura circa 1 anno, si

Il mio papà è uno chef!

passa progressivamente da un'alimentazione esclusivamente latte, monotona se si vuole, ad una diversificata sia per consistenza sia per composizione sia per stile e presentazione. Qualunque scelta alimentare si possa volontariamente compiere nella vita, per quanto radicale essa sia, non potrà mai rappresentare uno stacco tanto grande come quello che avviene abbandonando il grembo materno prima e il latte, poi.

Una corretta alimentazione, presupposto essenziale per una crescita armonica ed equilibrata, deve tener conto delle diverse fasi della vita, sia dal punto di vista nutrizionale sia da quello comportamentale.

Per ogni bambino, nutrirsi non significa solo soddisfare una necessità biologica: è un momento ricco di valenze affettive, psicologiche e relazionali.

Nella prima infanzia iniziano a strutturarsi i gusti e le abitudini che formeranno lo stile alimentare dell'età adulta. Coltivare corrette regole alimentari da parte di tutti i componenti della famiglia è fondamentale per indirizzare il bambino verso uno stile di vita salutare: una dieta sana, unita a relazioni interpersonali positive, aiuterà lo sviluppo di comportamenti corretti, senza eccessi, carenze e ribellioni.

Insomma, sta a noi aiutare i nostri figli a scoprire quanto sia importante il proprio gusto e quanto sia affascinante scoprire il mondo del cibo.

I PIATTI UNICI DI MARCO PARIZZI



Pappa reale

Marco Parizzi è nato a Parma il 22 luglio del 1969. Oggi è chef patron dei suoi Ristorante Parizzi e Tobago Wine Food Resturant, sempre a Parma.

Ha un figlio, Giacomo.

LA CUCINA DELL'INFANZIA

Io sono sempre stato un mangione, anche da piccolo. Sono nato a luglio e a dicembre già mangiavo una fetta di panettone da solo! A 4 mesi non volevo più il latte, ma la pasta!

I miei genitori lavoravano nel nostro ristorante, quindi io sono cresciuto con mia nonna Wilma: faceva una sfoglia meravigliosa e lasagne inarrivabili; tutti i miei amici si invitavano a pranzo e cena per le mitiche lasagne e non solo.... La nonna cucinava anche un fantastico risotto al marsala, per non parlare del pollo e del coniglio alla cacciatora!

Fino agli 11 anni ogni sabato dopo la scuola venivo al ristorante, con mia nonna e mia sorella, e mangiavamo insieme. Dalla prima media ho iniziato a lavorare in cucina, al ristorante: odori, rumori, gente in movimento... per un bambino una cucina è come un parco giochi! Impastare, sporcarsi di farina è bellissimo:

Il mio papà è uno chef!

bisogna farsi aiutare dai bambini a cucinare a casa, sono momenti indimenticabili.

Mi ricordo che la domenica mattina, io e mia sorella ci svegliavamo presto per preparare i cappelletti... Era un bellissimo gioco, intelligente e divertente, conviviale.

E quando tornavano a casa era fantastico poter dire a mamma e a papà: assaggia, questo l'ho fatto io!

GIACOMO

Mangia tutto... è un "maialino", ha sempre la bocca in movimento! Canta quando mangia, è felice. Quando ha fame non capisce più niente. E poi mai dargli un pezzetto di formaggio, per lui è una specie di eccitante... non dorme la notte, dalla felicità! Mi diverto a utilizzare le nuove tecnologie degli strumenti di cucina per organizzare le sue pappe: ho preparato delle meravigliose creme multicolore all'interno del pacojet, poi le metto nell'abbattitore e il gioco è fatto, tutto pronto per una settimana!

LE RICETTE

Mousse di trota alla zucca

Età: dai 6 mesi

Ingredienti per 2 porzioni

1 trota

100 g di zucca pulita

1 foglia di basilico

1/2 costa di sedano

1/2 carota

1 albume

100 ml di aceto

Preparazione

Pulisci bene e cuoci la trota bollendola in una pentola con il sedano, la carota e l'aceto.

Taglia la zucca a piccole fette e falla cuocere in una pentola coperta a fuoco lentissimo senza usare se possibile nessun altro liquido. Prendi la trota e dislicala con attenzione, aggiungi l'albume, la foglia di basilico e passali al mixer.

Forma con un cucchiaino delle quenelle e cuocile a vapore per 10 minuti circa.

Metti in una ciotola la crema di zucca e appoggiaci sopra le quenelle di trota.

Per le quenelle: lavora il composto della consistenza di una purea con due cucchiaini fino a che non abbia raggiunto una forma ovoidale.



Baccalà su crema di zucchini

Età: da 1 anno

Ingredienti per 2 porzioni

50 g di baccalà dissalato

50 g di patate

100 g di zucchini bio

olio extravergine d'oliva

menta fresca

200 ml di latte

Preparazione

Cuoci a lungo e a fiamma bassa il baccalà e le patate con il latte fino a ottenere una crema (se il latte fosse troppo poco aggiungi un po' d'acqua in modo da non renderlo troppo pesante).

Lava bene le zucchini e tagliale a fette sottilissime, rosolale con un goccio di olio extravergine d'oliva in una padella e porta a cottura aggiungendo un po' di acqua, se necessario, e due foglioline di menta fresca.

Frulla le zucchini e guarnisci con il baccalà mantecato.

Sformato di carciofi e polpa di granchio

Età: dai 4 anni

Ingredienti per 8 porzioni

4 uova

250 ml di latte

250 ml di panna

300 g di carciofi

100 g di polpa di granchio

olio extravergine d'oliva

Preparazione

Pulisci i carciofi, tagliali a fette sottilissime e cuocili in padella. Poi frulla il tutto.

Salta la polpa di granchio in padella con un goccio di olio extravergine d'oliva.

Mescola il latte, le uova e la panna, aggiungi i carciofi e quella di granchio, quindi mescola.

Metti tutto dentro uno stampo unto con l'olio e cuoci a bagnomaria per 1 ora a 160°C.

Fai raffreddare e taglia a fette.

Otterrai uno sformato morbido molto saporito.



Zuppa di pollo e verdure

Età: dai 6 mesi

Ingredienti per 2 porzioni

1 petto di pollo

2 carote

2 coste di sedano

1 zucchina

20 g di parmigiano

I piatti unici di Marco Parizzi

Preparazione

Metti il petto di pollo, una carota e una costa di sedano in acqua fredda e porta a ebollizione. Fai bollire per un'ora come se facessi il brodo.

Togli la carne e finché è ancora calda sfilacciala con la forchetta. Prendi la verdura rimasta e dopo averla lavata per bene taglia tutto a julienne finissima.

Fai bollire in una pentola il brodo precedentemente ottenuto, aggiungi le sfilacciate di pollo, le verdure a julienne e cuoci per 10 minuti circa. Aggiungi il parmigiano.



Crespelle di caprino e spinaci

Età: da 1 anno

Ingredienti per 2 porzioni

200 g di spinaci

100 g di formaggio caprino (in realtà preparato con latte vaccino)

1 uovo

10 g di farina

100 ml di latte

olio extravergine d'oliva

Preparazione

Sbatti l'uovo in una ciotola e aggiungi la farina; una volta incorporata metti il latte per stemperare il composto.

In una padella ben calda con un filo di olio versa un mestolo di composto e attendi che si rassodi, quindi giralo sull'altro lato per finire la cottura.

Lava gli spinaci e sbollentali in abbondante acqua bollente. Tritali finemente al coltello e amalgamali con il caprino.

Farcisci la crespella e scaldala in forno preriscaldato a 180°C.

Orzo perlato e fagioli dell'occhio al taleggio

Età: da 1 anno

Ingredienti per 2 porzioni

50 g di orzo perlato

50 g di fagioli dell'occhio

10 g di taleggio

1/2 sedano

1/2 carota

1/2 cipolla

1/2 zucchina

olio extravergine d'oliva

Preparazione

Metti a bagno sia l'orzo sia i fagioli, la sera precedente, in acqua fredda, in un recipiente abbastanza capiente.

Prepara un brodo di verdure nella maniera classica.

Rosola in una pentola con un filo di olio extravergine d'oliva l'orzo perlato, quindi aggiungi i fagioli e porta a cottura con il brodo di verdure (circa 40 minuti). Togli dal fuoco, aggiungi il taleggio e, mescolando, manteca il tutto.



Mousse di mele e ricotta con miele di acacia

Età: dai 5 mesi

Ingredienti per 2 porzioni

1 mela

100 g di ricotta di pecora

50 ml di latte

20 g di miele di acacia

200 ml di acqua

1/2 stecca di cannella

Preparazione

Pela la mela e tagliala a cubetti.

Fai bollire lentamente l'acqua con la cannella e i cubetti di mele.

Frulla il tutto.

Stempera la ricotta di pecora con il latte in un recipiente.

In un bicchiere alterna gli strati di ricotta e di mele e alla fine completa con il miele.



Pappa reale

Età: dai 5 mesi

Ingredienti per 2 porzioni

1 mela

un pizzico di anice stellato

250 ml di latte

20 g di miele

50 g di riso

cannella in polvere

Preparazione

Cuoci il riso nel latte a fuoco molto moderato per 40 minuti con la cannella. Aggiungi il miele e lascia raffreddare.

Grattugia la mela con l'anice stellato.

Servi in un bicchiere con il riso sotto e la mela grattugiata sopra in modo che intingendo il cucchiaino si prendano entrambi.

INDICE DELLE RICETTE

DAI 5 MESI

Mousse di mele e ricotta con miele di acacia	54
Pappa reale	55

DAI 6 MESI

Cremino patatoso	72
Gelato alla vaniglia	99
Mousse di trota alla zucca	50
Zuppa di pollo e verdure	52

DA 1 ANNO

Baccalà su crema di zucchine	51
Ciccio fritto	72
Crema di Bambi	71
Crema di pane, prosciutto di Parma all'olio di rosmarino ..	27
Crema di pomodori con quenelle di ricotta e origano ...	62
Crespelle di caprino e spinaci	53
Gnocchetti con scamorza affumicata, pomodorini e basilico	64
Insalata di Nettuno	74
La zuccina di Nonna Papera	75
Orzo perlato e fagioli dell'occhio al taleggio	54
Pappa al pomodoro	105
Polpette di manzo e melanzane con gelato alla barbabietola	88

Il mio papà è uno chef!

Ravioli di caciotta al pomodorino e basilico	61
Yogurt di bufala con confettura di gelsi neri	63

DA 1 ANNO E ½

Crema cotta	97
Happy toast con salmone, zucchine e provola affumicata ..	80
Maritozzi romani	107
Minestra di piselli e farfalle con spinaci croccanti e uvetta	28
Orecchiette al pesto di verdure e dadolata di seppie	38
Panzanella	106
Passata di lenticchie con totanetti e menta	66
Riso mantecato alle verdure	47
Sogliolina metà con robiola e noci e metà con basilico e limone	82
Spiedino di tacchino marinato alla carota con crema di asparagi	86
Torta di mele all'antica	101
Torta tenerella	102

DAI 2 ANNI

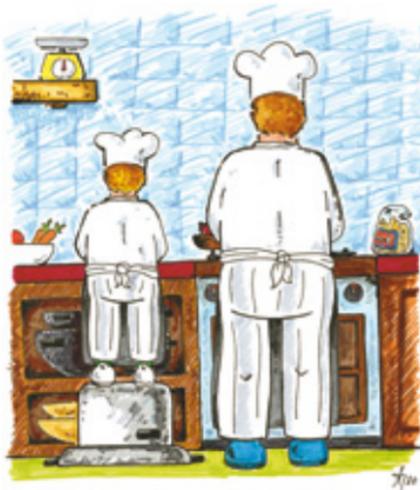
A tutto tondo	73
Candele spezzate con pancetta, alloro, piselli e caciotta invecchiata	59
Chips e mousse d'alici	78
Coscette di Re Artù	70
Cotoletta di tonno	78
Crema ai fiori di zucca con crostini alla robiola	26
Crema di fagiolini verdi con salame croccante	28
Crema di mais fresco con crostini di pane al burro	31

Indice delle ricette

Crema di patate con uovo alla coque e bacon croccante	33
Crema di pollo con chiodini e ditalini	30
Crema pasticcera	94
Crème brûlée di coniglio e patate con granella di nocciole	88
Crostata con composta di lamponi e bavarese di yogurt ..	98
Crostata di riso al latte e vaniglia con gelato alla Nutella ..	43
Crostini con miele e ricotta	108
El goleador	76
Farfalle con cuori di carciofi e salsicce	63
Fragole all'aceto	109
Gelato parfait al cioccolato "Pur Caraibe gran cru Valrhona"	100
Hamburger di vitello con crema di lattuga ed erbe aromatiche	84
Il coniglio salterino	74
Insalata caprese	67
Le fragole, la banana, la crema di menta	60
Maccheroncini al pesce spada, broccoli e origano	36
Margherite di patate con brasato di pollo	37
Minestra di grano e fagioli con crostone al pomodoro ...	34
Mousse di cioccolato spumosa	96
Pasta frolla "Robuchon"	95
Pennine birichine	75
Polpettine di seppia all'arancia	81
Profiterole di agnello, carote e patate	85
Reginette al cacao con crema di formaggio e prosciutto ..	39
Riso al pomodoro con nuvola di pomodoro	46
Riso mantecato al parmigiano con fragole	45

Il mio papà è uno chef!

Riso mantecato allo zafferano con riso soffiato al cioccolato	42
Saltimbocca di pollo con crema di topinambur	89
Sedanini con pesto di cavolfiore, zafferano e piselli	40
Spadino milanese	70
Straccetti di piccione con fagioli cannellini e mele	90
Tramezzino del giovane esploratore	73
Wafer di piccione e carciofi	87
Zuppa di asparagi e calamari	29
Zuppa di tacchino con orzo perlato	32
DAI 4 ANNI	
Sformato di carciofi e polpa di granchio	52



Mi occupo di enogastronomia da molti anni e sono stata educata, dai miei genitori, al buon cibo, sano e genuino. Ma da quando il mio piccolo "gnomo" si è seduto a tavola ho cercato di ampliare ulteriormente le mie conoscenze e di trasmettergli tutta la mia curiosità e la mia passione per il "gusto". Così ho pensato di chiedere ad amici chef cosa cucinassero per i loro figli. Da queste conversazioni è nato Il mio papà è uno chef!, che spero possa offrire validi suggerimenti a tutte le persone che vogliono far crescere i propri figli senza preclusioni alimentari, nutrendoli in maniera sana ma anche gustosa.



Guido Tommasi Editore

