

# 60 attività Montessori in cucina

Federica Buglioni  
e Annalisa Perino



L'ippocampo Ragazzi

# Introduzione

In ogni casa c'è un laboratorio ricco di scienza e di natura, di sapori e colori, di sfide e scoperte. È la cucina!

Apriamo le sue porte ai bambini, lasciamoli entrare e riscopriamo con loro il piacere di usare utensili, allenare la maestria della mano, preparare qualcosa di buono per tutti.

*Federica Buglioni e Annalisa Perino*



## Cosa può fare il bambino in cucina

### *prima dei 2 anni*

- lavare frutta e verdura (anche con lo spazzolino da denti) e altre attività che richiedano l'uso dell'acqua (lavare, travasare), al lavello o in un catino
- centrifugare insalata ed erbe aromatiche
- travasare (liquidi, legumi, farine, pangrattato)
- mescolare con le mani
- strappare (foglie d'insalata)

### *dai 2 anni*

- sminuzzare la frutta secca col mortaio
- sbucciare (mandarini, uova sode, aglio)
- usare un coltello piccolo e con la punta arrotondata per tagliare alimenti morbidi (banana, burro, formaggio tenero)
- ungere la teglia
- condire l'insalata (con dosi indicate dall'adulto)
- mettere il sale (predosato dall'adulto)
- riempire d'impasto cannelloni o verdure da cuocere al forno
- condire lo yogurt bianco (con frutta fresca, confettura o cereali)
- mescolare col cucchiaino o con le mani

- comporre lasagne e condire la pizza
- collaborare al riordino
- versare l'acqua da una brocca
- spalmare la confettura sul pane
- pulire il tavolo o il piano di lavoro
- rompere l'uovo (senza separare l'albume dal tuorlo)

### *dai 3 anni*

- formare « palline » con le mani (polpettine, gnocchi)
- impanare il pesce
- apparecchiare un tavolo basso
- usare scopina e paletta
- usare il pelapatate per sbucciare le patate, la frutta o pulire le carote
- spremere gli agrumi
- battere le uova con la frusta
- lavare piccole stoviglie
- raccogliere le erbe aromatiche senza danneggiare la pianta
- modellare (pasta, biscotti)
- dosare gli ingredienti asciutti e liquidi delle ricette usando i cucchiai dosatori
- collaborare a lavare e pulire il pesce
- tagliare frutta e verdura a pezzetti usando il coltello (con la punta arrotondata) o le forbici

- sgranare fagioli e piselli
- grattugiare il parmigiano, la zuccina, la carota
- fare la pasta (impastare e usare la sfogliatrice manuale)
- realizzare l'impasto di pane, pasta, pizza
- usare correttamente le formine ottimizzando lo spazio dell'impasto steso
- rompere l'uovo e separare il tuorlo dall'albume
- apparecchiare la tavola
- spazzare
- passare i legumi e le verdure cotte utilizzando il passaverdure

## *dai 6 anni*

- leggere e comprendere i passaggi di una ricetta abbastanza semplice
- trovare, in dispensa o in frigorifero, gli ingredienti indicati nella ricetta
- collaborare alla stesura della lista della spesa (verificando ciò che manca in casa)
- affiancato da un adulto, cominciare a usare i fornelli e il forno
- usare con forza e tenacia il frullino manuale per montare panna o chiare d'uovo
- usare correttamente strumenti di misura (bilancia, termometro...)

- impegnarsi nel realizzare una ricetta che preveda anche tempi di attesa o di riposo delle preparazioni
- approfondire le conoscenze in materia di igiene alimentare, origine dei cibi e scienza in cucina
- proporre modifiche e varianti sulle ricette già note
- pulire correttamente le verdure eliminando le parti di scarto (mondare)



# 1

## tagliare

In cucina si taglia in vari modi. Per i cibi morbidi, possiamo usare il cucchiaino, il bordo della forchetta o un coltellino da burro. La macedonia si può preparare con le forbici. Un impasto sottile si taglia con la rotella tagliapasta o con le formine, che vanno usate correttamente: facciamo notare ai bambini che un lato è sottile e tagliente, l'altro no.

I bambini possono servirsi in sicurezza anche del coltello, a condizione che l'adulto ne mostri l'uso corretto e, per i primi tempi, vigili sul suo impiego. All'inizio scegliamo coltelli con manico e lama breve, di metallo e non di plastica, abbastanza taglienti da non richiedere troppa forza, meglio se a punta tonda.

Il manico si impugna con decisione, mettendo la mano avanti, vicino alla lama. L'alimento da tagliare va sempre appoggiato sul piatto o sul tagliere, in modo stabile e mai tenuto sollevato. Quando introduciamo l'uso del coltello,

iniziamo proponendo frutta dalla polpa morbida (pera, banana...), o ortaggi sbollentati (zucchina, carota, patata) avendo cura di non parlare con il bambino mentre lavora, escludendo eventuali fonti di distrazione (televisione, telefono...) e tutelando così la sua concentrazione. Se abbiamo paura che i bambini avvicinino troppo la lama alle dita, possiamo mostrare loro il « trucco del ponte »: si tiene l'alimento con il pollice e l'indice formando appunto un « ponte », sotto il quale si fa passare la lama. I pezzi di ortaggi dalla buccia scivolosa – peperoni, pomodori – si tagliano meglio dalla parte della polpa.







# 2

## *bicchieri sonori*

Facciamo un po' di musica  
senza strumenti musicali...  
ad esempio col nostro corpo  
o con l'acqua di un bicchiere!

Mettiamo in fila quattro o cinque  
bicchieri di vetro trasparente  
e in ciascuno versiamo  
una differente quantità d'acqua.

Con un cucchiaino, percuotiamo un bicchiere  
dopo l'altro: scopriremo così le scale musicali,  
i suoni acuti e i suoni gravi, l'importanza  
del silenzio e del controllo della mano  
affinché il gioco funzioni.

# 3

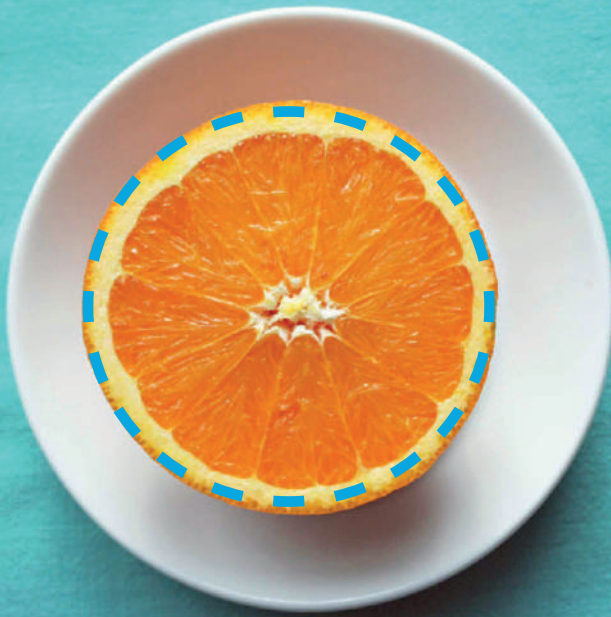
## geometrie naturali

La frutta e la verdura hanno forme incantevoli che è divertente scoprire e riconoscere: il cerchio, la stella (o i raggi), la linea, la mezzaluna, la spirale, l'ovale...

Anche i cibi cucinati talvolta hanno forme ben riconoscibili: basti pensare al triangolo della fetta di torta o al quadrato della porzione di lasagna.

Scelti alcuni alimenti e posti ordinatamente su una tovaglietta, il bambino può procedere ad abbinarli a immagini geometriche (o scritte, se già legge) raffigurate su cartoncini bianchi.

Più bambini possono invece organizzare una « caccia alla forma »: ciascuno dovrà prima scegliere un cartoncino riportante un'immagine geometrica e poi trovare, in cucina, uno o più alimenti che corrispondano a quella forma.



# 4

## esperimenti con le uova

Le uova sono il punto di partenza per tante attività e riflessioni. Per scoprire se sono fresche, basta immergerle nell'acqua. Più sono vecchie, e più galleggiano, perché il guscio è poroso (ha tanti minuscoli buchi) e al suo interno, col passare dei giorni, si forma una bolla d'aria.

Finito questo primo esperimento, possiamo immergere l'uovo in un bicchiere pieno d'aceto. Due giorni dopo ci aspetta una bella sorpresa: l'uovo rimbalza leggermente perché l'aceto ha sciolto la parte calcarea, lasciando una membrana gommosa.







# 5

## travaso graduato

Raduniamo e allestiamo i materiali seguenti: una brocchetta di vetro robusto, del colorante alimentare, un imbuto e tre bottigliette di vetro identiche. Con del nastro adesivo o un pennarello indelebile, tracciamo una tacca su ogni bottiglia, ciascuna a un'altezza differente rispetto alle altre due. Versando attraverso l'imbuto, il bambino si esercita a calibrare la propria forza per dosare l'acqua a seconda dell'indicazione fornita dalla tacca.

Molti altri travasi possono impegnare il bambino mentre si cucina: queste competenze sono descritte nell'attività n. 20.



# 6

## la frolla all'olio

Per le mani inesperte dei bambini, gli impasti dolci sono difficili da lavorare perché sono un po' appiccicosi. La frolla al burro, in particolare, richiede ottima manualità: bisogna lavorarla in fretta per non scaldare il burro tra le mani. Molto meglio è prepararla con l'olio: sarà più digeribile e altrettanto gustosa. Ottima per biscotti e crostate.

### Ingredienti

- 300 g di farina n. 1
- 120 g di zucchero bianco o di canna
  - 2 uova
- 100 ml olio di semi di girasole o di arachidi
  - sale
  - un cucchiaino di lievito per dolci

Per cambiare, si possono sperimentare impasti con farine miste (per esempio mescolando

farina bianca e integrale), o modificare l'impasto aggiungendo due cucchiaini di cacao, oppure una tazza di farina di mandorle, o ancora qualche manciata di frutta secca o di canditi.

### *Cosa serve*

- una ciotola capiente
  - una bilancia
- una teglia rivestita di carta da forno
  - un matterello
- formine da biscotti (non indispensabili)

1. In una grande ciotola versiamo prima gli ingredienti asciutti, poi uniamo i liquidi e mescoliamo bene.
2. Quando gli ingredienti sono amalgamati, continuiamo a impastare sul piano di lavoro finché la massa non diventa omogenea.
3. Con le mani o con le formine, formiamo i biscotti (non più alti di 1 cm). Se invece vogliamo realizzare una torta, stendiamo la pasta premendola con il matterello tra due fogli di carta da forno.



4. Accendiamo il forno a 180°C.
5. Quando il forno è caldo, inforniamo i biscotti su una teglia rivestita con carta da forno per 12-15 minuti.
6. Se invece vogliamo fare la crostata, mettiamo l'impasto nella teglia rivestita con carta da forno, copriamolo con uno strato di confettura e inforniamo per 25-30 minuti.

## *Crostate speciali*

### *con le mele*

Stendiamo sulla frolla la confettura di albicocche e poi rivestiamo la superficie disponendo con ordine tante fette di mela. Per evitare che si asciughino in cottura, è meglio sovrapporle un po'.

### *al cioccolato*

In un pentolino, versiamo un bicchiere scarso di latte, 200 g di cioccolato fondente e 100 g di zucchero. Scaldiamo a fuoco dolce, lasciamo fondere e poi lasciamo raffreddare un po'. Versiamo il tutto sulla frolla già stesa nella teglia e infine rivestiamo la superficie con un velo di biscotti sbriciolati o di mandorle tritate.

## **L'educazione Montessori in cucina tra l'autonomia e la condivisione**

### **« Lo so fare! » - il bambino è competente**

I bambini chiedono ai grandi di fidarsi di loro. E ne hanno il diritto. Lasciato libero di scoprirsi e conoscersi, il bambino diverrà una persona in grado di comprendersi, riconoscere i suoi bisogni, le abilità conquistate e le competenze ancora da allenare. Sarà naturalmente prudente e orientato a compiere gesti volti a capire meglio e diventare più esperto.

I bambini sono caparbi e sanno di potercela fare, sempre. Questa fiducia in se stessi va custodita e coltivata dando loro occasioni di scoperta ed esperienza, senza sostituirsi a loro o dando giudizi, e costruendo un legame d'attaccamento solido e profondo. Spesso però i bambini sono « sfortunati », perché poveri di esperienza e di esercizio: sbagliano i tempi, le modalità e i contesti del loro agire. Ecco allora che l'adulto può farsi « consigliere tecnico »: indicare dove svolgere le attività, con cosa, quando, prestando la propria esperienza a servizio del bambino. Il piccolo sceglie, il grande lo aiuta a trovare i mezzi. Quando sbaglia, non è la sua intenzione a essere negativa o distruttiva, ma è qualcosa nel processo di attuazione che non ha funzionato. Se rovescia acqua sul tavolo, non è sbagliato il volersi servire in autonomia, ma ci vuole una brocca adatta alle sue mani che contenga una quantità d'acqua facilmente governabile. Sarà così libero di sperimentare quel che ritiene importante per il suo sviluppo; piano piano imparerà a farlo nel posto giusto e al momento giusto.

Collaborare significa unire le competenze e in tal senso può svilupparsi la relazione con il proprio figlio anche in cucina.



In ogni casa c'è un laboratorio da condividere: la cucina!  
Qui il bambino incontra la natura, allena la mente, la mano  
e i sensi, adopera gli utensili, sperimenta l'autonomia,  
la responsabilità e la cura.

Destinata a genitori ed educatori, questa guida aiuta a mettere  
in pratica l'educazione alimentare in linea con il pensiero  
pedagogico di Maria Montessori, tramite attività e momenti  
di riflessione così organizzati:

- **competenze di base** per età e utensili
- attività per esplorare **natura** e **scienza**
- **ricette di base**
- **gioco simbolico** e all'aria aperta

**Annalisa Perino** è pedagoga e formatrice montessoriana

**Federica Buglioni** è fondatrice dell'associazione *Bambini in Cucina*,  
esperta di educazione alimentare

✦ Queste pagine sono estratte da "*60 attività Montessori in Cucina*",

di F. Buglioni e A. Perino

ISBN 978-88-6722-404-3 / 12,00 €

© L'ippocampo Edizioni, Milano, 2019