Ricette per bambini

10 regali per i 10 anni di GreenMe

In regalo per te...

10 Ricette per bambini

A cura di greenMe

Sommario

Ricette per bambini

4 COME FARE
Le bolle di sapone in casa

7 COME FARE
Le bolle di sapone giganti

9 SLIME FAI DA TE
Con ingredienti naturali

12 PASTA AL BICARBONATO
La ricetta con soli 3 ingredienti

14 BARATTOLO DELLA CALMA
Metodo Montessori

18 LA SCATOLA AZZURRA
Il gioco che stimola la creatività dei bambini

21 SABBIA CINETICA
Fai da te

Sommario

24 **DIDÒ FATTO IN CASA**
Ricette per non farlo seccare

28 **TORRE ROSA MONTESSORI:**
come realizzarla e a cosa serve

31 **BASTONE DELLA PIOGGIA**
Con materiali riciclati

COME FARE
Le bolle di sapone in casa

Ricetta con la glicerina

INGREDIENTI

1. **200 ml** d'acqua
   del rubinetto o distillata
2. **50 ml** detersivo per piatti
   concentrato
3. **1 cucchiaino** di glicerina
   glicerolo vegetale

Versate in una **ciotola** l'acqua del rubinetto o distillata (dovrebbe garantire bolle di sapone migliori). Aggiungete il **detersivo liquido per i piatti e la glicerina o il glicerolo vegetale** e mescolate bene per amalgamare gli ingredienti.

Trasferite il tutto nel classico contenitore per le bolle di sapone e iniziate a fare le vostre fantastiche bolle e a divertirvi con i bambini. Se **lasciate riposare la soluzione per un giorno** gli ingredienti si amalgameranno meglio e avrete bolle di sapone migliori.

Ricetta senza glicerina

INGREDIENTI

1. **4 tazze d'acqua** tiepida
2. **1/2 tazza di zucchero** (125 ml circa)
3. **1/2 tazza di detersivo per i piatti** (125 ml circa)

Versate lo **zucchero** nell'acqua tiepida e mescolate fino a quando si sarà sciolto.

Aggiungete il detersivo per i piatti e mescolate ancora.

Amalgamate bene gli ingredienti e iniziate a fare le bolle di sapone.

Considerate che una tazza corrisponde a 250 ml d'acqua circa così potrete regolarvi con le dosi.

VAI AL SOMMARIO

COME FARE
Le bolle di sapone giganti

INGREDIENTI

1. **6 tazze d'acqua** tiepida
2. **1/2 tazza di detersivo per i piatti**
3. **1/2 tazza di amido di mais** (maizena)
4. **1 cucchiaino di lievito** in polvere per dolci
5. **1 cucchiaino di glicerina**

Sciogliete l'amido di mais nell'acqua **mescolando molto bene.**

Aggiungete successivamente gli altri ingredienti e in questo caso mescolate delicatamente **per non creare troppa schiuma.**

Lasciate riposare la miscela almeno per **1 ora prima di utilizzarla.**

Alcune precisazioni: se notate che gli ingredienti vanno verso il fondo, mescolate ancora per amalgamarli meglio.

Le giornate umide e con il cielo coperto sono le migliori per creare le bolle di sapone giganti, dato che **amano l'umidità.**

Più bolle si fanno, meglio è. Le prime bolle possono non essere ottimali ma miglioreranno con i tentativi successivi.

Non scoraggiatevi!

VAI AL SOMMARIO

SLIME FAI DA TE
con ingredienti naturali

INGREDIENTI

1. **200 ml** di acqua
2. **100 gr** di fecola di patate
3. **1 cucchiaio** di olio di semi

Mischiare in un pentolino tutti gli ingredienti.

Cuocere a fuoco lento fino a quando il composto non sarà diventato più solido.

Prima di giocare occorre fare **raffreddare il composto.**

Per colorarlo, si possono utilizzare i **coloranti naturali.**

È possibile realizzare lo slime comodamente a casa proprio, evitando così l'utilizzo di tutte le componenti tossiche e cancerogene. La ricetta tutta naturale si realizza con ingredienti che si trovano facilmente in dispensa.

IMPORTANTE:
Essendo necessaria la cottura, è bene evitare che i bambini lo preparino da soli.

Ricetta con semolino e amido di mais

INGREDIENTI

1. **200 ml** di acqua
2. **100 gr** di semolino
3. **100 gr** di amido di mais
4. **2 cucchiaini** di olio di semi

Versare nel pentolino l'acqua, il semolino e mescolare il tutto.

Aggiungere successivamente la maizena, lasciando cuocere il composto a **fuoco lento,** mescolando con una frusta.

Lo slime è pronto quando il composto **non si attaccherà più alle pareti.**

A quel punto si potranno aggiungere i 2 cucchiaini di olio di semi e si mescolerà di nuovo.

Appena lo slime si sarà raffreddato, lo si potrà colorare con **coloranti naturali.**

VAI AL SOMMARIO

LA PASTA AL BICARBONATO

La ricetta con soli 3 ingredienti

INGREDIENTI

1. **150 ml** di acqua
2. **100 gr** di amido di mais
3. **200 gr** di bicarbonato

La pasta al bicarbonato è una **pasta modellabile naturale** con cui far divertire anche i bambini. La ricetta è semplice e veloce dai risultati sorprendenti.
Atossica, del tutto naturale è così maneggevole e semplice da fare che coi bambini è divertimento assicurato. Ma come si prepara? A differenza della pasta di sale, quella al bicarbonato **ha risultati differenti perché la superficie risulta più omogenea e perfettamente bianca e non pizzica le dita come può capitare con il sale.** Ricordatevi, però che, mentre viene lavorata, la pasta al bicarbonato è più friabile per cui le formine devono essere manipolate delicatamente.

PREPARAZIONE

Mettete in un pentolino l'acqua e scaldatela per un minuto.

Aggiungete le polveri e mescolate bene per **evitare la formazione di grumi,** in pochissimo tempo inizierà a solidificarsi.

Continuate a mescolare per non far attaccare il miscuglio sul fondo e quando inizierà ad asciugarsi e a staccarsi dalle pareti spegnete il fuoco e versate il composto in un **piatto per farlo raffreddare.**

Poi avvolgetelo con una pellicola e prelevate di volta in volta la quantità che serve per sbizzarrirvi con la fantasia.

Lasciate asciugare bene il lavoro all'aria, diventerà così molto **resistente, rigido e compatto.**

VAI AL SOMMARIO

IL BARATTOLO DELLA CALMA
Metodo Montessori

INGREDIENTI

1. **1 barattolo** di vetro con coperchio
2. **1-2 cucchiai** di colla glitter
3. **3-4 cucchiaini** di brillantini
4. **1 goccia** di colorante alimentare
5. **Acqua calda**

La quantità d'acqua da utilizzare varia in base alla capienza del barattolo. Tenete conto che dovrete riempire il barattolo **lasciando uno spazio in alto per consentire di agitare il suo contenuto.** Se utilizzate un barattolo di plastica, fate attenzione che l'acqua non sia così calda da deformarlo.

I brillantini e la colla glitter si trovano facilmente in cartoleria e nei negozi di bricolage, mentre i coloranti alimentari sono in vendita al supermercato.

PREPARAZIONE

Versate nel barattolo l'acqua calda e la colla glitter.

Mescolate con molta pazienza in modo che i glitter si disperdano nell'acqua.

Aggiungete i brillantini e mescolate ancora.

Unite anche una goccia di colorante alimentare.

Avvitate il coperchio sul barattolo in modo molto stretto.

Conosciuto anche come **bottiglietta della calma o calming jar,** è uno strumento ispirato al metodo Montessori che viene utilizzato per **riportare i bambini in una situazione di equilibrio** dopo un pianto o un litigio.

Aiuta i bambini a ritrovare la calma e a predisporli all'ascolto di ciò che il genitore o l'insegnante ha da dire. Utile anche quando il bambino si sente un po' stressato.

Contiene dei brillantini colorati.

Basta scuoterlo per creare una piccola magia.

Il bambino per qualche minuto viene **attirato dal barattolo** e si ferma ad osservare i brillantini che lentamente ricadono sul fondo.

Si tratta di un modo semplice per riportare l'attenzione del bambino **al momento presente,** può essere utile insegnare ai bambini a fare qualche respiro profondo mentre osservano il barattolo della calma.

Cercate di stare vicino a loro e di rassicurarli in questo momento.

Una volta ritrovata la calma, il bambino **sarà pronto a spiegarvi meglio il vero motivo della sua tristezza o della sua rabbia.**

Usare il barattolo della calma può essere utile anche per aiutare i bambini **a fare la pace.**

Se volete potete utilizzare la colla a caldo per fissarlo meglio.

Se desiderate un effetto ancora più colorato, potete **aggiungere ancora un po' di brillantini e di colorante alimentare prima di chiudere il barattolo.** Potete anche mescolare acqua e brillantini in una ciotola a parte prima di versare il tutto nel barattolo, se così vi è più comodo.

Tenete conto che tra i colori che ispirano meglio alla calma troviamo il **blu e l'azzurro.** Potrete scegliere coloranti alimentari e brillantini proprio di questo colore per realizzare il vostro barattolo della calma. Aggiungere all'interno del barattolo un **cucchiaino di shampoo trasparente per fare in modo che i brillantini scendano più lentamente.**

I barattoli della calma sono utili e divertenti per i bambini ma vanno bene anche per gli adulti un po' stressati che vogliono ritrovare la tranquillità.

VAI AL SOMMARIO

LA SCATOLA AZZURRA

il gioco che stimola la creatività dei bambini

MATERIALI DA UTILIZZARE

1. **Scatola di legno**
2. **Sabbia**
3. **Elementi naturali:**
   foglie, rametti fiori essiccati
4. **Personaggi giocattolo**
5. **Casette di legno**

La scatola azzurra è un materiale educativo pensato per i bambini che mira ad avvicinarli al contatto con gli **elementi naturali.** Quando i bambini trascorrono molte ore a scuola o in casa non hanno la possibilità di entrare a contatto con gli elementi della natura.

Ecco allora l'idea di introdurre a casa o in classe delle attività didattiche e ludiche legate alla costruzione e all'utilizzo della scatola azzurra.

La scatola azzurra va riempita con un po' di sabbia o di segatura asciutte. Talvolta per rendere il gioco più divertente si può utilizzare la sabbia umida. Il consiglio è di mettere a disposizione dei bambini un **vaporizzatore con un po' d'acqua** per inumidire la sabbia o la segatura e rendere il loro gioco ancora più divertente.

COME COSTRUIRE LA SCATOLA AZZURRA

Per costruire la scatola azzurra potrete utilizzare un unico contenitore, **meglio se in legno,** o più contenitori da avvicinare uno all'altro in modo che i bambini abbiano a disposizione diversi spazi per giocare.

L'ideale è dipingere di azzurro tutta la scatola o almeno il fondo della scatola in modo che inserendo la sabbia si crei un ambiente **che ricordi la riva del mare, di un lago o di un fiume.**

ATTIVITÀ CON LA SCATOLA AZZURRA

Con la scatola azzurra si possono eseguire diverse attività:

1) Attività manipolatorie: decorare la scatola azzurra con elementi naturali e giocare con la sabbia e le formine.

2) Attività per lo sviluppo emotivo: secondo Paola Tonelli lo sviluppo emotivo avviene proprio grazie al contatto con gli elementi naturali.

3) Attività creative: i bambini con la scatola azzurra possono inventare delle storie e rappresentarle grazie ad elementi naturali e personaggi.

4) Attività per lo sviluppo del linguaggio: con il racconto di storie e fiabe.

5) Attività matematiche e scientifiche: la scatola azzurra diventa un piccolo laboratorio.

VAI AL SOMMARIO

SABBIA CINETICA FAI DA TE

INGREDIENTI

1. **300 gr** farina integrale
2. **300 gr** di amido di mais
3. **60 ml** di olio da cucina a scelta

La sabbia cinetica (kinetic sand) che troviamo in vendita è composta per il **98% da sabbia pura e per il 2% da un 'ingrediente segreto', un polimero non tossico** che fa parte del brevetto del prodotto. Viene utilizzata come una sorta di pasta modellabile che non si appiccica alle mani.

La sabbia cinetica al tatto sembra sabbia bagnata anche se non lo è. Con la preparazione casalinga possiamo provare ad ottenere un composto simile alla sabbia cinetica che troviamo in vendita, da realizzare solo **con ingredienti naturali.** Possiamo inserire il gioco con la sabbia cinetica tra le attività affini al metodo Montessori.

La sabbia cinetica fatta in casa non è uguale alla sabbia cinetica in vendita ma sarà comunque uno spunto per far divertire i vostri bambini.

La farina integrale è stata scelta per imitare il colore della sabbia. Potrete utilizzare un olio da cucina che avete già a disposizione, ad esempio olio di mais o olio di semi di girasole. L'amido di mais o maizena si trova normalmente al supermercato ad un costo bassissimo. **Si tratta semplicemente di mescolare e impastare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una sorta di pasta da modellare.**

VARIANTE DEGLI INGREDIENTI DA AMALGAMARE TRA LORO PER CREARE LA SABBIA CINETICA:

INGREDIENTI

1. **300 gr** maizena
2. **300 gr** semolino
3. **100 ml** di olio da cucina a scelta

Il composto ottenuto potrà rimanere all'interno di una ciotola o di un contenitore trasparente dove i bambini potranno divertirsi ad **'impastare' e modellare.**
La sabbia cinetica deve risultare malleabile e non troppo bagnata.

Vorreste preparare la sabbia cinetica colorata?
Potreste provare ad aggiungere al composto ottenuto qualche goccia di coloranti per alimenti, oppure di succo di barbabietola o altri coloranti naturali.

VAI AL SOMMARIO

DIDÒ FATTO IN CASA

DIDÒ CON IL CREMOR TARTARO

INGREDIENTI

1. **2 bicchieri** d'acqua
2. **2 bicchieri** di farina
3. **1 bicchiere** di sale fino
4. **1 cucchiaio** d'olio d'oliva
5. **2 cucchiaini** di cremor tartaro
6. **Ingredienti per colorare**

Il cremor tartaro è un ingrediente che di solito viene utilizzato in cucina come lievito ma che si presta a numerosi usi alternativi, ad esempio alla preparazione del Didò fatto in casa.

Mescolate in una ciotola tutti gli ingredienti **insieme a qualche goccia di colorante** per alimenti (oppure 1 cucchiaino di curcuma, di cacao o di cannella in polvere).

Versate in un pentolino, riscaldate a fiamma media e mescolate fino ad ottenere un composto solido e omogeneo.

Quando si raffredderà, **lo potete lavorare con le mani per ammorbidirlo.**

Si conserva a lungo all'interno di contenitori sottovuoto.

DIDÒ FATTO IN CASA PER BAMBINI PICCOLI

Il Didò fatto in casa per i bambini più piccoli deve essere un gioco sicuro, praticamente commestibile, per questo vi suggeriamo questa ricetta con la crema di riso.

INGREDIENTI

1. **1 tazza** di crema di riso
2. **1 tazza** di maizena
3. **1/2 tazza** di acqua
4. **40 ml** di olio
5. **Colorante alimentare**

Questa pasta si avvicina molto al classico Didò che si trova in commercio, quindi si modella bene e mantiene la forma che si vuol dare.

Chiuso in un sacchetto in frigo resiste 2/3 giorni.

DIDÒ MORBIDO FATTO IN CASA

INGREDIENTI

1. **230 gr** di farina 00
2. **30 ml** di olio di semi
3. **100 gr** di sale fino
4. **24 gr** di cremor tartaro
5. **350 ml** di acqua calda
6. **Gocce** di glicerolo vegetale

In un recipiente abbastanza capiente, mischiate la farina, il sale, il cremor tartaro e l'olio di semi.

Pian piano aggiungete l'acqua calda e girate con un mestolo di legno costantemente, **fino a che l'impasto non diventerà un po' appiccicoso e si potrà lavorare con le mani.**

VAI AL SOMMARIO

TORRE ROSA MONTESSORI:
come realizzarla e a cosa serve

MATERIALI DA UTILIZZARE

1. Cartoncino robusto
2. Carta colorata rosa

La torre rosa originale del Metodo Montessori è formata da **10 cubi** di legno di dimensioni diverse, adatti perché vengano impilati l'uno sull'altro **dal più grande al più piccolo.** Il cubo più grande misura **10 cm di lato** mentre il cubo più piccolo ha i lati di **un solo cm di lunghezza.**

COME COSTRUIRE LA TORRE ROSA DEL METODO MONTESSORI

Possiamo decidere di acquistare la torre rosa Montessori oppure, se siamo abili con il fai-da-te, **possiamo provare a costruirla.**

Il consiglio è di realizzare i cubi della torre a partire da una base di **compensato o di cartoncino robusto.** Poi potrete dipingere i cubi di rosa oppure rivestirli con della carta colorata o con della carta bianca da colorare.

Dal compensato o dal cartoncino dovrete ritagliare le facce di ogni cubo.

Partite dal cubo più grande, cha ha il lato della base quadrata di 10 cm, e realizzate **10 cubi in totale,** riducendo le dimensioni di un centimetro alla volta, fino ad arrivare al cubo più piccolo, **con il lato di 1 solo cm.**

Potrete anche decidere di non colorare la torre di rosa. Infatti tra i materiali montessoriani originali era presente semplicemente una torre color legno.

A COSA SERVE E COME USARE LA TORRE ROSA

La torre rosa Montessori serve per aiutare il bambino a **sviluppare la coordinazione mano-occhio,** a riconoscere le **forme e le dimensioni** degli oggetti, ad imparare a disporre gli oggetti in equilibrio, ad educare la vista e a utilizzare la parole **'grande' e 'piccolo'** per indicare gli oggetti e per distinguerli.

L'utilizzo è indicato ai bambini **a partire dai 3 anni di età.** I piccoli devono essere già in grado di camminare e di spostarsi agevolmente per impilare i cubi senza problemi e senza farsi male nel caso in cui cadano.

Per far comprendere al bambino come utilizzare i cubi potete **posizionare la torre già montata in un angolo della casa o dell'aula scolastica.** Così i bambini potranno comprendere come è composta e come riprodurla da soli quando avranno a disposizione i cubi sparpagliati sul pavimento.

I bambini capiranno che i cubi possono rimanere in equilibrio per costruire tutta la torre solo se vengono disposti uno sopra all'altro nell'ordine corretto dalla base alla cima.

VAI AL SOMMARIO

BASTONE DELLA PIOGGIA
Con materiali riciclati

MATERIALI DA UTILIZZARE

1. **Tubo di cartone** lungo e rigido
2. **Cartone** o cartoncino
3. **Foglio** di alluminio
4. **Colla,** matita, forbici
5. **Tessuti** colorati
6. **Riso,** bottoni, sassolini, chiodi

I bastoni della pioggia sono **strumenti musicali** fin dall'antichità in uso presso alcune popolazioni dell'America centro-meridionale, dell'Africa e dell'Oceania. Inizialmente realizzati a partire da un tronco di cactus Capado del deserto di Atacama. Venivano poi aggiunte conchiglie o pietruzze e il bastone veniva sigillato. Scuotendolo si produceva un suono che ricorda quello scrosciante dell'acqua. **Veniva utilizzato come rito propiziatorio per invocare la pioggia.**

Oggi è diventato anche **un gioco molto amato dai bambini,** che fin dai primi mesi di vita sono affascinati da questo genere di suono. Sono facili da fare e i bambini amano decorarli.

COME REALIZZARE IL BASTONE DELLA PIOGGIA FAI-DA-TE

Prima di tutto, poggiamo il tubo sul cartone o su un cartoncino e con una matita tracciamone il contorno **per due volte.**

Poi ritagliamo i due cerchi ottenuti, o facciamolo fare ai bambini usando le forbicine con le punte arrotondate.

Poi, occorre **piantare i chiodi sulla superficie esterna del cilindro.** Ovviamente fate voi questa operazione e tenete i chiodi a debita distanza dai bambini, evitando ingestioni accidentali.

Una volta completato l'inserimento dei chiodi, incollate uno dei tappi con cura, avvolgete il tubo con un **foglio di alluminio e successivamente con il cartoncino.**

È possibile creare delle linguette nel tappo, da incollare all'interno del tubo per una maggiore sicurezza.

Inserite ciò che preferite, riso, bottoni, sassi, conchiglie.

Incollate il secondo tappo accertandovi che sia **ben saldo e che non vi sia fuoriuscita di oggetti.**

Infine, tocca alle **decorazioni e alla fantasia.** Potete utilizzare carta da regalo riciclata, o incollare bottoni, o ancora ritagliare delle forme in feltro o striscioline di stoffa colorata.

VAI AL SOMMARIO

greenMe