

Zuppa colorata di legumi

Obiettivo didattico:

- Scoprire il ciclo di trasformazione dei legumi, dal seme al piatto.
- Sperimentare le misurazioni (peso, volume) in modo pratico.
- Favorire la collaborazione e il piacere di cucinare insieme.



Ingredienti (per 4 bambini)

- 200 g di legumi misti (lenticchie, ceci, fagioli, piselli spezzati)
- 1 litro di acqua
- 1 carota
- 1 patata
- 1 gambo di sedano
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.

Strumenti

- Bilancia da cucina
- Cucchiari dosatori
- Contenitori trasparenti per osservare i legumi
- Tagliere e coltello (per l'adulto o per i bambini con attrezzi di sicurezza)
- Pentola capiente
- Mestolo

Procedura

1 Osserviamo i legumi!

Prima di iniziare, i bambini possono esplorare i legumi con le mani: osservano colori, forme e consistenze. Possono pesarli con la bilancia e confrontare quantità diverse.

2 Prepariamo gli ingredienti

L'adulto mostra come pelare la carota e la patata, poi i bambini le tagliano in piccoli pezzi con un coltello sicuro. Anche il sedano viene lavato e spezzettato.

3 Inizia la magia

Versiamo i legumi e le verdure nella pentola con un litro d'acqua. Accendiamo il fuoco e lasciamo cuocere a fiamma bassa per circa 40 minuti, mescolando ogni tanto.

4 Che profumo!

Dopo la cottura, aggiungiamo un pizzico di sale e un filo d'olio extravergine d'oliva. Se vogliamo, possiamo frullare una parte della zuppa per renderla più cremosa.

5 Assaggiamo e riflettiamo

Mentre gustiamo la nostra zuppa, possiamo riflettere su come i legumi si sono trasformati: da piccoli e duri a morbidi e saporiti!

 **Varianti didattiche:**

- I bambini possono disegnare i legumi prima e dopo la cottura.
- Possiamo contare quanti tipi di legumi ci sono e classificarli.
- Possiamo provare la stessa ricetta con cereali come il farro o l'orzo.