

## Fragole, zucchero e voglia di fare

Basta qualche raggio di sole e l'aria più tiepida, ed ecco che esplode la voglia di primavera (almeno a casa mia). Anche in tavola la nuova stagione si fa strada: arrivano le fragole, rosse e profumate.

Con un po' supervisione, i bambini possono prepararle da soli. Mentre i più piccoli le sciacquano in una ciotola o nel lavandino e strappano tutte le foglioline verdi, i più grandi possono tagliare via con cura le cime. Sono operazioni in cui i bimbi amano dilungarsi un po', lasciamoli fare.

Finite le operazioni di pulizia, i nostri piccoli chef possono scegliere la loro ricetta del giorno. Ecco tre proposte:

1. Tagliare le fragole a pezzi con le forbici – magari insieme a una banana – e condirle con un cucchiaino di zucchero.
2. Passarle nel passaverdure (o nel mixer), unire un po' di zucchero e fare il "purè di fragole", utile per insaporire e colorare lo yogurt bianco (il "purè" che avanza non si butta: cotto in un pentolino, diventa sciropo).
3. Servirle in tavola ancora bagnate, dando a ciascun commensale un piattino o una tazzina con due cucchiaini di zucchero: ogni fragola, prima di essere addentata, va inzuppata un poco nello zucchero (con le mani, naturalmente). "Perché bagnate?", chiederanno i bimbi più curiosi. "Così lo zucchero si appiccica meglio! Vuoi provare?"

di Federica Buglioni

(<http://www.associazioni.milano.it/cucinabimbi/>)