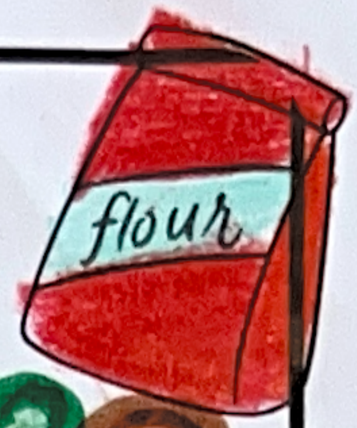
UNA DOLCE CREAZIONE



Fatta da Gemma







COSA SIGNIFICA CUCINARE PER LE PERSONE CHE AMIAMO

Cucinare per qualcuno significa metterci tanto amore e tanta gioia.

Cucinare per qualcuno significa mettersi moltissima forza e tanto impegno.

Cucinare per chi amo mi fa sentire felice.





Per la festa della mamma abbiamo preparato dei muffin tutti insieme. Ogni bambino ha scelto un gusto diverso e ogni muffin è diventato speciale.

nella nostra classe una compagna ha il diabete di tipo 1 e una è celiaca.

Per questo abbiamo imparato che non tutti possono mangiare le stesse cose.

Abbiamo pensato a ricette adatte a tutti, così nessuno resta escluso.

Cucinare insieme è stato bello, divertente e ci ha fatto sentire una

SQUADRA

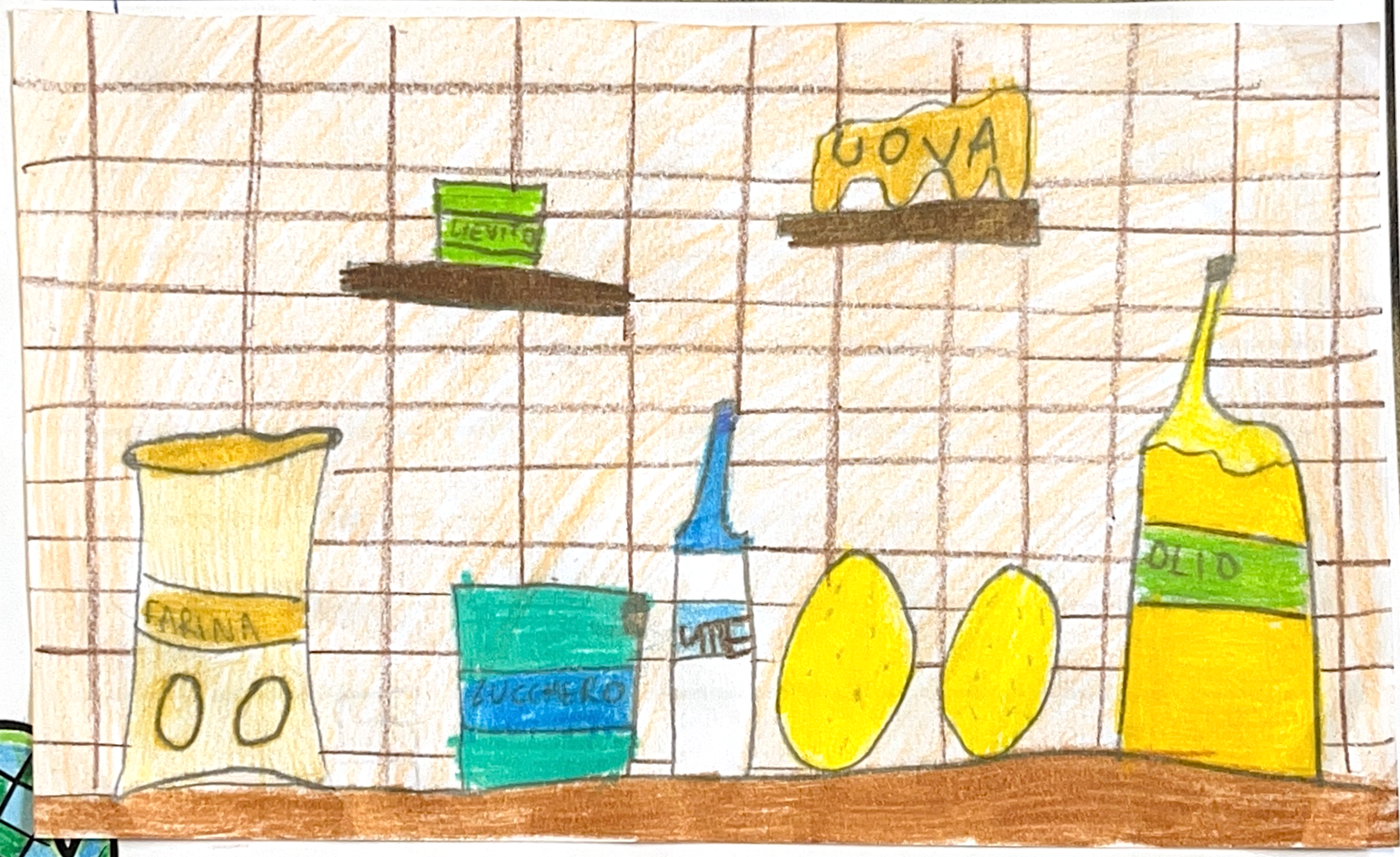




Muffin Festa Della Mamma

INGREDIENTI

- 200 g farina 00;
- 100 g zucchero;
- 2 uova;
- 80 ml olio di semi (oppure burro fuso);
- 150 ml latte;
- 1 bustina di lievito per dolci (16 g);
- vaniglia o scorza di limone (facoltativo)

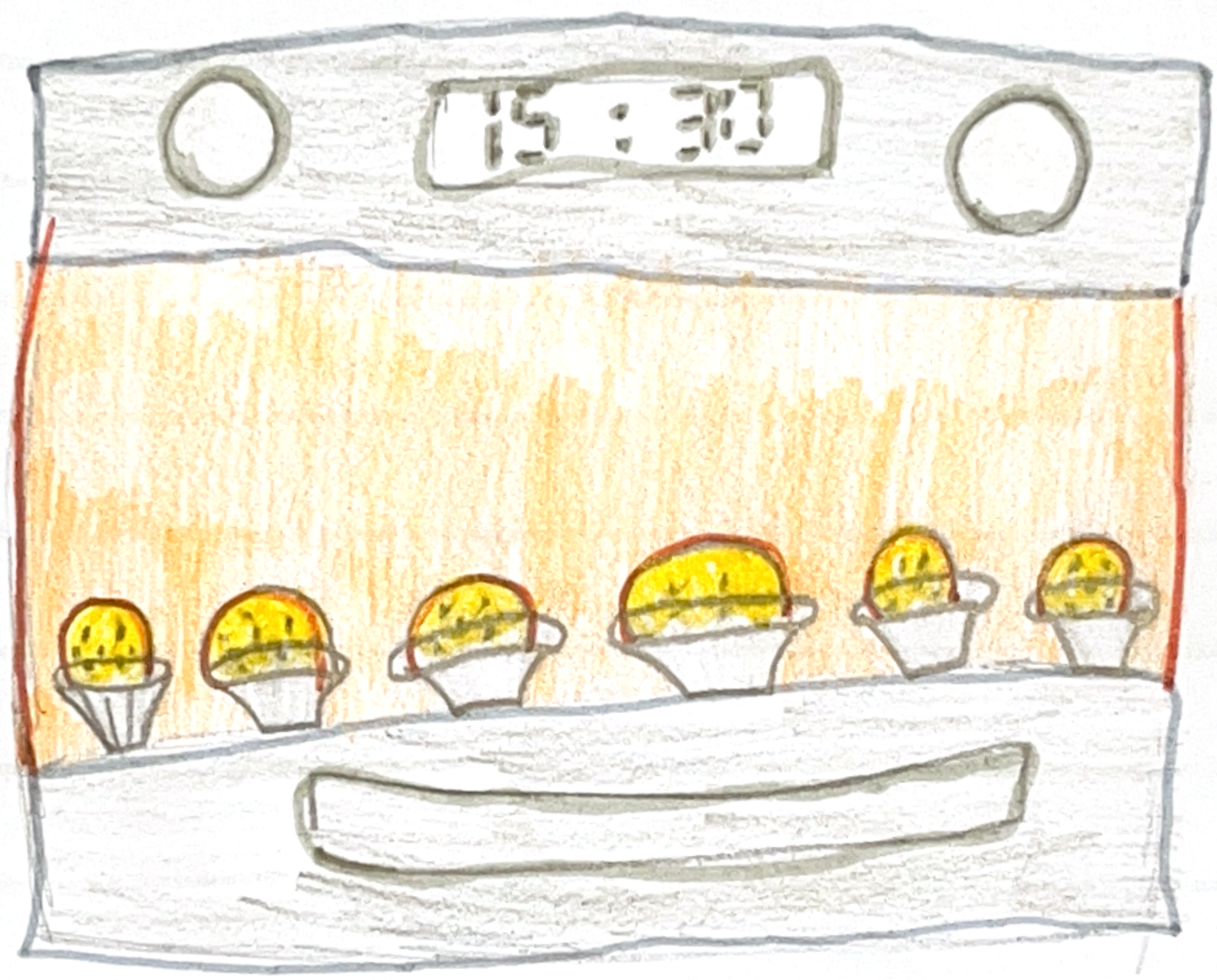




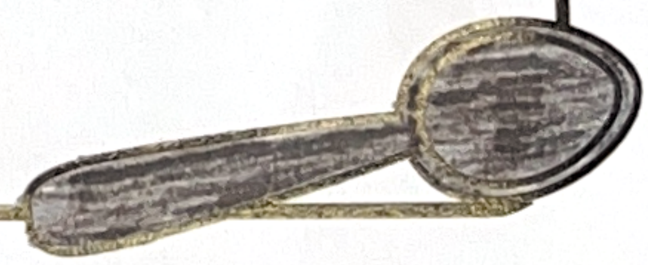


PROCESIMENTO

1. Accendere il forno a 180°C;
2. In una ciotola mescolare farina, zucchero e lievito.
3. In un'altra ciotola sbattere uova, latte e olio;
4. Unire gli ingredienti liquidi a quelli secchi e mescolare poco;
5. Riempire i prodotti fino a 2/3;
6. Cuocere per 18-20 minuti;
7. Lasciare raffreddare.





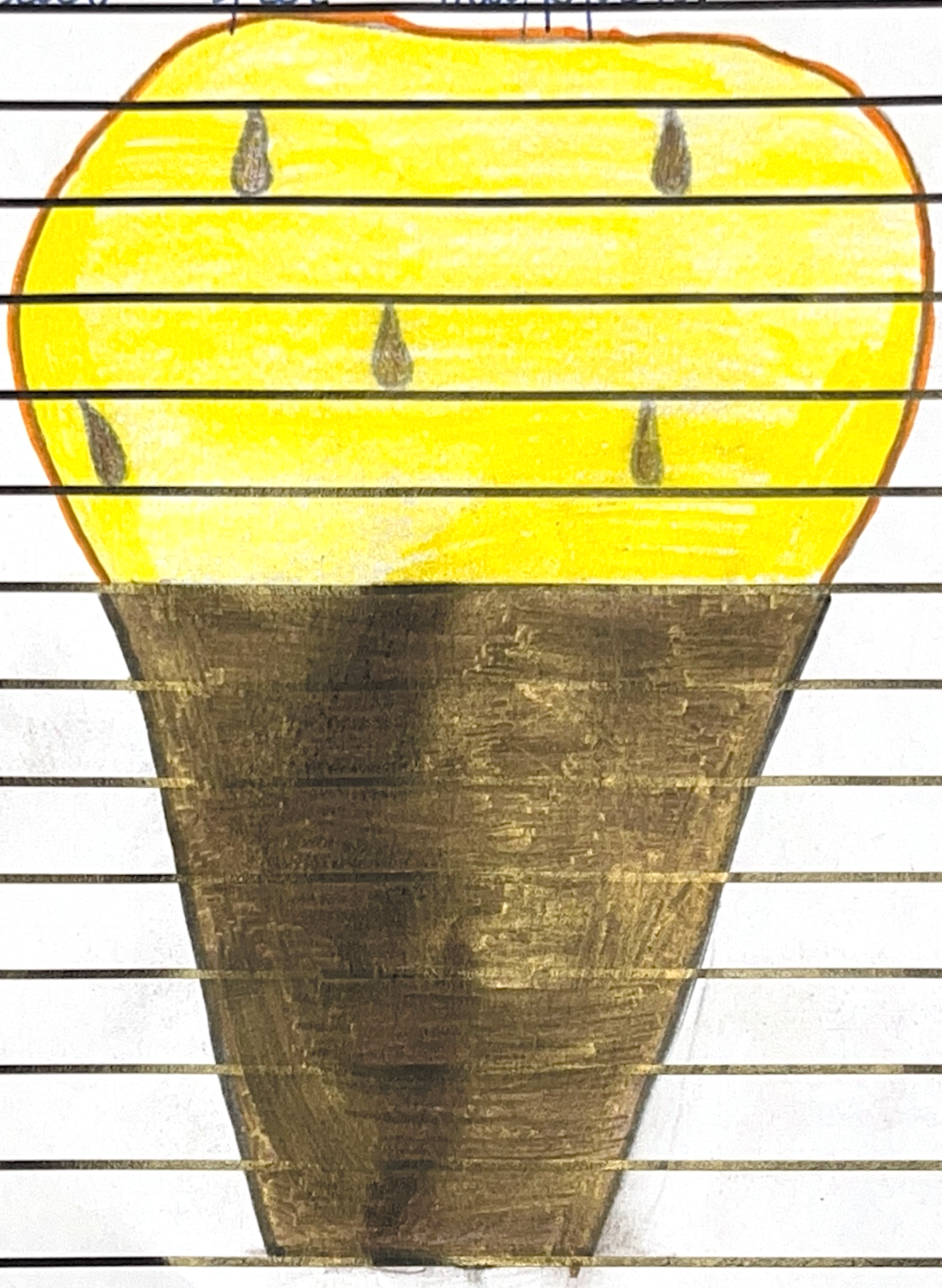


VARIANTI DELLA RICETTA

Durante la festa della mamma abbiamo scelto tre farciture:

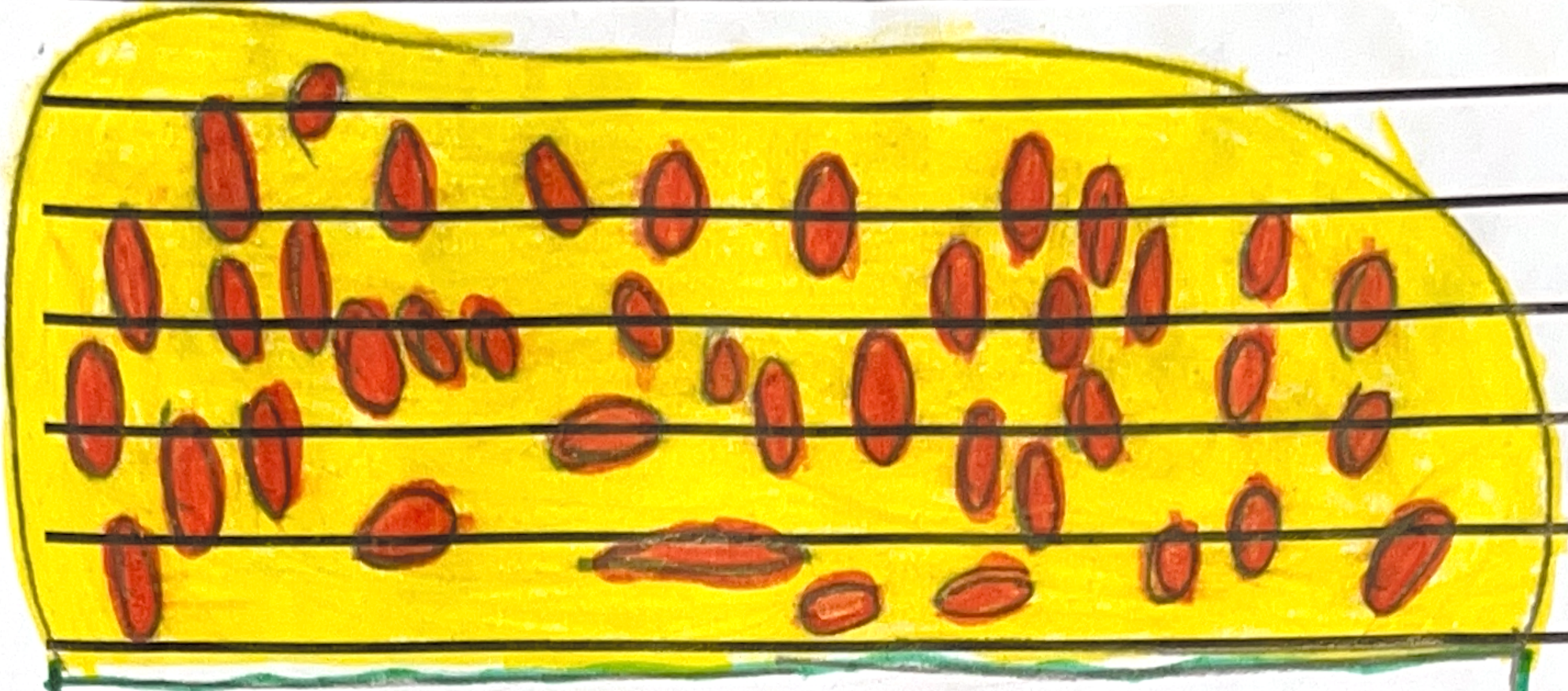
Muffin con gocce di cioccolato

Dose consigliata: 10g di gocce di cioccolato per muffin.



MUFFIN CON MELA

DOSE CONSIGLIATA: 300 DI MELA A PEZZETTI PER MUFFIN.



CURIOSITÁ: DIABETE TIPO 1

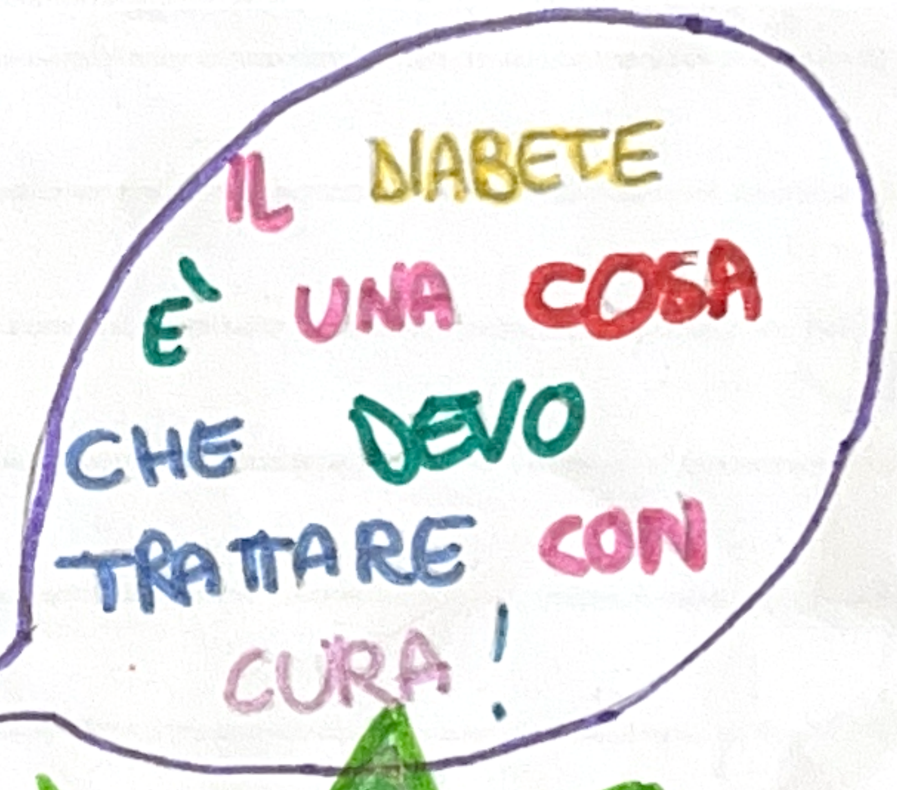
Il diabete di tipo 1 é una condizione in cui il corpo NON PRODUCE INSULINA

L'insulina é come una "chiave" che permette allo zucchero di entrare nelle cellule e dare energia.

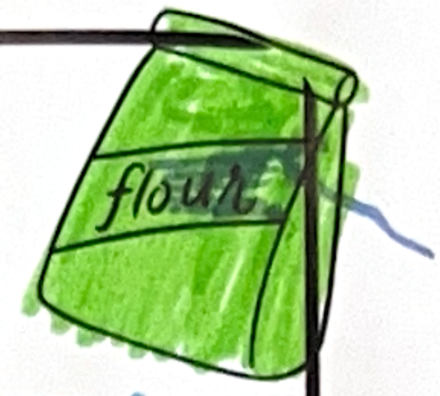
Per questo alcune persone devono controllare la glicemia e fare attenzione ai carboidrati.

Il diabete tipo 1 non é contagioso e non dipende da ciò che una persona ha mangiato.









IL CONTEGGIO DEI CARBOIDRATI

Calcolo per 1 muffin

Per aiutare chi ha il diabete, abbiamo stimato i carboidrati dei nostri muffin.

MUFFIN SEMPLICE (SENZA FARCITURA)

CARBOIDRATI STIMATI: CIRCA 26 g

MUFFIN CON MELA

CARBOIDRATI STIMATI: 30 g

MUFFIN CON GOCCE DI CIOCCOLATO

CARBOIDRATI STIMATI: CIRCA 31 g

MUFFIN CON MARMELLATA

CARBOIDRATI STIMATI: CIRCA 32 g







VARIANTE SENZA GLUTINE

La celiachia è una condizione in cui il corpo non tollera il glutine, una sostanza presente in cereali come grano, orzo e segale. Per questo alcune persone devono usare ingredienti speciali senza glutine.

INGREDIENTI (PER 10 MUFFIN)

- 200g farina senza glutine per dolci;
- 100 g zucchero;
- 2 uova;
- 80 ml olio di semi;
- 150 ml latte;
- 1 bustina lievito per dolci senza glutine





PROCEDIMENTO

Il procedimento è uguale alla ricetta base.

ATTENZIONE: CONTAMINAZIONE

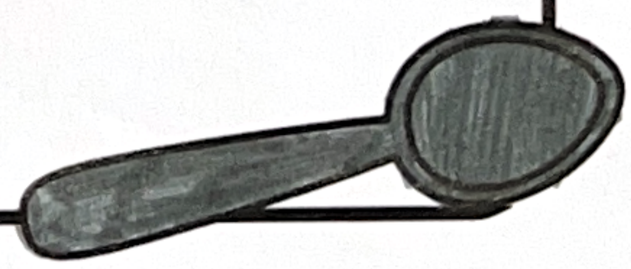
Per cucinare senza glutine bisogna stare attenti a:

- usare utensili puliti e non usati con farine normali.
- non mescolare ingredienti senza glutine con ingredienti normali.
- controllare sempre le etichette.

CURIOSITÀ: CELIACHIA

La celiachia non è contagiosa. Chi è celiaco può mangiare tanti alimenti buoni ma deve evitare il glutine.









LE NOSTRE CONCLOSIONI

Questo ricettario è il risultato di un lavoro di squadra. Abbiamo capito che una ricetta può essere modificata per includere tutti. Per noi "Ogni gusto è quello giusto" significa che la cucina può essere un modo per condividere, rispettare e voler bene.



