

MARZO È IL MESE DI

Cereali

e Farine

AMICI DI AVVENTURE
LA FORCHETTA
E LA LAMPADINA



... IN QUESTO
NUMERO LA
"GANG" DEL LIEVITO
MADRE!



COLORA E ESLORA CON Idee con GUSTO

www.ideecongusto.it

SOGNATO E
REALIZZATO DA
WCREZ★

ANNO 2015

n. 3

I BIMBI DI
Idee con
GUSTO
ANDREA & ALE



CIAO, SONO LA PASTA MADRE, SONO UN IMPASTO FERMENTATO E NATURALE E IL MIO COMPITO È DI FAR LIEVITARE IL PANE COME SI FACEVA UNA VOLTA!



A CASA DI ANDREA E ALE...



MAMMÀ IO HO FAME!! POSSO AVERE UNA MERENDINA?

IO COME ANDREA

UFFA... MA QUANTO CI VORRÀ!!

IDEE CON GUSTO MI HA CHIAMATO PER ACCOMPAGNARE ANDREA E ALE NEL MAGICO MONDO DEI CEREALI E DELLE FARINE! SEMBRO GIOVANE, MA IN REALTÀ HO MOOOOLTI ANNI!

BAMBINI, LE MERENDINE CONTENGONO UN SACCO DI INGREDIENTI POCO NUTRIENTI... VI PREPARO IO QUALCOSA DI BUONO!

È IL MOMENTO DI AGIRE... PAGNOTTA, CHICCO, VENITE!



ECCOCI MAMMA!

NEL FRATTEMPO...



CHE NOIA IO HO FAME. ORA!



ALLORA, FAREMO COSTI... BLA BLA BLA BLA

ANDREA LO SO CHE TU SEI IMPAZIENTE MA MAMMÀ CI PREPARA UNA PAPPÀ BUONA! Siii!!

MENTRE LA MAMY
IM PASTA IL PANE E IL
DOLCE... LA "GANG" ENTRA IN
AZIONE...



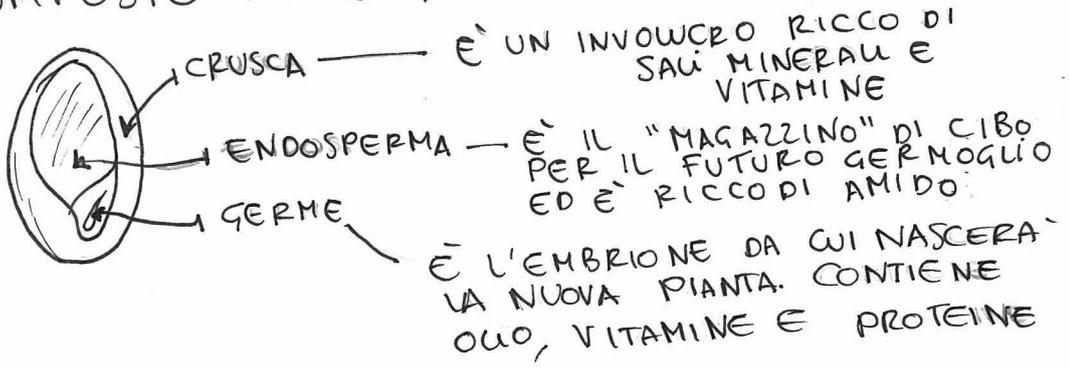
BAMBINI, MANGIARE BENE E IN MODO NATURALE
 CI RENDE FORTI E SANI! I CEREALI, E
 LE FARINE, DA ESSI RICEVATE, FANNO
 PARTE DA SECOLI DELL'AUMENTAZIONE
 DEGLI UOMINI...



TUTTO INIZIO', FORSE,
 17 MILA ANNI FA...
 GLI UOMINI PRIMITIVI
 INIZIARONO A UTILIZZARE
 1 CHICCHI DI CEREALI...

SCOPRIRONO CHE SCHIACCIANDO
 CON LE PIETRE, RUSCIVANO AD AMALGAMARLI
 CON L'ACQUA... NACQUERO I PRIMI
 "IMPASTI" DELL'ANTICHITA'!

IL SEME (O CHICCO) DEI CEREALI E'
 COMPOSTO DA 3 PARTI PRINCIPALI...



... E' IMPORTANTE SCEGLIERE CEREALI E
 FARINE INTEGRALI PERCHE' SONO RICCHI
 DI TUTTI QUESTI PRINCIPI NUTRITIVI!

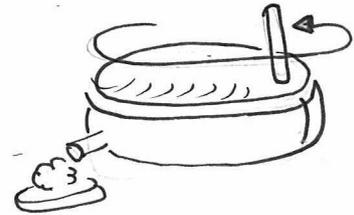


ALLORA ANDREA ... IMMAGINA
QUESTA CATENA DI PASSAGGI ...

I CEREALI VENGONO
MACINATI

MACINA A
PIETRA

POI VENGONO
SETACCIATI VENGONO
SEPARATE
LE DIVERSE PARTI
DEI CEREALI MACINATI
OTTENENDO



CRUSCA
RESIDUO DELLA
MACINAZIONE
DEL FRUMENTO
TENERO

FARINA
"GROSSA"

FARINA
"FINE"
TIPO 1 E TIPO 2

FARINA FINESSIMA
TIPO 0 E TIPO 00

SEMOLA

RESIDUO DELLA
MACINAZIONE
DEL FRUMENTO
DURO

PUO' ESSERE
INTEGRALE O
PRIVA DELLA
CRUSCA

... IL PANE, AD ESEMPIO, E' UNA
DELE PREPARAZIONI PIU' FACILI
E SANE ! ALTRO CHE MERENDINE!



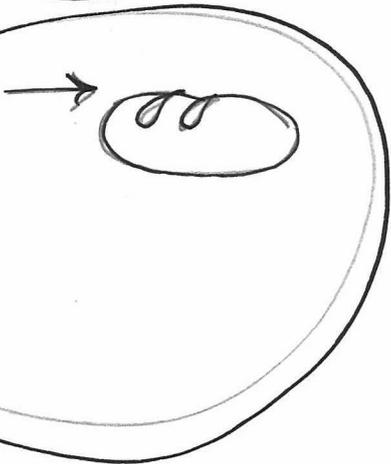
MAMMA NON VOGLIO
LA MERENDINA!!

VOGLIAMO IL
PANE CHE
FAI TU!!

POCHI
INGREDIENTI
MA BUONI!

CERTO
BAMBINI
UN PO' DI
PAZIENZA!!
ARRIVAAA

- ACQUA
- SALE E ZUCCHERO
- LIEVITO
(PASTA MADRE, E' MEGLIO!)
- FARINA



CHE
BUONO!

NEL PROSSIMO NUMERO
CONOSCIAMO UN ALTRO ALIMENTO
ANTICHISSIMO ... LA BIRRA!

CI VEDIAMO AD APRILE!

