

# Cucinare con i fiori, a

Se vi piacciono i **fiori** potrete dare prova di tutta la vostra fantasia e originalità preparando **ricette colorate, allegre e divertenti**.

Vi propongo **due primi piatti**, ma moltissime sono le idee che potete farvi venire per utilizzare i fiori, o le acque di fiori, che si trovano facilmente in commercio.

Unica raccomandazione: dovete sempre controllare che i prodotti siano edibili.

## Risotto alle rose rosse

Le rose venivano utilizzate già ai tempi degli **antichi romani** per insaporire svariate preparazioni dai cibi alle bevande.

Vi propongo un primo piatto dal **sapore** delicato e dal **profumo** intenso.

Scoprirete che questa ricetta oltre ad essere molto **semplice** è perfetta per stupire i vostri amici, grazie al fascino irresistibile dei fiori!

### Ingredienti per 2 persone:

2 rose + 1 per la decorazione  
200 g di riso  
2 bicchieri di vino bianco  
una noce di burro  
500 ml di brodo vegetale



2 cucchiaini di yogurt bianco  
bacche di pepe rosa  
parmigiano grattugiato

### Preparazione

Portate il brodo ad ebollizione. Togliete i **petali** alle rose, lavateli bene. In un tegamino fate fondere una noce di burro, unite metà dei petali di rosa, fate appassire per

# Aspettando Tu bishvat



5 minuti, unite il riso e lasciatelo tostare per 5 minuti, sfumate con il vino bianco, quando il vino



sarà evaporato, unite un mestolo di brodo bollente, mescolate e quando il riso avrà assorbito il brodo aggiungetene dell'altro, proseguite così per circa 10 minuti.

Tagliate i petali di rosa rimasti e uniteli al riso, proseguite la cottura.

Quando il riso sarà cotto unite lo yogurt, il parmigiano grattugiato e il pepe rosa macinato, impiattate e cospargete con altro pepe rosa, decorate con una bella rosa rossa.

## CLAUDIA

È nonna di 5 ragazzini che vivono a Parigi: con loro adora parlare di cibo. Dirige il Museo degli Argenti di Casale Monferrato con la sua Sinagoga, la collezione di lampade di Channukà e i krumiri da sgranocchiare caldi. Per il Movimento mondiale Maccabi organizza i programmi per i giovani alla scoperta di Israele, tra sport e divertimento.



## Insalata di quinoa ai fiori di erba cipollina

La **quinoa** è una pianta erbacea molto resistente originaria delle Ande cilene e tibetane **coltivata sugli altipiani, a circa 4000 metri.**

Le Nazioni Unite hanno dichiarato il 2013 anno della quinoa.

Prima di svelarvi la mia ricetta vi racconto qualcosa.

La quinoa è **priva di glutine** quindi adatta a chi tra i vostri amici è celiaco, il suo sapore ricorda la nocciola, è ricca di minerali e fibre vegetali e ha un **altissimo valore proteico.** Questo 'pseudo cereale' è perfetto per le insalate calde o fredde, per cucinarlo come un risotto e per le creme e le minestre di verdura. La ricetta di quest'insalatina da consumare tiepida o a temperatura ambiente ci permette di cucinarla a qualsiasi ora del giorno e consumarla a piacere.



### Ingredienti per 4 persone

200 g di quinoa

20/25 pomodori datterini

200 g di fagiolini



Piante di Quinoa



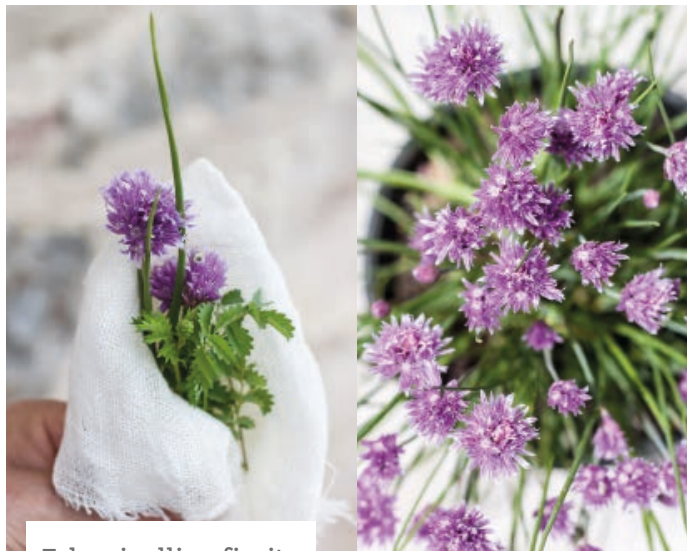
Quinoa



erba cipollina con i fiori  
olio extra vergine d'oliva  
sale  
pepe

### Preparazione

Sciacquate bene la quinoa sotto  
l'acqua corrente, mettetela a  
lessare in acqua leggermente



Erba cipollina fiorita



noi facciamo

**DAFDaf**

ci aiuti?

La redazione e il comitato scientifico di DafDaf si ritrovano regolarmente per ragionare su quanto fatto nei mesi precedenti e progettare i numeri che verranno. Avete idee? Suggestimenti? Richieste? Vorreste proporre un nuovo argomento? O qualcosa proprio non vi piace? Scriveteci, noi promettiamo di rispondere a tutti, e saremo felici di leggere le vostre proposte.



**DAFDaf / UCEI**  
LUNGOTEVERE SANZIO 9  
ROMA 00153

oppure via posta elettronica, a:  
info@dafdaf.it

salata per circa 15/20 minuti, a seconda di cosa troverete scritto sulla confezione.

Nel frattempo pulite i fagiolini, fateli cuocere per qualche minuto, lasciandoli croccanti, scolateli, metteteli poi in acqua fredda con cubetto di ghiaccio così manterranno un bel colore.

Tagliate i pomodorini in quarti e i fagiolini in pezzetti non troppo grandi.

Scaldate l'olio in una padella, fate

saltare i pomodorini, aggiungete un pizzico di sale, mettete poi i fagiolini, ancora un pizzico di sale, il pepe e qualche stelo di erba cipollina tritata sottile.

Scolate la quinoa e la mettetela nella padella con il sugo di pomodorini e fagiolini e fatela insaporire bene per qualche minuto.

Servite con una bella **guarnizione di fiori** di erba cipollina e con un filo di olio crudo.



di pagina in pagina  
IL GIORNALE EBRAICO DEI BAMBINI



DAFDaf è a cura di Ada Treves



info@dafdaf.it

COMITATO SCIENTIFICO



Roberto Della Rocca



Sonia Brunetti



Moria Maknouz



Giorgio Albertini



Dora Fiandra



Chiara Segre



Benedetto Carucci Viterbi



Odella Libermanome



Orietta Fatucci



Alisa Luzzatto



Stefania Terracina



Daniela Misan

Hanno collaborato Adam Smulevich e Daniel Reichel. La testata è di Paolo Bacillieri, le pagine "in cucina" di Claudia De Benedetti. Un ringraziamento per il suo contributo va a Davide Jona Falco. Davidino, a pagina 16, è un personaggio di Enea Riboldi, le faccine della gerenza sono di Giorgio Albertini.

in memoria di  
Nedelia Tedeschi



Layout: Giandomenico Pozzi

Stampa: CENTRO STAMPA QUOTIDIANI Sp.A. - 25030 Erbusco (BS) - www.csqspa.it

DafDaf - Il giornale ebraico dei bambini - Direttore responsabile: Ada Treves - Redazione: Lungotevere Sanzio 9 - Roma 00153 - Reg. Tribunale di Roma n. 161/2020

DafDaf utilizza *leggimi*, font ad alta leggibilità di Sinnos

www.sinnos.org

