

"Le ricette di Nino": dal blog al libro per stuzzicare l'appetito di piccoli palati

Date : 7 Aprile 2021

Nata in autunno da un gruppo di professionisti, [l'esperienza del blog "Nino sono io"](#) diventa un libro di ricette dedicato ai bambini e alle loro famiglie perché possano avere un approccio al cibo sano, divertente ed equilibrato.

Il libro, fresco fresco di stampa, si intitola "**Le ricette di Nino - Un nuovo modo di vedere i piatti in tavola**", scritto dalla biologa e nutrizionista varesina [Laura Sciacca](#) con il supporto di [Federica Marta Puglisi](#) e con le suggestive fotografie di Agnese Libanore.

«Alla base di una buona esperienza nutrizionale c'è sempre la sperimentazione, ecco perché la prima proposta che **consiglio a bambini e adulti è di mettere letteralmente le mani in pasta** - suggerisce l'esperta - Le ricette proposte in questa piccola raccolta sono pensate per catturare l'attenzione e **stimolare i bambini, anche i più diffidenti** verso l'argomento cibo. Ma sono estremamente **utili anche per i bambini particolarmente voraci, o semplicemente per ragazzi e adulti che vogliono cimentarsi in qualche ricetta particolare**».

Mai provato ad esempio a cucinare delle delle [polpette di miglio](#)? Oppure una Ovopizza, originale rivisitazione di uno dei piatti più amati da grandi e piccini? Si può prendere spunto da qui anche per un intero menù, bilanciato si intende, oppure lasciarsi ispirare da portate insolite come le [bruschette](#) con crema di zucca e robbiola, dei medaglioni di mais con crema di fagioli e per dolce una [cioccolata di fagioli](#).

Le originali fotografie di Agnese Libanore, che ritraggono e interpretano gli ingredienti principali delle ricette, sono nate con l'intento di incuriosire gli occhi di grandi e bambini: un invito a scoprire quello che non ci aspettiamo e a notare dettagli che non sempre siamo abituati a cercare.

Il libro è disponibile su [Amazon](#).