

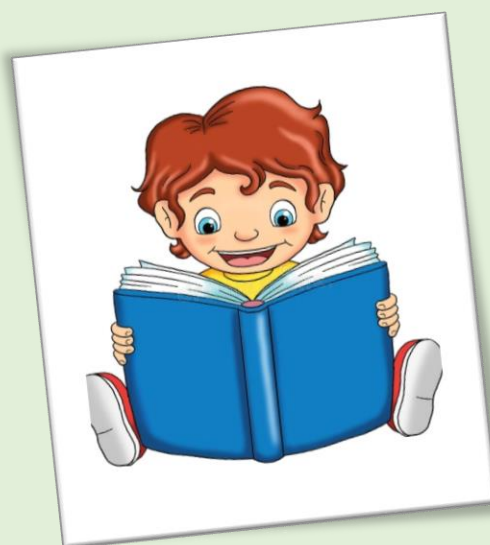
BIRBA MAGAZINE

Numero 1, mese Maggio, anno 2018



**SCRITTO DA
ASILO NIDO BIRBA LA GIRAFFA
VIA AL MULINO 22
6814 CADEMPINO
091.960.02.05/INFO@BIRBALAGIRAFFA.CH**

INDICE



❖ INTRODUZIONE.....	P.3
❖ LA PAROLA ALL'ESPERTO	P.7
✓ LA RABBIA DEI BAMBINI E LE RISPOSTE DEGLI ADULTI	
❖ GIOCHI IN COSTRUZIONE.....	P.9
✓ IL BARATTOLO DELLA CALMA	
❖ PASSEGGIATE IN FAMIGLIA.....	P.11
✓ LAMA TREKKING NEL MALCANTONE	
❖ ASSOCIAZIONI SUL TERRITORIO.....	P.13
✓ MUTISMO SELETTIVO: LA PRIGIONE DEL SILENZIO	
❖ PROPOSTE AL NIDO.....	P.15
✓ IL CESTO DEI TESORI	
❖ BIRBA CHEF.....	P.17
✓ BURGER DI BROCCOLI	
❖ CUCINARE CON GLI SCARTI.....	P.19
✓ TAGLIATELLE IN SALSA DI BROCCOLI E GAMBERETTI	

introduzione

Cari lettori e care lettrici,
esce il primo numero di “Birba Magazine”, una rivista trimestrale pensata per i genitori e per tutti coloro che si occupano delle famiglie e dei bambini.

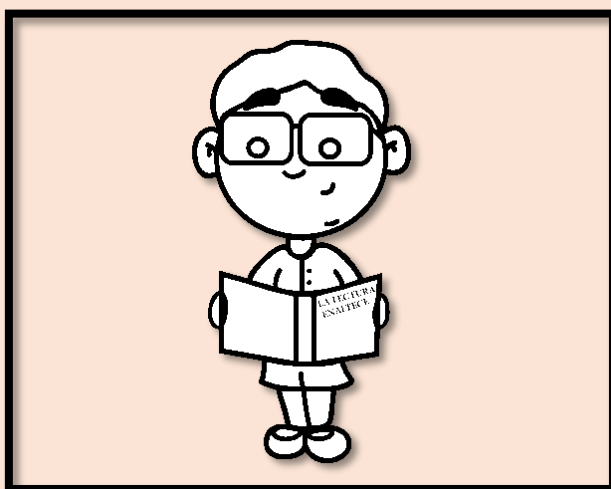
In questo e nei prossimi numeri troverete tante rubriche e tanti argomenti che vi permetteranno di approfondire temi che riguardano i vostri bambini e le vostre bambine; metodi di approccio ed educazione da cui il nostro nido prende spunto; ricette cucinate dalla nostra cuoca Gloria a vostra disposizione; idee di viaggi o passeggiate da fare con tutta la famiglia; pareri di esperti che hanno collaborato con noi o che collaborano tutt’ora e molto altro.

Se qualcuno di voi fosse interessato ad inserire un articolo nei prossimi numeri, chi volesse far conoscere la propria associazione o la propria attività inerente alla famiglia, può contattarci via e mail, saremo felici di includere gli articoli nel nostro magazine!

BUONA LETTURA!!!!!!

*La Direttrice Amministrativa
Dott.ssa Francesca Pedone*

La PAROLA ALL'ESPERTO



LA RABBIA DEI BAMBINI E LE RISPOSTE DEGLI ADULTI

Quali significati ha la rabbia di un bambino? Che cosa ci comunica? Quali possono essere gli strumenti che permettono di gestire tale sentimento in maniera efficace ed appropriata?

La rabbia viene definita, a seconda dei casi, come sdegno, furore, grande irritazione - che possono provocare accessi d'ira e reazioni incontrollate - oppure dispetto, stizza, disappunto.

Rappresenta il tentativo di trovare uno sbocco a tensioni che si percepiscono come insostenibili attraverso modalità distruttive che possono assumere caratteristiche fisiche e verbali.

Le emozioni che conosciamo fanno la loro apparizione nella prima infanzia, in relazione ad oggetti importanti per il nostro benessere, e influenzano le successive esperienze affettive.



Il mondo del neonato è fatto di passaggi tra stati di piacere che nascono dalla soddisfazione e momenti in cui il piccolo si sente affamato, agitato, a disagio e solo.

Le emozioni primarie fanno la loro comparsa in questa prima fase dell'esistenza, quando prende corpo la sensazione della precarietà delle cose piacevoli e la percezione di non essere onnipotenti, come ci ricorda la filosofa americana Marta Nussbaum.

E' probabile che esse siano anzitutto paura e ansia quando si aspetta la soddisfazione del proprio bisogno, gioia quando essa è presente e, sempre più con il passare del tempo, attesa e speranza per il suo arrivo; per questo forse il bambino che dipende fortemente dalle figure adulte sperimenterà sentimenti contrastanti nei loro confronti.

Così considerata, la rabbia costituisce una reazione ad una situazione di vita perché il processo di sviluppo comporta inevitabilmente momenti di disagio e di frustrazione.

Mi riferisco all'andare e venire della cura che non permette sempre la risposta immediata a un bisogno; giorno dopo giorno il bambino imparerà attraverso queste frustrazioni a elaborare autonomamente le proprie risposte alle difficoltà della vita quotidiana, sperimentando l'alternarsi della presenza e dell'assenza delle figure di accudimento.

L'aggressività stessa nasce nell'esperienza della separazione e dell'incontrollabilità di ciò che ci sta più a cuore e dalla nostra reazione a qualcosa e a qualcuno che ci ha fatto o ci fa male.

Le cause della rabbia durante la crescita possono essere diverse: paura della perdita di ciò che sentiamo come importante per la nostra esistenza, la sensazione di abbandono e di solitudine in alcuni momenti della vita, il senso dell'ingiustizia che i bambini dopo i tre anni percepiscono con crescente intensità, la frustrazione rispetto ai desideri non soddisfatti, la mancanza di autonomia che si traduce

spesso in una svalutazione delle proprie capacità, l'essere sottoposti ad esperienze non sostenibili, non sentirsi all'altezza delle aspettative dei genitori. La rabbia infantile è in linea di massima una manifestazione di grande impotenza. Quali sono le risorse degli adulti di fronte a queste emozioni così forti dei bambini?

Genitori ed educatori devono anzitutto entrare in contatto con il proprio mondo affettivo per aiutarli a costruire la competenza affettiva nel corso dei primi anni di vita.

Possiamo farci alcune domande.

Che cosa ci fa arrabbiare nel comportamento dei nostri figli? Come ci comportiamo in quei momenti?

Come usciamo da una situazione in cui si è manifestata la rabbia? Gli adulti sono capaci di chiedere scusa? Ci sono emozioni che facciamo fatica ad accettare in noi stessi e negli altri?

La consapevolezza del modo in cui noi adulti viviamo la rabbia e più in generale i sentimenti è il primo passo per promuovere l'intelligenza emotiva dei nostri figli. I bambini ci osservano ed anche in questo campo genitori ed educatori rappresentano un modello.



Occorre perciò lavorare su due piani: il primo riguarda una visione di lungo periodo che consiste nella presa di coscienza dell'importanza dell'educazione affettiva.

I bambini i cui genitori sono capaci di riconoscere e convalidare le diverse emozioni troveranno un clima favorevole per vivere la rabbia come un momento spiacevole ma facente parte della vita, con un inizio, uno sviluppo e una fine.

Un secondo livello riguarda il "qui ed ora", ovvero l'intervento in un momento specifico della vita di un bambino.

Ci sono rabbie “evolutive”, legate al problema dell’accettazione delle regole e dei limiti, che non possono essere evitate, anche se un po’ faticose da affrontare perché implicano spesso un notevole dispendio di energia.

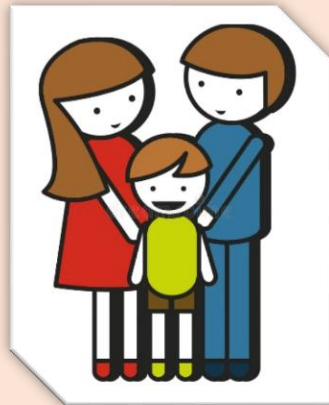
Se il no alla richiesta di un bambino è un “ni” alla fine tutti ne usciranno insoddisfatti: il genitore probabilmente arrabbiato con se stesso, il bambino disorientato e pronto a nuovi “capricci” per soddisfare le voglie del momento, che qualche volta mascherano bisogni più profondi rimasti per diverse ragioni inascoltati.

E’ importante far capire con fermezza che le manifestazioni aggressive nei confronti dei genitori e le eventuali forme di autolesionismo non sono accettate; in particolare quando un bambino si fa male volontariamente lo si ferma accompagnandolo con una frase quale “Ti impedisco di far questo perché ti voglio bene”.

Di fronte alla collera di nostro figlio è necessario prima di tutto **esserci**, preferibilmente in silenzio, e non scappare di fronte alla sua rabbia, da leggere come utile segnale di allarme, soprattutto quando le manifestazioni si ripetono con regolarità; questa presenza permetterà a noi adulti di dare un senso a questo vissuto e di intervenire.

Una grande risorsa è padri e madri innanzi impegnativo compito reciprocamente la propria che ciascuno possa dare il contributo alla crescita del risorse personali.

Va sottolineato e servizi educativi per la sviluppo dell’intelligenza emotiva viene promosso e sostenuto attraverso conversazioni e narrazioni, giochi di gruppo e attività laboratoriali, dialogo con le famiglie.



quella di essere insieme, tutto, nell’affascinante e dell’educare; comprendere fatica nella difficoltà fa sì proprio prezioso figlio, attingendo alle

valorizzato il ruolo dei prima infanzia, nei quali lo

Provando a ripensare a come ci siamo sentiti in certe situazioni (vicine o lontane) che ho richiamato nelle cause della rabbia riusciremo a capire meglio di che cosa ha bisogno un bambino:

- Rispetto della propria individualità;
- L’accettazione dei sentimenti: non possiamo dire ad un bambino (ma neppure ad un adulto) che cosa deve provare, dobbiamo però con fermezza e costanza fermare i comportamenti che sfociano in aggressività e proporre

uno sbocco diverso, orientato a gestire in maniera socialmente accettabile la rabbia e, per quanto possibile, a rimuoverne le cause;

- Essere ascoltati seriamente e non superficialmente;
- Non essere derisi;
- Essere aiutati a trovare strategie per affrontare le diverse situazioni della vita.

In questo compito ci può aiutare qualche suggerimento.

Durante il secondo anno di vita compaiono nel vocabolario del bambino termini emotivo -affettivi, che poi si ampliano negli anni successivi dando luogo alla costituzione di un importante vocabolario psicologico; numerose ricerche evidenziano un rapporto tra competenza relazionale (per es. la comprensione dei sentimenti altrui) e l'uso del vocabolario emotivo.

Alcune strategie sembrano utili per lavorare sulla costruzione del linguaggio delle emozioni a partire dai due anni:

- incrementare il possesso dei termini emotivi cogliendo le opportunità offerte dai piccoli;
- offrire una varietà di parole che permetta di essere consapevoli delle sfumature delle emozioni e del loro grado di intensità;
- suggerire il collegamento tra i sentimenti e loro cause;
- invitare a riflettere su ciò che gli altri provano.

Si tratta di giocare con i termini desiderare, arrabbiarsi, gioire, rattristarsi, annoiarsi e così via; anche il racconto delle arrabbiate della nostra infanzia e adolescenza aiuta i bambini a guardare il mondo da un diverso punto di vista.

Giulio Reggio

Esperto del gioco e del movimento del bambino

<https://specchioalice.wordpress.com/>

Pagina Facebook. Lo specchio di Alice

GIOCCHI in COSTRUZIONE

IL BARATTOLO DELLA CALMA



Quando il bambino comincia ad affermare la sua personalità e il suo carattere, si iniziano a presentare anche i primi capricci. Ma anche la gestione di litigi tra i bambini piccoli e i momenti di nervosismo o di crisi, in cui si ha difficoltà a ripristinare la calma, sono momenti difficili da gestire.

Come affrontare questi momenti? Può aiutare un gioco che si ispira al Metodo Maria Montessori: **il barattolo della calma**. E' un oggetto semplicissimo da realizzare, un oggetto che, con la sua bellezza e magia, riesce a catturare la completa attenzione del bambino.

Per realizzarlo è necessario procurarsi un barattolo di vetro trasparente, o una bottiglia, muniti di tappo, della colla glitter trasparente, paillettes e brillantini.

Come si realizza il barattolo della calma?

In una ciotola si miscela molto bene la colla glitter con poca acqua calda, si aggiungono i brillantini o le paillettes e si travasa nella bottiglia. E' importante che il barattolo sia chiuso perfettamente e che non sia riempito in maniera eccessiva.

Se si desidera, si può colorare l'acqua utilizzando dei coloranti alimentari che si trovano in vendita nei supermercati; invece, la colla glitter si acquista in cartoleria e i brillantini e le paillettes nelle rivendite del fai da te o del decoupage..

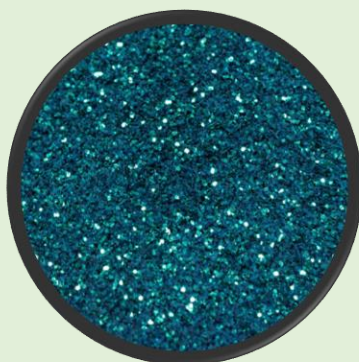
L'educatore, l'educatrice, la mamma o chiunque sia ad usare questo metodo, al fine di poter trarre utilità, prende il barattolo ed invita il bambino a sedersi, dicendogli che vuole mostrargli qualcosa di speciale. Lo agita, poi glielo porge dolcemente.

Il bambino è ovviamente attratto dal luccichio e dal movimento delle paillettes e rimane incantato a guardarle mentre si depositano sul fondo del barattolo.

Quasi sempre il bambino avrà voglia di scuotere nuovamente il barattolo e di osservare ancora e ancora. In genere dopo due o tre volte il capriccio è dimenticato e il bambino torna a sorridere e calmarsi. Il barattolo della calma è un metodo semplice, ma davvero tanto efficace.

Può essere usato tutte le volte che i bambini appaiono irrequieti, stressati o innervositi perché il movimento dei brillantini ed i loro colori riescono ad attirare la loro attenzione, facendoli tranquillizzare.

Il barattolo della calma prevede che vengano predilette le tonalità del blu che infonde serenità allontanando le tensioni. Un'alternativa al barattolo di vetro è rappresentata dai contenitori di plastica perché più resistenti, soprattutto nel caso dovessero cadere; è possibile riciclare bottiglie di plastica di bevande.



Direttrice Amministrativa

Dott.ssa Francesca Pedone

PASSEGGIATE in FAMIGLIA

LAMA TREKKING NEL MALCANTONE



Quando arriva la bella stagione, ci piace proporre ai nostri bimbi/e nuove esperienze al di fuori degli spazi del nido. Una delle gite che apprezzano sempre molto è quella del “lama trekking”.

La Casa Gisoretta si trova ad Iseo, nel Malcantone. Partendo a piedi con i Lama alla briglia, si fa una piccola passeggiata fino alla cappella situata a 300mt circa, da dove si gode di una splendida vista sul lago con i lama Milan, Melo, Dave, Inti e Cappuccino.

Per i bambini/e queste gite con i lama sono avvenimenti indimenticabili. Questi animali sono docili da tenere alla briglia e si lasciano accarezzare volentieri.

Ogni bambino/a puo' tenere “al guinzaglio” un lama accompagnato da un adulto e dai proprietari.

Questo approccio consente ai giovani d'apprezzare la mansuetudine e il comportamento di questi animali che rendono il Trekking ancora più attraente.

Al termine della passeggiata e dopo aver regalato tante coccole a questi splendidi animali, è possibile vedere i conigli della fattoria.

La nostra giornata si conclude sempre con un buon pic-nic e il riposo sotto gli alberi dei prati adiacenti.

Per una visita in famiglia, consigliamo di contattare i responsabili ai numeri seguenti:

Casa Gisoretta

6993 Iseo

Mobile: +41 79 331 25 73

lama-trekk@bluewin.ch

lama-trekking.lima-city.de

*Direttrice Pedagogica
Dott.ssa Paola Rinaldi*



ASSOCIAZIONI SUL TERRITORIO

MUTISMO SELETTIVO: la prigione del silenzio

Maria è una bimba di tre anni, una bambina come tutte: chiacchierona, solare, talvolta capricciosa. In casa un terremoto, ai giardinetti un po' timida, ma grazie alla mediazione iniziale dei suoi genitori gioca con gli altri volentieri. Anche con gli adulti sconosciuti è riservata. A settembre ha iniziato la scuola dell'infanzia. La maestra, una persona gentile e accogliente, l'ha subito presa in simpatia. La sezione conta una ventina di bambini e sembra regnare un bel clima. Maria fa un po' fatica a staccarsi dalla mamma, i primi giorni piange, ma dopo la prima settimana l'ingresso alla scuola non rappresenta più un problema. La maestra però è preoccupata: Maria non parla. Fin dal suo ingresso non ha mai aperto bocca né con lei, né con i compagni. Forse sarà molto timida perciò aspetta a convocare la famiglia per un colloquio. Anche fuori dalla stretta cerchia familiare le cose iniziano a cambiare. Maria è diventata taciturna. La nonna dice che con lei sta zitta, risponde alle sue domande solo dopo svariate sollecitazioni e sottovoce. Maria sta diventando un'altra bambina? Cosa sta capitando? Alla mamma e al papà non racconta volentieri quello che fa in classe, ma per il resto si comporta come sempre. Questa descrizione corrisponde a un possibile racconto di una delle famiglie toccate dal problema di un bambino che non parla. Statisticamente questo disturbo ha un'incidenza pari a uno su centoquaranta bambini; è definito come **Mutismo Selettivo**. È caratterizzato dall'impossibilità di parlare in alcuni contesti sociali, nonostante lo sviluppo e la comprensione del linguaggio siano nella norma. Il Mutismo Selettivo è un atteggiamento di risposta a un forte stato emotivo legato all'ansia. Nonostante lo desiderino, i bambini muti selettivi non riescono a parlare fuori casa o in presenza di estranei. Al contrario di quanto avviene in tali contesti, i bambini muti selettivi a casa, negli ambienti familiari e con le persone con cui si sentono a loro agio, si esprimono normalmente e a volte sono dei grandi chiacchieroni. Questo disturbo appare quindi dopo uno sviluppo apparentemente nella norma in bambini particolarmente ansiosi in contesti sociali nuovi. Generalmente si presenta all'ingresso della scuola materna e spesso viene sottovalutato. Genitori, insegnanti credono si tratti di un problema momentaneo che col tempo possa passare spontaneamente. Purtroppo non è così, una volta instaurato, il mutismo non passa da solo; talvolta si assiste a una diminuzione della

parola anche in contesti dove prima il bambino parlava. Spesso anche i medici pediatri non danno a questi sintomi la corretta interpretazione.



Il Mutismo Selettivo è un disturbo poco conosciuto, perciò alcune famiglie toccate dal problema e alcuni operatori che, in modi diversi, hanno incontrato persone con questo disturbo hanno creato nel novembre 2017 l'Associazione Ticinese Mutismo Selettivo (Atimuse). È nata sul modello dell'Associazione Italiana Mutismo Selettivo (Aimuse) con la quale si è instaurato un proficuo scambio di esperienze, materiali e informazioni sul mutismo e sulle strategie possibili per superarlo. L'associazione propone e organizza sul territorio attività atte a promuovere la conoscenza di questo problema. Attraverso il suo sito (www.atimuse.ch) mette a disposizione le informazioni utili affinché nei vari ambienti si attivino le condizioni che potrebbero permettere ai bambini muti selettivi di ritrovare la parola.

Prossimamente, in collaborazione con il Servizio Medico Psicologico Cantonale con sede a Lugano sarà attivato uno sportello al quale potranno rivolgersi le famiglie, i docenti e tutti coloro che in modi diversi sono toccati da questa problematica. Per chi fosse interessato a un incontro potrà trovare le informazioni sul sito dell'associazione.

L'associazione intende lavorare nella convinzione che il Mutismo selettivo può essere superato. Parlare di questa problematica permetterà di affrontarla sul nascere perché un intervento precoce favorisce il passaggio dal silenzio alla parola. Sostenete i nostri progetti diventando amici della nostra associazione, contribuirete a diminuire le sofferenze di questi bambini e delle loro famiglie.

*Mauro Taglioni
Ortopedagoga e membro dell'associazione ticinese mutismo selettivo*

PROPOSTE AL NIDO

IL CESTO DEI TESORI

Il gioco svolge un ruolo importante nello sviluppo delle capacità di apprendimento del bambino.

Attraverso il gioco il bambino conosce il mondo, comunica, fa un'esperienza emotiva e agisce sulla realtà. Il gioco può essere considerato come "il lavoro del bambino" ed è proprio grazie ad esso che il bambino cresce e si sviluppa.



Nel nostro nido, nella sala dei bimbi di età compresa tra 0 e 12 mesi, la prima vera forma di gioco che spesso viene presentata è IL CESTO DEI TESORI ed è per questo che abbiamo deciso di spiegarvi cos'è e quale ruolo ha nella vita dei vostri figli..

Il cesto dei tesori è un modo con il quale possiamo garantire una ricchezza di esperienze al bambino quando il cervello è pronto a ricevere e sviluppare connessioni per poi farne uso delle informazioni raccolte.

Il cesto deve essere riempito da oggetti che hanno la caratteristica di essere “non strutturati”, cioè sono molto semplici fatti esclusivamente con materiali naturali: legno, metallo, gomma, carta, tessuto, pelle, ...

E' bandita la plastica e il materiale sintetico. Ai bambini seduti di fronte viene lasciata massima libertà di esplorare ciò che preferiscono; gli oggetti vengono afferrati, toccati, passati da una mano all'altra e portati alla bocca. Esaurita l'esplorazione di un oggetto, il bambino ne sceglierà un altro.

Non è necessario incoraggiarlo ad usare il materiale, basta dar lui l'occasione e lo farà; il bambino è capace di iniziare da sé e per se stesso a esplorare e imparare.

Lo scopo degli oggetti contenuti nel cesto è quello di offrire la massima varietà di stimoli dei 6 sensi:

- tatto: attraverso la diversa consistenza, forma e peso;
- olfatto: attraverso la varietà di odori dei materiali;
- gusto: materiali che offrono sapori diversi;
- udito: attraverso i diversi rumori offerti dalla manipolazione;
- vista: attraverso il colore, la forma, la lunghezza e la lucentezza;
- Il senso del corpo nello spazio: il bambino seduto gestisce i suoi movimenti e si “sente” nello spazio.

Vengono messi in evidenza 2 punti chiave:

1. Gli oggetti dovrebbero essere fatti da materiali più diversi ma non di plastica;
2. Il ruolo dell'adulto è di dare sicurezza attraverso la sua presenza attenta ma non intrusiva.

*Educatrice pedagogica dell'asilo nido Birba la Giraffa
Dott.ssa Gaia Grisoni*

BIRBA CHEF

La nostra cucina ha il marchio Fourchette Verte e vi proponiamo degli spunti per un pasto equilibrato!

BURGER DI BROCCOLI



INGREDIENTI PER 4 BURGER

PATATE: 500 G
BROCCOLI: 800 G
MAGGIORANA: QUALCHE RAMETTO
BRODO VEGETALE: 150 ML
GRANA PADANO GRATTUGGIATO: 100 G
PANGRATTATO: 50 G
UOVA: 1
SALE, PEPE, OLIO DI OLIVA: Q.B.
AGLIO: 1 SPICCHIO
POMODORI RAMATI: 300 G
PANINI DA HAMBURGER: 4

PER LA FINTA MAIONESE

OLIO DI SEMI: 100 ML
LATTE DI SOIA: 50 ML
LIMONI: 1 CUCCHIAIO DI SUCCO

PROCEDIMENTO

Staccate le cimette dal fusto principale del broccolo quindi lavatele e dividete le cimette a metà.

Pelate le patate e riducetele a cubetti.

In una padella versate un filo d'olio e fate rosolare uno spicchio d'aglio; aggiungete le patate e fatele cuocere a fuoco medio per 5-10 minuti poi unite anche i broccoli, salate e pepate a piacere e aromatizzate con la maggiorana tritata.

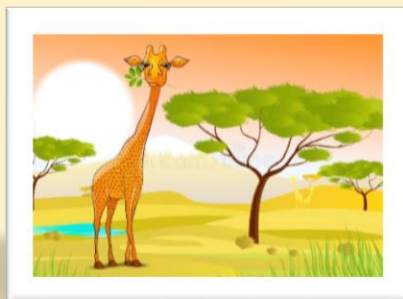
Coprite con il coperchio, unite il brodo vegetale di tanto in tanto per favorire la cottura. Lasciate cuocere almeno 20 minuti o fino a quando sia le patate che i broccoli non risulteranno morbidi. Una volta cotte le verdure passatele al passa verdure e raccogliete la purea in una ciotola.

Una volta freddo il composto, versate il grana, il pangrattato e impastate. Poi unite anche l'uovo e impastate ancora. Dividete l'impasto in 4 parti e formate dei burger che metterete poi a cuocere in una padella antiaderente finché entrambi i lati non saranno dorati.

Per la finta maionese: in un recipiente alto versate l'olio di semi e il latte di soia a temperatura ambiente. Unite un cucchiaino di succo di limone, un pizzico di sale e frullate con un frullatore ad immersione fino ad ottenere una crema omogenea e sufficientemente densa.

Affettate i pomodori e i panini da hamburger, spalmate la maionese su una delle metà e sull'altra mettete le fette di pomodoro. Adagiate i burger di broccoli.

BUON APPETITO!!!



CUCINARE CON GLI SCARTI

Dopo aver preparato questi favolosi burger, non possiamo buttare via i gambi e le foglie del broccolo, altrettanto commestibili e saporiti. Come?

Così:

TAGLIATELLE IN SALSA DI BROCCOLI E GAMBERETTI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

350 g di tagliatelle fresche
350 g di gambi e foglie del broccolo
200 g di gamberetti
1 spicchio d'aglio
1 peperoncino piccante
Olio, sale e pepe q.b

PROCEDIMENTO

Lavate i gambi dei broccoli, tagliateli a strisce e quindi a listarelle sottili. Tritate grossolanamente le foglie. Tuffate i gamberetti in acqua bollente salata per 2', scolateli, sgusciateli e privateli del budellino nero. In una padella fate soffriggere l'aglio e il peperoncino con 3 cucchiaini d'olio poi unite i gambi dei broccoli, un mestolo d'acqua bollente e cuoceteli fino a quando saranno teneri ma ancora sodi. Eliminate aglio e peperoncino e regolate di sale e pepe. Portate a bollore abbondante acqua, salatela e cuocete le tagliatelle al dente, scolatele 2' prima della cottura regolare. Versate la pasta nella padella coi gambi, unite i gamberetti, le foglie dei broccoli, un mestolo di acqua di cottura e 2 cucchiaini d'olio. Fate saltare le tagliatelle fino a quando non avranno assorbito il liquido di cottura. Servite subito.

*La cuoca
Gloria Missaglia*