



Facciamo i panini

IN SINTESI

**Luogo**

Dentro, in una cucina con forno

**Idea centrale**

Fare i panini insieme e scoprire: Gesù è il pane della vita

**Impegno**

Materiale 15 min · Preparazione 15 min



60 minuti



6-10 bambini



3-6 anni



senza lievito di birra, pronti in fretta



Materiale

- ☐ impasto ricotta e olio: 150 g di ricotta o quark, 6 cucchiaini di latte, 6 cucchiaini di olio, un pizzico di sale, 300 g di farina, 1 bustina di lievito chimico
- ☐ ciotole, cucchiaini, teglia con carta forno
- ☐ semi da spolverare (p. es. sesamo, fiocchi d'avena)
- ☐ grembiuli o vecchie magliette
- ☐ forno (lo usa solo il capo)



Svolgimento

0-5'**Accoglienza** – Lavarsi le mani, mettere i grembiuli, guardare e annusare tutti gli ingredienti.**5-20'****Impastare** – I bambini mettono gli ingredienti uno dopo l'altro nella ciotola e aiutano a impastare finché l'impasto è liscio.**20-30'****Formare i panini** – Ogni bambino forma due panini e li cosparge di semi. Il capo mette la teglia in forno (circa 15-20 minuti a 200 °C).**30-45'****Meditazione** – Giovanni 6,35: Gesù dice: «Io sono il pane della vita.» Il pane riempie la pancia – Gesù riempie di gioia il nostro cuore.**45-60'****Mangiare insieme** – Mangiare insieme i panini raffreddati, dopo aver detto grazie.



Facciamo i panini

Come funziona – spiegato in modo semplice

- 1 Pesare prima tutti gli ingredienti in ciotoline – così ogni bambino può versare qualcosa.
- 2 Prima mescolare ricotta, latte, olio e sale, poi aggiungere farina e lievito.
- 3 Tutti possono impastare – più mani aiutano, più bello diventa l'impasto.
- 4 Formare palline, metterle sulla teglia e schiacciarle un po'.
- 5 Mentre i panini cuociono, riordinare insieme e apparecchiare.

 **Esempio:** «Sentite il profumo? I panini sono quasi pronti. Come il pane riempie la pancia, Gesù vuole rendere felice il nostro cuore.»

Sicurezza

- Chiedere prima di allergie e intolleranze (glutine, latte, sesamo); offrire alternative se necessario.
- Il forno lo usa solo il capo; i bambini stanno lontani dalla teglia calda.
- Lavarsi le mani prima di cucinare e di mangiare.

Varianti

- Dare ai panini la forma di animali o di lettere.
- Fare un panino in più e regalarlo a qualcuno.

Su cui riflettere

Con chi vorresti condividere il tuo panino?