

[\(https://leggimiprima.it/\)](https://leggimiprima.it/)

[HOME \(HTTPS://LEGGIMIPRIMA.IT/\)](https://leggimiprima.it/)

[PROGETTO ▾ \(HTTPS://LEGGIMIPRIMA.IT/#PROGETTO\)](https://leggimiprima.it/#progetto)

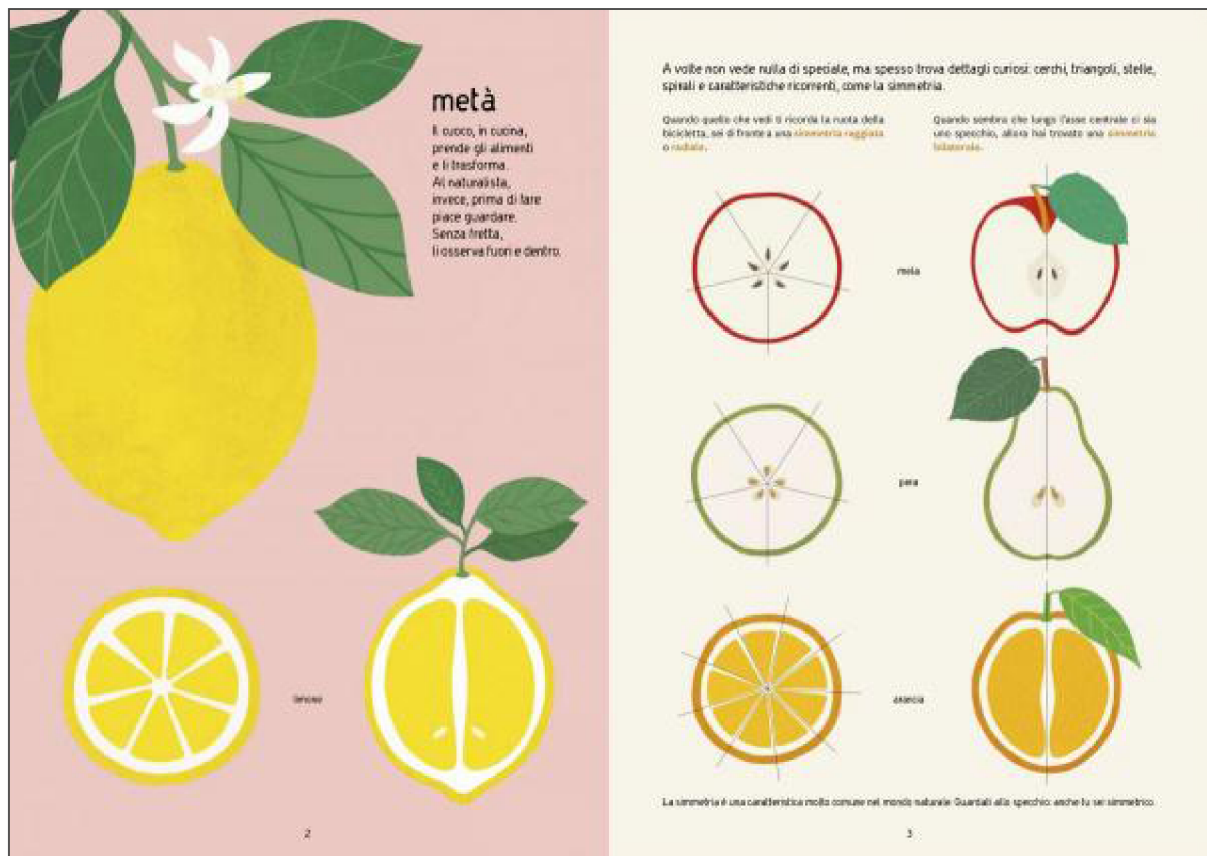
[LIBRI CONSIGLIATI \(HTTPS://LEGGIMIPRIMA.IT/LIBRI-CONSIGLIATI/\)](https://leggimiprima.it/libri-consigliati/)

[FORMAZIONE E SERVIZI ▾ \(HTTPS://LEGGIMIPRIMA.IT/FORMAZIONE-E-SERVIZI/\)](https://leggimiprima.it/formazione-e-servizi/)

[MEDIA ▾ \(HTTPS://LEGGIMIPRIMA.IT\)](https://leggimiprima.it/) 

La ricetta della crescita. Di Francesca Pamina Ros

**10 titoli per educare alla scoperta degli alimenti e crescere
(anche) in cucina**



Naturalisti in cucina

F. Buglioni e A. Resmini

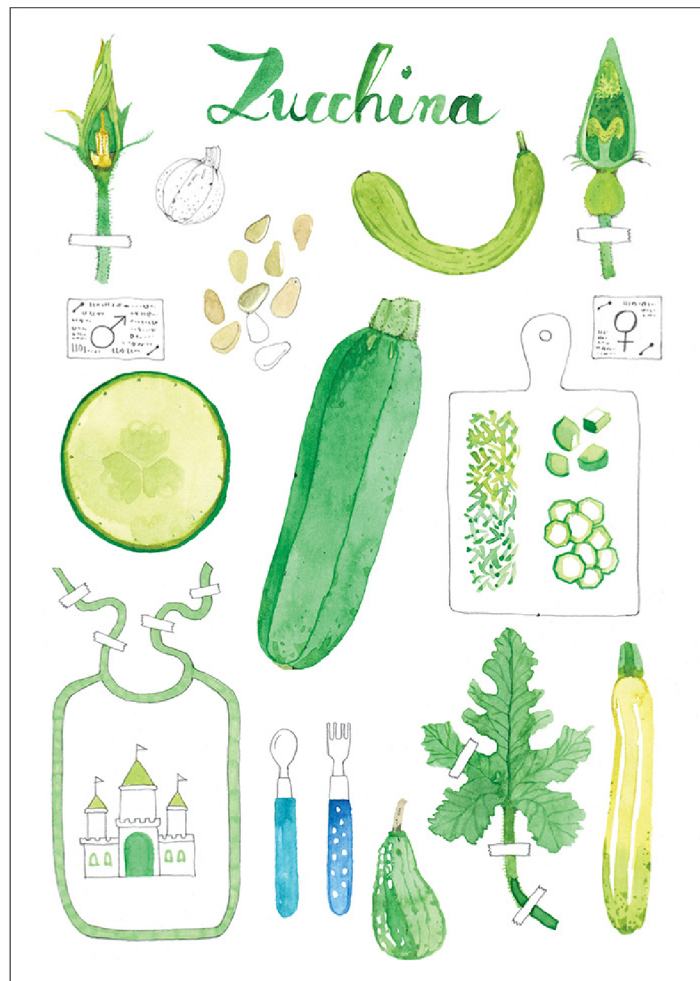
«La generazione degli spiluccatori – i *nibblers* – è un prodotto epocale, il frutto di una crisi di valori familiari e alimentari che vede rarefarsi il tradizionale pasto conviviale domestico nello stesso tempo in cui viene quasi meno la cucina della mamma»¹.

Nonostante gli sforzi per combattere un modello culturale omologato ai valori vincenti della semplificazione, della automazione, della falsa diversificazione, che invitava fino a poco tempo fa alla pigrizia e all'iperconsumo, **alcuni bambini dimostrano ancora scarsa curiosità verso il cibo**. Sono bambini spesso insofferenti alla ritualità dei pasti strutturati, che mostrano presto eccessive predilezioni e forti antipatie verso alcuni alimenti, conservatori nei confronti di esperienze alimentari nuove a meno che non siano suggerite da qualche messaggio subliminale².

Se un tempo **la cucina era un fervente laboratorio** dove si esercitava un'arte magica per cui le poche risorse disponibili diventavano formulazioni elaborate e il piccolo lì cresceva anche fisicamente, vedeva gli alimenti, scopriva gli aromi, partecipava seppur marginalmente a un gioco complicato e imparava regole nuove, **oggi è sovente un ambiente angusto**, considerato pericoloso e poco igienico per il bambino che più non vede e più non partecipa, dunque non capisce.

In una società che non teme la fame (<https://leggimiprima.it/2020/05/19/non-si-gioca-con-il-cibo-di-francesca-pamina-ros/>) il meccanismo di formazione del gusto inverte la rotta: non il cibo che riempie e fa passare l'appetito, ma quello che stuzzica e invita a mangiare di più. Un automatismo simile può allora diffondersi anche tra i bambini quando non bramano più le cucine della nonna o i piatti della mamma, ma dipendono invece dalle fabbriche dell'appetito industriali, insuperabili nel soddisfare la golosità infantile, incontinente, che preferisce la leccornia subito se diseducata.

Sappiamo che esistono stretti legami tra cibo e comportamento, tra squilibri dietetici e patologie psichiche, poiché «non esistono bambini che hanno problemi con il cibo; esistono bambini che esprimono i loro problemi attraverso il cibo»³.



Ma che bontà!

E. Mazzoli e M. Borin

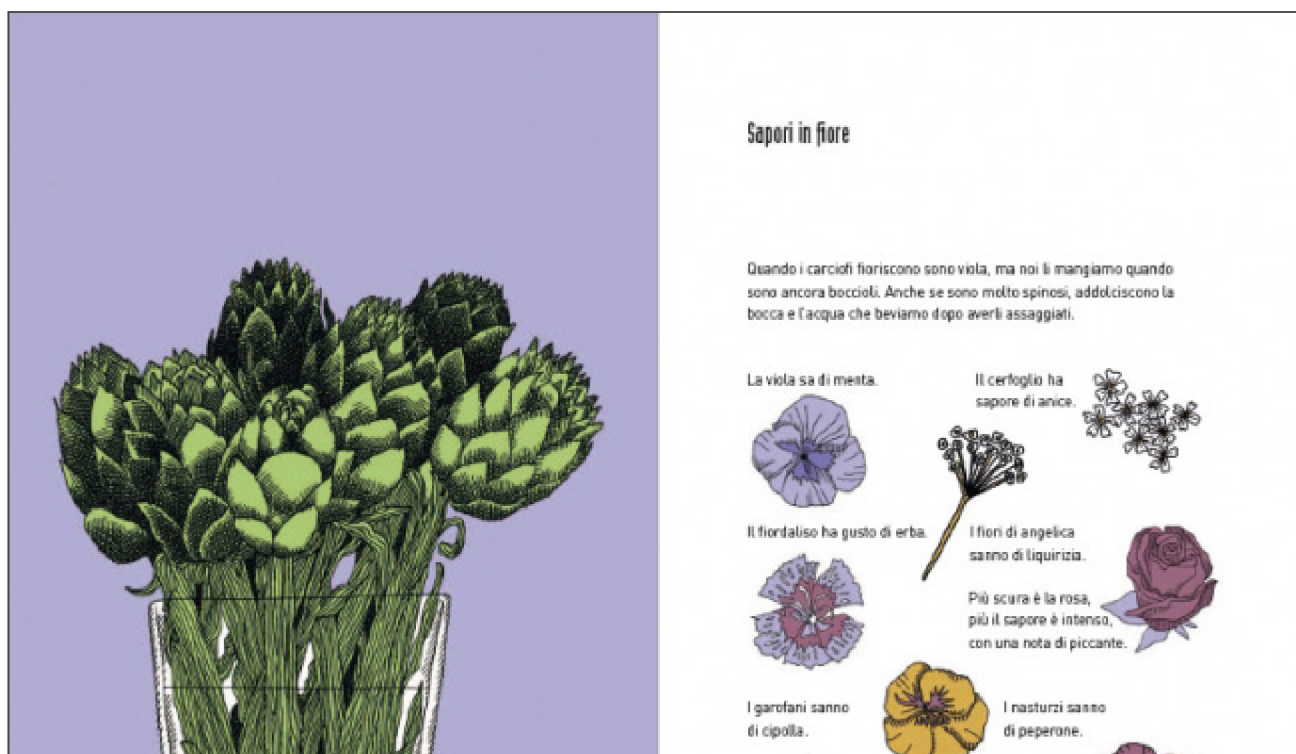
I sentimenti e i legami simbolici che scaturiscono dalle esperienze di piacere e dispiacere, di soddisfazione e insoddisfazione, strettamente connessi al cibo e che si evidenziano soprattutto

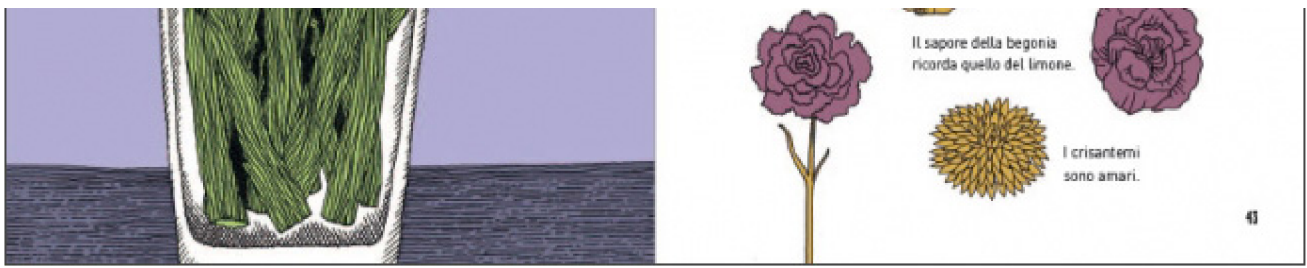
nelle situazioni cliniche, si devono infatti innanzitutto collegare alla **semplice equivalenza simbolica di cibo e amore**⁴.

I libri aiutano a crescere, formano una mente aperta in tutte le direzioni del possibile per il loro modo di affrontare la realtà con occhio spregiudicato, di inventare punti di vista per osservarla, di vedere l'invisibile, perché allora non usarli (anche) per accudire queste nuove solitudini?

I testi che vi propongo tracciano una panoramica sulle origini e sulle caratteristiche di alcuni alimenti essenziali oppure illustrano i principi di base per una sana e corretta alimentazione, delle buone maniere da tenere a tavola, o, ancora, presentano veri e propri ricettari. Sono **proposte pensate per educare alla scoperta degli alimenti** e allo stesso tempo **rivelano il rinnovato e attuale tentativo di imparare facendo**, di recuperare consuetudini casalinghe, di ripristinare una manualità forse andata perduta. Di stare insieme, insomma, grandi e piccoli.

In questo magico paese di tutti gli appetiti possibili «il bimbo non resti solo ma abbia vicino un adulto che, prendendo a pretesto immagini, suoni e colori, gli sveli la straordinaria avventura del latte che diventa formaggio, gli ingredienti di quel dolce speciale, e i mille “C’era una volta” che la sua memoria alimentare sa raccontare»⁵.





Yum! Il cibo in tutti i sensi

G. Ascari e P. Valentinis

Inutile è forse aderire a un'idea favolosa della fantasia infantile e sforzarsi di essere sovranamente decorativi: «tartine come maialini, uova come funghetti, coppe di mousse trasformate in musci di gatto, biscottini in forma di astronave [...]; l'ornamentazione della gastronomia per bambini si modella [così], dal punto di vista psicologico, sull'archetipo della casetta di marzapane di Hänsel e Gretel»⁶. L'**aspetto**, è vero, **influisce molto sul gradimento di un cibo**, ma, alla prova dei fatti, i bambini sono affezionati a pochi e ben collaudati alimenti, fanno uso di semplicissimi criteri di riconoscibilità alimentare e, generalmente, diffidano delle novità.

Prima ancora di imbellettare e consigliare loro un alimento è importante, quindi, **assaggiarlo insieme**, stuzzicare semmai la curiosità che è «il toccasana per superare la naturale neofobia causata da tutto ciò che non si conosce, ed è lo strumento per incrementare l'esperienza sensoriale»⁷. Coinvolgere cioè occhi, naso, bocca, mani e gestualità, perché l'**educazione sensoriale**, prima ancora che l'**informazione nutrizionale**, permette di instaurare un rapporto veramente tangibile con la realtà, veicolato dalla manipolazione, dalla preparazione di semplici impasti, dall'accostamento di prodotti, trasformazioni che, se sperimentate con piacere, portano alla conoscenza e alla cura.

10 titoli per educare alla scoperta degli alimenti e crescere (anche) in cucina

1. G. Ascari, P. Valentinis, *Yum! Il cibo in tutti i sensi*, Franco Cosimo Panini

Da leggere perché:

Un libro di grande formato per contenere tante, tantissime, curiosità sul cibo, stimulate dai cinque sensi; ma anche citazioni e omaggi alla storia dell'arte (è proprio l'imperatore Rodolfo II d'Asburgo ritratto da Arcimboldo quello rivisitato in copertina), al fumetto e alla grafica da scovare per chi se ne intende e da scoprire per chi non ne sa niente. Un albo di divulgazione che stuzzica l'appetito, ma anche la conoscenza.



essere colto? Consigli pratici, storie per accompagnare la natura nel suo corso, qualche ricetta per gustare il frutto raccolto e pagine a righe da compilare.



7. E. Mazzoli, M. Borin, *Ma che bontà!*, Il leone verde Piccoli

Da leggere perché:

Un cofanetto di carte dagli angoli arrotondati che si apre come una dispensa dalle ante di legno per invogliare i più piccoli ad assaggiare frutta, verdura e legumi. Sul fronte illustrazioni dettagliate come quelle di un erbario con l'aggiunta di elementi giocosi e riconoscibili (il bavaglino, le posate, il bicchiere), sul retro storie, filastrocche, indovinelli e curiosità per imparare a conoscere gli alimenti, anche quelli più esotici, e a nominarne correttamente le parti.



8. G. Muller, *La vita segreta dell'orto*, Babalibri

Da leggere perché:

È il racconto di un'estate in campagna dai nonni che per la finezza delle illustrazioni e la precisione dei termini inseriti nei dialoghi diventa un piccolo manuale di botanica per i bimbi di città. Uno scrigno prezioso di informazioni per imparare a classificare le piante e gli ortaggi (che vediamo sia sopra sia sotto terra), a riconoscere gli insetti, a usare gli attrezzi, a coltivare pazienza e rispetto, attenzione e cura per il mondo che ci circonda.

