

CUCINARE INSIEME

è bello e fa bene

MOLTI I MOTIVI CHE RENDONO UNICA QUESTA ESPERIENZA CREATIVA. PERMETTE DI CONDIVIDERE LA MEMORIA E DI ACQUISIRE SANE ABITUDINI ALIMENTARI; STIMOLA LA FANTASIA E PROMUOVE LA CONOSCENZA DI ALTRE CULTURE

di Giulia Righi

Mescolare, impastare, spezzettare, decorare e poi mettere nei piatti. I bambini sono naturalmente incuriositi da quello che succede in cucina e condividere con loro il momento della preparazione dei pasti è una scelta piena di "pro" e senza "contro": "Nel nostro Paese, dove la colazione non è ancora sufficientemente "quotata", la cena diventa un momento di intimità domestica preziosa, da sfruttare fin dalla preparazione per stare insieme al bambino", spiega Paola Reverso, nutrizionista.

Sapori di famiglia: una storia che si tramanda
Per il bambino cucinare insieme alla mamma vuol dire tante cose:

trascorre del tempo con lei, sceglie gli ingredienti e li trasforma attraverso la manipolazione. Prova, cioè, un'esperienza di **grande impatto emotivo**, ma importante anche sul piano **cognitivo**: "Cucinare con i bambini è anche un'esperienza di **condivisione della memoria**", spiega la psicologa Manuela Trinci. "Può diventare, per esempio, un modo per riappropriarsi dei sapori di famiglia, magari preparando insieme al bambino le ricette della nonna, raccogliendole prima in un diario, che si potrà poi arricchire documentando la preparazione con fotografie".

Chi impara a cucinare, tende a mangiare sano
La cucina a quattro mani ha anche un **grande valore didattico**: cucinando, i piccoli imparano

cosa fa bene e cosa fa male a tavola. Fin da piccolissimi. "Possiamo coinvolgerli già da quando hanno **tre anni**", spiega la dottoressa Reverso. "A questa età hanno avviato il processo di memorizzazione e sono in grado di assemblare gli ingredienti già tagliati e di impastare". Del resto, "fare la pasta" è una delle **grandi passioni dei bambini**. "Basta attrezzare la cucina con un mattarello piccolo, di quelli da pasticceria", spiega la chef Gabriella Lanzola. "La mamma prepara e dosa gli ingredienti e al resto pensa il bambino, modellando una palla e poi stendendola". Lo stesso si può fare con gli gnocchi, che nascono da un altro impasto che, per la sua duttilità, ben si presta a essere lavorato da manine formato mignon: "Basta far trovare



pronte ai piccoli le patate lessate, schiacciate e mescolate con la farina (e le uova, se vogliamo), suggerisce la chef, "a questo punto gli si potrà chiedere di modellare 'un salaminò' da cui poi l'adulto ricaverà, tagliandoli, gli gnocchii".

Gusto dei colori e piacere di manipolare

La cucina in tandem mamma-figlio ha quindi il grande vantaggio di **traghetture sane abitudini alimentari** nella quotidianità del piccolo, con naturalezza: "Possiamo, per esempio, sfruttare l'amore dei bambini per i colori invitandoli a comporre piatti con frutta, verdura, legumi e cereali integrali, cromaticamente molto vari", suggerisce la nutrizionista. "La nostra alimentazione, tendenzialmente, è ancora carente ed è invece bene che i bambini familiarizzino con questi ingredienti, imparando che nel piatto non devono dominare carne, uova, formaggi e pesce". E allora, cucinando insieme, si potrà aprire la strada ai cereali integrali in chicchi, ricchi in proteine, fibra, minerali, vitamine e molte sostanze utili, come i **polifenoli** e altri preziosi **antiossidanti**: "Per esempio, possiamo preparare insieme ai piccoli polpettine con quinoa, amaranto o miglio: sono molto malleabili e per impararle non occorre neppure l'uovo", afferma Paola Reverso. "Basteranno alcuni tocchetti di verdura e di formaggi, al massimo un po' di ricotta, e si cuociono in forno, senza friggerle".

Via libera alla creatività per reinventare i pasti Cucinare insieme può persino rivoluzionare il **concetto di merenda**, senza passare



attraverso divieti o imposizioni: "Possiamo insegnare al bambino a **prepararsela da solo**, personalizzandola e dandole persino un nome proprio", spiega la dottoressa Reverso. Un esempio: "Stendiamo in una teglia uno strato di cereali integrali in fiocchi, magari avena o farro, e lo innaffiamo con succo di mirtillo. Lo ricopriamo con frutta tagliata a pezzettini (mele o pere) e con un velo sottile di miele o zucchero di canna, aggiungendo mandorle o noccioline in scaglie". Il dolce così preparato va infornato per qualche minuto e, una volta pronto, si taglia a forma di **barrette** che, avvolte

nella stagnola, si conservano in frigo anche per dieci giorni: "In questo modo il piccolo avrà preparato da solo un'alternativa valida e nutrizionalmente bilanciata alla merendina confezionata, che non deve comunque essere demonizzata: bisogna **educare i bambini all'equilibrio**, non a eccessi salustici". È anche attraverso operazioni del genere che il piccolo **imparerà piano ad autogestirsi a tavola**.

Fantasia sì, ma anche regole e compiti precisi E, proprio in quest'ottica, c'è anche un altro accorgimento da adottare quando si cucina con lui.

UNA 'DUE GIORNI' DI CUCINA PER BAMBINI

Proprio per coltivare la passione dei fornelli fin da piccoli, **sabato 6 e domenica 7 ottobre** andrà in scena il primo **Festival nazionale di cucina per bambini**. Si chiama "Cuochi per un giorno", è dedicato ai bambini under 12 e sarà di casa a Modena, nello storico ristorante cittadino "Secchia Rapita". In agenda ci sono tantissimi laboratori e appuntamenti, con lezioni di cucina tenute da chef stellati e uno spazio dedicato ai piccolissimi dai 18 ai 24 mesi, per sperimentare manipolazioni golose.

■ **INFO E PRENOTAZIONI: La Bottega di Merlino**, www.cuochiperungiorno.it, tel. 059/212221. L'evento è ideato da Laura Scapinelli e dallo staff de "La Bottega di Merlino", libreria per ragazzi e laboratori creativi di Modena. Parte del ricavato della manifestazione sarà destinato alla ricostruzione di una scuola nelle zone colpite dal terremoto.

"Alterniamo la **libera creazione**, che asseconda la sua fantasia, con l'abitudine al **rispetto delle regole** previste da una ricetta". Ciò significa di lasciare gli ingredienti sul tavolo e fare in modo che il bambino li scelga su suo gusto è un'ottima abitudine, ma che è altrettanto importante creare piatti attenendosi a ricette prestabilite, dosando gli ingredienti e rispettando le indicazioni. Di più: "**Le fiabe, la metafora e il gioco** sono un altro veicolo importante per trasmettere al piccolo messaggi alimentari educativi", spiega ancora la nutrizionista. "Esprimendo al bambino **pochi concetti**,

in un **contesto pratico** come è l'atto di cucinare, avremo la garanzia che le informazioni che gli comunichiamo vengano recepite e memorizzate". Con l'accortezza di fare in modo che il bambino non intenda quest'attività **solo come un gioco**: "Quando cuciniamo con lui, dobbiamo adottare un approccio ludico", spiega la dottoressa Reverso. "Al contrario, il bambino deve intendere la scelta e la preparazione del pasto come una "cosa seria", per quanto divertente, che serve per creare alimenti che diventeranno una parte di lui e asseconderanno la sua - e nostra - innata **attitudine allo stare bene**". Un'unica avvertenza: "Dobbiamo fare attenzione", sottolinea la psicologa Trinci, "a non esagerare con il **'bambinocentrismo'**. Cucinare insieme deve essere un'esperienza condivisa: il bimbo fa alcune cose, la mamma ne fa altre. Non deve ruotare tutto solo intorno a lui: **mantenere le simmetrie** è salutare".

Piatti buoni e belli per innamorarsi del cibo

Per i bambini poco interessati al cibo (o addirittura inappetenti) cucinare insieme può costituire, tra l'altro, **uno stimolo a gustare le proprie creazioni**. "Se si sente partecipare nella preparazione dei piatti li assaggerà più volentieri", spiega la nutrizionista. "Tra l'altro, osservare come compone i piatti, o quali ingredienti sceglie, ci può aiutare a **capire i suoi gusti a tavola**. E ricordiamoci sempre di creare prodotti culinarie esteticamente accattivanti, mai "tristi": **i bambini amano le decorazioni** e affidare a loro

la composizione del piatto è un altro trucco per farglielo amare".

L'arte dell'incontro e della relazione

Insieme al bambino si possono sperimentare ingredienti sempre nuovi, "esotici" e in questo modo si favorirà anche l'**educazione all'intercultura**: "Il cibo è un grande veicolo di storia e cultura", spiega la psicologa. "E allora possiamo pensare di cucinare insieme ai bambini anche piatti cinesi e marocchini, per esempio, così da abituarli fin da piccoli a sperimentare i sapori di altri popoli". Il tempo della cucina assieme deve, infine, essere un **momento di relax**, sottratti ai ritmi esuberanti della giornata. Sottolinea la dottoressa Reverso: "Facciamo in modo che quello di cucinare diventi un momento in cui si fa **'solo quello'**. I bambini sono abituati a questo concetto, gli adulti no: invece, recuperare la condivisione, a televisore spento, magari con un po' di **musica allegra** in sottofondo, è importante".

consulenza di

Paola Reverso, medico nutrizionista e consulente editoriale, è autrice di diversi libri, tra i quali "Ludovica e la foresta dei cristalli di zucchero" (Cibele edizioni), dedicato all'educazione alimentare dei bambini. Cura progetti nelle scuole ed è fondatrice della scuola di cucina per bambini "Il club delle magiche gemme" (www.tiscucinolosalute.it)

Manuela Trinci, psicologa e psicoterapeuta dell'età evolutiva

Gabriella Lanzola, chef, kitchen coach e blogger (www.gabri-impasta.it), collabora con chi si vuole avvicinare al mondo della cucina con lezioni e dimostrazioni