

Monica Colli, Grazia Mauri e Erica Verri

RICETTE SPAZIALI

*Diventare cuochi galattici
per preparare piatti semplici e sani
con mamma e papà*

Erickson

INDICE

8	Introduzione
10	Da qualche parte nello spazio...
14	Milano, città dell'Expo 2015
20	Cosa mangia un extra-terrestre?
22	Ce l'ha il permesso di soggiorno?
24	Lacrima Test
25	<i>Ricette spaziali: Dolce... consolazione</i>
26	Un chicco d'uva <i>(dal Diario di Tommaso)</i>
29	Assaporando pian piano...
30	Pane, burro e... marmellata <i>(dal Diario di Tommaso)</i>
34	Prima colazione Test
36	Una colazione super!
37	Occhi aperti
38	<i>Ricette spaziali: Colazione da... sgranocchiare</i>
39	<i>Ricette spaziali: Torta di mele alla Caterina</i>
40	Una pizza «quasi» perfetta <i>(dal Diario di Tommaso)</i>
44	<i>Ricette spaziali: Profumo di piadina...</i>
46	Adesso... mani in pasta
48	«Io piace» <i>(dal Diario di Tommaso)</i>
51	Le carte frutta
59	Il gioco delle carte frutta
60	E adesso crea il tuo frullato
62	Sparizione in un... bit! <i>(dal Diario di Tommaso)</i>
66	Mal di pancia Test

68	Massaggio alieno
70	Il minestrone di nonno Gianni (<i>dal Diario di Tommaso</i>)
74	<i>Ricette spaziali</i> : Insalata... da favola!
75	Le carte verdura
83	Il gioco delle carte verdura
84	Qualche giorno dopo... (<i>dal Diario di Tommaso</i>)
86	Al supermercato Test
88	Pappa buona! (<i>dal Diario di Tommaso</i>)
90	Buone maniere Test
92	Cosa succede alla navicella? (<i>dal Diario di Tommaso</i>)
95	Le carte d'identità
103	Maratona del gusto
112	Formula per crescere bene
114	Suggerimenti per crescere extra-terrestri e terrestri sani e felici
120	<i>Note e ringraziamenti</i>
122	Soluzioni test

INTRODUZIONE

Le autrici di questo libro non si sono sottratte a un compito difficile, ma ragionevole: ricostruire un percorso partecipato verso il cibo che sta attualmente viaggiando in un sentiero minato fra offerte e bisogni reali. Non c'è pediatra che non si sia trovato davanti un bambino in evidente sovrappeso e una mamma a porgli un angoscioso problema con la famosa frase «Dottore, questo bambino non mangia». Del resto è ben noto che un quarto delle madri dei bambini sovrappeso non ritengono che il loro bambino sia grasso. La realtà è, invece, che uno studio promosso nel 2012 dal Ministero della salute su oltre 46mila alunni della scuola primaria ha fornito dati molto scoraggianti: un bambino su tre è sovrappeso. Da altri dati emerge che l'11% dei bambini di scuola primaria non fa la prima colazione, che il 28% la fa con alimenti scorretti e la gran parte porta a scuola una merenda qualitativamente inadeguata. Circa un quarto dei genitori riferisce che i figli non consumano giornalmente frutta e verdura. Mi è parso che le autrici ci abbiano voluto far assistere a un momento della vita del bambino che un tempo era semplice e che è diventato complicato, un po' per responsabilità dell'industria alimentare e un po' del pediatra: quello del divezzamento. Il piccolo alieno, posto di fronte a nuovi cibi viene fatto partecipe della sua alimentazione e coinvolto nella preparazione dei cibi adatti; le illustrazioni, soffici e attraenti, e il testo allegro e disincantato contribuiscono alla costruzione di una vivace attenzione per ciò che si mangia. La conoscenza di

nuovi cibi deve essere un arricchimento fisiologico nella vita del bambino, un'avventura attraente, una risposta a una domanda di novità, di colori, di profumi, di sapori di un bambino oramai cresciuto che si mette seduto e vuole stare a tavola come i suoi genitori e con i suoi genitori perché sta acquisendo per imitazione i loro modelli di vita. Vede i genitori pasticciare con i cibi e vuole farlo anche lui che le mani, fino a quel momento, non le ha usate per cibarsi. A metà del primo anno, da seduti, tutto cambia attorno al bambino e si muove la voglia di partecipazione. Non pappe scolorite, informi, inodori, ma i sapori e i colori che i genitori fanno propri. È il percorso del *responsive feeding*, come lo si chiama oggi, che Tommaso e Lucia compiono con il piccolo alieno. Ma lui fa di più: contagia i suoi piccoli genitori-allevatori verso i gusti e le curiosità. Le carte di identità degli alieni e i test sono una specie di questionario di Proust per *riorientare* le scelte alimentari. Se si perde questo tempo per l'offerta del cibo le cose diventeranno un po' più difficili, non impossibili però. Nel bambino appena più grande il percorso è lo stesso di allora: toccare, conoscere, partecipare, gustare.

Prof. Giancarlo Biasini

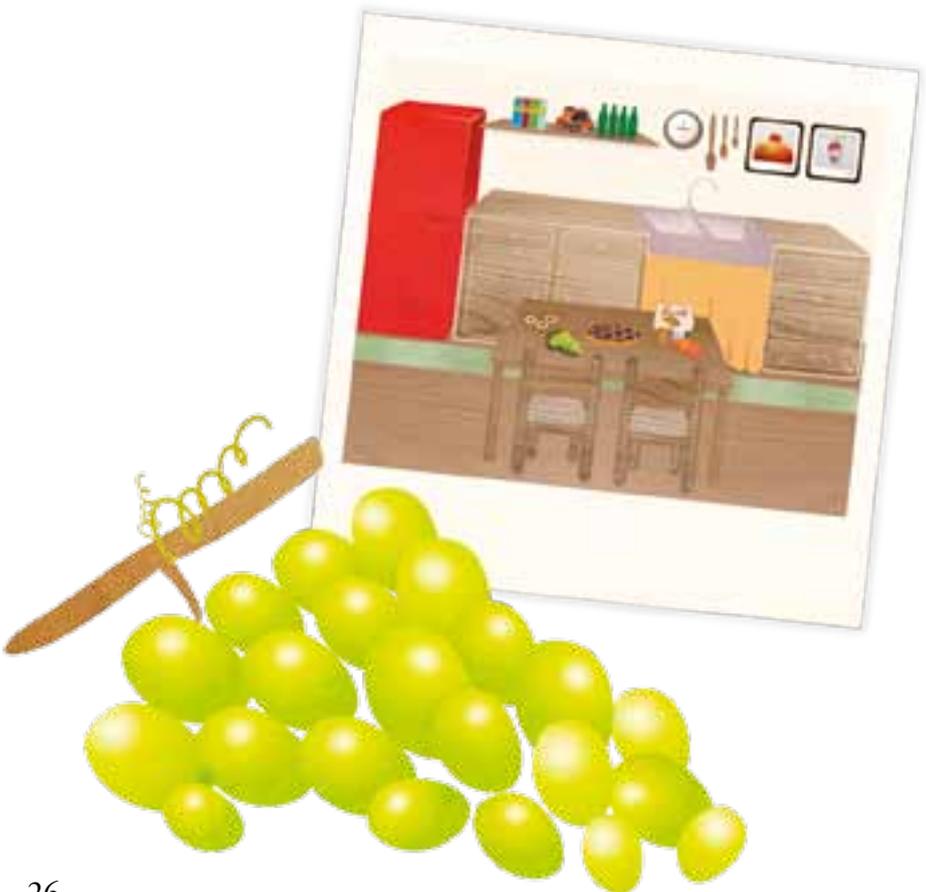
 *Centro per la Salute del Bambino*
già Presidente della Associazione Culturale Pediatri

dal Diario di Tommaso

IL CHICCO D'UVA

Caro Diario,

oggi in cucina il piccolo alieno che ho in affido ha mostrato da subito *un grande* interesse per un minuscolo, insignificante... chicco d'uva!



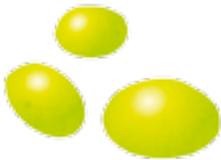
Dapprima l'ha *osservato*...



Poi l'ha *annusato*,

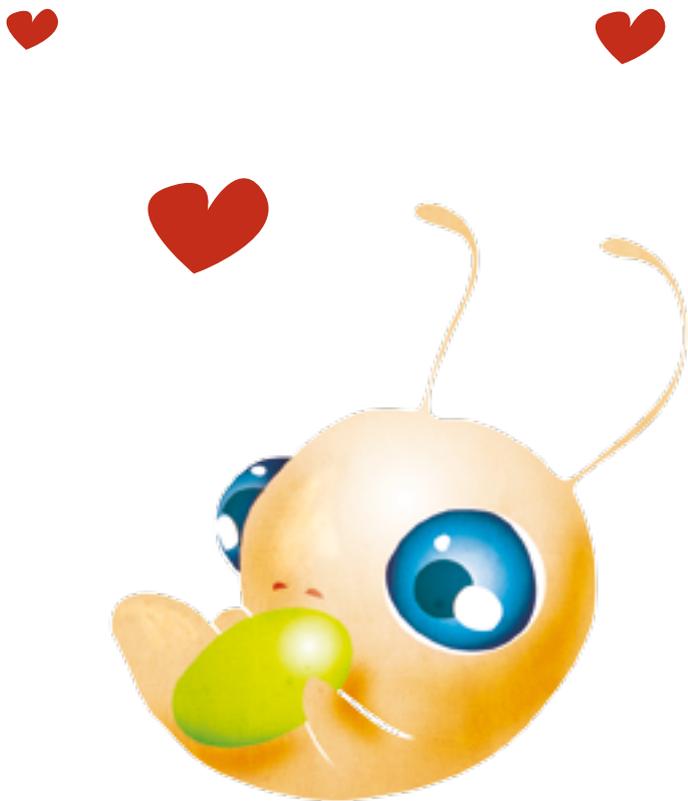


infine l'ha
posato sulla lingua.



Io l'avrei inghiottito in un soffio. Lui,
invece, l'ha masticato pian piano.

Era un chicco d'uva minuscolo, ma l'alieno lo assaporava con un tale entusiasmo da farlo sembrare il cibo piú buono del mondo.



Non ci crederai, ma l'entusiasmo con cui se l'è gustato mi ha fatto venire voglia di provarci anche io!

PRIMA COLAZIONE **TeSt**

Ora che hai un piccolo alieno da crescere, rifletti sulle tue abitudini alimentari senza dimenticare che i cuccioli imparano imitando i più grandi...
Il più grande in questo caso sei tu!

Prima di andare a scuola tu fai colazione?

- A** *Sempre*
- B** *A volte*
- C** *Mai*

Di solito tu:

- A** *fai una colazione completa*
- B** *ti limiti a bere del the, del latte o della spremuta*
- C** *sgranocchi qualche biscotto o addenti una merendina*

In una colazione completa c'è sempre:

- A** *qualcosa di solido (pane, fette biscottate, biscotti, cereali)*

- B** *qualcosa di liquido (spremuta, latte, the, acqua)*
- C** *qualcosa di spalmabile (miele, marmellata, burro, formaggio cremoso)*
- D** *qualcosa di solido, liquido, spalmabile*

La tua colazione preferita è:

- A** *dolce (torta, biscotti, crepes, ecc.)*
- B** *salata (pane e prosciutto, pane e formaggio, uova sode)*
- C** *un po' dolce, un po' salata*
- D** *altro*

Come ti senti dopo aver fatto colazione?

- A** *Soddisfatto*
- B** *Pieno come un uovo*
- C** *Ancora affamato*

Ti piace di più fare colazione:

- A** *da solo*
- B** *con tutta la famiglia*
- C** *con gli amici*



UNA COLAZIONE SUPER!

Prepara la tavola con la colazione per te
e il piccolo alieno: *disegna la tovaglia e gli
alimenti per una colazione sana e gustosa!*

