

Cibus in fabula

Per nutrire corpo e mente durante l'infanzia



ADDA
EDITORE

La dieta e i nutrienti

L'alimentazione deve essere sana e bilanciata ad ogni età, perché gli alimenti sono le prime "medicine" a cui ricorriamo per proteggere la nostra salute.

La parola "dieta" deriva dal greco e significa "stile di vita", che non si riferisce solo al cibo ingerito, ma all'adozione di sane abitudini, come fare attività fisica, bere acqua, curare l'igiene personale e stare all'aria aperta.

Quotidianamente è necessario introdurre con la dieta alimenti che garantiscano un apporto corretto di macronutrienti e micronutrienti.

I macronutrienti sono composti che vanno assunti in quantità per garantire il fabbisogno energetico e il funzionamento del corpo umano. Comprendono i carboidrati, le proteine, i lipidi e la fibra.

I micronutrienti sono elementi che si trovano in quantità minima negli alimenti ma sono indispensabili per garantire tutte le funzioni dell'organismo. Appartengono a questo gruppo le vitamine e i sali minerali.

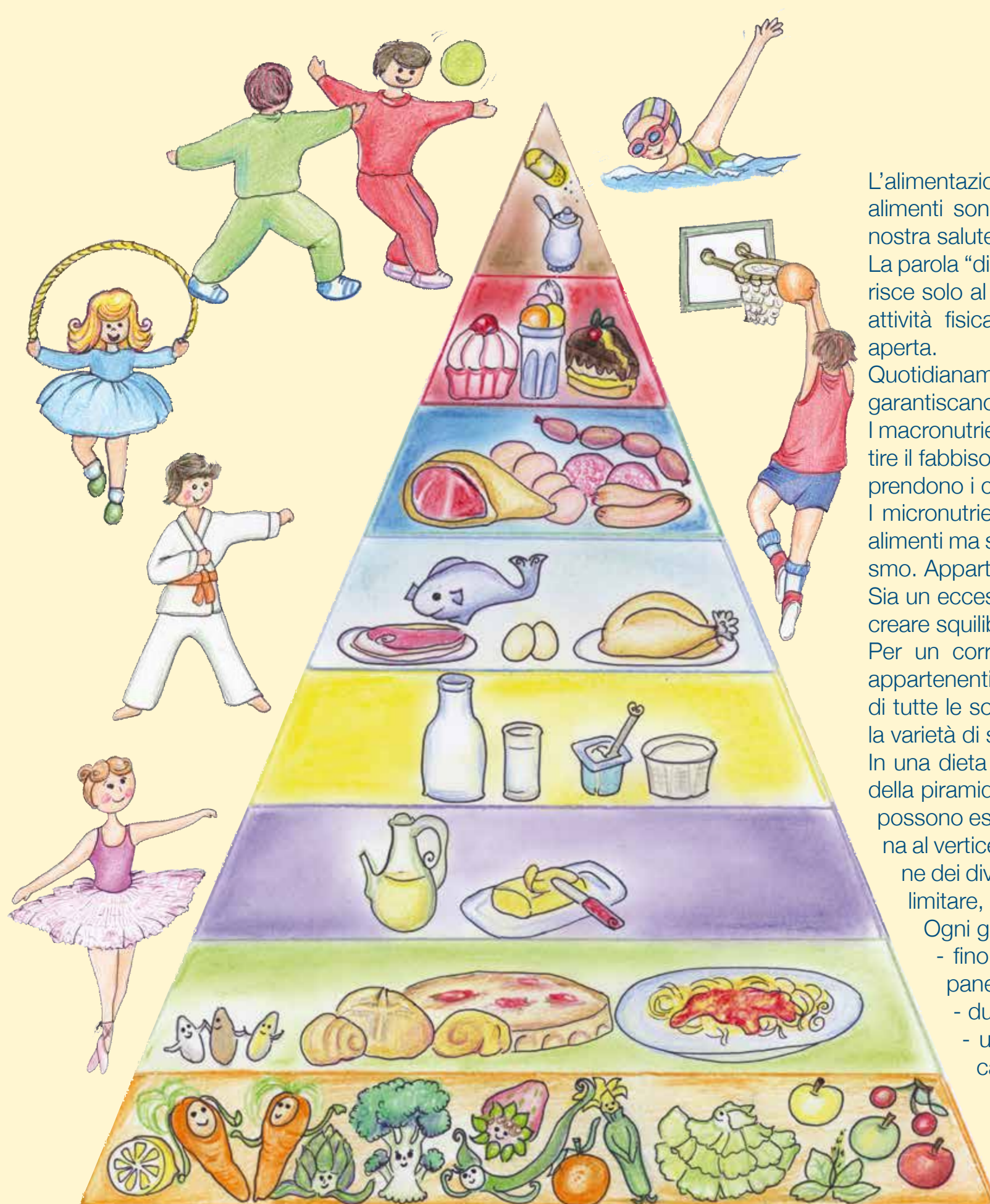
Sia un eccesso che una carenza di macronutrienti e micronutrienti può creare squilibri nutrizionali con effetti negativi sulla salute.

Per un corretto regime alimentare è necessario variare gli alimenti appartenenti ai diversi gruppi di nutrienti al fine di garantire l'assunzione di tutte le sostanze necessarie all'organismo, favorendo, al contempo, la varietà di sapori.

In una dieta bilanciata, gli alimenti vanno introdotti secondo il modello della piramide alimentare. Alla base della piramide si trovano quelli che possono essere consumati più liberamente; man mano che ci si avvicina al vertice è necessario ridurre la quantità e la frequenza di assunzione dei diversi alimenti. In cima, infine, si trovano i cibi che è preferibile limitare, tra cui dolci, snack e cibi grassi, come gli insaccati.

Ogni giorno bisognerebbe mangiare:

- fino a tre porzioni di alimenti contenenti cereali, come pasta, pane e riso;
- due porzioni di latticini (latte, formaggio, yogurt);
- una porzione di alimenti proteici, animali o vegetali, tra cui carne rossa, carne bianca, pesce, uova e legumi;
- quantità moderate di grassi da condimento, prediligendo l'olio extravergine di oliva e il burro;
- almeno 2 porzioni di verdure, cotte e/o crude, e 3 di frutta.



Oltre all'assunzione di cibo per soddisfare l'apporto di macro- e micro-nutrienti, è indispensabile bere acqua, che costituisce il 70% del corpo del bambino e il 60% di quello dell'adulto.

L'acqua è importante per l'organismo perché trasporta i nutrienti, elimina le scorie, regola la temperatura corporea e lubrifica le mucose e le articolazioni ossee. Va assunta in quantità tutti i giorni, soprattutto durante la stagione calda e l'attività fisica, per garantire una corretta idratazione dell'organismo. Già dall'età di un anno bisognerebbe berne almeno un litro al giorno, anche sotto forma di tisane, fino ad arrivare a due intorno a quindici anni.

È importante educare il bambino ad avere un rapporto sereno nei confronti del cibo, sin dalla tenera età. Mangiare non deve solo garantire il fabbisogno nutrizionale, ma contribuire a realizzare uno stato di benessere psico-fisico. Le situazioni che si creano intorno al bambino durante il pasto, la cura della preparazione dello stesso, la modalità di presentazione del piatto e l'atmosfera che si instaura a tavola sono fattori indispensabili per realizzare sane abitudini alimentari. Il consumo del pasto ha anche un valore sociale; mettersi a tavola deve essere percepito dal bambino come atto di condivisione del cibo in un clima rilassato e disteso, sia in famiglia quanto a scuola.

Bisogna prestare attenzione affinché la dieta sia salutare senza, tuttavia, essere troppo rigidi. Il bambino deve avere la possibilità di sperimentare tutti gli alimenti, compresi quelli golosi e sfiziosi, anche se meno salubri, ma con la giusta moderazione.

È importante prestare attenzione a cattive abitudini legate al binomio cibo-tv/videogiochi, al fine di evitare la sedentarietà che spesso si accompagna ad un consumo compulsivo di snack, responsabile del sovrappeso.

Mangiare bene significa percorrere la strada giusta per mantenersi in salute.

Chi si sente bene è anche felice; questo è il senso della frase latina "*Mens sana in corpore sano*"!

Cibus in fabula

Per nutrire corpo e mente durante l'infanzia

a cura di

Maria Antonietta Colonna e Maria Lisa Clodoveo

illustrazioni di

Teresa Spagnuolo

Mario Adda Editore

Sommario

- 9** Premessa
- 11** Ringraziamenti

- 13** Le collane della regina
- 16** Le uova di pietra
- 19** La strega Vanesia e la magia di Mrs. Karrott
- 22** Le pozioni magiche di Fata Smemorina
- 25** Cilietta nascondino
- 28** Il mulino delle farfalle
- 31** La strada delle stelle
- 34** Lisa e il genio
- 37** La fatina del basilico
- 40** La principessa del limone
- 43** Grezzo il chicco coraggioso
- 46** Rosina Polpettina
- 49** Lo straordinario mondo dei Verdotti
- 52** Le cose verdi no!
- 55** Mielino e l'orso

- 58** Il giocoliere e le mele magiche
- 61** Pane, lumache e fantasia
- 64** Un grande capiTano
- 67** La conquista dei carciofi
- 70** Il re Burro Burroso
- 73** Filastrocca della menta
- 76** Il ballo delle arance
- 79** Il salone di bellezza
- 82** Fagiolino, Lenticchia e l'Orchessa
- 85** Filastrocca della dolce ricotta
- 88** Un tipo intelligente
- 91** Il regalo dell'ulivo
- 94** Una nevicata speciale
- 97** Il campione
- 100** L'amico Yogurtino
- 103** Angioletti a Pangea
- 106** Nina, l'uvetta bruttina ma zuccherina
-
- 109** Glossario

Premessa

Il cibo per nutrire il corpo e le fiabe per nutrire la mente e l'anima, per costruire una relazione tra adulto e bambino. Alimentarsi non è solo assumere cibo, ma è il risultato di una molteplicità di fattori, soprattutto di natura affettiva e relazionale.

Una storia di Federico il Grande, Re di Prussia, racconta che il sovrano nei primi anni del XVIII secolo fosse interessato a scoprire quale lingua avrebbero parlato i bambini se non avessero mai udito alcuna lingua, dato che secondo la sua teoria avrebbero parlato l'ebraico, la lingua dell'Antico Testamento. Per provare questa teoria, egli costruì una casa d'accoglienza per un certo numero di bambini abbandonati. Agli attendenti fu ordinato di dare da mangiare ai bambini e di prestare loro le cure di prima necessità, senza rivolgere mai la parola in nessun caso, né a loro né a chiunque si trovasse nelle loro vicinanze. Non scoprì mai la risposta al suo quesito perché i bambini morirono tutti. Senza affetto, contatto, sorrisi e giochi, la vita non aveva alcun senso e le parole non avevano alcuna possibilità di sgorgare. Questo racconto è di per sé eloquente. Nell'invitare gli amici Autori a regalarci una fiaba, io e Maria Antonietta Colonna abbiamo avuto l'intenzione di stimolare le famiglie ad adottare per i bambini una scelta alimentare variata, non monotona, proponendo ricette semplici ma in grado di stimolare non solo il gusto ma anche la vista, l'olfatto e il tatto del bambino. Albert Einstein diceva "Se volete che vostro figlio sia intelligente, raccontategli delle fiabe, se volete che sia molto intelligente, raccontategliene di più!". Sarà una gioia per lui ritrovare i protagonisti delle avventure nelle splendide illustrazioni di Teresa Spagnuolo.

Un ringraziamento speciale va a Patrizia Rallo e Olimpia Avellino Pantò, compagne di viaggio insostituibili, senza le quali non avremmo raggiunto il paese lontano dell'infanzia.

Maria Lisa Clodoveo

Le pozioni magiche di Fata Smemorina

Nel paese delle magiche erbe viveva la fata Smemorina. Dentro un pentolone, nella sua cucina, bolliva di tutto, solo che dimenticava quasi sempre cosa metteva nelle pozioni e, soprattutto, come utilizzarle. La fata, insomma, era una gran pasticciona: una volta aveva dato a una ragazza una pozione d'amore e le era cresciuta la coda!

Poiché i suoi clienti erano scontenti, Smemorina decise di assumere un aiutante.

Il signor Talpa non ci vedeva bene perciò usava dei grossi occhiali con la montatura di carapace, donatogli gentilmente da una tartaruga che cambiava casa, in compenso aveva un'ottima memoria e buoni muscoli. Scavava grandi buche per piantare le erbe magiche, collocando dei cartelli per indicarne il nome e a cosa servissero.

Da quando la aiutava gli abitanti del paese erano proprio soddisfatti.

Sapevi che...

Nella "Metamorfosi" di Ovidio (circa 8 d.C.) si narra della principessa Leucotoe, figlia del re di Persia Laocoonte, che fu ingannata da Apollo, dio del sole. Il re, umiliato per il disonore subito da sua figlia, decise di ucciderla in modo da purificare la sua anima. Apollo inviò i raggi del sole sulla tomba dell'amata principessa che trasformarono il corpo della giovane in una pianta aromatica.

La parola rosmarino (*Rosmarinus officinalis* L.) deriva dal latino *ros marinus* ovvero "rugiada del mare", in quanto si tratta di una pianta spontanea che cresce nelle vicinanze del mare.

Questa erba aromatica tipica del Mediterraneo ha numerose proprietà grazie alla ricchezza in acido rosmarinico, un potente **antiossidante**.

Una mattina in cui era uscito a far provvista di semi, la fata andò nell'orto e colse dei rametti di una pianta dai fiorellini viola, li mise in pentola e preparò una pozione che profumò tutta la casa e che diede a chi le faceva visita.

Per primo arrivò un omone con la testa pelata, era caduto dalla scala e la caviglia era rimasta impigliata



in mezzo ai gradini, perciò sentiva un gran male. La fata gli offrì un bicchiere di pozione e subito il testone si riempì di capelli. L'uomo se ne andò soddisfatto dimenticando persino il dolore.

Poi fu il turno di una vecchina dalle ossa scricchiolanti. Diceva di avere un fastidioso raffreddore e tra una parola e l'altra tossiva e starnutiva. Anche a lei Smemorina fece bere il decotto magico, e di lì a qualche minuto la vecchietta si raddrizzò e se ne andò saltellando, guarita e ringiovanita.

Quando il signor Talpa rientrò si complimentò con la fata perché in città non si parlava d'altro che delle sue pozioni. Naturalmente ne aveva dimenticato gli ingredienti ma lui annusò l'aria e sentenziò: «Questo è il rosmarino che mettiamo nell'arrosto con le patate!».

Da quel giorno, quell'erbetta squisita venne usata per le pozioni magiche di Smemorina e la fata divenne famosa in tutti i paesi del mondo fatato.

Patrizia Rallo

Le schiaccimpronte digitali

Ingredienti: 140 g di farina 00, 130 g di yogurt greco bianco; un cucchiaino di lievito istantaneo per preparazioni salate, mezzo cucchiaino di sale fino; sale grosso q.b., un rametto di rosmarino fresco; olio EVO q.b.

Procedimento: in una ciotola setacciare la farina con il lievito, aggiungere il sale fino, lo yogurt e impastare con le mani sino ad ottenere un panetto liscio. Ricavare quattro palline e stenderle sul piano di lavoro leggermente infarinato dando uno spessore di circa mezzo centimetro. Premere bene la mano destra di ciascun commensale, insistendo con la punta delle dita, così da segnare bene l'impronta di ciascuno. Sistemare le schiaccimpronte su una placca rivestita di carta forno, spennellarle con olio EVO, cospargerle con sale grosso e rosmarino.

Cuocere in forno già caldo a 200°C per circa 15 minuti fino a quando diventano belle dorate e servire dopo accurate indagini per identificare l'autore di ciascuna schiaccimpronta.

Maria Lisa Clodoveo è Ricercatore Confermato e Professore Aggregato in Scienze e Tecnologie Alimentari presso il Dipartimento Interdisciplinare di Medicina (DIM) dell'Università degli Studi di Bari Aldo Moro. Si occupa dello sviluppo di impianti innovativi basati anche su tecnologie emergenti nel processo di estrazione dell'olio extra vergine di oliva e in enologia. È Presidente del Centro di Studi sull'Olivio, l'Olio e le Olive da Mensa dell'Università degli Studi di Bari. Autore e inventore di due brevetti nel campo dell'impiantistica olearia, la sua attività scientifica si compendia in oltre cento articoli, pubblicati su riviste nazionali e internazionali, principalmente focalizzata sullo studio delle tecnologie olearie ed enologiche.

Maria Antonietta Colonna è in servizio presso il Dipartimento di Scienze Agro-Ambientali e Territoriali (DiSAAT) dell'Università degli Studi di Bari. Biologa e Dottore di Ricerca in "Alimentazione e Tecnologie degli Allevamenti Animali", è Responsabile del Laboratorio di Genetica e Citogenetica animale. Svolge attività di ricerca nel campo dell'alimentazione animale e della qualità dei prodotti agro-alimentari, freschi e trasformati. È autore e co-autore di oltre ottanta lavori scientifici, pubblicati su riviste scientifiche nazionali e internazionali. Clodoveo e Colonna sono curatrici delle precedenti antologie "A macchia d'olio" e "In vino veritas", edite dall'Università degli Studi di Bari.

Teresa Spagnuolo ha curato l'illustrazione del testo, che ha dato vita e personalità alle trentadue storie narrate. Insegnante di Scuola d'Infanzia presso il secondo circolo didattico "San Giuseppe" in Mola di Bari, è impegnata in numerosi progetti e laboratori didattici incentrati sull'alimentazione, sulla salute e sull'integrazione dei bambini in età prescolare. Ha una consolidata esperienza con bambini e adolescenti grazie alla partecipazione attiva e costante, da oltre trent'anni, a comunità parrocchiali e operanti nell'associazionismo.

La creatività e l'estro artistico fanno parte integrante della sua vita professionale e personale, unitamente al desiderio di trasmettere ai bambini la sua passione per l'arte.

Questo volume, sprovvisto del talloncino a fronte, è da considerarsi SAGGIO - CAMPIONE GRATUITO, fuori commercio. Fuori campo applicazione I.V.A. ed esente da bolla di accompagnamento (art. 2 lett. D - D.P.R. 633/1972 e art. 4 n. 6 D.P.R. 627/1978).

€ 12,00



9 788867 1173938