

Sara Honegger

# Un mondo di pappe

*I saperi delle mamme nell'alimentazione  
del bambino da 0 a 6 anni*

Prefazione di Franco De Luca



Il leone verde

Questo libro non avrebbe potuto essere scritto senza il contributo di Abir Azam (Egitto), Albina (Ucraina), Amavi Desirèe Komla Ebri e suo marito James (Togo), Anima (Bangladesh), Antonia (Russia), Citra (Sri Lanka), Baya Farah (berbero-algerina), Chiara (Etiopia) Valentina Colognesi (Italia), Ednelza Da Silva Rodriguez (Brasile), Essadia Rezzouaui (Marocco), Gihan (Egitto), Han (Cina), Huijuan (Cina), Karina (Cile), Janraen Suebyubon (Thailandia), Juana Gonzales Valencia (Perù), Laura (Italia), Lina (Messico), Liza (Albania), Lulyeta (Albania), Lynda Hamouni (Berbero-algerina), Lyudmylla Perepelytsya (Ucraina), Maria Arghisan (Rom), Maria Magdalena Castellelòn (Honduras), Maria Teresa (Filippine), Nagham Bashtawi (palestino-israeliana), Nezha Berkach (Marocco), Noha Osman (Egitto), Patricia (Nigeria), Rachida Harouy (Marocco), Rosario Mercedes Velis (Ecuador), Sadia (Algeria), Sakina Gawish (Egitto), Simone (Senegal), Sumetra (Sri Lanka), Teresa (Perù), Vasilisca Manulache (Rom), Valentina Brahinig (Albania), Veneta Dzharova (Bulgaria), Viola (Cina), Violeta Dzhambazova (Bulgaria), Yacine Sall (Senegal), Wesam Ghanem (Egitto), Zinoviya (Ucraina).

Si ringraziano inoltre Paolo Chiari, Grazia Honegger Fresco ed Emilio Honegger, Giulia e Dario Chiari, Ilaria Biganzoli, Carolina Piazzoli, Mariangela e Giorgio Colognesi, Prisca Destro, Clelia Varalta, Anna Bommarito, Davide Brambilla, Victor Anton, Sabina Dal Verme, Elena Balsamo, Anna Tabanelli, Maria Pia Morgillo, Miranda Magni, Emanuela Monguzzi, *La Casa di Tutti i Colori* di Milano, la Cooperativa *Orizzonti* di Olgiate Olona (VA), la *Scuola di Babele* di Legnano (MI). Infine Anna Maria Batti del *Centro Nascita Montessori* di Roma, che per prima ebbe l'idea di questo libro, ormai molti anni fa.



Questo libro è stampato su carta FSC®

Il progetto grafico della copertina è di Francesca De Fusco.

In copertina: ©iStockphoto.com/Minko "Ritratto di bambino alimentato".

ISBN: 978-88-95177-40-3

© 2008 Tutti i diritti riservati

Edizioni Il leone verde

Via della Consolata 7, Torino

Tel/fax 011 52.11.790

leoneverde@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.bambinonaturale.it

PREFAZIONE  
di Franco De Luca

Il passaggio da un'alimentazione lattea a una che comprende anche cibi solidi è una tappa fondamentale nello sviluppo naturale del bambino. Ma da alcuni decenni, lo svezzamento del proprio bambino viene vissuto da molti genitori con ansia e spesso con frustrazione.

Come il parto e l'allattamento al seno, anche lo svezzamento è stato inglobato in quel processo di medicalizzazione che ha reso la gestione di questi processi fisiologici uguale a quella dei processi patologici. Prescrizioni rigide e standardizzate uguali per tutti i bambini espropriano di fatto i genitori da competenze che per secoli, e ancora oggi in molte culture tradizionali, sono appartenute solo a loro. Il passaggio all'alimentazione con cibi solidi è infatti un fatto culturale, che cambia di paese in paese. Niente ci caratterizza più di quanto mangiamo e il mangiare può esser anche un ponte: tra madre, padre e bambino, ma anche tra persone di origini etniche diverse.

Nella nostra cultura la parola svezzamento evoca qualcosa di spiacevole: *togliere il vezzo, togliere il piacere*. In realtà passare da una dieta esclusivamente lattea a una a base di altri cibi può e deve essere un piacere: il piacere di assaggiare, gustare e annusare che nasce dall'esplorazione e dalla scoperta da parte del bambino delle sue nuove competenze e capacità, che gli permettono di entrare in relazione con il mondo esterno.

In un momento così delicato bambini e genitori meritano di essere sostenuti e incoraggiati ad essere protagonisti attivi e non passivi. Invece, spesso lo svezzamento è ridotto alla prescrizione su carta intestata di una ricetta di brodo vegetale standardizzata e prestampata, che viene consegnata ai genitori a una età che cambia a seconda del pediatra, ma per lo più ancora

## 6 Un mondo di pappe

al 3° o 4° mese di vita, e nella quale frequentemente vengono inseriti cibi industriali (omogeneizzati, liofilizzati e formaggini) piuttosto che cibi preparati in casa.

La creatività, la propria cultura di origine o il mettere in campo le proprie capacità culinarie, vengono completamente frustrate: il cibo deve essere preparato come si prepara una medicina e se quel cibo non piace, come una medicina i genitori si sentono obbligati a somministrarlo con le buone o con le cattive.

Maria Montessori diceva che il bambino è un soggetto, non un oggetto, che chiede ai genitori, agli educatori e ai pediatri di togliere gli ostacoli al suo libero sviluppo. Il libro di Sara Honegger, coerentemente con questo principio, non ha la presunzione di dire ai genitori “come si fa”, ma promuove, sostiene e rafforza le loro competenze e quelle dei loro bambini in un processo di facilitazione e non di imposizione. Facendoci conoscere ricette di altre culture da proporre ai bambini più piccoli per aiutarli a conoscere e ad apprezzare cibi e sapori, favorisce l'autonomia e l'autostima. Non propone infatti un solo modello, ma tante esperienze di madri all'interno delle quali i genitori possono riconoscersi, trovando quella più vicina al loro sentire e al loro bambino.

Ritengo che questo libro sarà di grande aiuto non soltanto ai genitori, ma anche agli educatori degli asili nido e a tutti quei pediatri attenti a promuovere la salute dei loro piccoli pazienti, come pure le competenze e la fiducia in se stessi dei loro genitori.

*Dott. Franco De Luca*  
Pediatra, Presidente del Centro Nascita Montessori

# I

## MANGIARE SANO, MANGIARE TUTTI

### Sguardi sul cibo

*Mi piace camminare dentro una cosa giusta, una buona regola.*

Sadia Khudaldi

L'arrivo di un bambino fa sorgere nuove domande, induce nuove aperture. Non c'è aspetto del quotidiano sul quale la fragilità del neonato non getti la luce di una differente consapevolezza. "Avere figli... è stato come passare dal cinema in bianco e nero al cinema a colori", ha detto il poeta Fabio Pusterla<sup>1</sup>: "Lo sguardo dei bambini mi ha mostrato un mondo molto più complesso e variegato di quello che io conoscevo".

È uno sguardo che ci interroga sull'assurdo: delle ingiustizie e delle guerre, delle sopraffazioni e dell'indifferenza, ma anche dell'aria grigia che si respira, degli asfittici parchi dove si va a passeggiare, delle automobili che falciano i pedoni, del cibo plastificato di cui sempre più ci nutriamo.

Tuttavia, non sempre alle tante domande siamo capaci di far seguire azioni coerenti. Lentamente, insieme alla crescita dei figli, tornano le vecchie

<sup>1</sup> In "Suole di Vento", rivista di poesia e illustrazione, n.0, marzo 2008.

abitudini, spesso di comodo, e gli interrogativi dei primi tempi sbiadiscono come le fotografie del tempo che fu. Se prima ci infastidivano le automobili, adesso portiamo nostro figlio a scuola in macchina; se ieri volevamo cibo di prima qualità, adesso riempiamo senza problemi il freezer di congelati e precotti. Eppure i bambini portano con loro l'energia necessaria al cambiamento: perché allora non afferrare l'occasione della nascita (che è del bambino, ma anche di noi come genitori) per ripensare al rapporto che intratteniamo con questa casa comune che è la Terra?

Attorno al cibo si muovono emozioni e vissuti che hanno a che fare con la nostra storia, che è una storia individuale ma anche familiare e sociale, fatta di convinzioni morali o religiose, di una più o meno consapevole filosofia di vita, di un più o meno ricco immaginario. Per rendersene conto basta pensare a quanto è mutata la percezione di alimenti quali il latte intero o il burro, un tempo ingredienti importanti dell'alimentazione infantile, o a quanti genitori italiani si oppongono all'inserimento di menù etnici nelle mense scolastiche<sup>2</sup>. Nella preparazione di un piatto, anche di una semplice pappa di farina di avena e brodo vegetale, oltre alla qualità degli ingredienti (come è stata coltivata l'avena, da dove vengono le verdure scelte per il brodo e così via), entra infatti in gioco la cultura degli ingredienti, ossia la ricetta vera e propria, un tempo condensato di saperi antichissimi.

Quando si pensa all'alimentazione, oggi si pensa soprattutto alla salute, agli alimenti che ci fanno stare in forma (cioè magri) e che possono far funzionare correttamente il nostro intestino. Predomina, cioè, lo sguardo principale odierno, lo *sguardo dietetico*, il cui limite principale è di essere totalmente autocentrato, e quindi altamente diseducativo, come spesso è lo sguardo occidentale. Esso, per esempio, ci dice che l'hamburger con patatine fritte non va acquistato perché i grassi saturi della carne, come pure degli oli delle frittiture industriali, fanno male alla salute. Ma non ci dice nulla sulla vita degli animali, sulla deforestazione, sulle condizioni dei lavoratori, in altre parole sul costo effettivo che quel cibo ha in termini ambientali, animali e umani.

<sup>2</sup> È accaduto nelle mense romane durante l'anno scolastico 2007-2008, come ci racconta la curatrice del progetto, dott.ssa Paola Scardella: alla proposta di inserire 8 menù etnici su 210 pasti, stilati tenendo conto della presenza di bambini stranieri nelle scuole, e comunque sulla base di ingredienti già conosciuti, vi sono stati inaudite rimostranze.

A questi quesiti può rispondere solo un altro modo di guardare la questione, che non elimina lo sguardo dietetico, ma lo precede, lo ingloba. Ci riferiamo allo *sguardo etico*, decisamente decentrato, secondo il quale l'esito è spesso il medesimo, ma diverse sono le motivazioni: non si tiene, infatti, conto solo della nostra salute, ma anche di quella degli altri, animali inclusi.

L'esempio dell'hamburger, piuttosto banale e anche molto sfruttato, aiuta a centrare subito la questione. Oggi siamo sempre più consapevoli del fatto che ciò che mettiamo sulla tavola è solo l'ultimo atto di una lunga catena di azioni che coinvolgono, spesso brutalmente, altri individui, altre specie animali, altre terre. Scrive Peter Singer, professore di bioetica presso l'Università di Princeton, da anni promotore di un approccio meno violento al mondo animale: "Di solito non pensiamo a quello che mangiamo come a una questione etica. Il furto, la menzogna, l'offesa: è ovvio che queste sono le azioni rilevanti per il nostro carattere morale. (...) Ma il mangiare, un'attività perfino più essenziale del sesso, alla quale tutti partecipano, è visto in genere in maniera assai diversa". E se invece lo fosse?

La necessità di ri-orientare il nostro approccio al mondo dell'alimentazione è tanto più impellente quanto più la globalizzazione alimentare tende a distruggere i saperi locali. Come ha scritto Vandana Shiva, "si sta imponendo alla gente una monocultura globale definendo tutto ciò che è fresco, locale e fatto in casa un rischio per la salute. Le mani umane diventano i peggiori contaminatori e si mette fuori legge il lavoro che esse svolgono, sostituito da macchine e da prodotti chimici comprati dalle società globali. Non sono ricette per nutrire il mondo, ma per sottrarre mezzi di sussistenza ai poveri, onde creare mercati per i potenti"<sup>3</sup>.

Parole eccessive? Pensiamo alla legge che vieta di portare nelle scuola semplici torte casalinghe a vantaggio delle confezionate; oppure alla fatica per mantenere in vita tradizioni secolari come il formaggio da latte crudo (fra cui l'amatissimo parmigiano) o il pane cotto in forno a legna.

Si dirà: ma cosa c'entra tutto questo con l'alimentazione del bambino? Molto. Anzi, moltissimo.

Come abbiamo accennato, la nascita del bambino ma anche di noi come genitori, è un'occasione straordinaria per ripensare al rapporto che intratteniamo con questa casa comune che è la Terra. I piccoli portano con loro vita

<sup>3</sup> Vandana Shiva, *Dalla parte degli ultimi*, Slow Food Editore, 2007, p. 81.

nuova, energia di cambiamento e non sono poche le coppie che iniziano a riflettere sulle proprie scelte durante i mesi dell'attesa. Michel Odent<sup>4</sup>, il ginecologo che da almeno trent'anni lavora per restituire la nascita alle donne e alla fisiologia, in un piccolo, fondamentale libro, ha messo chiaramente in luce quanto stretti siano i legami fra la salute dell'ambiente intrauterino e l'ambiente esterno: "La nostra salute si crea in larga parte durante la vita fetale. (...) Alcuni studi indicano che l'inquinamento intrauterino causato da pesticidi e altri composti chimici usati in agricoltura ha molteplici conseguenze a lungo termine, e arrivano perfino ad ipotizzare che sia la principale minaccia per la salute delle generazioni future". Aggiunge la scienziata Vandana Shiva "All'origine di tutto c'è la trasformazione dell'idea di natura: da Terra Madre a Terra Nullius. Una terra vuota e una materia inerte sono il risultato dell'idea di industrializzazione e dello 'sviluppo' come progetto economico. La dittatura della scienza meccanicistica e delle tecnologie industriali ha condotto al disprezzo della donna e della natura... In origine l'economia era la gestione della terra come casa. Con l'affermarsi del modello capitalistico, ci limitiamo a misurare la distruzione delle risorse e dei processi ecologici e definiamo tutto ciò 'crescita'<sup>5</sup>. È la voce di una donna, da anni impegnata a favore degli ultimi, che ci chiama – e chiama soprattutto le donne, le madri – al senso di responsabilità verso le generazioni future.

Se sguardo dietetico e sguardo etico portano spesso a compiere le medesime scelte, la radicale diversità delle motivazioni che sta alla loro base determina approcci educativi profondamente diversi. Scrivono Alessandra Di Pietro e Paola Tavella: "Sopportiamo estati torride, non possiamo bagnarci nel mare né bere l'acqua dai fiumi, in montagna la neve è artificiale, il sole che amavamo tanto ci fa male, l'aria è irrespirabile. Maciniamo chilometri per procurarci verdura e frutta senza pesticidi o modificazioni genetiche, i bambini soffrono di asma e allergie. Abbiamo inquinato tutto. I nostri figli adolescenti risparmiano acqua e energia, dividono rifiuti, controllano le etichette dei prodotti, diventano vegetariani, leggono il protocollo di Kyoto e ci chiedono: «Che cosa facevate voi, mentre questo succedeva? Dove eravate? Dormivate?» Ci accorgiamo con dolore e allarme, come se accadesse

<sup>4</sup> Michel Odent, *L'Agricoltore e il Ginecologo. L'industrializzazione della nascita*, Il leone verde, 2006.

<sup>5</sup> Vandana Shiva, *Dalla parte...*, op. cit., p. 19.

## 18 Un mondo di pappe

al nostro stesso corpo, che la terra si ribella al pessimo trattamento che le abbiamo riservato<sup>6</sup>.

Questi sguardi sulla realtà ci aiutano a mettere a fuoco quanto i criteri di un'alimentazione sana coincidano con quelli ecologici. Di questi, il primo è senza dubbio:

• *non inquinare* – Secondo quanto suggerisce l'amica Ilaria Biganzoli, che da anni cerca di tradurlo in un agriturismo alle porte di Verona, dovrebbe diventare l'ideale, anzi, lo scopo del terzo millennio. Stefano Montanari, farmacista di fama internazionale impegnato nel campo della ricerca medica, quando illustra i suoi studi relativi all'inquinamento da polveri inorganiche, le più terribili per la nostra salute proprio a partire dalla vita intrauterina, non manca di definire l'uomo come l'unico animale della terra che produce rifiuti<sup>7</sup>, molti dei quali neanche biodegradabili. C'è l'inquinamento che si vede – quello delle bottiglie di plastica nei fiumi, dei kleenex nella sabbia del Sahara, delle cicche di sigaretta fra gli scogli del mare – e c'è quello invisibile, e perciò tanto più pericoloso, delle polveri sottili che produciamo ogni qual volta bruciamo qualcosa, quando costruiamo le case e asfaltiamo le strade perché tutto prima o poi si sbriciola e si sfalda, niente scompare: semplicemente si trasforma.

Non inquinare è un principio molto stimolante dal punto di vista pratico e centra l'attenzione su noi e la Terra come elementi di un insieme unico. Nel momento in cui mi preoccupo dell'ambiente in cui vivo, mi preoccupo dell'inquinamento del mio ambiente intrauterino, così come del mio latte e del cibo che porto in tavola: vedo e riconosco le intime interconnessioni che legano l'uno e gli altri e cerco di agire per lo meno sulle fonti di inquinamento sulle quali ho presa diretta partecipando attivamente come cittadino alle scelte politiche del territorio dove vivo, consumando meno e in modo più oculato. Se da un lato scelgo di andare a piedi, di usare i mezzi pubblici o la bicicletta tutte le volte in cui questo è possibile, dall'altro faccio il possibile per acquistare prodotti coltivati vicino casa, secondo le regole dell'agricoltura biologica o biodinamica<sup>8</sup>. Ugualmente acquisto plastica solo

<sup>6</sup> Alessandra Di Pietro e Paola Tavella, *Madri selvagge. Contro la tecnoterapia del corpo femminile*, Einaudi, 2006, p. 91.

<sup>7</sup> Le sue conferenze meritano di essere ascoltate. Qualora non si avesse questa opportunità, si può leggere il *Il girone delle polveri sottili*, Macro Edizioni, 2008.

<sup>8</sup> Così viene definita l'agricoltura praticata secondo gli studi e il metodo messo a punto da

se strettamente necessario privilegiando materiali biodegradabili o riciclabili e impiego il tempo necessario a suddividere correttamente la spazzatura. Al tempo stesso cerco di mangiare quanto basta e di limitare il consumo di proteine animali, perché più costose da un punto di vista ambientale, perché sono attenta al dolore delle altre specie viventi: ben venga il vantaggio per la salute personale, visto che il loro eccesso provoca un carico di lavoro a danno dei reni.

Si tratta quindi di un criterio semplice, ma molto preciso e che non riguarda solo il cibo. Provate a entrare in un megastore del giocattolo tenendo a mente di non inquinare e a meno che non sia giunto il momento della prima bicicletta – nel qual caso, se non altro per il piacere di dare il proprio denaro a qualcuno di diverso dai soliti proprietari dei megastore, sarebbe bene scovare un negozio di biciclette dove sia possibile anche portarla a riparare in caso di guasto o rivenderla quando il bambino cresce –, uscite a mani vuote. È davvero impressionante l'uso/abuso della plastica nel mondo del giocattolo e, in generale, nei prodotti rivolti all'infanzia. Nulla è costruito per durare o per sviluppare il senso del bello. E questo senza entrare nel merito di quel circolo vizioso fatto di televisione e negozi, di cui si avvantaggiano soprattutto i pubblicitari. I bambini rischiano di vivere in una realtà (anzi: in una vera irrealtà) totalmente virtuale e tragicamente monotona, senza peso e senza odori, dove tatto e vista sono sottoposti sempre ai medesimi stimoli, sessualmente definiti: il rosa confetto dei prodotti destinati alle bambine aspiranti modelle/mogli/ mamme/ anoressiche di bebè capricciosi che prendono ovviamente il biberon; l'acciaio e i colori squillanti dei prodotti destinati ai maschi: armi di ogni genere e dimensione, robot, macchine da guerra...

Mercato e pubblicità sono particolarmente attenti al mondo infantile. Fin da piccoli i bambini vengono bersagliati da una quantità di immagini e suggestioni il cui scopo principale è renderli consumatori mansueti e poco critici: l'appiattimento del gusto attraverso la monotonia dei sapori e degli odori, le confezioni che riproducono un'idea d'infanzia infinita (di tutta una vita?) che oscilla fra i mondi disneyani e i finti casolari di campagna, dove bambini felici, e mamme altrettanto gioiose, attendono papà scattanti e in piena forma che arrivano in supermacchine, certo di ritorno da importanti viaggi di affari.

Rudolf Steiner, padre dell'antroposofia.

## 20 Un mondo di pappe

Gli altri criteri sono:

- *Naturale* – Questa semplice parola, che l’abuso sembra avere svuotato di senso, ha in realtà un significato preciso e ci aiuta a scegliere ingredienti non artificiali. Per esempio, il baccello essiccato della vaniglia al posto della vanigliina sintetizzata chimicamente; il colore fornito dal succo di barbabietola invece del colorante; la ricotta invece del formaggio a pasta fusa; il burro invece della margarina. Ma anche la lana e il cotone invece delle fibre sintetiche, il detersivo biodegradabile al posto di quello ricco di tensioattivi. Ciò non significa che tutto ciò che è naturale sia sano, ma questo criterio aiuta a farci tenere gli occhi ben aperti su quanto è artificiale.

- *Integrale* – Ecco un’altra parola che rischia di perdere l’originario significato. Qui lo intendiamo in maniera semplice: più un alimento è vicino al suo stato originario, più lo preferiamo. Scegliamo allora riso integrale, cioè chicchi completi anche del tegumento esterno, invece di riso bianco; farina integra invece di farina raffinata; cereale intero invece di farina; olio extra vergine di prima spremitura a freddo contro olio di oliva (o semi) generico; frutta fresca e non succo; e così via. Attenzione, però: è bene consumare cereali integrali solo se di sicura provenienza biologica.

- *Biologico* – È il criterio che rimanda ai metodi di produzione e che ci consiglia di scegliere alimenti coltivati (o derivati da animali allevati) secondo i principi dell’agricoltura integrata, biologica, biodinamica. È il criterio che ci tiene lontani dai cosiddetti cibi transgenici, sui quali l’Europa sembra non riuscire purtroppo a mantenere un atteggiamento di cautela, e sulla diffusione dei quali ogni cittadino è chiamato a tenere lo sguardo aperto<sup>9</sup>.

- *Locale/di stagione* – Potrebbe sembrare un controsenso parlare di prodotti locali in un libro che vuole avere un’ottica interculturale. Non lo è. Si tratta solo di ragioni, di quantità, di tempi. Il “desiderio di esotico” che spinge a comprare frutti e ortaggi che da noi non crescono e che sono costati ore e ore di aereo, non ha nulla a che fare con il bisogno di ritrovare alcuni sapori del proprio passato, di ricostruire almeno sulla tavola un pezzetto della propria storia. È facile, col tempo abituarsi alla nuova cucina, integrarla con i propri saperi. Anzi, le ricette di cucina sono spesso testimoni di migrazioni e integrazioni trascorse, del sincretismo da cui originano tutte le

<sup>9</sup> Sull’argomento può essere utile leggere *I semi del futuro*, (Edilibri 2001), un trattato esaustivo a firma di uno dei medici antroposofi più noti del panorama italiano, Sergio Maria Francardo.

culture. Ciò non toglie che preferire prodotti di stagione e locali (coltivati nel raggio di duecento chilometri o addirittura a chilometro zero, secondo il più ambizioso obiettivo della Coldiretti<sup>10</sup>) è una delle forme più semplici di controllo dell'inquinamento che abbiamo a nostra disposizione. Come ci ha giustamente ricordato Milena Gabanelli “nessuno può impedire ad un supermercato di vendere delle fragole fuori stagione perché inquinano e hanno poche proprietà nutritive, però noi possiamo non comprarle. E cosa impedisce alle mense aziendali o scolastiche di cucinare pasti a chilometri zero? A quella della Rai per esempio, cosa impedisce di comprare tutto quello che serve nelle campagne romane, dove si produce e si alleva di tutto... Certo bisogna entrare in altre logiche...”

A questi criteri, aggiungiamo pochi consigli utili per l'alimentazione del bambino e della famiglia:

- *Mangiare meno, mangiare semplice.* Scontato? Purtroppo no. Lo dimostrano i continui allarmi sulle patologie legate all'eccesso di cibo che, invece di indurci a semplificare la nostra alimentazione, la complicano sempre più immettendoci in un'altra abbondanza: quella dei prodotti dietetici. E se invece fossero proprio l'abbondanza di prodotti e l'eccesso di scelta a creare tanti guai? Se mettere in tavola troppi piatti, se offrire continuamente ai bambini la possibilità di scegliere fra cibi comunque troppo conditi e saporiti, predisponesse alla confusione e ai tanti guai che ruotano intorno all'alimentazione? Optare per una cucina frugale, fatta di poco, potrebbe essere una soluzione e anche la via preventiva. Le cucine tradizionali sono ricchissime di piatti “di poche pretese”, e guarda caso sono tutti sanissimi. Basti pensare alle ricette che combinano legumi e cereali; oppure ai pani arricchiti di frutta secca, veri e propri concentrati di proteine biologiche; all'uso, davvero sapiente, dei cereali (dalla pasta in tutte le sue forme e condimenti alle infine varietà di riso; dal grano saraceno dei pizzoccheri e dei blins, al cous cous della Sardegna e del Maghreb; dalla segale del Trentino e dei freddi paesi del nord, all'orzo dei paesi mediterranei e al mais del Veneto e di tante regioni dell'Africa subsahariana). Se proprio dobbiamo riscoprire la tradizione, riscopriamo una tavola quotidiana semplice. Per l'abbondanza ci sono le feste.

- *Mangiare ogni giorno frutta e verdura.* L'importanza di consumare molti vegetali crudi è stata messa a punto ormai più di cento anni fa da

<sup>10</sup> Sul tema, si possono consultare utilissime pagine in [www.coldiretti.it](http://www.coldiretti.it)

## 22 Un mondo di pappe

due padri dell'alimentazione naturale, i medici Paul Carton e Max Bircher-Benner, quando nessuno riconosceva la funzione protettiva che i vegetali svolgono rispetto a una gamma impressionante di patologie. Tuttavia, ancora pochi mettono in pratica il semplice consiglio di Attilio Giacosa<sup>11</sup>, direttore del reparto di gastroenterologia e nutrizione clinica all'Istituto nazionale per la ricerca sul cancro di Genova: cinque porzioni di vegetali al giorno, abitudine che è bene insegnare fin dai primi anni di vita semplicemente dando il buon esempio.

### - Involtini di lattuga -

*Scegliete quattro grandi foglie di lattuga, sciacquatele e asciugatele premendole delicatamente contro un panno. A parte, in una insalatiera, grattugiate una mela e 1 barbabietola cruda, affettate sottilmente un finocchio. Condite con una salsa fatta mescolando due cucchiaini di yogurt con un cucchiaino di maionese (facoltativa), sale, pepe, semi di girasole tostati (per i grandi: gocce di tabasco o aceto balsamico). Mettete un po' di composto al centro della foglia e richiudetela come un pacchetto regalo. C'è chi la chiude con fili di erba cipollina.*

• *Ridurre il consumo dei grassi saturi.* La via è una sola: mangiare meno proteine animali. Meno carne, meno insaccati, fra l'altro ricchi di sale, meno latticini, imparando a considerare questi ultimi una fonte proteica vera e propria, un secondo completo, e non, come ricorda un antico proverbio bergamasco, un sostituto del dolce con cui concludere il pasto: *la boca non l'è straca se non la sa di vaca*. Fra le donne che abbiamo ascoltato, predomina l'uso di dare la carne solo a dentizione avvenuta. Talvolta si dà il brodo. Viola, originaria della provincia di Taiwan, ricorda l'abitudine delle mamme e delle nonne di masticare la carne o il pesce prima di darlo al bambino, vuoi per sminuzzarlo, vuoi per predigerirlo attraverso la saliva.

Potreste anche decidere di diventare vegetariani, scelta nella quale, ancor prima delle ragioni legate alla salute personale, entrano in gioco importanti questioni etiche<sup>12</sup>. Sebbene il dibattito, fra chi sostiene che senza carne non si può vivere (soprattutto produttori di carne e macellai) e coloro che invece

<sup>11</sup> A. Giacosa, F. Travaglini, D. Garavini, *Le cinque porzioni della salute*, Tecniche Nuove, 2005.

<sup>12</sup> Sull'argomento, si vedano i testi in bibliografia.

dimostrano che senza carne si vive meglio, sia sempre aperto, qualche punto fermo si può mettere:

– Gli studi dicono che lo stato di salute dei vegetariani è pari se non migliore di quello degli onnivori.

– I bambini crescono bene senza carne. Possono crescere anche senza proteine animali, ma il regime vegano richiede cultura e preparazione.

– Durante la fase dello svezzamento, per lo meno finché il bambino continua a prendere almeno due pasti al seno, una buona quota proteica continua a derivargli dal latte materno.

– Dobbiamo imparare ad attenerci ai Livelli di Assunzione giornalieri raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana, L.A.R.N. ([www.sinu.it/larn/vit\\_idro.asp](http://www.sinu.it/larn/vit_idro.asp)). Per quanto riguarda le proteine animali, entro l'anno occorrono 15-19 grammi di proteine al giorno, di cui metà vegetali. Fra il primo e il terzo anno, cioè da 9 a 16 chili, occorrono 13-23 grammi di proteine al giorno, di cui ancora metà vegetali. A cosa corrispondono? Le vegetali a 60 grammi di ceci o a 100 grammi di riso integrale; le animali a 1 uovo o una tazza di latte. Il resto è tutto in più<sup>13</sup>.

– Al posto delle proteine animali, preferire le vegetali fornite dai legumi, importante ingrediente delle cucine tradizionali di tutto il mondo, e alcuni germogli (ad esempio gli alfa-alfa).

– Controverso è invece oggi il consumo di soia, fino a pochi anni fa considerata una valida alternativa alla carne e ai latticini, utilissima a chi sceglieva un regime alimentare vegano, cioè privo di qualunque prodotto di origine animale, miele incluso. La maggior parte della soia coltivata (soprattutto in Argentina) è infatti di origine transgenica.

– In Italia i vegetariani sono circa 6 milioni<sup>14</sup> e il loro numero è destinato ad aumentare. Negli Stati Uniti, patria delle steak e degli hamburger, il 20 marzo si celebra il *meat out day*, giorno durante il quale a tutti è richiesto di non mangiare carne e di riflettere sul possibile cambio di alimentazione.

• *Consumare preferibilmente grassi insaturi e polinsaturi di origine vegetale.* Questi hanno infatti una funzione protettiva. Ci si riferisce agli oli vegetali (l'olio extra vergine di oliva ma anche gli oli spremuti a freddo dai semi di girasole e di lino, veri e propri toccasana secondo la dottoressa

<sup>13</sup> Per saperne di più, consigliamo l'ottimo libro di Luciano Proietti citato in bibliografia.

<sup>14</sup> Dati 2006. Li segnalava La Repubblica il 16 marzo 2006.

## 24 Un mondo di pappe

Kousmine<sup>15</sup>), agli ormai noti omega-3 e 6, rintracciabili soprattutto nelle alghe, a lungo studiati da Michel Odent<sup>16</sup>.

### - Crema Budwig -

*La colazione messa a punto da Elizabeth Kousmine si prepara mescolando frutta a pezzetti, un cucchiaino di cereale e di semi di lino macinati al momento (perfetto il macinino da caffè), il succo di mezzo limone, una fonte proteica: yogurt, ricotta.*

• *Ridurre il consumo di zucchero.* Oltre a contribuire ad alterare il peso corporeo, l'eccesso di zucchero provoca una progressiva demineralizzazione dell'organismo: si fa più lenta l'assimilazione del calcio e in bocca si crea l'ambiente chimico favorevole al diffondersi della carie. Se pensiamo che nei bambini il sistema osseo è in formazione, ci rendiamo subito conto quanto sia importante limitarne al massimo il consumo, visto che esiste una discreta gamma di dolcificanti naturali in grado di soddisfare il palato: miele (non sempre tollerato nella prima infanzia), sciroppo d'acero, malto d'orzo e di riso, mosto, concentrati di frutta<sup>17</sup>, la cui comune caratteristica è di non essere pura caloria, ma alimenti ricchi di vitamine, minerali, talvolta anche fibra.

### - Miele di fichi di Anna -

*Per preparare questo miele di fichi, Anna, che ha la fortuna di vedere il mare di Cinisi dalle finestre di casa sua, consiglia di utilizzare almeno 5 chili di fichi. Messi in una pentola e coperti per metà d'acqua, si schiacciano un poco e si fanno cuocere finché diventano poltiglia. A questo punto, si scola il liquido in un'altra pentola (un tempo rigorosamente di alluminio) e si lascia cuocere per 2-3 ore, finché diventa scuro. Si conserva poi in vasetti di vetro, come una marmellata. Ottimo con la ricotta, è ingrediente importante dei Ravioli di San Giuseppe.*

<sup>15</sup> Si veda B. Favre e S. Preney, *A tavola con il metodo Kousmine*, Tecniche Nuove, 2007.

<sup>16</sup> Sul tema, si può leggere M. Odent, *Acidi grassi essenziali*, Red 1993

<sup>17</sup> Informazioni si possono trovare in *I dolci naturali*, citato in bibliografia.

Una valida alternativa alla merendina è la frutta secca, fra cui un posto di rilievo potrebbero occupare i datteri naturali, che si conservano per mesi diventando via via simili a canditi. Sono molte amate dai bambini le albicocche, i fichi e le mele, da sgranocchiare.

- Mele essiccate di Ilaria<sup>18</sup> -

*Lavate e tagliate a fette di 1 cm quattro mele golden. Otterrete almeno una ventina di dischi di differente diametro. Immergetele per pochi istanti in una ciotola di acqua a cui avrete aggiunto un pizzico di sale, di modo che non anneriscano durante il processo di essiccazione. Infilate poi uno spago alimentare in un ago da lana e passatelo al centro di ogni fetta, fino a ottenere quattro, cinque ghirlande che appenderete nel forno tiepido (50°-70°) per 4-5 ore, lasciando lo sportello socchiuso. Infine, lasciatele asciugare tutta la notte su un calorifero acceso. Quando ben secche, mettele in un barattolo chiuso con una semplice garza, altrimenti tendono a fare la muffa.*

• *Ridurre il sale.* Un tempo lo si usava con estrema parsimonia, oggi se ne abusa: malamente educato, il nostro gusto confonde il salato con il saporito, a tutto danno della salute. È infatti accertata la correlazione fra il suo eccessivo consumo e un aumento del rischio di ipertensione e malattie cardiocircolatorie. Esistono diversi modi per dare sapore, quali l'utilizzo di spezie ed erbe aromatiche o la preparazione casalinga di brodi concentrati e di gomasio.

<sup>18</sup> In *I dolci naturali*, op. cit.

- Gomasio -

*Il gomasio è di semplicissima preparazione: basta infatti tostare in una padella dal fondo piuttosto alto 7 parti di sesamo e una di sale marino integrale. Il sesamo inizia presto a scoppiettare: coprite la padella con un coperchio ma continuate a smuoverla affinché i chicchi si tostino in modo uniforme. Infine, riducete tutto in polvere nel mortaio – pratica che i bambini amano fare già a un anno e mezzo.*

Tuttavia, l'unico vero sistema per ridurre il consumo di sale (come per altro di zucchero), consiste nell'abituarci lentamente ad usarne meno. Difficile?

#### Cambiare abitudini

La vita comunitaria a scuola e la manipolazione pubblicitaria fanno sì che i bambini (e noi genitori!) si abituino a una triste omogeneità di sapori: la friabilità del cracker in confezione monodose; il pan di spagna di tutte le merendine; la crema alla vaniglia chimica; il cioccolato aromatizzato al gusto di nocciola; la fragola chewing-gum e il caramello mou degli snack salva fatica. Questa omologazione, sostenuta da confezioni “infantili”, risponde alle esigenze delle industrie alimentari, ma mal si accorda alla salute e alla varietà di sapori che possiamo sperimentare grazie alla capacità di accostarci a ingredienti e culture diverse. Fa sì che i bambini non percepiscano più il dolce del concentrato di pere, il saporito delle erbe aromatiche o di un brodo di verdura e che abbiano bisogno, già da piccoli, di continui “rinforzi” del sapore. Dolce e salato sono però percezioni educabili: adulti e bambini grandicelli possono riabituarsi al sapore naturale degli alimenti semplicemente diminuendo progressivamente la dose di zucchero e sale aggiunti ed eliminando gli alimenti che contengono aromatizzanti, glutammato, dolcificanti, addensanti, lieviti <sup>19</sup>. Si tratta di un processo lento, ma fattibile e dal risultato sicuro.

<sup>19</sup> In *I dolci naturali*, op. cit.

L'educazione del gusto è il primo passo per cambiare abitudini alimentari. Si tratta di una piccola sfida (con noi stessi, con gli amici o i parenti che ci prenderanno in giro), di una scoperta interessante. Albina, per esempio, dopo aver a lungo confrontato la cucina del suo paese (Ucraina) con quella italiana, ha deciso di optare per quest'ultima, perché le sembra più leggera e adatta alla salute dei figli. Ovviamente, quando si attua un cambiamento c'è sempre qualcuno che storce il naso e dice che non ne vale la pena. Soprattutto se la nostra è una scelta etica, non mancherà chi sottolineerà l'inutilità dei gesti individuali, così piccoli da somigliare a una goccia nel mare. A questo modo di vedere le cose non si può che opporre la prova dei fatti, segnalando quanto spesso i grandi cambiamenti nascano dalle piccole azioni.

Ri-fare la spesa...

Cambiare il modo di fare la spesa è certamente una di queste piccole azioni. Il sistema delle "sottrazioni salutari", ovvero togliere un alimento dannoso alla volta, smettendo semplicemente di comprarlo, è uno dei più efficaci e lo si ottiene preparando la lista a casa e cercando di limitare al massimo la pressione della pubblicità. Non comprare è infatti il modo migliore per non consumare e per non inquinare. Basta ridurre o eliminare ciò che si ritiene non debba comparire sulla tavola: un etto di burro invece di mezzo chilo; miele invece di zucchero; frutta fresca invece di bibite gassate, e così via.

Si possono poi cercare nuovi luoghi<sup>20</sup> dove comprare (per esempio i mercatini settimanali del biologico, diffusi ormai in tutte le città) e nuovi modi di fare la spesa, fra cui un posto speciale hanno i GAS, (i Gruppi di Acquisto Solidale) che, a partire dalla loro nascita nel 1994, hanno fatto molta strada. I GAS connettono il produttore al consumatore senza intermediari, vantaggio quanto mai importante in caso di spesa biologica perché consente di tenere sotto controllo i prezzi. Mercati e GAS sono inoltre luoghi di socialità: passeggiare per le bancarelle chiacchierando con i venditori e altri

<sup>20</sup> Sull'agricoltura biologica, la grande e piccola distribuzione, i mercatini e i GAS la trasmissione Report di Gabanelli ha tenuto una interessante puntata, consultabile interamente in [www.report.rai.it](http://www.report.rai.it)

## 28 Un mondo di pappe

come noi alla ricerca di qualità e relazioni, è esperienza ricca e stimolante anche per i bambini, che hanno così modo di imparare a valutare i prodotti, a porre domande sulla loro origine e qualità, a contrattare sul prezzo.

*Era una creatura così piccola, che stava comodamente sulle due mani della levatrice, come in una canestra. E dopo essersi affermato in quell'eroica impresa di venire al mondo aiutandosi da se stesso, non gli era rimasta nemmeno la voce per piangere. Si annunciò con vagito così leggero che pareva un caprettino nato ultimo e scordato fra la paglia. Tuttavia, nella sua piccola misura, era completo, e anche caruccio, ben fatto, per quanto se ne capiva. E aveva intenzione di sopravvivere: tanto è vero che, al momento dato, cercò di propria iniziativa, ansiosamente, le mammelle di sua madre.<sup>1</sup>*

Elsa Morante

<sup>1</sup> Da *La storia*, di Elsa Morante, Einaudi, 1974.

## INDICE DELLE RICETTE

### *Pappe, creme dolci e salate*

Crema di frutta e orzo .....	65
Crema di Simone.....	72
Crema di Teresa all'arancia.....	72
Crema di zucchine e avena .....	69
Crema di zucca.....	69
Crema rossa di mais.....	70
Crema di piselli.....	70
Farine bruscate.....	62
<i>Lack</i> di Yacine.....	67
<i>Migau</i> di Ednelza.....	66
Pappa con il pomodoro .....	112
Pappa di Anima.....	63
Pappa di Lina .....	63
Pappa dei sei mesi di Violeta .....	64
I crostini di Valentina.....	68
Pappa di Lyudmilla .....	65
Pappa di Albina.....	65
Pappa di Antonia.....	65
Pappa di Sadia .....	66
Pappa di Maria Magdalena .....	66
Pappa alla frutta di Clara.....	67
Passato di Teresa.....	70

### *Colazioni*

<i>Aladi</i> di Atonia.....	122
<i>Birchermuesli</i> di nonno Emilio .....	81
<i>Bliny</i> di Albina .....	122

## 138 Un mondo di pappe

Crema Budwig .....	24
<i>Pancake</i> di Fulvio e Nicole .....	121
<i>Perpeq</i> di Valentina .....	83
<i>Perpeq</i> speciale di Valentina .....	47
<i>Porridge</i> di Nicole .....	82
Rotti di Sumetra .....	122

### *Verdure crude e cotte*

<i>Alocò</i> di Amani .....	89
<i>Causa</i> di Juana .....	115
Contorno di verdure .....	89
Cruditè invernali .....	85
Finocchi e arance .....	106
Insalata di cavolo .....	106
Insalata di mandorle e spinaci novelli .....	34
Insalata di feta e germogli .....	34
Involtini di lattuga .....	22
Patate sotto la cenere .....	117
Spiedini del cinema .....	123
<i>Roesti</i> .....	110
<i>Yan</i> di Patricia .....	89

### *Zuppe, minestre*

Canederli .....	106
Minestra di castagne .....	108
Minestra di legumi .....	87
Pancotto .....	108
Ribollita della nonna Marina .....	107
Stracciatella di Ada Boni .....	71
<i>Tavator</i> di Violeta .....	113
Zuppa del parto di Lynda .....	35
Zuppa di Janraen .....	86
Zuppa di pollo di Veneta e Violeta .....	91
Zuppetta di Lyudmilla .....	71
Zuppetta di Viola .....	71

*Gnocchi, sformati, budini*

<i>Ablò</i> di Desirèe.....	73
Budino di pane.....	75
<i>Diath i bardhe</i> di Valentina.....	74
Gnocchi di avena e riso.....	73
Gnocchi di nonna Grazia.....	72
Gnocchi di riso e cavolfiore.....	74
<i>Serniche</i> di Atonia.....	75
Sformatini di orzo.....	74

*Cereali*

<i>Arroz con leche</i> di Rosario Mercedes.....	75
<i>Arroz con fejaò</i> di Magdalena.....	86
Avena al pesto.....	48
Couscous. Quello vero.....	88
Fettunta di tanti anni fa.....	109
Kamut e lenticchie.....	108
Insalata di avena e ceci.....	120
Insalata di farro di Carolina.....	120
Polenta e.....	87
Polenta abruzzese.....	126
Pop-corn.....	123
Ravioli colorati.....	98
Riso e latte di Dario.....	76
Riso e.....	85
Riso e verdura di Sumetra.....	85
Rotolo di erbette.....	112
Spuntino di cereali.....	83

*Contorni proteici*

Crespelle ai funghetti.....	114
Formaggio e.....	118
<i>Frijoles refritos</i> .....	109
Frittata variegata.....	113

## 140 Un mondo di pappe

<i>Harira</i> di Nehza .....	91
Pollo al cocco di Janraen .....	92
<i>Shakshuka</i> di Said .....	126
Sugo di arachidi di Desirée Amavi .....	91
<i>Tajina</i> di Nehza .....	92

### *Pani, focacce, paste*

Bruschette .....	120
<i>Chapati</i> di Ilaria e Maurizio .....	79
Grissini del racconto .....	118
<i>Mesmene</i> di Baya .....	36
Pane e .....	90
Pan brioche di Zeno e Stella .....	82
Pane arabo di Nehza .....	81
Pane semintegrale .....	79
Pane di segale .....	80
Pizza ai formaggi .....	110
Pizza agrodolce .....	113
<i>Pita</i> del Libano .....	80
<i>Pitka</i> del parto di Violeta .....	37

### *Fritti*

<i>Amadan</i> di James .....	93
<i>Falafel</i> di Maurice .....	115
Fiori fritti di nonna Grazia .....	113
Frittelle del nuovo nato di Lulyeta .....	40
Frittelle di Rachida .....	40
Ravioli di ceci di Anna .....	124

### *Dolcezze*

Banane alla brace .....	119
Budino di riso e latte di Wesam .....	39
Caldarroste e cachi .....	111

Cena dolce.....	121
Ciambella di miele.....	125
Datteri e noci dei momenti tristi e dei momenti allegri.....	33
Dolcetti deliziosi di Marina.....	116
Fagottini di frutta.....	111
Frutta caramellata.....	119
Galette di avena.....	49
Gelato di crema.....	93
Gelato di cioccolato di nonno Emilio.....	94
Lettere croccanti.....	124
<i>Manjar blanco</i> di Blanca.....	125
Miele di fichi di Anna.....	24
Mele essiccate di Ilaria.....	25
Pasta di albicocche.....	111
Pasta frolla.....	129
Pasta brisé.....	129
Pasta choux di Ilaria e Sara.....	130
<i>Profiterole</i> delle donne che si aiutano.....	126
Ricotta e.....	94
Sorbetto di fragole.....	93
Sorpresa di mele.....	99
Stacciata di Paolo.....	110
<i>Tamina</i> di Baya e Lynda.....	37
Tortine Margherita.....	116
Torta disonaresca di Carolina.....	124

*Per condire*

Burro di Nehza.....	71
<i>Hummus</i> di Nagham.....	84
Gomasio.....	26
Maionese.....	130
Salsa di Dario.....	84
<i>Polsambola</i> di Citra.....	120
Vaso dei semi di Giulia.....	34

## INDICE

PREFAZIONE, di Franco De Luca	5
UN NUOVO OSPITE	5
1. MANGIARE SANO, MANGIARE TUTTI	14
Sguardi sul cibo	14
Cambiare abitudini	26
Ri-fare la spesa	27
2. INTORNO ALLA NASCITA	30
Un ventre tondo tondo	30
Il parto e le altre donne	35
3. NON DI SOLO LATTE...	42
Dalle parole ai fatti	46
Nessuno escluso	49
4. ALL'OMBRA DELLA PAPPA	54
Paese che vai, svezzamento che trovi	54
Quando iniziare?	58
La prima pappa	61
Quanta pappa dare?	67
Qualche nuovo sapore	68
Dalle creme agli gnocchi	72
Seno addio...	76

5.	A TAVOLA TUTTI INSIEME	78
	Una ricca colazione	79
	In attesa del pranzo e della cena	83
	Reimpostiamo il pranzo	84
	Un cereale al giorno	85
	E di merenda?	92
	Il cibo è un problema?	95
6.	LA CUCINA LABORATORIO	103
	Un luogo di cose vere	103
	Quando fa freddo...	105
	Quando fa caldo	112
	Il laboratorio del cucinare	117
	Quando si ha poco tempo	119
	Quando si ha voglia di festeggiare...	121
	Il momento dei saluti	126
7.	QUALCHE RICETTA DI BASE	129
	LETTURE CONSIGLIATE...	132
	Sguardi poetici e critici	132
	Intorno alla nascita	133
	Sguardi educativi	134
	Sull'allattamento	134
	Sull'alimentazione	134
	INDICE DELLE RICETTE	137
	INDICE	142

Dagli autori della collana *Il bambino naturale* nasce su Internet un luogo di discussione, dove i temi legati al mondo dei più piccoli sono affrontati in una prospettiva diversa, lontana dagli interessi industriali e commerciali, tipici del mondo moderno:

[www.bambinonaturale.it](http://www.bambinonaturale.it)

Si tratta di un sito concepito per offrire ai genitori gli strumenti necessari per trasformarsi in consumatori critici, che valutano con attenzione mentre scelgono per i propri figli, perché conoscono le relazioni che collegano il sistema dei consumi con l'ambiente, la società, l'economia, l'etica.

Sul sito:

- news e articoli di approfondimento
- *forum di discussione*
- *newsletter settimanale*

Per gli utenti registrati, inoltre, il sito offre un servizio gratuito di consulenza online offerto da esperti qualificati.

Finito di stampare  
nel mese di Novembre 2008 presso  
Graphicolor, Città di Castello (PG)