

PRESENTAZIONE

dell'edizione italiana



Questo libro di cucina è veramente particolare. Gli autori finlandesi non hanno scritto un semplice manuale: le loro ricette sono l'occasione perché i bambini, con i loro familiari, possano ritrovare il piacere di stare insieme, in uno spazio noto come la cucina, per realizzare le prime prove di autonomia sotto il controllo garbato e mai eccessivo di genitori, nonni, zii.

Gli autori ci illustrano come avvicinare i bambini al cibo, in una maniera tipica della cultura delle famiglie italiane di una volta. Leggendo questo libro mi sono ricordata di quando da bambina aiutavo mia nonna in cucina a fare gnocchi e cappelletti. Ricordo ancora perfettamente la sua guida sicura e affettuosa, gli odori e i sapori e il piacere di assaggiare alla fine quanto preparato insieme.

La vita di oggi è troppo trafelata, c'è sempre meno tempo per stare a tavola insieme, figuriamoci per stare in cucina con i propri figli e spesso anche i nonni lavorano.

La progressiva perdita dell'abitudine di cucinare insieme ha ridotto la consapevolezza dell'importanza del cibo fresco, casalingo, buono e semplice, la cui preparazione è anche un momento essenziale per la formazione del gusto del bambino, così come lo è lo svezzamento.

Eppure non c'è modo migliore del cucinare insieme per dare ai bambini la possibilità di acquisire autonomia, divertendosi sotto l'occhio vigile, ma tranquillo e non giudicante, di un genitore o di un nonno. Niente traguardi o gare, soltanto per divertirsi.

Gli autori, formati alla filosofia nordica dell'autonomia e della sicurezza, hanno realizzato una serie di ricette effettivamente sperimentate con l'aiuto di bambini di 3-6 anni e quando descrivono la preparazione indicano con precisione e con diversi colori i compiti adatti al bambino da solo, quelli riservati all'adulto e quelli da realizzare insieme. Nel manuale vengono illustrate anche le cinque regole per evitare incidenti seri, la più importante delle quali è: evitare di trasmettere ansia.

Questa cultura della sicurezza è veramente utile, perché è mirata a garantire l'autonomia dei bambini. Non ci si può limitare a negare o vietare sempre l'opportunità di fare cose potenzialmente pericolose, si deve prevedere anche di insegnare, alle età più adatte, come riuscire a farle superando il pericolo.

Per imparare bisogna anche un po' rischiare, meglio se sotto la supervisione di un adulto disponibile e pronto a intervenire in ogni situazione. Questo è l'unico modo per far crescere l'esperienza, l'abilità e l'autonomia di un bambino e la cucina, ambiente potenzialmente pericoloso, è un'ottima palestra di vita. Ad esempio, come far interagire i bambini più grandicelli con fornelli e cotture? Il bambino può mescolare gli ingredienti in cottura sul fuoco, mentre un adulto regge il tegame e supervisiona.

Si può divertire ad esplorare, mescolare, toccare, manipolare, rompere, sminuzzare, spremere, spezzettare cibi e ingredienti e perché no, anche tagliare cose morbide come le patate lesse, con coltelli ovviamente non troppo taglienti e arrotondati.

E che soddisfazione mangiare alla fine del gioco!

Le ricette non sono tipicamente italiane, potremmo definirle internazionali; alla coordinatrice dell'edizione italiana vanno i complimenti per averle adeguate il più possibile al gusto italiano.

Ci sono spezie, odori e aromi nostrani e stranieri e non è un caso: cucinare senza escludere alcun alimento può consentire di far assaggiare al bambino anche cose "strane" e diverse dal solito.

È possibile che un bambino gradisca o rifiuti, ma è importante lasciargli il gusto di assaggiare o anche solo odorare, è comunque un bel gioco.

Odori come quelli del limone e dello zafferano, rari per un finlandese, ma anche come il coriandolo, raro per noi italiani, possono rappresentare un invito in questo senso.

Il manuale è ben organizzato: accanto ad ogni ricetta ci sono da 1 a 3 fiori per indicare il tempo necessario per realizzarla. Il capitolo delle regole di "chi ben comincia" è un buon esempio di pianificazione del lavoro, educativo e utile per grandi e bambini. Le ricette illustrate prevedono che si cucini un piatto dall'inizio alla fine e si usino il più possibile ingredienti genuini. Perché? "Perché il sapore è migliore, il piatto è più sano e aiuta il piccolo chef a imparare da dove arriva il cibo" è la condivisibile risposta degli autori. Anche se poi l'uso di qualche scatoletta qua e là si nota, ma non si può essere troppo pedanti: si tratta di parti delle ricette semplificate per i bambini. Già dalla sezione degli antipasti il dubbio che gli autori, finlandesi, abbiano scelto ricette poco spendibili al di fuori del loro paese è rapidamente sedato: si comincia con prosciutto e melone e poi tortilla (cioè una frittata) di patate.

Il capitolo sui "dilemmi del consumatore" introduce alcune considerazioni sui vantaggi del cibo biologico, sull'attenzione all'impronta ecologica dei cibi, sull'eco-compatibilità dei prodotti alimentari e sull'importanza del commercio equo e solidale, tutti aspetti dell'alimentazione molto importanti, che servono a introdurre anche i concetti di qualità, risparmio e attenzione allo spreco nella mente dei bambini.

Le ricette si aprono con gli antipasti: le salse tapenade al tonno, hummus e tzatziki e le prelibatezze a base di funghi o gamberetti, con alcune preparazioni veramente elaborate e impegnative, come gli champignon ripieni. Chi l'ha detto che i bambini non sono in grado?

Il capitolo delle insalate è il più fantasioso, ce n'è per tutti i gusti, tutti i colori e tutti i paesi: dal bulgur al couscous, dall'insalata di pasta fredda col melone all'insalata Thai con i gamberetti.

I contorni e condimenti per insalate sono interessanti e variegati, anche se talvolta non molto vicini alle abitudini della cucina italiana.

Le zuppe, poi, sono molto saporite e attraenti; ci sono persino un gulasch rivisitato e addolcito e la zuppa di pesce alla finlandese, che ho intenzione di provare quanto prima.

Ho qualche dubbio invece sulla zuppa di pomodoro, col brodo di carne e la lunga cottura, e sulle polpette con panna acida e pangrattato, invece che mollica di pane e latte, come si fa in Italia, ma sono tutte proposte nuove, vale la pena di provare.

Ci sono numerose ricette a base di ceci, lenticchie e fagioli, tutte colorate, profumate e cucinate in tanti modi, per far assaggiare ai bambini i legumi, così importanti per la loro alimentazione.

Il capitolo sui dolci, in genere semplici e poco dolci, a parte il torrone colorato e le meringhe al cioccolato, è molto invitante. Alla fine del libro c'è pure una sezione dedicata ai "Menu per piccole occasioni speciali". Insomma, non vedo l'ora di cominciare a fare le prove in cucina con mia nipote.

Laura Reali

Pediatra di famiglia a Roma e membro dell'Associazione Culturale Pediatri