

Direttore Responsabile e Direttore Scientifico: Catia Trevisani

Testi: Katia Bernuzzi Ricette e foto ricette: www.cucinaresecondonatura.it Immagini: Pixabay

Registrazione: Tribunale di Milano n. 28 del 28-01-2003 Editore: SI.R.I.E. S.R.L. Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano

Progetto grafico: Anita Gazzani – La riproduzione anche parziale di testi è possibile previa autorizzazione.



Foto di Infaordinario Studio

Care amiche e amici,

quello di nutrire è un gesto molto importante e prezioso. Cucinare per i nostri figli è un vero privilegio, possiamo scegliere e combinare ingredienti, non solo per nutrirli ma anche per proteggerli e sostenerli nella loro crescita ed evoluzione. Abbiamo quindi una grande responsabilità!

Con una semplice osservazione possiamo apprendere tante cose, i gusti dei nostri figli per esempio possono dirci tanto, e sono informazioni fondamentali, non solo per rendere più gradevoli le ore passate a tavola ma anche per comprendere e rispettare la loro natura: scopriremo così quanto il cibo sia legato alla psiche e ai comportamenti umani.

Certi alimenti poi sono particolarmente dannosi per i bambini, conoscerli e conoscerne l'effetto sull'organismo è un primo passo verso un'alimentazione più equilibrata e sana.

In questo numero di Ambrosia troverete tante utili indicazioni, consigli pratici e ricette per rendere il momento della tavola più piacevole, sano e gustoso. Buona lettura e buon appetito ai più piccoli!

Catia Trevisani

Ma in fin dei conti ognuno di noi è responsabile della propria alimentazione e di quella dei propri figli e siamo liberi di assumere il controllo di ciò che mangiamo.

{Alanna Collen}

Ho iniziato a pensare a questo nuovo numero di Ambrosia al ritorno da una festa di compleanno. In auto, mentre ero alla guida e osservavo i miei bimbi di due e sei anni dallo specchietto retrovisore e poi a casa, mentre ripensavo a quel pomeriggio di merenda e di giochi, non ho potuto fare a meno di interrogarmi. Ma cosa stiamo facendo? La domanda ha continuato a ronzarmi in testa per ore, poi per giorni. Ho ripercorso quella festa – che è stata una goccia in un vaso già colmo – ripassando mentalmente le precedenti. Ho pensato che se fosse arrivato un marziano sulla Terra, si fosse un minimo documentato sulle buone prassi a tavola stabilite da noi umani e poi avesse partecipato a una delle nostre feste di compleanno si sarebbe convinto che siamo una “specie strana”, spesso non sufficientemente attenta a quel principio fondamentale che è la “conservazione della specie”.

Lo scrive anche Youval Noah Harari in *Homo Deus* – viviamo in un’epoca in cui è più facile morire per quel che si mangia che “per la siccità, il virus Ebola o un attacco di alQaida” – eppure a tale consapevolezza non sempre fanno seguito le necessarie conseguenze. Tra la teoria (le buone norme alimentari) e la pratica (le buone prassi a tavola) vi è spesso una tale discrepanza da lasciare disorientato qualsiasi sguardo esterno o straniero. Anche spiegando al nostro “amico marziano” che ci sono delle eccezioni che confermano la regola (altro concetto tutt’altro che semplice da declinare “scientificamente”), diventa difficile risultare credibili.

Ho fatto un rapido calcolo di quante sono le feste di compleanno alle quali siamo mediamente invitati durante l’anno: a rimanere cauti, ci si attende tra le 15 e le 20. Poi ci sono i compleanni dei nonni, dei genitori, dei cugini e via dicendo. Il Natale, la Pasqua, il Carnevale, Halloween, varie ed eventuali. Insomma l’eccezione riguarda almeno una trentina di giorni l’anno senza contare le domeniche, i pranzi e le cene con gli amici, le feste a scuola e i giorni di vacanza dove lo “sgarro” è all’ordine del giorno.

Il marziano di turno potrebbe chiaramente pensare che siamo un popolo perlomeno bizzarro: pur sapendo quali sono le buone prassi che ci aiutano a prenderci cura di noi e della nostra salute attraverso il cibo, ce ne freghiamo altamente per gran parte della nostra vita.

“Il cibo vero è riconoscibile. Una mela è una mela. Un pollo è un pollo. Ho il sospetto che per un acquirente degli anni Venti più della metà delle corsie di un moderno supermercato sarebbero state inutili”, scrive Alanna Collen nel volume *I batteri della felicità*.

Ebbene a una festa di compleanno “contemporanea” un acquirente degli anni Venti probabilmente si sentirebbe come un marziano. Patatine di vario genere in busta (servite in splendide ciotole di plastica), bottiglie di bibite colorate e spumeggianti (altro che acqua), caramelle gommose, morbide e trionfanti, torte con praline glassate o ricoperte di ogni tipo di colorante e conservante, panini ripieni di creme spalmabili di dubbia composizione. Che fare? Assaggiare è doveroso. Con



L'autrice di Ambrosia

Katia Bernuzzi, moglie, mamma, giornalista, laureata in Filosofia. Appassionata di cucina da anni ne ha scoperto di recente l’enorme potere creativo. Crede che cucinare, come scrivere, sia uno splendido modo per conoscere se stessi e che la Natura, in questo, sia una guida insostituibile.

ogni probabilità anche il marziano di turno, preso a tal punto per la gola, farebbe una certa fatica a disprezzare il sapore che si presenta al suo palato. Vogliamo dire che i cibi poco sani e confezionati provocano come prima reazione il disgusto? Difficile. Sono fatti proprio per assecondare il desiderio di picco glicemico che c'è in noi. Quell'istinto di mancanza totale di pianificazione e di abbandono al piacere fine a se stesso che fa parte della nostra natura. Probabilmente della parte meno evoluta di noi. Quella che, riprendendo Rousseau, racconta la storia di un uomo che, pensando solo all'adesso, non si preoccupa neppure del riparo per la notte. Ai bambini questo concetto si può far passare riprendendo la storia dei "tre porcellini" e delle tre diverse abitazioni costruite dai fratelli: dalla più fragile in paglia (prospettiva di brevissimo termine) per passare a quella con assi di legno (prospettiva di medio termine) e arrivare alla più solida in cemento e mattoni (prospettiva di lungo termine). Quest'ultimo è un lavoro lento e faticoso, a volte persino ridicolizzato, eppure saggio e lungimirante.

Per noi grandi potrebbe funzionare ancora meglio un paragone economico finanziario: se la festa di compleanno è come vincere alla lotteria (di zuccheri ovvero di denaro facile), le buone prassi alimentari assomigliano molto di più a una pianificazione che preveda pasti equilibrati (a vantaggio della salute) e investimenti di lungo termine (a vantaggio del portafoglio). Quando si cerca la salute a tavola è fondamentale evitare perdite energetiche (picchi glicemici) indigestioni (cibo che rimane sullo stomaco) e tracolli (infiammazione prolungata con rischio di malattia).

Sia chiaro, nella vita di tutti i giorni ci sta tutto, deve starci tutto: l'importante è non lasciare che una visione prenda il sopravvento sull'altra e lavorare sui vari fronti con equilibrio e responsabilità. Quindi? Pianifichiamo anche le feste di compleanno. Come? Educando i nostri bambini, dando



Consigli di lettura:

Trevisani Catia, *Fondamenti di nutrizione* (Edizioni Enea)
Collen Alanna, *I batteri della felicità* (Hoeppli)

il buon esempio e prendendo qualche accordo “sotto banco” prima di recarsi nel mondo dei balocchi. Ecco qualche esempio preso dalla mia famiglia: le bibite in questo momento (evviva!) non rappresentano alcun tipo di attrattiva per i piccoli. In casa c’è solo acqua e così anche ai compleanni è naturale bere quella fatta eccezione per qualche succo di frutta. Per loro il succo, però, è l’estratto fresco che ci prepariamo assieme 3-4 volte la settimana, quindi la bevanda confezionata si prende qualche sorso e poi viene ignorata. Sul fronte dolci e patatine, invece, la faccenda (per noi) si fa un poco più complicata: sicché concordiamo sul posto l’assunzione di una quantità “ragionevole” per evitarci mal di pancia e totale inappetenza serale. La marziana, lo so, spesso appaio io. “Sei una mamma cattiva”, mi dice talvolta la maggiore quando intervengo con “Adesso basta”. “Sono cattivissima, la più cattiva – replico sorridendo – però sappi che ti voglio molto bene.” Lei si arrabbia un poco e poi ricomincia la trattativa: “Però domani una caramella me la dai?”. “Prima della lezione di atletica ti darò un quadretto di cioccolato fondente, d’accordo.” E così torna a giocare. Non a pancia vuota, sia chiaro, semplicemente senza essersi mangiata qualsiasi cosa le passi sotto il naso.

Del resto non pensate che qualche manciata di patatine, un panino al cioccolato e una fetta di torta siano più che sufficienti per la merenda di un bambino? Già così è un’esagerazione: davvero c’è bisogno di prendere tutto più volte e senza un limite? Senza pensare agli effetti sul nostro corpo? A casa, all’ora di cena, procediamo di conseguenza. In base a quel che si è mangiato al compleanno decido cosa cucinare. Spesso è un passato di verdure fresche con del riso semintegrale condito con dell’olio d’oliva che i due fanciulli guardano disgustati, ma che poi mangiano senza troppe storie. Tanto non ci sono alternative. Tollo il glutine, evito le farine e cerco di aiutare il loro organismo con “cibi veri” e freschi.

Ammetto che non è facile dire di no, soprattutto quando attorno c’è molta più libertà di accesso al cibo. Però non voglio fare diversamente e

così accetto di portarmi a casa qualche occhiata e commento poco incoraggiante. Non importa. Prendermi cura dei miei bimbi, per me, significa anche questo.

Certamente si può fare ancora meglio e sono certa che ci sono famiglie più evolute della nostra su questo fronte; è un cammino e un poco alla volta, grazie anche a una cultura sempre più diffusa di attenzione alla tavola e alla salute, non si potrà che trasmettere tale patrimonio di cura ai bambini.

Maria Montessori fu tra le prime a promuovere tale visione. Capì molto velocemente quanto fosse importante il cibo per i bambini e quale veicolo straordinario di salute, benessere, conoscenza e condivisione esso potesse essere. “Maria Montessori – scrive Mariafrancesca Venturo in *Ho fame. Il cibo cosmico di Maria Montessori* – si interessa al problema della nutrizione infantile fin dalle sue prime osservazioni scientifiche nelle case dei bambini. Intuisce che esiste un importante legame tra salute fisica e psichica, tra rendimento scolastico e nutrizione ed elabora un preciso piano di riforma anche riguardo l’igiene e la somministrazione degli alimenti all’interno delle scuole. [...] Maria Montessori si rende conto che anche l’alimentazione dei piccoli non può essere casuale, non può essere costituita solo dall’atto del mangiare al fine di nutrire il corpo e che il cibo può costituire un importante veicolo di conoscenza, un tramite tra l’esterno e l’interno dell’essere umano.” “Il cibo – scrive qualche pagina dopo la Venturo – è il primo passo verso l’indipendenza dell’uomo.”

Bene: a questo punto siete pronti per un piccolo e rapido test. È uno di quelli che rispolvero spesso anch’io per fare il punto sul mio grado di disciplina. Siccome la nostra è una famiglia normale che ha impegni molto simili a quelli della maggior parte delle persone, anche noi viviamo periodi di super lavoro. Quelli in cui è complicatissimo non assecondare il desiderio di facilitarsi la vita tra i fornelli. Vi sarà capitato di tornare a casa stravolti con i bambini che vogliono giocare, la cena da preparare, la doccia ancora da fare e un frigorifero “quasi piangente”? Bene, succede

anche a noi. Se poi siamo stanchissimi, insoddisfatti (perché la giornata ci ha distrutto) e non abbiamo la forza di giocare o di sentire i due pupi che litigano, la tentazione di offrirgli qualcosa che li appaghi subito e li faccia stare seduti venti minuti a tavola in silenzio è davvero al limite dell'irresistibile. Che fare?

Niente. Isolarsi mentalmente e riflettere. Consultarsi col partner – senza lanciare proposte del tipo “stasera pizza ragazzi?”, ovvio che diranno di “sì” – e fare del proprio meglio con quel che c'è. Pensateci bene: se anche aveste in casa solo cipolle già con quelle si può cucinare una zuppa splendida (la suope à l'oignon in Francia è considerata una delizia), ma io sono certa che avete molto di più. Certa. Soprattutto quando in casa ci sono dei bambini si tende a comprare più del necessario – non si sa mai che ci si trovi di fronte a qualche catastrofe – e, nella maggior parte dei casi, la vera difficoltà è trovare la forza e la voglia di mescolare le materie prime che si possiedono. Pensateci bene: se in dispensa ci sono una buona pasta integrale biologica, dell'olio di oliva, delle verdure in frigorifero o qualche legume (in emergenza anche in vasetti di vetro), qualche seme oleoso il gioco non è fatto? La questione di fondo, a mio parere, non sono le risorse alimentari in nostro possesso, ma ciò che sappiamo e vogliamo fare di esse. Certe volte non abbiamo voglia di farne un bel niente. Sbaglio?

Ma ecco il test di cui scrivevo sopra. Fatelo mentalmente anche mentre lavate i bambini, l'insalata o controllate la posta: quante volte abbiamo

mangiato glutine oggi? (colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena?). Quante volte farine? (stessi riferimenti). Quante volte frutta e in quale quantità, quante volte verdure e in quale quantità? Quante volte proteine e in quale quantità? E i grassi: quali e di che tipo? Ieri com'è andata? Domani c'è già programmato qualche pasto? (pizza tra amici, pranzo dai nonni, panino al sacco a scuola ecc.). Quindi stasera cosa offriamo al nostro corpo per far fronte a tutto questo? Nei periodi di surplus di impegni – e mediamente di minore lucidità-presenza tra i fornelli – applico questo “interrogatorio” per almeno 2-3 giorni e poi passo all'autovalutazione con “aggiustamento” del tiro. In un attimo si torna in carreggiata, si sistema la spesa ottimizzando i tempi e ci si ri-orienta. Conosco alcune mamme così brave e presenti a se stesse da stilare un menu quindicinale prima che inizi la scuola: lo confezionano assieme ai bambini andando incontro ai loro gusti, ma allo stesso tempo inserendo cibi sani, veri, freschi e biologici. Noi non siamo ancora a questi livelli: lo facciamo per un po', poi ci piace rimescolare le carte, ma senza una programmazione stringente. Voi a che punto siete?

Tirate le somme e decidete che volete fare per voi e per i vostri bimbi.

Si può sempre scegliere di migliorare. Dovremmo farlo prima di tutto per noi – che siamo i riferimenti dei bambini – ma so che, da genitori, lo sprone del ruolo ha spesso un certo ascendente. Bene. Allora è tempo di fare i genitori per davvero.



EFFETTI DEL CIBO SPAZZATURA

A proposito di feste di compleanno riporto qui sotto un interessante passaggio tratto dal volume *L'alimentazione sana per bambini e ragazzi* di Patrick Holford e Deborah Colson.

I due nutrizionisti, che si occupano di cibo e delle relazioni cibo-organismo da anni, hanno messo a punto una serie di consigli pratici davvero utili nella vita di ogni giorno. Il volume è illuminante: con naturalezza ci apre gli occhi di fronte ad ovvietà che noi stessi potremmo cogliere se solo avessimo sviluppato la giusta attenzione. Quella che ogni bambino, compreso il fanciullo interiore che alberga in ognuno di noi, merita.

Ecco cosa scrivono i due autori dei festosi momenti dedicati all'“Happy Birthday”:

“Quando il vostro bambino mangia carboidrati semplici, si verifica un rapido innalzamento della glicemia e un corrispondente aumento di energia, di cui vi sarete accorti se mai siete andati a prenderlo a una festa e aprendo la porta avete scoperto una stanza piena di bambini scatenati intenti ad arrampicarsi sui muri. Questo picco, tuttavia, è seguito da un calo glicemico determinato dal tentativo dell'organismo di equilibrare i livelli di zucchero. Questa diminuzione dei livelli di glucosio ematico si manifesta nel bambino sotto forma di piagnucolio, lamenti, irritabilità e scoppi di rabbia che solitamente seguono i picchi glicemici da festa di compleanno.

Come abbiamo detto, i carboidrati sono una fonte importante di carburante per il bambino. Il trucco sta nel mantenere costante il loro apporto. Con troppi carboidrati, si ha l'effetto ‘arrampicata sui muri’; con troppo pochi vostro figlio potrebbe presentare sintomi come affaticamento, irritabilità, vertigini, insonnia, aggressività, ansia, sudorazione (soprattutto notturna), scarsa concentrazione, sete eccessiva, depressione, attacchi di pianto, offuscamento della vista. Dunque, affinché vostro figlio possa pensare con chiarezza, comportarsi razionalmente e avere livelli stabili di energia, è importante che l'apporto di glucosio resti stabile nel sangue. [...]

Quando il vostro bambino consuma tutti insieme una grande quantità di carboidrati a rilascio veloce – per esempio, una bevanda zuccherata con biscotti, oppure una fetta di pane bianco con la marmellata – la sua glicemia schizza verso l'alto. Il glucosio è una cosa potente e può seriamente danneggiare nervi e vene. [...] In questi casi da ‘overdose da zucchero’ il corpo reagisce a quella che sembra una situazione pericolosa rilasciando più insulina del normale. Come risultato, dal sangue può essere eliminato troppo glucosio. In tal modo, il bambino resta con quantità di glucosio molto basse e sperimenta un crollo energetico. Ma se gli effetti di una glicemia bassa possono essere sgradevoli, la cosa peggiore è che a quel punto il vostro bambino bramerà quantità ancora maggiori della causa del suo problema – zucchero – al fine di liberarsi da quelle sensazioni. È un circolo vizioso che conduce a desideri sempre più smodati, alterazioni dell'umore estreme, problemi di concentrazione e di comportamento, bassi livelli di energia”.

Consigli pratici per i pasti dei bimbi

- Date priorità al “cibo vero” (non alle scatole e ai trasformati): verificate che siano questi gli alimenti che prevalgono sulle vostre tavole.
- Scegliete frutta e verdura biologici-biodinamici cercando di conoscere il più possibile la filiera.
- Scegliete prodotti integrali (così il livello di glucosio nel sangue dei bambini sarà più sotto controllo).
- Lo zucchero bianco è molto dannoso, preferite dolcificanti naturali come il malto.
- Combinare gli alimenti perché possano dare il meglio a vostro figlio: per esempio alimenti proteici con carboidrati e verdure. Il riso con le lenticchie, dei muffin semplici con i pinoli, crepes e cecine con verdure o dolci con frutta fresca e secca.
- Ricordate che le fibre sono importanti per la gestione e l'assorbimento “razionale” del glucosio.
- Usate l'acqua come bevanda principale e tenete lontano il più possibile il vostro bimbo da bevande a base di caffeina o addizionate di zuccheri e coloranti.
- Grassi: sceglieteli di ottima qualità. L'olio di oliva, per esempio, è un ingrediente straordinario, unico nel suo genere. Tenete in seria considerazione anche altri oli vegetali come quello di semi di lino o di girasole rigorosamente biologici e spremuti a freddo. Se sono prodotti locali ancora meglio.
- Bilanciate i pasti: considerate che serve un giusto mix di carboidrati, proteine, grassi, vitamine e sali. Se il tempo è poco mettete a punto e consolidate le ricette di una serie di piatti unici che piacciono a tutti.
- Individuate un'alternativa sana e gustosa per tutti i “cibi-spazzatura” che i vostri figli adorano. Cucinateli con loro ogni volta che potete e spiegate perché state proponendo un'alternativa migliore. I bambini sanno riconoscere la qualità, fidatevi di loro e abbiate fiducia nelle vostre capacità.
- Cercate sempre di mettere d'accordo gusto e nutrimento. I bambini “vogliono il meglio” e sono pronti a ringraziarvi per i vostri sforzi con grande generosità. Spesso nei momenti più inaspettati.
- Non usate il cibo come merce di scambio, intrattenimento, premio o punizione. Il cibo ci serve per vivere: migliore lo scegliamo, migliore è la relazione che instauriamo con esso, migliori saranno i risultati a breve, medio e lungo termine in fatto di salute e benessere.
- Fate qualche eccezione: lo sgarro ci sta. Dà maggior valore alle buone prassi e consolida il principio della libertà di scelta.



Questione di metodo

Se qualche volta leggendo ciò che scrivo vi viene spontaneo pensare “ma quante certezze messe nero su bianco”, sappiate che non è questo l’obiettivo. Prendo esempi dalla mia vita personale perché è la più vera che conosco e non perché la ritenga esemplare. Elenco consigli per cercare di rendere agevole la messa in pratica di quanto si evince dagli studi di esperti che da anni si occupano di alimentazione, nel caso specifico, di alimentazione per bambini. Se nello scrivere di alimentazione naturale negli adulti (i numeri di Ambrosia dal 62 al 65) ho cercato di essere cauta, ma allo stesso tempo non troppo vaga per dare sostanza a quanto stavo sostenendo, nel caso dei più piccoli l’impegno è di essere oltremodo scrupolosa. Rappresentano il futuro e sin da adesso hanno bisogno di contare su importanti investimenti – a breve, medio e lungo termine – affinché un oggi di salute e felicità possa rappresentare solo il primo segnale di un “trend” che si collauderà nel tempo.

A tal proposito ci sono due citazioni nelle quali mi riconosco particolarmente. Mi auguro possano dare il senso dell’approccio che mi guida nella stesura di questo e dei prossimi numeri dedicati all’alimentazione dei bambini.

La prima è di ordine generale, vale tanto per gli adulti quanto per i più piccoli. È una “legge” a suo modo universale che Alanna Collen riassume in questi termini: “Sembra che dietro tutte le diete ci sia una spiegazione logica dal punto di vista evolutivo, al di là del comune scopo fondamentale cioè la perdita di peso e il guadagno in termini di salute. Forse per ottenere un miglioramento basterebbe assumere il controllo della propria alimentazione, indipendentemente dal fatto che proviate a tenere bassi i carboidrati, i grassi o l’indice glicemico”.

Risvegliare l’attenzione e avere cura di sé e degli altri, insomma, è un primo passo fondamentale. Nei bambini, tra l’altro, tutto è reso più semplice dalla totale innocenza delle loro risposte. Osservate quali cibi prediligono – almeno per rendervi conto se sono più inclini ai gusti dolci o salati – guardate l’effetto che hanno su loro subito

dopo il pasto e nelle ore successive (si agitano? sbadigliano? si tranquillizzano? sono più o meno lucidi dopo aver mangiato un alimento piuttosto che un altro? starnutiscono? tossiscono? si ricaricano o sono piuttosto pronti a schiacciarsi un pisolino?). Non c’è bisogno di diventare fanatici. Basta osservare senza giudizio. Un esempio: mia figlia maggiore tollera bene i carboidrati a colazione se sono bilanciati da un adeguato apporto di grassi e proteine: i biscotti all’avena che prepariamo per lei sono un’ottima fonte di energia. Se mangia pane e marmellata o una torta molto “raffinata” (farine non integrali, pochi grassi, scarso apporto proteico) ricomincia a sbadigliare da lì a un quarto d’ora (non importa quante ore abbia passato a letto). Il piccolo, invece, tollera meglio gli zuccheri e reagisce bene anche se gli viene somministrato un cibo meno “equilibrato”. Comunque sia, cucinando bilanciato per la prima, anche il secondo si porta a casa i suoi vantaggi di medio-lungo termine.

“Talvolta – continua Collen – penso a quanto siamo fortunati ad avere l’obbligo psicologico di mangiare tutti i giorni. È uno dei più grandi piaceri della vita ed è essenziale per la sopravvivenza. Ma dev’esserci un equilibrio tra questi due aspetti: l’edonismo e il nutrimento.”

Ecco perché è fondamentale provare a trovare una bussola, uno strumento per orientarsi e capire come possiamo sostenere la crescita dei bambini anche attraverso il cibo che è un mezzo formidabile di consapevolezza.

I dubbi, strada facendo, sono quasi inevitabili. Avere a che fare con i bambini è come “maneggiare” qualcosa di molto resiliente. Ci avrete fatto caso: si adattano a tutto o quasi, ma ciò non significa che non abbiano una loro essenza che va profondamente rispettata. Qualcuno ha scritto: “Da piccoli si chiama educazione, da grandi terapia”.

Ecco se c’è qualcosa di veramente difficile da perseguire – tra lavoro, impegni, gestione del tempo che sembra non bastare mai e priorità scombussolate da modelli di vita non esattamente in linea con lo sviluppo armonico di ogni

individuo – è questo. Essere buoni educatori, io direi “accompagnatori”. Intravedere la vera natura di un bimbo e permetterle di emergere, gradualmente e con serenità, è forse il miglior biglietto da visita che possiamo consegnargli per entrare nel mondo degli adulti. È una “missione” che spaventa, ma dalla quale non ci può sottrarre. Regalare ai piccoli un rapporto buono, salutare e di lunga durata anche con il cibo fa parte di questo “tesoriere” che si disvelerà strada facendo mettendosi a loro disposizione. Come si fa? Non credo ci sia un libretto delle istruzioni che vada bene per tutti. Nella relazione c’è la verità e c’è la vita. Ogni relazione,

intesa come “comunicazione” tra due individui, è diversa dalle altre.

Qualche mappa però, esiste. Per noi genitori, e adulti in generale, qualche anima illuminata di riferimento c’è sempre lungo il cammino: “Se durante il viaggio ti capiterà di perdere un pezzo o scorderai di fare qualcosa non importa: recupererai. Se nel tuo percorso sbaglierai qualcosa, non importa: prima o poi rimedierai. Non privarti della possibilità di vivere e di giocare, non lasciare che la paura di sbagliare o di non essere perfetto abbiano la meglio”. Così scrivono Roberta Cavallo e Antonio Panarese in *Sei un bravo genitore se...*



Da dove cominciare? La bussola dell'equilibrio

Sin qui ho fornito una serie di informazioni che auspico possano essere riferimenti utili o perlomeno spunti dai quali partire. Se però mi chiedeste qual è il principio che guida le mie letture e le mie scelte, senza troppe esitazioni vi direi la ricerca dell'equilibrio tra visioni, approcci e modelli. Non è facile, ma più si conoscono i propri bisogni, la propria famiglia e i propri desideri e più ci si trova in mano una bussola ben tarata.

In generale ciò che ho constatato anche su me stessa è che approcci ideologici – anche in campo alimentare – fine a se stessi portano a poco. Credo ciò valga ancor di più quando si parla di bambini. L'operazione da fare è sempre di crescita, quindi culturale. Nei numeri 62 e 63 di Ambrosia scrivevo che un buon vegetariano o un buon vegano non sono persone che hanno “tolto” e basta qualcosa alla propria dieta, ma individui che hanno sapientemente aggiunto nuovi ingredienti; ciò ha un valore ancora maggiore nelle scelte alimentari che si fanno per i più piccoli. Siamo noi adulti a decidere per loro e abbiamo il compito di farlo

con grande responsabilità. Non possiamo togliere gli alimenti di origine animale se non conosciamo bene cosa sono le proteine, che ruolo svolgono e come possono essere introdotte in modo alternativo ed efficace. Così come non possiamo immaginare di essere una buona famiglia vegetariana solo perché mangiamo pasta e pizza a pranzo e a cena. Sto esagerando come sempre nel semplificare, ma vorrei fosse chiaro che il parametro dell'equilibrio è fondamentale nella preparazione dei pasti e nella loro distribuzione. Poi quando ci sono carenze accertate è evidente che è d'obbligo supplementare certi alimenti rispetto ad altri, ma mediamente si tratta di fasi transitorie che servono per riportare gradualmente alla normalità. Prima di cimentarvi con qualsiasi “esperimento dietetico” su voi e i vostri figli, quindi, informatevi, rivolgetevi a persone esperte e tenete altissimo il livello della vostra consapevolezza. Il motivo è fin troppo evidente: state maneggiando qualcosa di molto delicato ovvero la vostra salute e quella dei vostri bimbi.



BIBITE NELLE SCUOLE

Il responsabile è lo zucchero o siamo noi? Enea o le sirene? Le “tentazioni” hanno vari nomi ma soprattutto un cognome comune: fragilità. O, meglio ancora, “foglia di fico”.

Ammetterlo non è facile, ma siamo talmente zucchero-dipendenti da non rendercene neppure conto. “Non è tanto dello zucchero che ci si dovrebbe preoccupare – scrive il tecnologo alimentare, esperto di educazione alimentare e scienza dell’alimentazione, Giorgio Donegani, quanto della passione innata che abbiamo per il gusto dolce, oggi un handicap per la nostra salute.”

Come dire: la questione ci riguarda molto da vicino e va affrontata di petto. Non con scorciatoie ma con atti concreti di consapevolezza. Se la stessa Unesda (Associazione Europea dei Produttori di Soft Drink) ha deliberato che entro il 2018 dovranno scomparire le bevande zuccherate da tutte le scuole secondarie di tutti i Paesi Ue, è evidente che la questione zucchero è piuttosto urgente. Non è solo per l'emergenza diabete, ma per la salute in generale perché le conseguenze da abuso di zucchero – una “malattia” di cui soffre gran parte della popolazione – sono tante e, via via che gli studi si fanno più mirati, sempre più dettagliate. Sento già in sottofondo qualcuno che si sente chiamato fuori dalla riflessione: “Non ho mai amato i dolci e non ne mangio quasi mai”. La questione, però, è più complessa perché se l'affrontiamo tenendo come riferimento l'indice glicemico degli alimenti potrebbe sbalordirvi sentir dire che “l'indice glicemico di una fetta di pane integrale è pari a 72 ed è superiore allo zucchero bianco da tavola, il cui l'indice glicemico è pari a 59” (fonte: energytraining.it). È evidente che il dibattito va oltre il tema “bibite gasate o zuccherate”: esso riguarda la vita di noi ogni giorno. Gli studi sul grano, ovvero l'alimento più modificato geneticamente e più presente sulle nostre tavole, in America stanno registrando un'impennata di interesse. I risultati che emergono aprono un panorama di nuove scoperte sulla relazione cibo-malattia. A noi genitori, nel frattempo, il compito di selezionare le informazioni migliori e applicarle alle scelte alimentari quotidiane.

Ma torniamo alle bibite. Se a qualcuno è capitato di entrare in una scuola secondaria e di approdare in zona “distributori automatici” si sarà velocemente reso conto che di bevande addizionate di zucchero ce ne sono parecchie. Ai ragazzi, nell'intervallo o tra una lezione e l'altra, piace prendersi una pausa dolce. Le macchinette interessano molto meno ai docenti – tanto che c'è anche chi se ne libererebbe volentieri – ma di fatto consolidano un'associazione poco salutare nelle nuove generazioni. Non succede solo nelle scuole, sia chiaro. Chi di noi non ha visto comparire “mini bar ambulanti” tra i corridoi degli ospedali? Sono controcorrente io o qualcuno concorda nel dire che si tratta di un vero o proprio paradosso? Se nei luoghi deputati alla crescita e alla cura si mettono surrogati di socialità e di scambio che offrono “dolci consolazioni” a un pubblico spesso più smanioso di evasione che di nutrimento, quale credibilità si può immaginare di offrire? Certo – lo ribadisco – la scelta è sempre individuale. Ma la scelta è tale quando c'è cultura, conoscenza, capacità critica, costruzione di un proprio e indipendente punto di vista. Allora mettiamola così: se sulle sigarette da diversi anni a questa parte è comparsa la scritta “nuoce gravemente alla salute” anche accanto ai distributori automatici potrebbe comparire qualche informazione in più. Le etichette non bastano perché molti dell'etichetta se ne infischiano. I ragazzi soprattutto: hanno intervalli brevi e una spiccata mancanza di preparazione sull'argomento. Qualche lezione di educazione alimentare sarebbe un gran bel regalo: che senso ha investire in cul-

tura letteraria, storica o scientifica se poi non si è in grado di prendersi cura di sé? Credo sia un valore che a bambini e ragazzi andrebbe trasmesso anche a scuola. “La cultura serve a spendere bene i soldi” – ha scritto qualcuno – allora “acculturiamoci” anche per andare a fare la spesa e mangiare.

Quanti euro “poco salutari” sono finiti nelle macchinette di “luoghi istituzionali” – non di divertimento – come scuole o ospedali? Non pare a nessuno un grande controsenso?

Poi l’Unesda farà le sue scelte, e ci ralleghiamo del fatto che abbia anche scelto di diminuire a breve le quantità di zucchero nelle bibite, però non c’è sirena tentatrice che tenga quando ognuno è padrone delle proprie scelte.

Invece si cresce convinti che sia normale trovare fuori dalla classe o dal reparto ospedaliero piccole o grandi divagazioni zuccherine; quanto tempo ci vorrà per spezzare questa associazione? Se chiedessimo a uno studente qual è la sua immagine di merenda o spuntino durante le lezioni sono quasi certa che piuttosto che cibo vero vedremmo spuntare dai loro pensieri buste colorate contenenti snack di vario genere. Può essere la normalità? Non credo. Certo, dirà qualcuno, però quello confezionato è cibo sicuro. Non c’è dubbio. L’Italia è tra i primi Paesi al mondo per sicurezza alimentare. Ma ci stiamo ormai rendendo conto tutti che se la sicurezza va a discapito del nutrimento c’è una bilancia da sistemare e un equilibrio da riportare a galla.



QI, QE, QF ovvero i Quozienti Intellettivo, Emotivo e Fisico

Si chiamano QI, QE e QF: sono il quoziente intellettivo, il quoziente emotivo e il quoziente fisico. Si tratta di tre indicatori fondamentali per comprendere lo stato di salute e benessere dei bambini. “La capacità del bambino di fornire buone prestazioni nel mondo – scrivono Patrick Holford e Deborah Colson – dipende da un equilibrio tra diverse intelligenze: mentale, emotiva e fisica. La maggior parte delle persone è consapevole dell’intelligenza mentale perché sono bene noti i test del QI che determinano la capacità di una persona di compiere connessioni intellettuali e affrontare idee complesse, ma il quoziente emotivo (QE) non è meno importante. Il QE del bambino è l’indice che misura la sua capacità di rispondere emozionalmente alle situazioni in modo appropriato e sensibile. [...] Poi c’è l’intelligenza fisica, o quoziente fisico (QF), che misura la coordinazione corpo/mente. Per esempio, i bambini con un basso QF possono sembrare goffi e privi di coordinazione, o avere difficoltà nella scrittura manuale, nella lettura e nel prendere appunti in classe.”

Quante volte abbiamo guardato ai bambini nella loro globalità? Gli standard di valutazione collettivi spesso parcellizzano la visione. E se ci sono punte d’eccellenza nel QI o nel QF succede di puntare tutto su quelle senza dare troppo peso a quel che manca perché si possa ravvisare armonia. Non si tratta di cercare la perfezione, ma l’equilibrio che è indice di maggior benessere. I due autori dell’*Alimentazione sana per bambini e ragazzi* tra l’altro dimostrano chiaramente come alcune

lacune o limitazioni nei tre tipi di intelligenza – QI, QE e QF – siano strettamente connesse a carenze. In particolare ognuna di esse è condizionata dall’assunzione di omega-3 e omega-6, tanto che vi sono casi clinici comprovati di miglioramento evidente di tali funzioni a seguito di integrazioni mirate di acidi grassi. Essi influenzano direttamente, per esempio, i sintomi di un disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD) e specifiche difficoltà di apprendimento. Gli acidi grassi si sono dimostrati importanti anche per sintomi allergici come dermatite, febbre da fieno e asma.

Qualcuno forse ricorderà a tal proposito il film “L’olio di Lorenzo”. Il protagonista è affetto da una rara malattia degenerativa. I genitori diventano esperti della patologia e nel giro di alcuni anni mettono a punto una speciale miscela composta da olio di oliva e olio di colza capace di bloccare l’avanzamento della stessa. Non stiamo parlando di miracoli, insomma, ma di massima attenzione alle carenze. Questo per dire che l’assunzione mirata di acidi grassi essenziali può portare grande beneficio alla salute dei bambini. In generale individuare, attraverso il linguaggio dei sintomi e gli esami sempre più mirati che la ricerca mette a disposizione, quali sono le carenze di cui può essere portatore un bimbo, è spesso una chiave di volta fondamentale per portare benefici tangibili nella sua vita e in quella dei suoi familiari. Ecco perché prestare attenzione ai nostri figli e alla loro alimentazione è tanto importante.

Cosa bolle in pentola

“Tante belle parole, ma io mio figlio lo conosco. So benissimo che anche se stilassimo assieme un menu sano e nutriente non arriveremmo da nessuna parte.” In quanti udiamo questo pensiero risuonare in sottofondo? Credo sia normale: molti genitori, conoscendo le tante suggestioni alimentari del mercato, hanno perso un poco fiducia nelle proprie capacità persuasive ed educative.

Ho mai detto che è semplice? Cari genitori il piatto sano va “in controtendenza” e per saperse-la cavare bene bisogna perlomeno iniziare a sentirsi comodi nel risalire la corrente. Un po’ come fanno i salmoni. L’operazione culturale riguarda l’intera famiglia e, sappiatelo, ciò che finisce nel piatto sarà la conseguenza di tanti piccoli gesti di consapevolezza messi assieme. È evidente che non ha senso che da domani vi presentiate di fronte ai vostri figli con spirito guerriero pronti a diventare i paladini del cibo salutare. Se non lo siete stati sino all’altro giorno per essere credibili ci vorrà del tempo e vostro figlio chiederà prima di tutto a voi di essere coerenti. Servono anni di apprendistato casalingo: colazioni, pranzi, cene, spuntini ben assestati senza indugio. Insomma il buon cibo non è un abito che ci si mette per le occasioni eccezionali, piuttosto una nuova abitudine da accogliere e con la quale familiarizzare. Ci saranno alti e bassi, come in ogni nuova tendenza che cerca di farsi spazio nella nostra vita, momenti di grande convinzione alternati ad attimi di “perdizione”, eppure, piano piano, tutto cambierà sotto ai vostri occhi. Non abbiate fretta, piuttosto costanza e dedizione.

Iniziate a mettere a punto le vostre strategie. Noi, a casa, ne abbiamo collaudate alcune che funzionano piuttosto bene. Vi farò qualche esempio: il piccolo della famiglia mangia il miglio senza problemi. Di solito glielo propongo nella vellutata di zucca assieme al riso. La grande, invece, se lo vede si irrigidisce quindi o ne metto davvero poco e lo “nascondo” con l’aggiunta di zafferano (la vellutata diventa più dorata ed è più facile che passi inosservato) oppure glielo propongo in un’altra veste.

Poi c’è il tasto dolente delle verdure: che fatica ampliare lo spettro dell’offerta. Non ci rinunciamo: apriamo un sereno confronto e coinvolgiamoli nella preparazione.

La spesa è un altro “luogo” che cerchiamo di rendere alimentariamente educativo. Sino a un paio di anni fa portavo i bimbi al supermercato più o meno a caso. In base alle necessità contingenti organizzavo l’uscita. Magari dopo la scuola o in momenti obiettivamente affollati. Così senza troppo riflettere mi mettevo nei pasticci con le mie stesse mani. Passare dal supermercato al termine di una giornata scolastica, magari a fine settimana, voleva dire esasperare la stanchezza dei miei figli e avviare un vero e proprio gioco al massacro in fatto di richieste. Immagino conosciate bene l’effetto che fanno i richiami golosi e salati che si trovano tra gli scaffali. Difficile trovare una corsia dove non vi sia un prodotto che desti la loro attenzione per i colori, le immagini o perché rimanda a un noto spot pubblicitario. Col passare del tempo, però, ho cambiato strategia. In generale cerco di limitare la spesa al supermercato preferendo mercati locali e gruppi di acquisto solidale (gas) e quando vado a comprare questo cibo vero e davvero poco confezionato porto anche loro. Così guardano, toccano e iniziano a rendersi conto che vi sono altre modalità per procurarsi il cibo. Certo spesso si tratta di alimenti che non sono pronti all’uso – non come una merendina o delle patatine messi in un sacchetto – però lasciano molto spazio alle nostre capacità di trasformazione. A ben guardare donano tutt’altra libertà: quella della partecipazione attiva al gesto del nutrirsi.

In linea generale l’operazione che proponiamo ai bimbi è quella di sostituire i “cibi-spazzatura” che desiderano e richiedono con insistenza con alternative sane e gustose preparate da noi. Vi sarete resi conto tutti, del resto, che la rete, i blog e i volumi di cucina sana si stanno moltiplicando a dismisura. Gli spunti sono innumerevoli. Il consiglio è di scegliere le ricette “sostitutive” con attenzione e buon senso ovvero mettendo d’accordo sapore e nutrimento. Con pochi ingredienti

sani, biologici e selezionati si possono imitare anche le merendine più glassate e zuccherate che vostro figlio desidera. Quando le avrete preparate fate anche un breve confronto tra gli ingredienti: saranno almeno la metà senza contare il risparmio in termini di coloranti e conservanti. Vi assicuro che sarà una grande soddisfazione.



Pensieri sparsi prima di salutarci

Vi invito a leggere o rileggere i precedenti quattro dedicati alla cucina naturale (dal numero 62 al 65): sono elencati una serie di principi e di riferimenti, sia per l'organizzazione della dispensa che per la preparazione dei pasti, che valgono per l'intera famiglia, bambini compresi.

Ciò che posso dire guardando tra le mie mura domestiche è che spesso i bambini chiedono una competenza e un approccio ai quali non siamo abituati. A loro non basta che tu dica che quel determinato alimento o cibo va mangiato perché fa bene, a loro interessa che sia anche buono. Vogliono tutto: contenuto e forma. Pensate che sia troppo? Personalmente credo che abbiano ragione e colgano meglio di noi l'essenza della verità. Chiedono un appagamento complessivo che noi associamo a "maggior lavoro, maggior dispendio di energie e di tempo", loro a un atto quasi dovuto. Capiranno strada facendo la necessità di trovare delle mediazioni, anche a tavola, ma se ci pensate bene chiedere il meglio è un atto di salute non trascurabile.

Vogliono che i loro pasti siano buoni oltre che sani e noi adulti abbiamo ormai a disposizione una serie a dir poco infinita di risposte credibili e soddisfacenti. Sbaglio? La varietà, la qualità e la quantità di cibo che ci possiamo permettere è a dir poco strepitosa. Non barattiamola con alternative che non sono all'altezza.

Non mancheranno comunque le volte in cui i bambini storceranno il naso di fronte a una pietanza che riterranno poco congeniale ai loro gusti. In questo caso, muniti di calma e pazienza, non dubitate troppo di voi stessi e non pensate subito a quale alternativa potete offrire loro purché mangino.

Scrivono Elisabetta Rossini ed Elena Urso nel delizioso libretto *I bambini devono essere felici. Non farci felici...*: "Concedere ai bambini tutto quello che vogliono è sbagliato, si sa. Ma è sbagliato anche per un motivo a cui non sempre si pensa: i piccoli confonderanno la tolleranza con l'indifferenza. Ed è un dolore troppo grande".

In effetti è proprio così: "Le regole che mamma e papà danno sono la prima forma di libertà" e

una libertà consapevole è anche strumento di autostima.

Come spiegare tutto questo a chi di anni non ne ha abbastanza per addentrarsi in speculazioni simili? Ci sono tante divertenti storielle che con esempi concreti trasmettono il senso di quando detto. Esopo è spesso illuminante da questo punto di vista e le sue favole sono ormai a portata di click. Ricordate il finale de "La cicala e la formica"?

"Cara cicala, hai voluto cantare tutta l'estate? E ora non ti resta che cantare ancora..." E poi conclude: "Chi non vuole avere brutte sorprese deve imparare a essere previdente". Funziona così anche a tavola. Salute e felicità si costruiscono anche nel piatto.

Qualunque sia il bambino con cui avete a che fare – compreso il vostro, personalissimo, bambino interiore – ricordate, ogni volta che potete, che è lì davanti o dentro di voi per comunicarvi messaggi importanti. Imparate ad ascoltarlo e a farlo crescere ogni volta che vi getta in una visione troppo egoica e limitante.

Sempre e comunque, però, tenetelo in grande considerazione. Il perché lo spiega bene Catia Trevisani nel suo volume *Scegli di splendere*: "I bambini mostrano ai genitori ciò su cui sono deboli, sono degli angeli di guarigione e sono disposti a soffrire per portare il loro messaggio. I bambini sono anime che viaggiano in un corpo per fare esperienza e ciò che arriva loro è sempre perfetto per prepararli allo svolgimento del loro compito di vita".

Capite di quale splendore sono portatori? Allora lasciamoli splendere. Anche a tavola.

Ecco alcuni spunti che lavorano in questa direzione. Tenetele in dispensa o comunque a portata di mano, guardatele con i vostri bimbi e, assieme, decidete quale assaggiare e provare. Cucinando assieme sporcherete un poco di più la cucina, ma se vi concentrate sul divertimento reciproco diventerà un dettaglio quasi trascurabile.



Foto di Infraordinario Studio



Foto di Infraordinario Studio

La primavera nel piatto

Piadina con burger di piselli, salsa yogurt al cipollotto e radicchio

Piadina

Miscelate gli ingredienti e lavorateli fino a ottenere un impasto compatto, omogeneo, non appiccicoso. Lasciate riposare una ventina di minuti.

Dividete l'impasto in palline di 80-100 g. Appiattitele usando il mattarello, la forma deve essere circolare.

Fate scaldare una padella antiaderente e iniziate a cuocere le piadine da entrambi i lati. Bastano pochi minuti, si devono dorare.

Quando sono cotte mettete le piadine in un piatto e copritele con uno strofinaccio in modo da mantenerle calde.

Ingredienti

300 g di farina integrale
100 ml di acqua
2 cucchiaini di olio
sale

Burger di piselli

Mettete in una padella un filo di olio e uno spicchio di aglio schiacciato. Aggiungete i piselli freschi e fateli saltare alcuni minuti.

Frullateli grossolanamente e aggiungete il pangrattato, il lievito, i semi tritati, un pizzico di sale e impastate con le mani.

Ricavate delle polpette appiattite e cuocetele in padella da entrambi i lati.

Ingredienti

300 g di piselli freschi
2 cucchiaini di pangrattato
2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
2 cucchiaini di semi di girasole
1 spicchio di aglio
olio e sale

Salsa yogurt al cipollotto

Pulite e lavate il cipollotto. Tagliatelo finemente. Se ritenete che abbia un sapore troppo forte potete lasciarlo in ammollo in una ciotola d'acqua per una decina di minuti, altrimenti aggiungetelo direttamente allo yogurt di soia. Aggiungete il succo di limone e un pizzico di sale. Assaggiare la crema in modo da aggiustare il gusto secondo il gusto personale.

Ingredienti

200 g di yogurt di soia al naturale
1 cipollotto fresco
succo di limone
sale

Cospargete le piadine con la crema al cipollotto. Mettete le polpette intere o spezzate. Aggiungete il radicchio tagliato a listarelle. Chiudete o arrotolate la piadina.

Ingredienti

qualche foglia
di radicchio

PER SCOPRIRE ALTRE GUSTOSE RICETTE
SEGUICI SUL NOSTRO BLOG
CONSULTA I NOSTRI LIBRI
O FREQUENTA UN CORSO CON NOI

WWW.CUCINARESECONDONATURA.IT



JESSICA CALLEGARO - LORENZO LOCATELLI

CUCINARE A COLORI

120 RICETTE VEG
SANE E GUSTOSE
PER LE 4 STAGIONI

Cucinare a colori è un viaggio lungo un anno alla scoperta della cucina naturale e vegetale, tra energie, emozioni e sapori, piatti semplici e gustosi, ma anche tecniche più avanzate di preparazione e autoproduzione.

16 capitoli e 120 ricette, per assaporare i doni di ogni stagione, portando in tavola anche germogli, erbe e fiori selvatici, acque aromatizzate, estratti, essiccati, funghi, fermentati, radici, alghe e formaggi veg, senza dimenticare dolci golosi, panificazione e la cucina etnica.

Non solo ricette ma anche idee e suggerimenti per uno stile di vita più etico ed equilibrato, dove la cucina diventa uno spazio prezioso di conoscenza, condivisione e gioia per tutta la famiglia.

Cucinare a colori è un libro per chi vuole scoprire e approfondire un diverso approccio al cibo, in un percorso non solo teorico ma anche pratico e divertente, dove creatività, equilibrio, gusto, salute ed etica sono ingredienti preziosi e fondamentali.

Vi guideremo attraverso la conoscenza di colori ed emozioni e della loro importanza in cucina. Tanti approfondimenti, suggestive immagini, esperienze, idee e consigli utili per assaporare la ricchezza della cucina vegetale.

Cucinare a colori significa portare nei piatti la bellezza della natura.

Significa vivere a pieno ogni stagione e apprezzarne i doni.

Significa nutrire il nostro desiderio di bellezza e armonia.

Significa entrare in contatto con noi stessi e percepire la nostra perfezione.

Significa fare della cucina un'arte dove passione, creatività e fantasia, incontrano devozione, dedizione e consapevolezza.



**Novità
maggio 2018**

LORENZO LOCATELLI
CATIA TREVISANI
ANTONIETTA RINALDI

CUCINARE SECONDO NATURA

140 RICETTE VEG
DIVISE PER MENU STAGIONALI



Tre generazioni, Lorenzo, Catia e Antonietta ci raccontano la loro storia e ci propongono tante ricette facili da preparare, gustose, sane e 100% veg, che seguono i ritmi delle stagioni e rispettano gli equilibri dell'uomo e del pianeta. Una rivoluzione silenziosa può partire dai fornelli, e può essere divertente, facile e sfiziosa!

Cucinare secondo natura è un libro di ricette semplici, per le mamme che lavorano, per le famiglie che vogliono mangiare con consapevolezza e con gusto senza dover impazzire dietro preparazioni difficili. Per ogni stagione sono proposti menu completi, che suggeriscono come accostare i diversi alimenti. E poi dolci, snack, impasti per pane, pasta e pizza, dadi fatti in casa, piatti elaborati per i giorni di festa. Ma non solo: gli autori offrono anche suggerimenti preziosi per cucinare in modo naturale nutrendo corpo, mente, spirito.

Cucinare secondo natura significa preparare piatti sani, equilibrati e gustosi.

Significa conoscere per scegliere in modo consapevole.

Significa rispettare il pianeta e tutte le sue creature. Significa prenderci cura di noi e delle persone che amiamo.

Significa celebrare i ritmi del creato e i tempi delle stagioni.

Significa vivere nella gratitudine e nell'amore.



SABATO 19 MAGGIO 2018 - CORSO DI CUCINA

I SECONDI NELLA CUCINA VEGETALE

IMPARIAMO A CONOSCERE E CUCINARE LE PROTEINE

CON JESSICA CALLEGARO E LORENZO LOCATELLI



CUCINARE
SECONDO
NATURA

LE PROTEINE HANNO UN RUOLO MOLTO IMPORTANTE NELLA NOSTRA ALIMENTAZIONE.
QUALI INGREDIENTI NE SONO PIÙ RICCHI? PERCHÉ LE PROTEINE VEGETALI SONO COSÌ
SALUTARI? E COME BILANCIARE LA NOSTRA ALIMENTAZIONE?
LO SCOPRIREMO DURANTE IL NOSTRO CORSO DEDICATO AI SECONDI VEGETALI,
SPERIMENTEREMO ANCHE I VANTAGGI DELL'AUTOPRODUZIONE E IMPAREREMO A CUCINARE
LEGUMI, POLPETTE, TOFU, TEMPEH E NON FORMAGGI VEGETALI.
15 RICETTE DA SCOPRIRE E GUSTARE INSIEME A JESSICA E LORENZO

PRESSO LA SCUOLA SIMO (MILANO)

PER INFO E PRENOTAZIONI 0289420556 - [INFO@SCUOLASIMO.IT](mailto:info@scuolasimo.it)

WWW.SCUOLASIMO.IT

EDIZIONI ENEA

Dal 2005 Edizioni Enea collabora insieme a Scuola SIMO con un obiettivo preciso: fornire contenuti di qualità per promuovere la salute di corpo, mente e spirito.

Pubblichiamo libri destinati a naturopati e operatori della salute, ma anche a semplici appassionati e curiosi.

Ci occupiamo di scienza ma anche di spiritualità, integrando i più grandi insegnamenti di Oriente e Occidente.

Guardiamo alle grandi tradizioni mediche del passato e ci apriamo alle più innovative proposte nel campo della medicina olistica.

www.edizionienea.it



Margherita Faccio
Camilla Piantanida

Pronto soccorso naturopatico

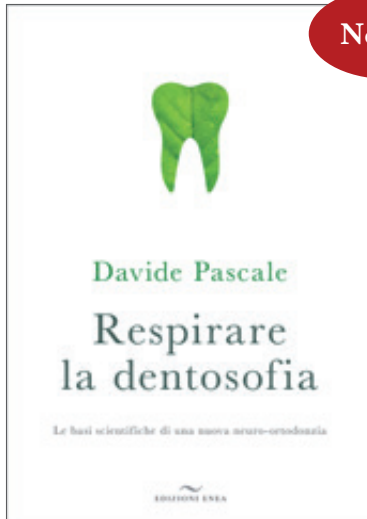
I rimedi naturali per i disturbi più comuni

EDIZIONI ENEA

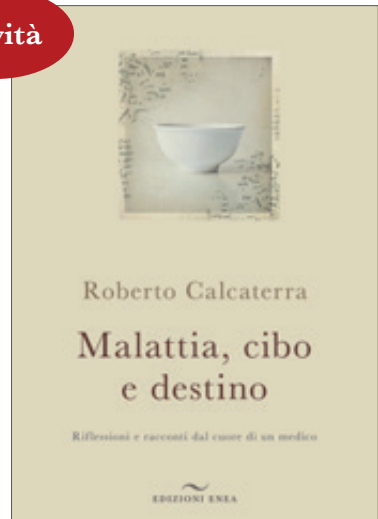
Questo piccolo manuale, di comoda consultazione, fornisce indicazioni, suggerimenti e rimedi per affrontare molti dei principali disturbi, dal mal di testa alla candida, attraverso pratiche e prodotti del tutto naturali e facili da reperire.

**Novità
giugno 2018**

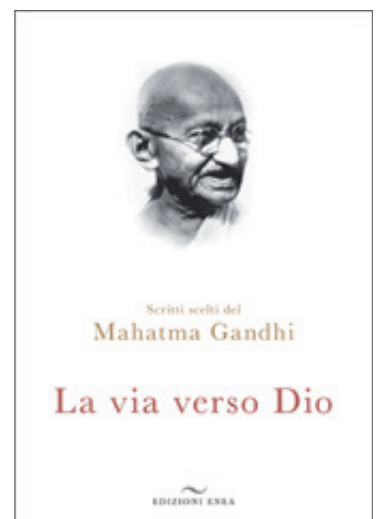
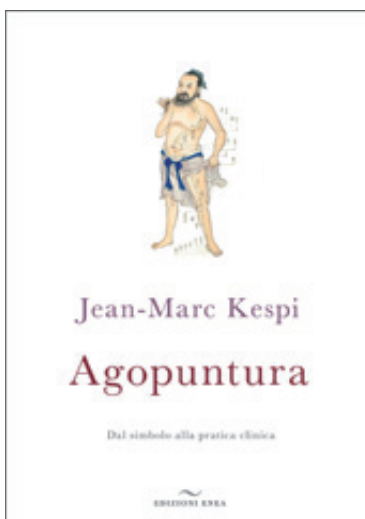
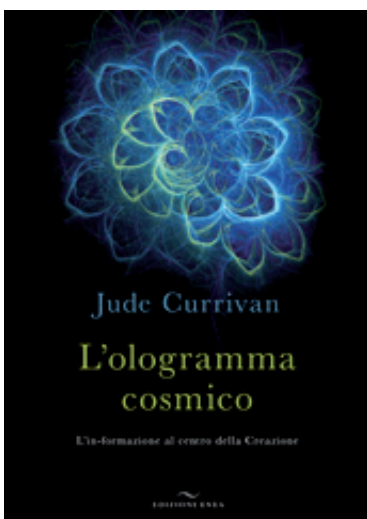
Novità



Novità



Novità



Novità
aprile 2018



Maryn McKenna
BIG CHICKEN

L'incredibile storia di come gli antibiotici
hanno creato i moderni allevamenti e cambiato
le abitudini alimentari del mondo

EDIZIONI ENEA

In questo illuminante saggio di denuncia, Maryn McKenna documenta come gli antibiotici abbiano trasformato la carne di pollo prodotta industrialmente in una minaccia per la salute umana, e ci propone soluzioni su come uscire dalla grave situazione che abbiamo creato.

*A prima vista l'avvincente libro di Maryn McKenna
ha come argomento i polli, ma in realtà parla di noi:
delle scelte sconsiderate che abbiamo fatto e del futuro che ci attende.*

Dan Fagin, vincitore del premio Pulitzer



Lo stile di vita della maggioranza delle persone oggi è frammentato. Non siamo più capaci di cogliere il legame, la relazione tra noi e il creato, tra noi e gli elementi della natura, tra noi e gli altri e, paradossalmente, perfino tra noi e noi. Dalle antichissime storie dei Veda, i testi sacri dell'India, vengono offerti stimoli e suggerimenti per trasformare i nostri rapporti in relazioni efficaci e appaganti, per stare bene con noi stessi, connessi con il Divino che è in noi.

Immagina te stesso per un momento.
Non più finzioni, non più maschere, sei la versione
migliore di te, e cammini per il mondo, leggero,
libero, perfettamente e semplicemente obbediente
alle leggi del tuo cuore. Libero da costruzioni, sovrastrutture
imposte dal tuo falso ego,
finalmente allineato al tuo splendente sé.

Scegli di splendere è un viaggio meraviglioso
in ascolto della nostra voce profonda, la voce dell'anima
che ci parla dei nostri reali bisogni e desideri,
del nostro compito di vita, dello scopo della nostra esistenza.

Siamo tutti nati per splendere!



SIMOLUX

penna da cromopuntura
e riflessologia
integrata



info:

tel. 02 45490381

in vendita su www.ilpuntobio.com

con punta in
cristallo di rocca



Ottimo Prezzo

Astuccio con filtri dei
7 colori dell'iride + oro.
In vendita presso il
Punto Bio di Milano e
on line.

*Alimenti biologici, oli essenziali,
cosmesi naturale, prodotti
fitoterapici a Milano e online
sul sito*

www.ilpuntobio.com



PUNTOBIO

MILANO
Ripa di Porta Ticinese, 79
Tel. +39 02 45490381

CONFERENZA di presentazione della Scuola SIMO

Milano, 18 maggio 2018

ore 19.30 aperitivo veg
ore 20.00 presentazione
piano di studi 2018-2019

Con la dottoressa
Catia Trevisani

Prenotazioni a info@scuolasimo.it
Oppure segui lo streaming della conferenza
(per maggiori info visita il nostro sito)



corsi monografici per tutti

24-25 Marzo - Feng Shui (1 week end - aula o streaming)

Docente: C. Romano

25 Marzo - Kit Pronto Soccorso Naturopatico (1 giorno - solo aula)

Docente: C. Piantanida

7-8 Aprile - Fiori di Bach (2 week end - solo streaming)

Docente: C. Trevisani

8 Aprile - Aromacosmesi (1 giorno - solo aula)

Docente: V. Sganga

15 Aprile - Reiki (1 giorno - solo aula)

Docente: M. Rossoni

20-21 Aprile - Psicosomatica e Tecniche Energetiche

(3 week end - aula o streaming)

Docente: C. Conti e C. Locatelli

28-29 Aprile - Iridologia Energetica (1 week end - aula o streaming)

Docente: M. Lusa (propedeutico iridologia)

28 Aprile - Aromaterapia e bambini (1 giorno - solo aula)

Docente: V. Sganga

simo
scuola
italiana di
medicina
olistica

direzione

dott.ssa Catia Trevisani



Iscritti all'Albo Regionale
Operatori Accreditati dalla
Regione Lombardia n. 357



www.scuolasimo.it

Sede Legale MILANO

Ripa di Porta Ticinese, 79

20143 MILANO

tel. 02 89420556

fax 02 56561018

29 Aprile - Aromaterapia al femminile (1 giorno
- solo aula)
Docente: V. Sganga (propedeutico aromaterapia
base)

5-6 Maggio - Tecniche Energetiche (1 week
end - aula o streaming)
Docente: C. Locatelli

19-20 Maggio - Comunicazione (2 week end -
solo streaming)
Docente: L. Mingarelli

19-20 Maggio - Massaggio Olistico (1 week
end - solo aula)
Docente: C. Piantanida

26-27 Maggio - Fondamenti di Omeopatia (1
week end - aula o streaming)
Docente: L. Mingarelli

16-17 Giugno - Naturopatia Vibrazionale (1
week end - aula o streaming)
Docente: V. Sganga

23-24 Giugno - Tecniche Psicoenergetiche (1
week end - streaming)
Docente: C. Locatelli

**30 Giugno-1 Luglio - Fondamenti di
Omeopatia** (1 week end - aula o streaming)
Docente: L. Mingarelli

Specializzazioni 2018

Fitocomplementi (inizio 24 Marzo)
Docente: D. Pavanello

Psicoaromaterapia (inizio 14 Aprile)
Docente: V. Sganga

Spagyria (inizio 19 Maggio)
Docente: C. Conti



a scuola di naturopatia

1600
ore

corso professionale quadriennale

È possibile seguire tutte le lezioni teoriche
comodamente da casa in streaming

simo
scuola
italiana di
medicina
olistica

direzione
dott.ssa Catia Trevisani

Uporn
Unione Professionisti
Olistici Italiani Naturopati



Iscritti all'Albo Regionale
Operatori Accreditati dalla
Regione Lombardia n. 357



www.scuolasimo.it

Sede Legale MILANO
Ripa di Porta Ticinese, 79
20143 MILANO
tel. 02 89420556
fax 02 56561018