



Un libro da non perdere: 6 domande al Cucchiaino!

Scritto da Raffaella - mamma (quasi) green il 18.11.11 in FOOD, LIBRI, LIBRI PER MAMMA E PAPA, RICETTE | 5 commenti



Oggi vi voglio parlare di un libro talmente bello che **non so come descriverlo!** Perciò ho chiesto all'autrice di darmi una mano!

Andiamo per ordine: una mamma e una bimba meravigliosa, la loro cucina, lo svezzamento: nasce **Il Cucchiaino di Alice**, un blog ricco di ricette *dallo svezzamento in poi*. Ma non solo: il blog è pieno di fascino, di amore, di fantasia. Coglie il valore dei prodotti locali e di stagione. Propone ricette semplici e fotografate in modo splendido. Ovviamente un editore ne coglie subito il

valore e nasce il libro: **Il cucchiaino. Ricette per bambini dallo svezzamento ai primi anni, buone anche per mamma e papà** (Gallucci editore). Non è un semplice ricettario: è un libro grande e bello con la copertina rigida, ricco di illustrazioni e fotografie di alta qualità. Da sfogliare in cucina! Un ottimo regalo di **Natale** per neomamme.

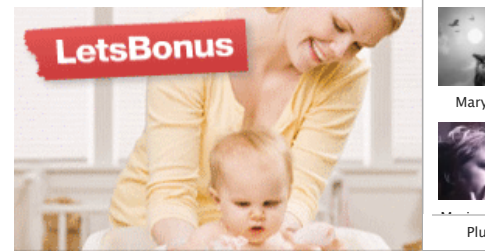
Ho chiesto a Miralda, l'autrice, di raccontarci qualcosa della sua avventura e della sua filosofia alimentare.

Come sono nati il blog e il libro del Cucchiaino?

Il blog è nato per caso in un momento della mia vita in cui non sapevo bene dove andare. Ha inaspettatamente creato tante opportunità oltre a permettermi di scoprire e vedere le cose con gli occhi di mia figlia, Alice. Il libro è stato un'ulteriore sorpresa, **proprio come succede nei sogni: un editore ti chiama e ti propone di mettere su carta quello che hai creato in rete**. Ho sempre amato le pagine scritte, mi piace il web, ma ecco un libro è qualcosa di tangibile, da conservare per mia figlia stessa, mentre in Internet tutto è sempre molto virtuale, quasi non esistesse.

Quali sono le parole chiave della tua filosofia in cucina?

Difficile definire e circoscrivere. Di sicuro è una cucina improntata alla **creatività** e al **colore**, è basata su **ingredienti di qualità** che **rispecchiano l'ambiente** dove vivo e il **momento stagionale**, e capace di suscitare **stupore, ricordi e gioia da condividere**. Diciamo che la componente "infantile proustiana" gioca indubbiamente un ruolo molto importante.



Un... con Goo...
Membri...
BabyGr...
Ivana...
Maryla...
Plug-

Cosa intendi per "suoipamento della ricetta"?

Semplice: cucinare con gli **stessi ingredienti** sia il piatto per il bebè sia quello per mamma&papà. Molto spesso, nel corso dello svezzamento, pare impossibile essere in grado di condividere con nostro figlio piatti simili a tavola. In realtà non occorre molto per utilizzare per lo più gli stessi ingredienti e **magari anche la stessa cottura**. Per questo motivo nel libro molte ricette si sdoppiano e con i medesimi ingredienti il Cucchiaino prepara la cena anche per mamma e papà. Per di più aggiungo, è un modo per **condividere fin da subito la tavola con i nostri figli** e alimentarci in maniera più sana. Un esempio? Nel libro il riciclo delle "famosse" verdure da brodo che hanno tormentato tanti di noi.

Nel libro parli di "svezzamento verde", ci puoi dire come lo intendi?

Nel primo capitolo del libro si parla di "svezzamento verde" sia come approfondimento e interesse personale per quella che è la dieta vegetariana, dalla quale, anche chi mangia carne e pesce, può imparare molto per impostare un'alimentazione corretta fin dai primi anni di età, sia come **attenzione alla provenienza degli ingredienti che portiamo a tavola**. Non solo **biologici**, ma soprattutto capaci di rispecchiare **dove viviamo** e la **stagione dell'anno**, perché questo significa la massima qualità in quanto apporto nutritivo e sapore. Credo, ad esempio, che sia inutile accanirsi a voler dare il via allo svezzamento del nostro bambino con una mela Renetta se viviamo all'Equatore e viceversa. In sostanza scegliamo alimenti che camminano poco, ovviamente senza che questo diventi una regola senza alcuna eccezione.

Il libro e il blog sono sicuramente orientati a educare al gusto fin da piccoli. Ci puoi dare qualche suggerimento in questo senso?

Ogni bambino è un mondo a sé: non valgono formule identiche per tutti. Certo coinvolgere il proprio figlio, renderlo curioso verso il mondo, anche verso ciò che a noi appare scontato e banale, ma per loro è una scoperta, dare l'esempio noi stessi e non arrendersi ai primi rifiuti sono aspetti essenziali, che possono contribuire a educare il gusto di colui che sarà l'adulto di domani e soprattutto trasmettere gioia a tavola. La cucina è e deve essere soprattutto un'opportunità per fare qualcosa per coloro che amiamo, è un modo per guidare alla scoperta del mondo ed educare i nostri figli a saper scegliere alimenti che siano positivi sia per loro sia per l'ambiente che li circonda. Non è una questione da poco o per pochi considerati gli ultimi dati di crescita dell'obesità e dei disordini alimentari nel mondo occidentale.

Lasciamo che nostro figlio conosca gli ingredienti, che cucini con noi, incuriosiamolo, utilizziamo anche **storie per incantarlo con personaggi** che traggono ispirazione da quello che c'è nel piatto e cerchiamo di non legare un determinato cibo a una ricompensa. Evitiamo noi stessi di presentare determinati cibi come positivi e altri come negativi o poco appetitosi. Se poi siamo capaci di creare nel bambino **la magia delle stagioni, la sorpresa per l'arrivo delle fragole in estate o della zucca in inverno**, tutto sarà più facile: ci deve essere **attesa per creare il desiderio** di ciò che a prima vista ormai è sempre a portata di mano.

Ci potresti suggerire un baby menù natalizio?

Di sicuro dei **biscotti da preparare per e con i nostri bambini** che possono servire sia per il calendario dell'avvento sia per decorare l'albero. La ricetta? La trovate nel libro, "**24 biscotti a Natale**". E poi due mini ricette riprese dal blog: "**Notre Blanc manger**" (o Biancomangiare salato e "**La stella di mezzanotte**" per la notte del 31 dicembre.

Grazie Miralda!

Link: [Il cucchiaino. Ricette per bambini dallo svezzamento ai primi anni, buone anche per mamma e papà](#) (Gallucci editore)

Autrice: Miralda Colombo | foto di Cevì by [Il Cucchiaino di Alice](#)

Preview del libro:

Conto Arancio

4,20%

Per 12 mesi

- Zero spese
- Massima sicurezza
- Soldi sempre disponibili



Scopri


di titoli

[Scopri](#)

FOLLOW ME ON 

