



O mangi 'sta minestra...

Quante volte ci siamo dispeperati per i capricci dei figli davanti a un piatto di verdura? Per fortuna **non tutti i bimbi fanno storie per il cibo, ma in alcune famiglie il momento del pasto si trasforma in un vero e proprio dramma** e non sempre la situazione è di facile gestione.

Molti sono gli approcci possibili dal punto di vista educativo, ma spesso basta un po' di **fantasia** per rendere il pasto un momento piacevole per tutti.

Non sono certo dell'idea che ognuno debba vedersi portare in tavola esclusivamente gli alimenti preferiti, cosa che invece vedo spesso accadere oggi. **Pensate alle famiglie numerose di una volta:** a tavola si portava quel che c'era e chi non mangiava avrebbe mangiato al pasto successivo, preso dai morsi della fame. Non credo quindi che sia giusto alzarsi trafelati durante il pasto per cercare qualcosa che possa sfamare il povero *Principino* o la povera *Principessa* che non ama questo o quello. In questo modo non faremo altro che abituarlo ad un'alimentazione monotona e di conseguenza carente dal punto di vista nutritivo.

Per crescere sano, un bambino ha bisogno di un equilibrato apporto di macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) e micronutrienti, tra cui vitamine e minerali: una dieta varia è il sistema ottimale, offerto dalla natura, per assicurare tutto questo.

Per ottenere la giusta quantità

di vitamine e di minerali, è **necessario che ortaggi e verdure siano presenti nel suo pasto**, sia a pranzo che a cena.

Come fare allora perché le nostre creature mangino tutti i giorni in modo sano ed equilibrato?

Il buon esempio, innanzitutto

Partiamo prima di tutto dal buon esempio: **se i figli ci vedono mangiare con gusto quel che arriva in tavola, raccoglieranno il messaggio positivo** e saranno invogliati a provare tutto ciò che viene apprezzato dal resto della famiglia. Ma se in tavola arriva la pasta in bianco per la mamma - perché non le piace il pomodoro o perché una sua amica è intollerante alle solanacee - e la bistecca senza contorno per il papà, che non ama le verdure, siamo partiti con il piede sbagliato: anche il *Piccolo Lord* vorrà solo pasta in bianco e ciccìa, e non si sognerà di assaggiare i cibi rifiutati dai genitori, perché se non li mangiano loro, magari sono avvelenati...

Considerando quindi il **buon esempio come pilastro fondamentale per l'educazione**, cerchiamo di sfruttarlo in modo positivo per far sì che la dieta di tutta la famiglia sia varia ed equilibrata.

Sappiamo ormai per certo che **una dieta ricca in vegetali** (verdure, legumi, noci, semi, frutta, cereali integrali) è **fondamentale per mantenersi in salute:** verdure e frutta sono anche ricchi di fibre, che aiutano



© iStockphoto, Rosemarie Gearhart

l'intestino a funzionare bene ed aiutano a regolare i livelli di colesterolo nel sangue e la glicemia. Ma per qualche oscuro motivo **gli ortaggi sono spesso gli alimenti più mal visti da bambini e adolescenti.** Oltre al buon esempio, possiamo quindi cercare di proporre questi alimenti in modo diverso ed attraente, magari con qualche ricetta semplice ed allettante.

Un primo consiglio che mi sento di dare è di **portare sempre in tavola una pietanza principale** (cioè un primo o un secondo piatto) **accompagnato da più di un contorno.** Tra i contorni proposti, inserite anche le verdure preferite dai vostri figli. In tal modo il pieno di vitamine e minerali sarà garantito da alimenti graditi. I contorni aggiuntivi saranno invece verdure diverse che potranno essere bene o male accolte, a seconda delle papille gustative dei vostri piccoli. Ma **se sanno che tutto quel che viene portato in tavola deve essere assaggiato, pian piano si abitueranno al gusto** (per esperienza diretta, a volte bisogna attendere per mesi o anni prima che un alimento venga accettato, ma conviene tener duro...le soddisfazioni prima o poi arriveranno).

Noi ci siamo organizzati così: in tavola sono sempre presenti verdure crude: carote, finocchi, pe-

peroni, sedano sono la base, ma si possono aggiungere ravanelli, carciofi, cetrioli, pomodorini e quant'altro offra il mercato. Queste verdure, che portano colore sulla tavola, come un bel mazzo di fiori, vengono spesso spazzate via prima ancora di cominciare il pasto. Poi, insieme o dopo la pietanza, il menù comprende dell'altra verdura, per lo più cotta, che tutti devono come minimo assaggiare.

Niente preconetti

Un altro consiglio: **non stupitevi mai di nulla e lasciate spazio alla sperimentazione.** Per anni i miei figli hanno mangiato crude alcune verdure che noi mai e poi mai ci sogneremmo di mangiare in quel modo. Quali verdure? I fagiolini sono un esempio, il cavolfiore e i broccoli un altro. Dopotutto i carciofi in pinzimonio sono considerati una prelibatezza: perché dunque stupirci se ai nostri figli piacciono crude anche queste verdure? **A volte ho pensato che buona parte del "non amore" per le verdure cotte possa essere dato dalla loro consistenza e la nostra tradizione alimentare forse si sofferma poco su questo aspetto.** Forse ho fatto dei figli-conigli, ma ho constatato che spesso preferivano "sgranocchiare" piuttosto che mangiare. Hanno infatti iniziato ad apprezzare le insalate da quando ho portato in tavola l'insalata *iceberg*, bella croccante. O da quando ho iniziato a trasformare una semplice insalata di lattuga, scarola, valeriana ecc. in un piatto vero e proprio, arricchito da pezzetti di noci, nocciole, pinoli, e altri ingredienti segreti: più lavoro per i denti, ed un piatto più gustoso per il palato.

E qualche piccolo trucco

Siccome il fine giustifica i mezzi, qualche piccolo sotterfugio è permesso, per inserire nella dieta anche verdure che in altro modo non vanno giù. **Polpette e polpetto-**

ni sono un ottimo veicolo per verdure poco gradite: oltre ad un pochino di carne trita, aggiungete al polpettone un po' di cipolle, uno spicchio d'aglio, tante carote, pane integrale ammollato nel latte e un uovo. Il polpettone diventerà quasi un piatto vegetariano, ricchissimo di micronutrienti.

E le polpette di ceci (falafel) o di quinoa e la cecina? Ottimi sotterfugi per fornire ai vostri pupi delle proteine vegetali. Non basta Braccio di Ferro per convincerli a mangiare gli spinaci? Provate le ricette qui sotto e adattatele come meglio credete al gusto dei vostri figli.

Un altro mezzo per introdurre verdure nuove o non particolarmente amate è il **minestrone**: se così com'è proprio non va giù, proponetelo sotto forma di passato di verdura: un giro d'olio,

una grattata di parmigiano e una manciata di crostini di pane lo renderanno allettante anche per i palati più difficili. Se abbondate con carote e zucca avrete un passato arancione, se abbondate con bietola, cavolo nero e zucchine il risultato sarà verde o verdissimo...



© iStockphoto.com/gerenne

Ricette

Falafel (polpette mediorientali di ceci)

250 g di ceci secchi - 1 piccola cipolla - 2 spicchi d'aglio - un mazzetto di prezzemolo e uno di coriandolo fresco (o in polvere, se non trovate quello fresco) - cumino in polvere e peperoncino - un po' di sale - qualche cucchiaino di farina (per addensare l'impasto) - olio di oliva o di arachide per friggere.

Mettete in ammollo i ceci in acqua fredda per 12-24 ore (meglio tenerli in frigorifero). Scolateli per bene. Frullateli con tutti gli altri ingredienti, esclusa la farina, e poi mettete a riposare in frigorifero per un paio d'ore. Se il composto risulterà troppo morbido, aggiungete un po' di farina e mescolate bene. Formate delle piccole palline (grandi come noci o poco più) che frigate in olio di oliva o di arachide, bollente. Servite con pomodori tagliati a cubetti. Se il cumino ed il coriandolo non sono graditi ai vostri figli e il peperoncino troppo piccante, potete benissimo personalizzare i falafel con sapori a loro più familiari (ad es. il basilico e poco pepe).

Gnocchi di ricotta e spinaci

500 g di spinaci (ottimi anche quelli surgelati) - 250 g di ricotta - 2 uova - 4 cucchiaini di parmigiano - circa 100 g di farina - sale - noce moscata.

Scongelate gli spinaci in una padella con un goccio d'acqua, scolateli e lasciateli raffreddare. Tritateli con il coltello o la mezzaluna, metteteli in una ciotola con tutti gli ingredienti, lasciando da parte un po' di parmigiano. Attenzione alla farina: se ne mettete troppa farete degli gnocchi troppo duri, se troppo poca si disfarranno durante la cottura. Mescolate bene il tutto. Mettete a bollire dell'acqua: prendete 5-6 cucchiainate di impasto ed immergetele nell'acqua bollente. Appena l'impasto risale a galla raccogliete le "polpette" ad una ad una e mettetele in una pirofila leggermente unta. Affiancate tutti gli gnocchi. Alla fine spolverate con parmigiano grattugiato. Volendo si può gratinare il tutto nel forno ben caldo oppure surgelare per uso futuro.