

Facciamo merenda!

In libreria da qualche giorno l'ultima fatica di **Miralda Colombo**, già autrice de *Il Cucchiaino* e *La Forchettina*, nonché del blog *Il Cucchiaino di Alice*, che torna con tantissime nuove ricette e consigli per tutte le mamme che scelgono per i loro bimbi un'alimentazione non necessariamente "confezionata". Il tema questa volta è: la merenda.
di Alessia Altavilla



Un blog di grande successo, due libri all'attivo, un lavoro come giornalista freelance, una vita piena di impegni, due bimbe e un maschietto arrivato da poco e una passione per la cucina, le ricette sane, ma al contempo gustose, capaci di saziare, in un colpo solo, occhi e palato.

Ecco. Questa è **Miralda Colombo**. Che tutti conoscono per *Il cucchiaino di Alice* e di cui, forse, qualcuno avrà già letto i suoi *Il Cucchiaino* (edizione Gallucci, 2011) e *La Forchettina* (edizione Gallucci, 2013).

In libreria è arrivato proprio negli scorsi giorni la sua terza fatica - **Facciamo Merenda!** E questo è quello che ci ha raccontato in proposito.

Come nasce l'idea di questo terzo libro?

Facciamo merenda! è nato da una proposta del mio editore, *Carlo Gallucci*. È stato lui a chiedermi di pensare a un libro dedicato alle merende, quelle sane e alternative, mentre stavo scrivendo il mio secondo libro, *La Forchettina*.



Ho abbozzato allora il primo progetto editoriale quasi in concomitanza con quello de *La Focchetta*: pensavo a un libro che venisse in soccorso di tutte quelle giornate da “non compleanno”, per fare il verso ad *Alice* e al suo *Paese delle Meraviglie* con in più un capitolo dedicato anche al 365° giorno, quello della festa di compleanno.

Da lì ho ripensato alla mia infanzia, a quella di mamme e nonne, ho chiesto agli amici, e ho capito che scrivere di merende è soprattutto affondare in tanti ricordi, per questo uno dei capitoli, “*C’era una volta pane, burro e zucchero*” è dedicato alle ricette di una volta, rivisitate. Al contempo preparare la merenda per chi amiamo è un modo per accompagnarlo nella sua giornata fuori casa, oppure una maniera al rientro per condividere un momento insieme, in primis nella preparazione. Da lì mi è venuto fuori il titolo, un po’ il grido di “battaglia” che unisce i bambini di oggi a quelli di ieri e mi sa anche a quelli di domani.

Secondo te è possibile convincere un bambino che, giusto per citare una delle ricette proposte nel tuo libro, uva e formaggio è meglio delle patatine confezionate?

I bambini sanno comprendere molto più di quello che noi adulti riteniamo sia possibile. Ovviamente le abitudini e il gusto vanno educati, anche con l’esempio: mia figlia maggiore, *Alice*, adora la frutta, per lei i chicchi d’uva sono meglio delle caramelle. Spieghiamo ai nostri bambini il perché delle scelte, coinvolgiamoli, rendiamo gustose le cose che fanno bene alla loro salute, credendoci per primi: a scuola ormai ci sono campagne di educazione per il consumo della frutta a merenda, vengono insegnate canzoni che li motivano a mangiare bene piuttosto che vengono stimolati con il disegno e i colori a costruire la giusta piramide alimentare. Il cibo è cultura e la cultura è “potere” di fare le scelte migliori per noi e l’ambiente, questo dovrebbe premerci. Poi ovviamente se un bambino per anni è stato abituato ad apprezzare le merendine confezionate e le patatine non possiamo pretendere che cambi dall’oggi al domani. E con questo non voglio demonizzare le patatine: compriamole, ma che sia un’eccezione per creare un momento diverso dal solito.

A questo proposito, non pensi che in fatto di alimentazione infantile l'emulazione conti tantissimo? Un bambino che a scuola vede i suoi compagni mangiare merendine confezionate e snack industriali, non farà di tutto per sentirsi come loro, a prescindere da quelle che sono le abitudini di casa?

L'emulazione conta, certo, ma prima di tutto pesa l'esempio di mamma e papà e ciò che trasmettiamo ai nostri figli: è inutile dare delle regole senza dei perché, le abitudini devono diventare stile di vita consapevole. Me ne rendo conto a mano a mano che gli anni passano e i miei figli crescono. È una grande responsabilità e non sempre è facile. Guardo Alice e vedo una bimba capace di distinguere ciò che viene messo nel suo piatto: non parlo di alta cucina ma degli ingredienti base di qualità, un pomodoro che sappia di pomodoro per fare un buon sugo, per esempio. Aggiungo che sempre di più ci si sta accorgendo che lo stile alimentare è una questione sociale, perché sovrappeso e obesità incidono anche come costo sociale e per questo nelle scuole si cerca di motivare i bambini verso corrette abitudini alimentari. I nostri bambini, in Italia, sono sedentari, sovralimentati o alimentati male, i dati parlano molto chiaro. Se non abbiamo il tempo di fare la torta fatta in casa perché lavoriamo, offriamo ai nostri bambini frutta fresca o del semplice pane e marmellata o pane e cioccolato fondente, tutto qua.



Quali sono, secondo te, i criteri di una merenda sana e, allo stesso tempo, sfiziosa?
Una merenda deve soddisfare l'occhio ma anche sostenere i nostri bambini dalla colazione al pranzo, dal pranzo alla cena, deve quindi fornire il giusto apporto nutritivo a seconda dei loro impegni. Personalmente cerco di alternare la frutta fresca di stagione al pane piuttosto che alla torta fatta in casa o a grissini o allo yogurt. La scelta dipende anche dal tipo di giornata: se c'è tempo lungo a scuola, se dopo il tempo lungo c'è la danza o la piscina, se, invece, si rientra a casa...
Sfiziosa significa presentata nel modo giusto, con cura e piccoli accorgimenti: una meringhetta bianca fra le fragole fresche, gli acini d'uva e il parmigiano infilati in uno spiedo, la treccia brioche avvolta come fosse una caramella.

Un consiglio organizzativo per una mamma che esce al mattino e torna a casa la sera. Come ritagliarsi anche il tempo per preparare merende fresche e casalinghe?
Per lo più io preparo la merenda in cartella la sera (se non la mattina di corsa!): riempio di frutta di stagione la bento box colorata di Alice, a volte aggiungo due quadrucci di cioccolato fondente che lei adora, oppure taglio a metà le focaccine preparate nel weekend e le farcisco con avocado fresco e prosciutto o formaggio.

Le mie figlie, anche quella più piccola, non sono grandi amanti dei dolci o biscotti industriali, spesso preparo con loro nel fine settimana un paio di trecce lievitate al miele, frutti rossi e frutta secca (*per chi fosse interessato La treccia del Cosacco in Facciamo Merenda, ndr*) che poi congelo a fette per l'intera settimana, piuttosto che un ciambellone o dei muffin. Farlo il sabato o la domenica è un modo divertente per trascorrere tempo insieme.

Nel tuo libro c'è un intero capitolo dedicato alle feste di compleanno. Cosa non dovrebbe mancare, secondo te, sul buffet di una festa di bambini?

Al di là del tema e della stagione della festa, dico: spiedini di frutta e marshmallow multicolor, tanti pop corn (ecco molto meglio delle patatine), focaccine imbottite, un punch con tanti mini ghiaccioli di frutta nelle forme più diverse, dei dolcetti al cioccolato (*un esempio? I Vulcani di Facciamo merenda!, ndr*) e ovviamente una torta che faccia sognare il festeggiato. Ecco io adoro le creazioni di cake design, per il primo compleanno di Lea ne ho anche commissionata una con una fantastica leoncina di pasta di zucchero, però devo dire che alla fine i bambini ne mangiano poco o nulla, meglio una semplice base di torta Paradiso o Pan di Spagna da arricchire con una ganache di cioccolato e coulisse di frutta fresca.

Coinvolgere i bambini in cucina. Da che età?

A ogni età il suo coinvolgimento. Mio figlio *Edo*, 9 mesi, è coinvolto non certo a fare ma a condividere e curiosare in forme, consistenze e profumi; *Lea*, due anni e mezzo, invece già fa i suoi primi impasti, certo per lo più pasticcina e mangiucchia quello che dovrebbe diventare biscotto o focaccina, ma poco importa. *Alice*, 7 anni, invece ormai è molto attiva: legge le ricette, pesa, lava, prepara gli ingredienti, sguscia le uova, imburra la tortiera, stende gli impasti, riordina il piano di lavoro, forma le polpette.. Il senso di tutto ciò? Non mettiamo limiti ma cerchiamo di capire in che modo possiamo coinvolgere il neonato o il bambino che abbiamo davanti a noi e non sottovalutiamo le sue potenzialità. Non è sempre facile, non pretendiamo troppo da noi stessi, se siamo stanchi, non abbiamo pazienza in quel momento per dedicare attenzione, però cerchiamo di ritagliare degli spazi con i nostri figli.

Un'ultima domanda personale. Un libro per ogni suo bimbo. E in futuro?

Me lo chiedono spesso, per lo più come battuta, tanto che ultimamente sono la prima a fornire una spiegazione senza che vi sia domanda: non avrei mai pensato di scrivere tre libri né tantomeno di avere tre figli, la vita a volta ci sorprende. Certo è che di libri mi piacerebbe scriverne altri. Con due pupe e un piccolo Lui, invece, devo dire che sono più che soddisfatta.

Facciamo merenda!

Di Miralda Colombo.

Foto e disegni di **Cecilia Viganò**

Edizioni Gallucci, 2014

Acquistabile sul sito www.galluccieditore.com

See more at: <http://www.bambinopoli.it/eta-prescolare/facciamo-merenda/2492/#sthash.zjM8Hobn.dpuf>