



Bambini a tavola, che sfida educare i futuri gourmand!

È da piccoli che si forma il palato che, una volta adulti, ci permette di apprezzare i piaceri della cucina. Ma il confronto coi piccini non è dei più facili, anche al ristorante. Abbiamo chiesto cosa ne pensano tre grandi chef. Ecco il loro responso

Aimo Moroni: “Il 96% dei bimbi chiede piatti fuori menù. Non è un bel segnale”

Viene da una cultura contadina fatta di tradizione e semplicità, da una terra, la Toscana, che gli ricorda i nonni, con quelle colazioni fatte col pane, burro, zucchero e il latte appena munto. Aimo Moroni è uno chef che viene dalla terra, che con Nadia, sua moglie, ha creato uno tra i più celebrati ristoranti di Milano “Il luogo di Aimo e Nadia”. “La grande cucina non è ricca o povera, ma buona” - dice con convinzione, ricordando quanto siano importanti le materie prime e la stagionalità, per fare di una semplice ricetta un grande piatto della tradizione italiana. Questa filosofia Aimo non l'ha messa solo nella sua cucina, ma ancor di più nell'educazione alimentare e sensoriale che, con Nadia, ha impartito ai suoi figli e nipoti. “Guardo con tristezza le altre nonne che al parco danno le merendine preconfezionate ai loro nipotini - spiega - Per un'alimentazione sana, è molto meglio pane leggermente tostato e marmellata fatta in casa”.

Mangiano tutto i suoi nipotini di 4 e 6 anni?

“Certamente, perché li abbiamo abituati da subito. Sono convinto che educarli ad una corretta alimentazione sin da piccoli possa essere estremamente salutare, soprattutto a lungo termine. L'esempio di quel che dico sono io: uno uomo di 77 anni che, quando fa gli esami, non ha un valore fuori posto. E non sono diverso da chiunque altro, queste buone abitudini sono alla portata di tutti. Non a caso Ippocrate diceva «l'alimento deve essere anche un medicamento»”.

Nel suo ristorante arrivano spesso famiglie con bambini. Cosa mangiano?

“Il 96% dei bambini chiede piatti fuori menù. Qualche sera fa una mamma mi ha chiesto di non mettere il basilico

sugli spaghetti al pomodoro, perché non piaceva a suo figlio. Il basilico, dico io, una delle erbe aromatiche più importanti nella nostra cucina. Come secondo mi ha chiesto di fare le orecchie d'elefante, delle cotolette fini e larghe con molta pastella. È un peccato che li si abitui a mangiare così, perché non solo manca il giusto equilibrio nutritivo, ma il bambino perde molto di quella che sarà la sua memoria gustativa”.

Cosa intende?

“È l'affinamento del palato legato alla memoria. Io ricordo ancora le uova che mangiavo dai nonni, quando ero bambino. È stato grazie a questo “dischetto della memoria” se ho saputo ritrovare, a distanza di anni, quel sapore specifico nelle uova di Paolo Parisi, un allevatore che fa razzolare a terra le sue galline livornesi. Sono come quel-



Aimo Moroni (al centro)

“**Q**uesto non mi piace e non lo mangio!”. Alzi la mano chi, col proprio figlio, non ha dovuto sudare almeno una volta le fatidiche sette camicie per fargli mangiare frutta, verdura, pesce o minestra. Capricciosi? Forse. Esigenti? Senza dubbio. Certo è che questi figli non sono solo lo specchio dei genitori, ma ancor di più di una società che corre veloce ingollando cibo preconfezionato dal sapore incerto ed omogeneo. Pappette alimentari, ecco ciò a cui li stiamo abituando sin da piccoli. Ma se di educazione si può parlare con nostri figli per quel che attiene la scuola e le buone maniere, perché non fare altrettanto per ciò che concerne il gusto? Se i sensi non sono cambiati alla stessa velocità dell'industria alimentare, basterebbe solo risvegliarli e riappropriarsene. Ed allora che educazione sensoriale sia, come ci hanno spiegato **Giuseppe Capano**, chef esperto di alimentazione, **Aimo Moroni**, maestro indiscusso del gusto, e **Davide Oldani**, con la sua cucina pop alla portata di molte tasche.

le dei miei nonni, ma se non le avessi provate allora che termine di paragone avrei avuto?”.

Come si può educare un bambino a tavola?

“Innanzitutto il bambino deve provare tutto. Di norma vede cosa mangia l'adulto, lo osserva e tendenzialmente lo emula. Di recente siamo andati a mangiare in un agriturismo nel tortonese con tutta la famiglia. Ebbene, i miei nipotini hanno assaggiato un po' di tutto, compreso bollito e verdure”.

È la stessa educazione che ha avuto dai suoi genitori?

“Vengo da una famiglia nella quale la mamma era una cuoca privata e il papà carabiniere. Se per il pranzo, faccio un esempio, la mamma aveva preparato il fegato alla veneziana ed uno di noi quattro figli non lo voleva mangiare, il babbo ci diceva “Bene, lo mangerai questa sera, altro non c'è”. Se la stessa cosa avveniva a cena, idem come sopra. Vede, in questo modo abbiamo imparato a mangiare tutto e la stessa educazione l'ho data ai miei figli e nipoti”.

L'ultimo menù che ha cucinato per i suoi nipotini?

“L'altro week end ho preparato dei pomodorini ciliegino molto maturi, con sopra una dadolata di bufala, un filo di olio extravergine d'oliva e del basilico. Poi come primo ho fatto un risotto con i carciofi castraure e del burro, non tanto, solo per legare, poi un filo d'olio e delle erbe aromatiche. Come secondo l'entrecote appena scottata in finissima crosta di pane e dei fagiolini come contorno. Infine una macedonia di frutta fresca. I miei nipoti hanno assaggiato un po' di tutto. Ho dovuto cedere solo su un'insalatina con della cicorietta, che non piaceva alla mia piccolina, ma ogni tanto si può fare”.

Capano: “Occhio alle temperature delle pietanze. Possono fare la differenza”

È chef, consulente alimentare e ha all'attivo numerose pubblicazioni sulla salute in cucina. Giuseppe Capano opera nel settore sin dagli anni Ottanta, collaborando con medici specializzati nel rapporto tra alimentazione e salute. Da queste esperienze e, ancor di più, da quella di padre è nato il libro “La cucina per i bimbi”, scritto a quattro mani con la giornalista Cornelia Pelletta, una guida sul corretto stile alimentare dei bambini, con ricette e trucchetti per stimolarne il gusto.

È giusto coinvolgere i bambini nella preparazione dei pasti?

“È fondamentale se li si vuole educare ad un corretto stile alimentare. Per tutti i bambini la regola generale è stimolare tutti i loro sensi, far sentire i profumi dei prodotti a crudo, come cambiano una volta cotti, sentirne il rumore quando si tagliano a pezzi, farne percepire con le mani la consistenza, il peso e la forma”.

Da che età è possibile educare il gusto?

“Dallo svezzamento in poi, più si aspetta e più difficilmente si possono correggere comportamenti sbagliati. Ritengo che la prima auto-educazione dovrebbe essere quella dell'adulto perché pretendere di far mangiare delle zucchine al bambino, quando il genitore stesso non le sfiora nemmeno, è un puro controsenso”.

Non trova che sia sbagliato non abituarli, sin dalla tenera età, a sapori più evoluti?

“Sì assolutamente, questo atteggiamento di dare al bimbo prevalentemente sapori anonimi, tendenti al dolciastro, è completamente sbagliato. La parola d'ordine è gradualità e buon senso. Non c'è nulla che un bambino sano, a parte erbe e spezie forti, non abbia la capacità di apprezzare e capire se guidato da un adulto consapevole”.

Qualche regola per i più piccoli?

“È molto importante prestare attenzione alla temperatura del cibo che il bambino ingerisce. Un cibo freddo o troppo caldo, anche solo di pochi gradi, può essere per lui fonte di rifiuto ancora prima dell'assaggio. Istantaneamente, infatti, il piccolo è portato a pensare, soprattutto nei primi anni, che la temperatura sia sem-



Giuseppe Capano

pre quella del latte materno o di quello consumato nei primi mesi”.

E per i più grandi?

“Una potente molla è quella di coinvolgerli nelle operazioni di cucina. Mi preme sottolineare che tutto questo deve essere fatto senza creare ansia e angoscia nel bambino. È comprensibile la paura dell'adulto nel momento in cui usa uno strumento potenzialmente pericoloso come il coltello, ma trasmettere continui timori fa percepire una mancanza di fiducia dell'adulto che, alla fine, si traduce in un'immagine negativa della cucina”.

L'obesità infantile è una piaga pericolosa. Qualche suggerimento?

“Questa delle merendine preconfezionate è un'abitudine veramente deleteria, ma difficilmente l'adulto ne ha consapevolezza. Il vantaggio di non doverle preparare è troppo forte e la pubblicità camuffa ad arte i rischi trasformandoli a volte, per assurdità, in vantaggi dietetici. Credo che la soluzione sia quella di vincere la pigrizia smettendo l'alibi del tempo. Preparare una torta o dei sani biscotti costa, in termini di tempo, quanto andare e tornare da un supermercato più o meno vicino”.

E nel caso dell'inappetenza?

“Lo considero un problema ancora più grave e, in alcuni casi, devono entrare in gioco le capacità dei professionisti della medicina comportamentale. Si tratta in sostanza di un cattivo rapporto con il cibo che nelle forme lievi è facilmente superabile, ma spesso comporta ambiti psicologici complessi. Consiglio in famiglia di organizzare i pasti a orari uniformi nel tempo, variare il più possibile i cibi preparati, spegnere la televisione e avere un clima sereno a tavola conversando”.

Oldani: “Efficace la scelta di giocare su un leggero contrasto dei sapori”

È l'artefice dell'alta cucina pop, come popolare, un paradosso apparente che Davide Oldani ha sdoganato da qualche anno col suo ristorante, il D'O di Cornaredo. Da lui, che è stato celebre allievo di Gualtiero Marchesi, si può provare la cucina d'autore spendendo cifre alla portata di molte tasche, grazie ad una filosofia di riduzione degli sprechi e di democrazia del gusto che Oldani ha imparato, sin da piccolo, dalla famiglia. Un'opportunità in più per quei genitori curiosi ed attenti all'educazione sensoriale dei propri figli, che possono tentare strade gustative più ricercate, senza spendere un occhio della testa. Unico requisito è la pazienza, perché per un tavolo al D'O occorre attendere qualche mese, ma d'altronde cosa non si fa per i propri figli e... per il proprio gusto?

In questa società bombardata dalla pubblicità e dall'industria alimentare com'è possibile educare il palato dei più piccoli?

“Credo che i genitori dovrebbero, sin dall'inizio, sforzarsi di far assaggiare ai propri figli il più possibile, per dar loro in seguito la possibilità di scegliere”.

È capitato anche a lei da bambino?

“I miei genitori mi hanno insegnato quanto in cucina i leggeri

contrastati tra i sapori potessero dimostrarsi piacevoli. Ricordo quando da piccolo mio padre mi fece provare del formaggio con un tocco di marmellata. All'inizio ero un po' restio, ma lui mi invitò ad assaggiare questo abbinamento perché il dolce, mi diceva, avrebbe smorzato un po' l'acidità del formaggio. Provai e mi piacque. Oggi formaggio e marmellata è diventato un abbinamento classico”.

Cos'altro le hanno insegnato?

“L'educazione a tavola e l'importanza della convivialità. Questi principi sono il leit motiv del mio ristorante”.

I gusti cambiano e si evolvono anche attraverso l'esperienza diretta?

“Direi di sì, fino a dieci anni fa non mangiavo i piatti piccanti, poi ho passato un periodo in Giappone e non solo mi sono abituato, ma ho iniziato ad apprezzarne la cucina”.

Al D'O quali sono le ricette che i bambini apprezzano maggiormente?

“Quando mi trovo davanti una famiglia, consiglio per i ragazzi dei piatti molto semplici, gustosi, ma equilibrati. Per esempio del riso delicato, senza soffritto, completato da un'infusione di zafferano messo al centro della preparazione. I bambini trovano divertente il contrasto del giallo sul bianco, ma soprattutto apprezzano il gusto dello zafferano e del riso puro. Vanno molto anche i volatili, come le quaglie o il galletto, con delle verdurine di stagione come contorno”.

Qual è il segreto?

“Come ho scritto in un mio libro, la buona cucina deve piacere sia ai bambini che agli anziani, perché se piace ai primi, che hanno un palato ancora vergine, vuol dire che l'armonia dei sapori è stata raggiunta, se piace ai secondi, significa che abbiamo rispolverato il gusto della tradizione”.

