

Il mondo appetitoso di Azzurra

Testo e illustrazioni di:

**ROBERTA
ANDRESSI**

KABA EDIZIONI

©  di Raffaella Polverini

via Don Cesare Ferrari 8/c, 27020 Trivolzio (Pavia)
www.kabaedizioni.com

Tutti i diritti riservati. La riproduzione, anche parziale e con qualsiasi mezzo,
non è consentita senza la preventiva autorizzazione scritta dell'autore.

Progetto grafico di Giovanni Signoriello

Finito di stampare nel mese di Novembre 2010 da


Loretaprint
La Tipografia Digitale

Copyright Kaba Edizioni

Suggerimenti e indicazioni riportate nel presente libro sono consigli che tendono al miglioramento del benessere individuale, non si sostituiscono a nessuna terapia medica.



Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia (CC BY-NC-ND 3.0 IT)

Questo è un riassunto in linguaggio accessibile a tutti (e non un sostituto) della [licenza](#). [Limitazione di responsabilità](#).



Tu sei libero di:

Condividere — riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare questo materiale con qualsiasi mezzo e formato

Il licenziante non può revocare questi diritti fintanto che tu rispetti i termini della licenza.

Alle seguenti condizioni:



Attribuzione — Devi riconoscere [una menzione di paternità adeguata](#), fornire un link alla licenza e [indicare se sono state effettuate delle modifiche](#). Puoi fare ciò in qualsiasi maniera ragionevole possibile, ma non con modalità tali da suggerire che il licenziante avalli te o il tuo utilizzo del materiale.



NonCommerciale — Non puoi utilizzare il materiale per [scopi commerciali](#).



Non opere derivate — Se [remixi, trasformi il materiale o ti basi su di esso](#), non puoi distribuire il materiale così modificato.

Divieto di restrizioni aggiuntive — Non puoi applicare termini legali o [misure tecnologiche](#) che impongano ad altri soggetti dei vincoli giuridici su quanto la licenza consente loro di fare.

Invito alla lettura

Cari ragazzi/e,

questo libro è stato creato apposta per voi, per la vostra fantasia, per il vostro appetito, per farvi venire voglia di pasticciare in cucina, per farvi conoscere il mondo della natura e il mondo appetitoso di Azzurra.

Insieme a lei, per un anno intero, potrete viaggiare tra racconti intriganti e ricette super appetitose, dove da soli, o con l'aiuto della mamma, potrete creare i piatti preferiti seguendo le stagioni e la natura.

Ogni mese un racconto nuovo, ogni mese una ricetta così buona da leccarsi le dita!

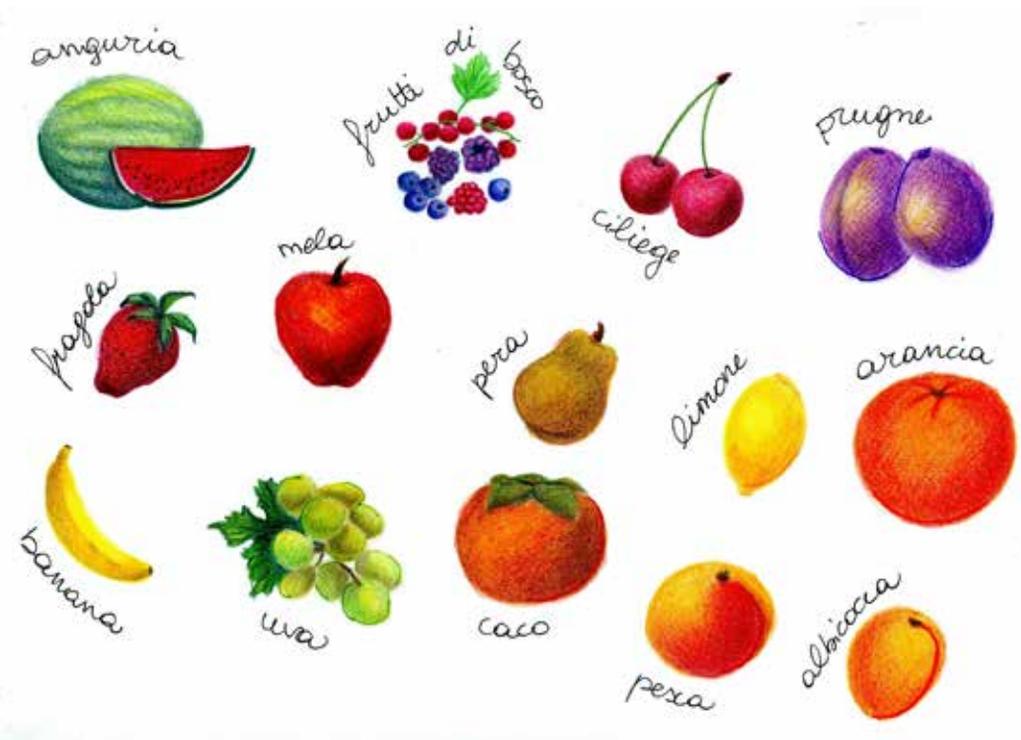
Scoprirete perché certa frutta è gialla e certa verdura è rossa, e che la verdura verde non è così per invidia.

Imparerete a far crescere i germogli in casa senza per forza avere un orto; imparerete a riconoscere la frutta e la verdura di stagione; imparerete così a mangiare in modo più sano e molto più appetitoso. Potrete così sgridare anche la vostra mamma quando non segue le leggi della natura.

E ora ragazzi, preparate il tavolo da cucina, mettetevi un bel grembiule addosso, tirate fuori tutti gli attrezzi utili: forchette, cucchiari, farina, bilancia e quant'altro vi serve per la ricetta che avete scelto di eseguire, la fantasia per ora l'ho messa io, ma una volta che avrete capito quanto è facile e divertente cucinare, potrete sperimentare qualcosa di nuovo e stupire i vostri amici e i vostri genitori.

E se per caso proprio oggi non avete voglia di spignattare, allora leggetevi un bel racconto, e lasciatevi trasportare con la fantasia, nelle avventure di Azzurra.

Buona lettura e buon appetito!





zucca



carolo caprucio



carolo verza



bracolo



carolo broccolo



carolfiore



carciofo



sedano



patate



porro



funghi



rafanello



cime

di rapa



melanzana



zucchina



pomodoro



scalogno



piselli



fave



faccole



aglio



porro



porro



carota



lattuga



radicchio



coste



peperone



finocchio

finocchio

Azzurra e l'appetitoso mondo di madre Natura

Care mamme,

questo libro è nato dall'esigenza di coinvolgere i nostri figli nell'alimentazione e nella cucina per aiutarli a conoscere ciò che mangiano e perché certi alimenti è meglio consumarli in alcuni mesi piuttosto che in altri.

Il consumatore che conosce e rispetta la stagionalità degli alimenti può mangiare in maniera più sana poiché potrà acquistare frutta e verdura nel momento del loro massimo valore nutritivo, inoltre potrà ridurre i costi di trasporto e dunque inquinare di meno (da dove arrivano le fragole a Natale?).

Tutto ciò porterà ai futuri adulti una maggior consapevolezza di ciò che potranno mangiare, apprezzeranno il vero gusto dell'alimento di stagione appena colto con l'ulteriore vantaggio di un costo più contenuto dello stesso fuori stagione (ma quanto costano le fragole a Natale?).

CONSIGLI DI STAGIONE

Alcuni alimenti si trovano tutto l'anno, per esempio: i legumi secchi, la rucola, il radicchio in tutte le sue varietà, la carota, il finocchio, la cicoria, la lattuga, la scarola, la valeriana, il prezzemolo, il crescione, lo spinacio, la bietola costa, l'indivia, la rapa, la patata e le erbe aromatiche, per il resto qualche suggerimento è necessario.

Gennaio

In questo mese così freddo si pensa che il terreno non ci possa dare granché. Dando un'occhiata alle bancarelle dei nostri mercati vedremo che certe pietanze succulente le potremo fare proprio in questo periodo. È il mese giusto per i ravioli di zucca, per il risotto al tartufo, per i carciofi alla romana e quant'altro!

Ecco qui gli alimenti del mese:

Verdura: zucca, cavolo broccolo, cavolo verza, cavolo cappuccio, cavolfiore, cavolo di Bruxelles, porro, cardo, sedano, cima di rapa, sedano rapa, topinambur, tartufo nero, tartufo bianco, carciofo, aglio bianco, aglio rosso, scalogno, ravanello.

Frutta: kiwi, mandarino, pompelmo, arancia, mela, pera, cedro.

Febbraio

È il mese del Carnevale, della settimana bianca e delle chiacchiere!

In questo mese troviamo gli stessi alimenti di Gennaio; in più, è facile procurarsi fichi, asparagi, melanzane e legumi. Tra questi ultimi abbiamo i piselli, le taccole e le fave, che mangiate fresche con un po' di formaggio molle tipo crescenza sono una bontà!

Marzo

A Marzo s'incomincia a pensare alla primavera. Nelle prime giornate di sole si ha già voglia di abbandonare il cappotto per uno spolverino più leggero. Ricordiamo però che questo è il periodo delle piogge! Bisogna sperare che piovano, e anche abbondantemente, così la frutta e la verdura estiva saranno ancora più rigogliose!

Nei mercati potremo trovare la verdura e la frutta di Febbraio. Se ci abbandonano i porri, lo scalogno e l'aglio, ci raggiungono fagiolini e patate novelle.

Aprile

Ed ecco che nei mercatini ora è proprio piacevole passeggiare. L'aria profuma davvero di primavera, viene voglia di cambiare qualcosa, di comprare qualche piantina fiorita per la casa o magari per il giardino (se avete la fortuna di averlo!).

Come nel mese precedente, potremo trovare: il carciofo, il cavolo cappuccio, il cavolo broccolo, la patata novella, i ravanelli, il sedano rapa, le melanzane, l'asparago verde, il kiwi, il fico, la mela, il pompelmo, l'arancia, la fava, il pisello, la taccola. Di nuovo ci saranno gli asparagi bianchi, i funghi, le zucchine e finalmente le fragole!

Maggio

A fine mese il cambio di stagione negli armadi è quasi un obbligo. Ovviamente, ci saranno ancora alcuni giorni di pioggia che ci faranno sognare ancora di più l'arrivo dell'estate. Malediremo il fatto di aver messo via anche l'ultimo golfino di lana... magari quello leggero che poteva andare bene anche ora e che ci piace così tanto (purtroppo non sapremo mai dove lo avremo cacciato). Torniamo ai nostri mercatini; in questo mese comincia a cambiare la frutta, troviamo il melone, l'albicocca e la fragola. Per quanto riguarda la verdura abbiamo finalmente i pomodori... ebbene sì, non si dovrebbero mangiare in inverno (poi non lamentiamoci se non hanno sapore). Abbiamo la cipolla, l'aglio bianco e rosso, lo scalogno, il ravanello, l'asparago bianco e verde, il carciofo, il cavolo broccolo, il sedano rapa, i funghi, la melanzana, la zuccina, la patata novella, il pisello, la fava e i fagiolini. È giunto il momento di una buona dieta disintossicante!

Giugno

Oramai l'estate è alle porte, la scuola finisce, il freddo dell'inverno è solo un ricordo... e quasi quasi ci lamentiamo per il caldo! Se non siamo in forma smagliante, questo mese è ottimo per correre ai ripari, anche se avremmo dovuto pensarci un po' prima visto che la prova costume è alle porte!

La frutta la fa da padrona nei mercati e finalmente potremo sbizzarrirci nel preparare macedonie a volontà. Sui banchi del mercato troviamo l'anguria, il melone, la prugna, la susina, la pesca, l'albicocca, la fragola, la ciliegia, i frutti di bosco e l'uva da tavola. Come verdura troviamo il peperone, il pomodoro, la zuccina, il cipollotto, la patata novella, il ravanello, i funghi, la melanzana, il pisello, i fagiolini, la fava, lo scalogno, l'aglio bianco, rosso e la cipolla.

Luglio

Adesso sì che è estate! Qualcuno parte per le vacanze, qualcuno conta i giorni che mancano al 1° agosto e qualcuno ancora non ha deciso dove andare.

I mercatini sono ricchissimi di varietà di frutta e verdura; sono un vero tripudio di colori. Alla frutta dei mesi precedenti si aggiunge la pera. La verdura è sempre la stessa, ma... sarà il sole, sarà l'estate, sarà il pensiero delle vacanze: tutto sembra più buono!

Agosto

Alcuni di noi tornano dalle vacanze, molti devono ancora partire. A fine mese si comincia a pensare che tra poco arriverà l'autunno, e la voglia del maglione di lana, proprio quello leggero che non avremmo dovuto mettere via a Maggio, nelle ultime sere d'agosto, quasi quasi, sulle spalle, non darebbe fastidio. I ragazzi cominciano a informarsi su quale zaino sarà di moda nel nuovo anno. Qualcuno comincia a credere in Dio e a pregare, perché si rende conto che gli esami di riparazione sono alle porte; qualcuno in Dio ci ha sempre creduto, e non ha mai smesso di pregare, perché ha capito che non ha poi studiato tanto da non richiedere la mano divina del Signore. Un altro ancora spera nella Fortuna, perché poi di studiare non ne ha mai avuto davvero voglia! E noi mamme, imperterrite, non abbiamo mai smesso di pregare, qualsiasi credo o non credo sia il nostro, perché non si sa mai che qualcuno per sbaglio ci stia proprio ascoltando in certi momenti...

Cosa troviamo di buono nei nostri mercatini? La famiglia dei cavoli torna a trovarci. Nessuno di loro manca all'appello: il broccolo, il cavolo verza, il cavolino di Bruxelles, il cavolo cappuccio

e il cavolfiore. E ancora: il porro, il cipollotto, la patata novella, la cima di rapa, i fagiolini, il peperone, l'aglio rosso e bianco, la melanzana, la zucchina, il pomodoro e come frutta abbiamo l'anguria, l'uva, i frutti di bosco, la prugna, la susina, il melone, l'albicocca, il fico, il fico d'India, la mela e la pera.

Settembre

Inizia la scuola. I nostri figli vengono colti dai momenti di panico tipici degli ultimi giorni di vacanza; quando bisogna recuperare la materia in cui qualche insegnante (chissà poi perché) ha rimandato la piccola peste che abbiamo generato. Momenti d'isteria individuali nei quali si ascoltano frasi come: "Lo zaino della mia amica è molto più bello del mio" e momenti d'isteria collettiva: il primo giorno di scuola.

Noi mamme i momenti di panico non li abbiamo più, ovvero ci conviviamo così tranquillamente tutti i giorni che oramai non possiamo più farne a meno.

Ma torniamo a guardare le bancarelle dei nostri mercatini: cosa vediamo di buono? Arriva la frutta da guscio: mandorle, nocciole, noci da mettere nelle insalate. Arrivano poi le castagne, anche se è meglio andare a raccoglierle. Si godono gli ultimi giorni estivi, si fanno le ultime passeggiate in montagna e si ammirano i colori della natura che s'infiama. Arriva la melagrana, il fagiolo fresco, la zucca, il pomodoro, il cipollotto, la cipolla, l'aglio rosso e bianco, il peperone, il cardo, il sedano, il ravanella, il fungo, il porro, la melanzana, la zucchina, i fagiolini, il sedano rapa e tutta la famiglia dei cavoli. Per quanto riguarda la frutta, abbiamo l'anguria, il melone, i frutti di bosco, l'uva, la prugna, la susina, la pesca, il fico, il fico d'India, la pera e la mela.

Ottobre

Il nuovo cambio di stagione degli armadi incombe. I costumi, le magliettine così colorate con i calzoncini hawaiani, che ci fanno sentire ancora giovani e spensierate, lasciano il posto a maglioni più o meno pesanti che copriranno quei soliti due o tre chili in più, che immancabilmente ci ritroveremo con i primi freddi. Nei mercati troviamo ancora (per poco) i pomodori con cui potremo fare qualche passata da mettere via, giusto per i sughetti che ogni tanto ci delizieranno il palato nei mesi futuri.

Troviamo la famiglia dei cavoli, il cipollotto, il sedano, il cardo, il porro, i funghi, il pisello, il sedano rapa, il topinambur, la zuccina, la melanzana, la frutta da guscio, la castagna, il tartufo bianco e nero, il fagiolo fresco, la melagrana, il fico d'india, il cedro, il mandarino, il kiwi, il caco, l'uva e il melone.

Novembre

Oramai l'estate è solo un dolce ricordo. In questa stagione amiamo bere una buona tisana, leggere un bel libro sedute sul divano, avere accanto le persone che amiamo, i nostri figli e il nostro uomo... già... piccolo particolare... nessuno dei due ci lascerà mai leggere in santa pace se staremo accanto a loro, perché sicuramente avranno qualcosa da dirci, da chiederci o da farci fare. Non smettiamo di sognare però, prima o poi capiterà!

Nelle bancarelle dei nostri mercatini possiamo trovare la famiglia dei cavoli, la zucca, la zuccina, il cipollotto, la cipolla, lo scalogno, il sedano, il sedano rapa, il cardo, il porro, i funghi, il topinambur, il pisello, la fava, la taccola, il fagiolo fresco, l'uva, il melone, il caco, il cedro, il mandarino, l'arancia, il kiwi, la melagrana, il pompelmo, il fico, il tartufo bianco e nero, la frutta da guscio, la castagna, il fico d'india, la mela e la pera.

Dicembre

Lo so, non ci possiamo credere, sta arrivando il periodo feste e come ogni anno un po' ci emozioniamo all'idea del Natale, dell'albero, dei regali, dei bambini che la sera prima mettono la fetta di panettone e il bicchiere di latte sotto l'albero o vicino al presepe e al mattino seguente, stupiti, vedono che è passato davvero Babbo Natale e che ha apprezzato la colazione lasciando i regali proprio per loro!

La frutta e la verdura sono le stesse di Novembre, ma chissà perché i nostri carrelli della spesa si riempiono molto di più del mese prima e, chissà perché, per questa volta chiudiamo un occhio.

È Natale anche per noi e per la bimba che ancora vive in noi e spera in un mondo migliore.

Alessandro Volta, la pila e gli gnocchi

Ci sono delle materie scolastiche che amiamo e altre che detestiamo. Quelle che adoriamo ci entrano subito in testa. Capiamo tutto al volo. Quello che dice la maestra sembra sempre così affascinante! Per esempio, la geografia è una materia che mi ha sempre incuriosito tanto.

Quando la maestra spiega, io viaggio con lei, visito città, mari e montagne e immagino quanto sia bello poter visitare davvero quello che studio. Anche quando ascolto storia e le avventure dei nomadi nelle steppe, mi immagino guerrieri a cavallo con le loro armature pronti a difendere i loro territori!

A volte, i periodi storici si mescolano con la geografia e la geografia con la scienza. Per esempio, questa settimana, studiando la Lombardia, ho scoperto che per la prima volta, proprio qui, è stata coltivata la patata per il nostro consumo alimentare. Prima veniva data solo agli animali e non se ne conosceva la bontà.

Oggi pomeriggio dovrò fare una ricerca sulla scoperta dell'uso alimentare della patata e, purtroppo, è una ricerca che dovrò fare solo io, dato che è un compito fatto per castigo, così ho scoperto che...

Nel lontano 1777, Alessandro Volta, famoso soprattutto come scienziato e inventore della pila elettrica, durante un viaggio nella Savoia, scoprì la patata grazie al raccolto di alcuni contadini, la mangiò e ne fu entusiasta. Nell'ottobre dello stesso anno decise di coltivarla e dopo poco divenne la portata principale sulla tavola di tutti.

La patata era stata introdotta in Europa con la scoperta dell'America molti anni prima grazie a Cristoforo Colombo. Pensate un po' che tristezza il pollo senza patatine, non avrei potuto mai mangiare il purè e nemmeno gli gnocchi che io e mia mamma facciamo così bene! A dire il vero, quando li prepariamo faccio quasi tutto io, perché sono facili da fare: lei cuoce le patate e fa il sugo, ma anche solo con un po' di burro e salvia li trovo squisiti! Ora vi racconto la nostra ricetta.

Gnocchi al formaggio

Ingredienti per gli gnocchi

1 kg di patate bianche
2 tuorli
un pizzico di sale
200 gr di farina bianca

In questa ricetta puoi fare davvero tanto, e vedrai che soddisfazione!

Fa' cuocere alla mamma le patate.

Quando sono ancora calde (attenta a non scottarti!) sbucciale e schiacciale con lo schiacciapatate sul tavolo da cucina.

Aggiungi un pizzico di sale, fai una piccola montagnetta con un buco in mezzo. Nel buco metti i tuorli delle uova. Mescola e amalgama bene gli ingredienti e piano piano aggiungi la farina fino a che ottieni un impasto liscio e omogeneo.

Ricordati bene di tenere sempre le mani un po' infarinate per evitare che la pasta si appiccichi. Dividi poi la pasta in cinque pezzi,

prendine un pezzo e fallo rotolare sotto le mani fino a ottenere dei bastoncini abbastanza grossi, ora con la rotella per la pizza, tagliali a pezzi.

Per quanto riguarda il sugo, io li adoro gratinati al forno.

Ora tocca alla mamma.

Ingredienti

100 gr di burro

200 gr di fontina o formaggio semi stagionato simile

100 gr di parmigiano grattugiato

pangrattato e noce moscata.

Fare cuocere gli gnocchi, imbrattare una pirofila e mettere un primo strato di gnocchi, aggiungere dei fiocchi di burro, fettine molto sottili di formaggio e spolverare con un po' di parmigiano. Mescolare delicatamente e mettere un altro strato di gnocchi, burro formaggio e parmigiano. Per ultimo aggiungere pangrattato, parmigiano e noce moscata grattugiata. Far gratinare in forno per circa 15 minuti a 200 gradi circa e servire subito!



Adesso vi racconterò, invece, come mai oggi pomeriggio ho dovuto fare questa ricerca.

A scuola, la mia compagna di banco Jessica, per merenda, ha sempre una focaccia o un panino alla mortadella, io, invece, di solito ho uno yogurt! Vi rendete conto?

Poi, giusto per peggiorare la situazione, si asciuga le mani sui pantaloni, alla fine a volte è così unta che sembra una frittella!

Questa mattina, durante l'intervallo le chiedo: "Quanto è grande la tua focaccia oggi! Nemmeno il mio papà ne mangerebbe così tanta!"

Lei stizzita risponde: "Non ti preoccupare, nella mia pancia ci sta tutta".

"Certo, hai la pancia di una balena!" rispondo ridendo.

A Jessica questa frase non piace proprio così appoggia le sue mani sul mio quaderno, ci lascia le sue impronte e mi stropiccia i fogli!

A quel punto, arrabbiatissima, chiudo il quaderno e glielo tiro in testa, ma proprio in quell'istante la maestra entra in classe.

Io e la mia compagna ci fermiamo immediatamente.

"Azzurra, per favore, mi porti il diario?" chiede la maestra.

"Il mio diario?" chiedo come se non avessi voluto capire.

"Certo, il tuo diario, così vediamo se ti viene ancora voglia di tirare il quaderno in testa ai tuoi compagni".

"Non è colpa mia!" replico mentre sono costretta a consegnarle il mio diario scolastico.

Ecco, adesso mi mette una nota, non me la merito affatto.

Provo ancora a replicare: "Ma signora maestra, Jessica mi ha rovinato dei fogli con le sue mani unte!"

"Non importa Azzurra, non si



tirano i quaderni in testa ai compagni, nemmeno se ti rovinano i fogli del quaderno" risponde un po' arrabbiata la maestra.

La mia prima nota! Non ci posso credere, chissà come ci rimarrà male la mia mamma, e adesso chi glielo dice ai miei genitori?

Non posso far finta di niente, dovrà essere firmata!

La lezione finisce e, triste, me ne torno a casa.

Tra me e me penso 'Andrò da mio fratello prima di passare dalla mamma, così mi farà dare qualche consiglio, anche a lui sarà successo... almeno credo, uffa! Ho un fratello così perfetto che magari non sa nemmeno cosa siano le note!'

Entro in casa salutando velocemente la mamma e corro dal mio fratellone.

"Loris, ti devo parlare in gran segreto" gli sussurro.

"Cosa c'è piccola peste?" (mi chiama così? Ce l'ho scritto in faccia che l'ho combinata grossa?)

"Fratellone, oggi ho preso la mia prima nota, che disastro! Ti giuro che non è stata colpa mia!"

Così gli racconto il fattaccio.

Loris ride e mi dice: "Certo che sei violenta, non si fanno queste cose, lei ti ha rovinato solo un foglio, e poi comunque non ci si fa del male, piccola, non è da te".

"Ok, ho capito, non lo farò più, però lei è un po' odiosa, viene sempre a scuola con una tonnellata di focaccia oppure con un panino mega alla mortadella ed è cicciona!" rispondo un po' triste e sconsolata.

"Questo non è un problema tuo, di la verità, tu impazzisci per la mortadella, non è che sei un po' invidiosa?" chiede Loris.

"Beh caspita, la mamma mi dà sempre uno yogurt o un frutto, quando esagera mi dà un pacchetto di cracker" replico sempre più sconsolata.

"Sì però guarda che fiorellino che sei, oltretutto fai anche ginnastica artistica, come faresti a fare le pirolette se mangiassi come un maialino?"



“Va bene, ma torniamo al problema, ho bisogno del tuo aiuto, come faccio a dirlo a mamma? Ci rimarrà molto male? A te è mai successo? E come l’hanno presa la mamma e il papà?” domando impaurita.

“Anche io ho preso una nota una volta, è stato perché mi sono dimenticato di fare un compito, non di certo perché ho tirato in testa un quaderno a un mio compagno” risponde Loris.

Lo sapevo che mio fratello è perfetto!

“E come l’hanno presa?” domando per la millesima volta.

“Mi hanno sgridato e mi hanno fatto fare il compito che mi sono dimenticato, niente di grave”.

Aggiunge poi impietosito: “Se vuoi andiamo insieme dalla mamma, così ti sto vicino, ti va?”

Decidiamo dunque di andarci insieme. Scendiamo le scale e andiamo in soggiorno, dove la mamma sta leggendo beata il suo giornale preferito.

“Mamma, oggi ho combinato un pasticcio, ti prometto che non succederà più. So già tutto non ti preoccupare, non mi devi dire niente, devi solo firmare qui”.

“Se pensi che abbia capito qualcosa ti illudi piccola, raccontami bene cosa hai combinato, così capisco perché hai preso la nota, poi vedremo come rimediare” risponde la mamma un po’ preoccupata.

Per l’ennesima volta racconto quello che mi è successo. Insisto sul fatto che la mia compagna di classe è proprio odiosa e dispettosa, dunque alla fine forse se lo meritava pure il mio quaderno in testa. La mamma mi guarda proprio male. Ok, è vero, non si tira in testa niente, ha ragione, ma come si fa? Forse è come dice mio fratello, sono un po’ invidiosa, prometto che non lo faccio più.

Mentre mio fratello mi tiene in braccio, la supplico di non sgridarmi ulteriormente. È già stato così umiliante prendere quella nota davanti a tutta la classe.

Dopo la mia raffica di parole e scuse, la mamma si alza dal divano, va a prendere una penna e firma la nota.

‘Tutto qui? È davvero finito tutto? Niente castigo? Wow non me

lo aspettavo!' penso tra me e me felice.

Invece no.

"Azzurra, se dici di aver capito così bene il tuo errore, di certo non te la prenderai se ti metto in castigo, vero?" mi domanda guardandomi dritto in faccia.

Ops, forse sono stata troppo ottimista.

Cerco di fare gli occhioni più dolci possibile, vado verso di lei e le dico: "Mamma, lo so che ho sbagliato, ammettilo anche tu, dai, è dispettosa e mi mangia sempre vicino di quelle merende che sembrano bioniche. Scommetto che tu la metteresti in castigo solo per le merende che si porta a scuola!" cerco pure di fare la battutina sulla merenda bionica, magari le scappa un sorriso...

Non le scappa alcun sorriso, caspita, ci è rimasta proprio male.

Quando è così, la mamma fa gli occhi un po' tristi e mi si stringe il cuore a sapere che è colpa mia.

"Vedi Azzurra, a dire la verità sono i suoi genitori che sono da sgridare, stanno rimpinzando la bambina come se fosse un contenitore vuoto, e non è proprio così che si deve fare, soprattutto alla vostra età.

Se vorrete essere sani da adulti, dovete capire cosa vi fa male e cosa no, certo la focaccia e la mortadella sono buonissime, chi saprebbe dire di no a delle merende così succulente? Ma solo ogni tanto, tutti i giorni no, ti prego, il suo fegato sarà in ginocchio a chiedere pietà!" finalmente sorride anche lei.

Poi continua: "Tornando a noi, oggi pomeriggio, dopo aver fatto i compiti, invece di guardare i cartoni animati in televisione, farai un compito in più e domattina lo farai leggere alla tua maestra".

"Quale compito in più?" domando un po' impaurita.

"Non ti preoccupare ne inventerò uno, fammi vedere un po' i compiti che devi fare" chiede la mamma.

"Devo studiare geografia, la Lombardia... a proposito, mamma, lo sai che Alessandro Volta ha portato la patata proprio in questa regione per la prima volta? Mammina cara, mi fai gli gnocchi questa sera per fare la pace?"

"Alessandro Volta? Gli gnocchi? D'accordo, bimba bella, ti farò gli gnocchi, mentre tu mi fai una ricerca approfondita sulla pata-

ta e su questa notizia, va bene?"

"Ok mamma, mi arrendo, vado subito a fare i compiti. Se finisco in fretta, poi posso accendere la televisione?" chiedo con un sorriso smagliante.

"Certo che no piccola, se no il castigo vero dov'è?" risponde la mamma con un sorriso altrettanto smagliante.

Non è poi andata così male, pensavo peggio, solo un pomeriggio di castigo non è poi così grave, in compenso questa sera mangerò degli gnocchi succulenti, altroché focaccia o mortadella!

Pensandoci bene... ha ragione la mamma, non si può mangiare così tutti i giorni. Credo che se la mamma incontrasse i genitori della mia compagna li sgriderebbe per bene. Forse non è poi male come idea, magari riusciamo a diventare amiche, sempre se la smette di mangiarmi addosso quelle cose immonde che sono le sue merende! Domani le proporrò di venire da me domenica a pranzo.

"Azzurra? Cosa stai facendo? Bestiolina dove sei?"

Ecco il mio fratellone che mi chiama.

"Hey, bestiolina sarai tu, ma mi spieghi in che senso mi hai aiutato? Tenendomi in braccio? Non hai mai detto una parola! Ma che fratello sei? Brutto antipatico!" gli rispondo urlando.

E mentre si avvicina, mi sorride e mi sussurra: "Dai vieni qui con me, andiamo nella mia stanza e guardiamo su internet, ti aiuto a fare la ricerca, guai a te se lo dici alla mamma, hai capito vero?"

"Certo che ho capito, arrivo al volo!" gli rispondo felice.

Lo ammetto, i fratelli maggiori servono sempre, e le ricerche, soprattutto su internet, non sono niente male.

Amici miei cari, adesso sapete come mai ho fatto questa ricerca. Spero che anche la vostra mamma non vi faccia mangiare sempre merende bioniche, ma ogni tanto vi faccia gli gnocchi, perché, vi assicuro, sono squisiti!

Una zia a Parigi



Ogni anno, all'inizio del mese di Febbraio, mia zia Patty, che si occupa di architettura d'interni, va a Parigi per partecipare alle sfilate.

Insieme al suo gruppo di lavoro crea, nei palazzi sontuosi della città, le coreografie più belle per quei pochi giorni in cui sfileranno i vestiti più incantevoli, improbabili e costosi che esistano al

mondo.

Come ogni anno, già a fine Dicembre lei ha tutto pronto. In quei giorni la zia, non solo non prende quel paio di chili che ogni anno arrotondano i fianchi delle nostre mamme dopo le vacanze di Natale, ma li perde pure a causa dello stress del lavoro!

A fine Febbraio o ai primi di Marzo ecco che torna felice più che mai con qualche regalino per noi ragazzi e qualche piccolo e improponibile pensiero per la sua adorata sorellina, mia mamma!

Lei ringrazia e immancabilmente i regali finiscono nell'armadio per chissà quale strana occasione che, guarda caso, non si presenta mai. Però non mi preoccupo, quando sarò grande userò tutto io!

Mentre la zia inizia a raccontarci quello che ha fatto, chi ha visto o chi ha conosciuto, io m'incanto e comincio a sognare e a pensare a chissà quanto sfarzo e chissà quanti bei ragazzi ha visto! Mi ha promesso che tra qualche anno mi ci porterà, perché un'occasione così ghiotta non si presenta tutti i giorni. Mia mamma un anno fa è andata con lei, e anche se l'aveva vista molti anni prima con la scuola, è sempre innamorata di quella città. Le fotografie che aveva fatto in quei giorni non si contavano nemmeno. Quando è tornata abbiamo passato un'intera serata a guardarle al computer e, visto che adora andare per musei, non se ne è persa alcuno, così abbiamo potuto vedere i quadri del Louvre, le statue e le varie mostre contemporanee al Museo d'Orsay. Non avendo potuto fotografare alcune delle opere che ha visto, ha sopperito con mille cartoline. Di mattina a visitare tutti i musei e le mostre possibili, il pomeriggio le sfilate e la sera i party! Come dicono lì: "Oh la la! Quelle tour de force!"

Le ci è voluto un bel po' di tempo per riprendersi dal fascino di certi attori; i primi giorni dopo il rientro tutte le volte che guardava papà sospirava dicendo: "Non è che potresti somigliare un po' a George Clooney? Solo un po' dai... solo per questa sera!" e lui ridendo rispondeva: "Certo cara, ma se somigliassi un po' più a Clooney credi che sarei qui con te?"

A quel punto lei lo pizzicava sul sedere e lui scappava: succede sempre così, si punzecchiano per gioco!

Anche la zia, comunque, quanto a cartoline e fotografie non scherza, così ogni volta che passa di qui c'è una serata "prima visione". Spesso rimane per qualche giorno e, se è il periodo delle feste di Carnevale, viene raggiunta dai miei adorati cuginetti e dallo zio.

In quei giorni facciamo di tutto per cercare di far recuperare i famosi chili che la zia ogni anno perde a causa dello stress, preparando deliziose chiacchiere e lei, come sempre, si lascia viziare.

Ecco qui la ricetta che, come puoi leggere, puoi fare anche tu. Ti riuscirà benissimo!

Chiacchiere

Ingredienti

500 gr di farina bianca 00
100 gr di zucchero
50 gr di burro
2 uova
½ bicchiere di vino bianco
1 bustina di vanillina
1 buccia di limone grattugiata
un pizzico di sale
olio per friggere
zucchero a velo

Esecuzione

Metti la farina sul tavolo, fa' una fontana e in mezzo metti uova, burro sciolto, zucchero, buccia del limone grattugiata e il pizzico di sale. Amalgama gli ingredienti fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo.

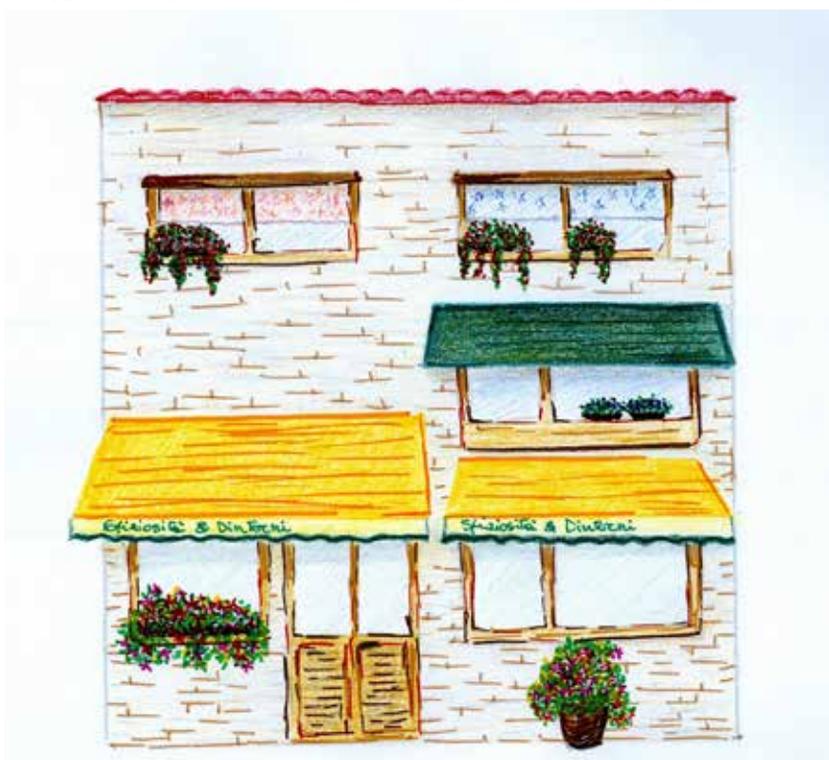
Lascia riposare per mezz'ora.

Prepara la sfoglia con la macchina per la pasta oppure tira l'impasto con un mattarello fino a ottenere una sfoglia sottile. Taglia con la rotella per la pizza le chiacchiere e fai due taglietti in mezzo.

Ora lascia che la mamma le frigga.

Quando sono cotte, spolverizza sopra lo zucchero a velo e... buon Carnevale!

Milano, la metropolitana e la zia cuoca



Era il mese di Marzo, finite le feste di Carnevale, ci accingevamo a entrare in quelle pasquali e, golosa come sono, già pensavo alle montagne di uova di cioccolato che mi sarebbero arrivate!

Come ogni anno sapevo che me ne sarebbe arrivato solo uno, buonissimo, al cioccolato fondente, il mio preferito, ma solo uno

perché, come insegna la mia mamma: “Troppo cioccolato fa male!” ed è vero, se si esagera... altro che mal di pancia.

In ogni caso, proprio quella domenica di Pasqua, la zia Daria inaugurava il suo ristorante a Milano.

Abitando in campagna, eravamo partiti il giorno prima per la città così da poter stare un po' più insieme. Loris e io avevamo dormito dalla zia Patty che abita in provincia, mamma e papà dalla zia Daria che abita quasi in centro.

La mattina seguente c'eravamo preparati con i vestiti più belli. Avremmo dovuto prendere il treno e la metropolitana perché eravamo in sei e lo zio Angelo non ha un pulmino al posto di un'auto!

L'evento ci divertiva poiché nessuno di noi era poi così abituato a prendere i mezzi, così, verso le 11 del mattino, eravamo già in treno per Milano.

Arrivati in stazione, mi sentii quasi persa, “Quanta gente!” esclamai. La zia Patty sorrise e disse: “Scherzi? Durante la settimana ce n'è il triplo e sono tutti di corsa!”

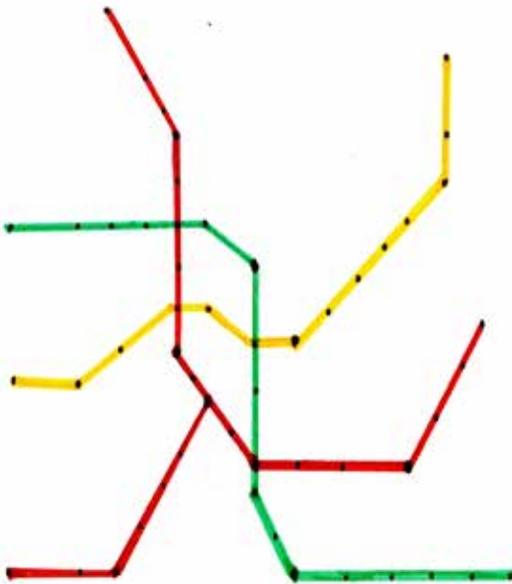
I miei cugini correvano e giocavano a spingersi con mio fratello, che maschiacci!

“Prima o poi qualcuno si farà del male!” disse con voce perentoria lo zio, così si diedero una calmata.

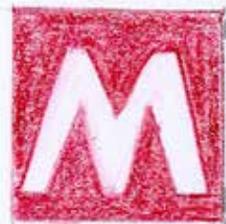
Scendemmo le scale della metropolitana, convalidammo i biglietti e scendemmo ancora più giù.

“Quanto è profonda?” chiesi. Lo zio rispose che dipendeva dalla linea e che superava sicuramente i 20 metri di profondità!

A un certo punto sentimmo urlare: “Camilla, Camilla! Vieni qua! Non scappare!”



Mi si gelò il sangue, una signora aveva fatto cadere dalle braccia la sua micia! La piccola, spaventata, era fuggita! Il bello è che non si trovava proprio. Fu subito allertata la polizia della metropolitana. Fu tolta la corrente ai binari. Tutte le persone sulla banchina erano chinate con una mano protesa in avanti a fare: "Micia, micia, zz, zz, zz, Camilla...". La cucciola non si vedeva proprio. La padrona, una vecchietta di settant'anni circa, quasi sveniva dall'apprensione, era proprio disperata. Non si sapeva proprio come fare, la linea doveva riprendere, i treni non potevano stare fermi per molto. A un certo punto un poliziotto un po' spazientito urlò: "Silenzio! Se la micia miagola, non la sentiamo di certo! Fate silenzio!"



E silenzio fu. Dopo qualche secondo ecco che da lontano si sentì il miagolio di Camilla; tutti trattennero il fiato. Il poliziotto andò verso le scale dei binari, la vecchietta gli si avvicinò e gli diede un biscottino da dare alla micia, proprio il suo preferito, lui scese le scale e la cucciola gli corse incontro; il poliziotto con delicatezza la prese in braccio e tutti emozionati e felici applaudimmo! La vecchietta quasi pianse per la gioia, rimise Camilla nella sua gabbietta e promise di non aprirla più fino a che non fosse rientrata in casa!

Così finalmente i treni della metropolitana poterono arrivare e noi, sebbene un po' di ritardo, arrivammo in tempo per l'inaugurazione! Giunti al ristorante entrammo. Mamma e papà erano già seduti al tavolo ad aspettarci, li salutammo al volo e chiedemmo di poter entrare in cucina per salutare la zia. Ma ci fu vietato, ci dissero che avremmo creato troppa confusione. Daria però ci sentì, effettivamente quattro ragazzi ne fanno di rumore se vogliono! Uscì dalla cucina, così potemmo abbracciarla felici per un giorno così importante, le raccontammo dell'accaduto e lei

ridendo rispose: "Allora facciamo un brindisi a Camilla e alla sua fortuna! Chissà che non ne porti un po' anche a me!"

Era il giorno di Pasqua, avevamo pasteggiato tanto e bene, è proprio brava la zia Daria! Quella sera mangiammo solo una minestrina leggera e il giorno dopo tornammo a casa con mamma e papà.

Mi mancano sempre tanto i miei cugini! Per fortuna ho un fratello con cui posso giocare, anche se è grande e ormai mi snobba un po'.

Ecco qui alcune delle ricette pasquali del ristorante Sfiziosità e dintorni di zia Daria.

Torta pasquina ripiena

Mentre la mamma cuoce il ripieno tu puoi fare la torta.

Mi raccomando, ricordati di tenere tutto a portata di mano. Questa volta le misurazioni si faranno con un vasetto di yogurt, più facile di così!

Ingredienti

3 uova

1 vasetto di olio di oliva

3 vasetti di farina

1 vasetto di parmigiano

1 bustina di lievito per torte salate

Per il ripieno:

400 gr di spinaci

100 gr di ricotta

100 gr di mozzarella tagliata a dadini

50 gr di pancetta a dadini
50 gr. di prosciutto cotto tagliato a dadini
2 uova tagliate a fette

Esecuzione:

Questo lo fa la mamma.

Mettere in padella il prosciutto e la pancetta con un goccio di olio e far saltare il tutto. Aggiungere gli spinaci lavati e strizzati con pochissima acqua salata, lasciare cuocere e asciugare. Aggiungere, a fine cottura, la mozzarella e un cucchiaio di parmigiano, lasciare asciugare un pò il ripieno e poi spengere.

Questo lo puoi fare tu.

In una ciotola metti le uova, l'olio, la farina e la bustina di lievito, mescola e amalgama bene il composto. Prendi una tortiera alta, ma non troppo grande di diametro (21 o 24 cm) imburrala e metti 3/4 del composto, versaci sopra il ripieno e appoggiaci le fettine di uova, ricopri con il restante del composto e infine aggiungi il

parmigiano. Cuoci in forno a 180° per circa 30 minuti.

Crespelle pasquine ripiene

Ingredienti per 4 persone

6 uova
50 ml di latte
50 gr di farina
Sale q.b.

Per il ripieno:

una carota tagliata alla julienne
½ cipolla tagliata fine
½ gambo di sedano tagliato a fettine
200 gr di ricotta
100 gr di speck a dadini
50 ml di latte
sale q.b.
Per la guarnizione 100 gr di parmigiano.

Esecuzione:

Un consiglio, ora che hai tutti gli ingredienti sul tavolo, prendi la ciotola dove farai l'impasto per le crespelle, metti per prima la farina poi, piano piano, aggiungi il latte, mescola con una forchetta velocemente in modo che non si formino i grumi.

Ora che hai questa crema bianca e omogenea, aggiungi pure le quattro uova ed un pizzico di sale. Sbatti tutto bene. Per lavorare ancora meglio, io accendo la radio ed ascolto la mia musica preferita!

Ora tocca fare alla mamma, nel frattempo, se vuoi, balla e canta pure, ma non troppo vicino ai fornelli!

Se avete la pentola per le crêpes meglio, altrimenti usate una pentola antiaderente. Dopo averla bene oliata, con un mestolo versarvi sopra il composto in modo da coprire il fondo. Appena si stacca, girarla e cuocerla dall'altro lato. Fare così tante crespelle quante ne vengono con il composto.

In un'altra padella far saltare le carote, la cipolla e il sedano con un po' di olio di oliva, dopo un po' aggiungere lo speck, mescolare per un minuto, aggiungere la ricotta e il latte ed amalgamare bene.

Prendere le crespelle, adagiarci sopra il ripieno e arrotolarle.

Mettere le crespelle così fatte in una pirofila imburata, coprire con il grana grattugiato, scaldare in forno con grill fino a che non si forma una crosticina dorata.

L'orto di Azzurra



Azzurra ha una piccola passione. Come suo padre ama coltivare la terra, in piccolo però e così, di fianco a casa sua, tiene un orto tutto per sé.

A ogni piantina attribuisce un nome, le va a trovare tutti i giorni, le inaffia, le cura, ci parla pure! I nomi che sceglie a volte sono buffi, ma sono sempre molto azzeccati!

Un giorno Azzurra piantò un seme di carota, lo chiamò Arancia... non tanto per il suo sapore, ma per il suo colore!

Quando giunse il tempo della raccolta, la carotina si mise a piangere a più non posso: "Non mi raccogliere ancora! È troppo pre-

sto! Non vedi come sono spilungona e sottile? Devo diventare tonda!!!”

Azzurra stupita le disse: “Anche se ti chiamo Arancia non sei una vera arancia, ti chiamo così per il tuo colore”.

“Non è vero” replicò la carotina “ho bisogno ancora di crescere e devo diventare tonda”.

‘Accidenti’ pensò Azzurra...’e ora come faccio?’ così la rimise nel terreno e se ne andò.

Arrivò l’imbrunire e, a un tratto, Azzurra capì che doveva chiedere aiuto a qualcuno. “Chi potrà convincere la mia carotina a sentirsi carotina? Forse l’ho un po’ confusa chiamandola Arancia, ma è la prima volta che una carota non si sente se stessa!”

Pensò ancora un po’. Tornò a casa chiedendo un consiglio a sua mamma e a suo papà che era un esperto contadino. Entrambi risero al pensiero che la carotina si sentisse arancia per il solo fatto che Azzurra l’avesse sempre chiamata così, ma a lei serviva un consiglio! Non una risata! ‘Uffa’ pensò ‘devo risolvere la questione, promesso non chiamerò mai più una piantina con un nome che la possa confondere!’

Andò a nanna sperando che la notte potesse portarle consiglio.

Il mattino seguente Azzurra si svegliò e capì che la notte non le aveva portato un bel niente, altorché consiglio! Si sentì sempre più confusa. A un certo punto, sentendo chiamare ad alta voce il suo nome dalla mamma che la avvisava della colazione pronta, saltò giù dal letto e correndo da lei disse: “Wow! Ora so come far capire alla mia carotina che anche se si chiama Arancia non è un’arancia, ma una carota!”

“E come?” chiese incuriosita la mamma.

“Semplice!” disse lei con un sorriso smagliante “anch’io mi chiamo Azzurra, ma non sono di certo azzurra! Sono di tutti i colori: ho il rosa della pelle, il biondo dei capelli, il marrone degli occhi, non ho niente di azzurro, ma ho il nome del colore del cielo a primavera, ed è bellissimo! Perfetto, ora andrò dalla mia carotina e le spiegherò tutto”.

Andò nell’orto, la raccolse e le parlò con infinita dolcezza, le disse che le aveva dato quel nome a causa del suo colore, che è caldo

e bellissimo. Infatti di colore arancio è anche il sole al tramonto, ma non per questo si può spremere; le disse anche che le carote nascono sotto terra e le arance sugli alberi, lei è una deliziosa verdura, mentre l'arancia è un frutto e, certo in cucina si possono anche abbinare, ma il loro sapore è completamente diverso.

"Vedi carotina, anche io mi chiamo Azzurra perché sono nata in primavera, non perché sono azzurra, guardami un po', non ho niente di azzurro, nemmeno il vestito che ora indosso. Capisci ora perché ti ho chiamato Arancia?" La carotina un po' perplessa le rispose: "Ok, ma allora fammi conoscere una vera arancia così magari me ne convincerò".

"Va bene carotina bella, ora ti porto su una pianta di arance e ti farò conoscere la più bella e simpatica arancia che tu abbia mai conosciuto".

"Come l'hai chiamata?" domandò incuriosita. Azzurra sorrise e replicò: "Non ti preoccupare non l'ho chiamata Carota! Il suo nome è Buccia, perché ha la pelle così spessa e così forte che non potevo darle un altro nome". Così mise in tasca del suo grembiule la carotina e si arrampicò su una pianta bella e rigogliosa. Andò da Buccia e la salutò con un bacio che schioccò, perché era così bella e tonda, che era proprio pronta per essere raccolta.

"Ciao Buccia, tutto bene?"

"Certo, mia cara, mi sento solo un po' pesante, ho paura che prima o poi cadrò se non mi raccogli in fretta".

"Non ti preoccupare" replicò Azzurra "ora ti raccolgo, perché devo farti conoscere una carotina che non si sente tale; per un mio errore si sente un'arancia".

"E come mai?" chiese stupita Buccia.

"Beh perché essendo arancione avevo voglia di chiamarla Arancia, ma non è stata una bella idea visto che ora non sa più chi è!" replicò Azzurra.

Era seduta sul ramo più grande, era in alto e la giornata era davvero bella. Gli uccellini cinguettavano per la campagna.

Azzurra tirò fuori dalla tasca Arancia e la presentò a Buccia.

Spavalda, la carotina disse: "Ciao io sono Arancia; in effetti, non

ti somiglio per niente, anzi, a stare così in alto ho quasi le vertigini!”

Azzurra, felice per aver risolto la questione, le portò giù tutte e due, corse dalla mamma e disse che in loro onore avrebbe fatto un’insalata squisita con la più bella arancia della stagione e la più cocciuta o forse confusa delle carote che avesse mai conosciuto.

Ed ecco a voi la ricetta!

Insalata di primavera

Qui puoi fare ben poco, se vuoi sbuccia l’arancia, le carote le puoi sbucciare con il pelapatate, ma ricorda, è sempre la mamma che ti deve autorizzare.

Puoi anche lavare l’insalatina novella se vuoi, ma in questa ricetta potrai soprattutto mangiare!

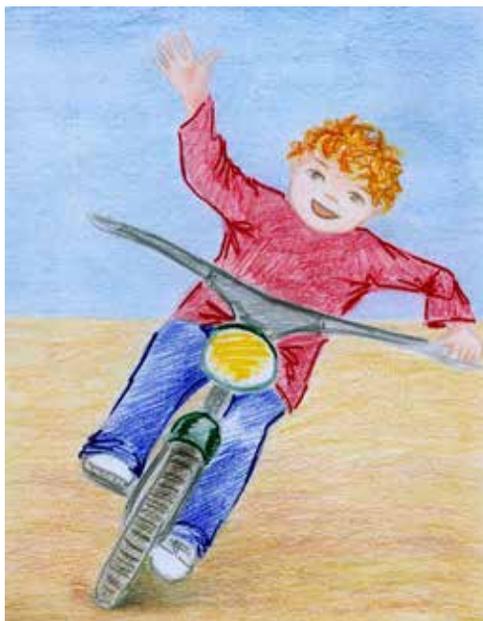
Ingredienti

- 1 arancia sbucciata e tagliata a piccoli pezzi
- 2 carote sbucciate e tagliate a julienne
- 1 zuccina lavata e tagliata a julienne
- 3 manciate d’insalata novella.

Esecuzione

Mescolare tutto e condire con succo di limone, olio di oliva e un pizzico di sale.

La bicicletta di Loris



A fine Maggio, proprio poco prima della fine della scuola, mio fratello compie gli anni, e quasi ogni anno, appena può, si fa regalare una bicicletta nuova di zecca. Ha sempre amato andare in giro in bici, ci va anche a scuola, poiché non è poi così lontana da casa.

Quando era piccolo, andava sempre in giro con il triciclo, ma appena fu un po' più grandicello ecco che ricevette la sua prima, vera, bicicletta! Ne era così appassionato che quasi la portava in

camera a dormire con sé la notte.

Un giorno, sentendosi oramai sicuro, decise che era tempo di imparare ad andare senza mani. Ovviamente i miei genitori non immaginavano un pensiero così geniale da parte di un bambino che si era sempre presentato come ubbidiente, bravo e un po' timoroso. Ma gli anni cambiano i caratteri e loro non se ne erano accorti!

Un pomeriggio di Maggio, Loris disse ai nostri genitori che sarebbe andato dai nonni in bici, perché sapeva che sarebbe nato un puledrino e non avendo mai visto niente di simile, decise che non voleva proprio perdersi quell'evento. Tranquilla, la mamma si premurò solo di essere avvisata se per caso avesse fatto tardi, mentre io beata passavo i miei pomeriggi in braccio a lei.

In quel periodo ero proprio cucciola e appena mi lasciava sola da qualche parte contavo fino a tre... (e anche se non sapevo contare fino a tre ero molto furba), e cominciavo a frignare come una disperata! Così la mamma un po' sconcertata mi prendeva in braccio, per mia fortuna è sempre stata una di quelle che non riesce a sentire i bambini piangere!

Il pomeriggio passava e la mamma era tutta per me.

Accidenti, il pomeriggio passava, si faceva quasi sera e Loris non tornava. Preoccupata, chiamò i nonni per chiedere come mai tardasse tanto a lungo. È vero che la nascita di un puledro può essere lunga, ma a tutto c'era un limite, in fondo lei aveva partorito per ben due volte e sapeva che un parto non poteva certo durare così a lungo!

Quando la nonna rispose al telefono, disse felice che era stato tutto molto bello e che Loris non si era impressionato poi così tanto e che il giorno dopo lo avrebbe raccontato a scuola. Era il suo primo anno e già faceva il saputello della classe!

Quando la mamma le chiese che fine avesse fatto Loris, la nonna le rispose che se ne era già andato via da circa un'ora e che sarebbe già dovuto essere a casa da un po'. Ecco che la mamma s'innervosì e mi mise nel girello. Quella volta capii che forse non era il caso di piagnucolare. Lei chiamò subito il papà che, appena saputo della scomparsa, tornò velocemente dai campi, prese

l'auto e andò verso la strada a cercarlo.

Nel frattempo la mamma, dopo mesi di astinenza, si mangiò tutte le unghie delle mani, accidenti che scherzi fa la paura! Decisi che forse si poteva frignare un pochino, oramai il papà si stava dedicando a Loris e io potevo riprendermi le attenzioni della mamma, no? Provai a fare qualche cenno di pianto, ma lei con uno sguardo quasi felino mi zitti immediatamente.

Ops, la cosa si faceva più grave di quanto immaginassi. Dopo un attimo però mi prese in braccio, io le sorrisi e lei baciandomi ricambiò.

Squillò il telefono, era il papà, disse di aver trovato Loris sulla strada di casa tutto sporco di uova e di terra, che se ne stava tornando non sulla bici, ma trascinandosi dietro un rottame poiché aveva esagerato con le sue peripezie e, avendo avuto in dono dai nonni le uova di giornata, aveva deciso che ci sarebbe caduto sopra!

Arrivati a casa, raccontò che aveva provato ad andare in bicicletta in discesa senza mani, non ci fu bisogno di raccontare altro, proprio perché non riuscì a dire altro, visto che la mamma e il papà lo sgridarono per bene. Triste e sconsolato andò a farsi una doccia.

Mamma e papà si guardarono e si sorrisero.

Anche per quest'anno sapevano cosa regalargli per il compleanno: una bicicletta nuova! A patto, però, che tenesse le mani sul manubrio e che avesse sempre gli occhi ben aperti!

Nonostante tutto Loris fu fortunato, poiché la mamma gli fece uno dei suoi piatti preferiti, il pollo ripieno con le patate al forno. Mangiammo, lo coccolammo un po' e tutto dolorante se ne andò a nanna, e chissà cosa raccontò il giorno dopo a scuola.



Petti di pollo ripieni

Per questa volta, se proprio vuoi far qualcosa, guarda e impara! Ma se la mamma vuole, puoi farcire i petti di pollo e chiuderli con lo stuzzicadenti.

Ingredienti

4 mezzi petti di pollo
1 carota tagliata a julienne o tritata fine
1 cipolla tritata fine
1 gambo di sedano tritato fine
1 bicchiere di vino bianco
succo di un limone
1 cucchiaio di prezzemolo
1 buccia di limone grattugiata
4/8 stuzzicadenti
olio e sale q.b.

Esecuzione

Aprire i mezzi petti di pollo lateralmente creando una tasca. Far rosolare in una teglia la cipolla, la carota e il gambo di sedano con un goccio di acqua e poco olio, aggiungere un pizzico di sale. Dopo 5 minuti di cottura farcire le tasche del pollo con la verdura saltata, chiudere con gli stuzzicadenti, far rosolare bene i petti di pollo, aggiungere un bicchiere di vino bianco, il succo di limone, un goccio di acqua e un pizzico di sale. A fine cottura aggiungere il pezzemolo e la buccia di limone grattugiata. Servire con la salsa che si è creata durante la cottura.

Azzurra e il mondo delle sirene

L'estate era iniziata da poco. La nostra vacanza al mare, come ogni anno, stava per cominciare.

Credo che in tutte le famiglie ci siano un po' di problemi di spazio su un'auto quando si è in quattro in famiglia, ma avete idea di come sia concitata la nostra povera macchinina prima della partenza?

La mamma, come sempre, ha un beauty-case più grande della valigia, non porta con sé migliaia di creme e trucchi, bensì una farmacia omeopatica!

Sarà per questo che la chiamiamo madre natura?

La mamma imperterrita, oltre a chili di crema di tutte le protezioni possibili, porta con sé sempre mille tubicini, ognuno con la propria funzione specifica. Pensate che si possa ricordare a cosa servono? No! Infatti ha l'enciclopedia completa dalla A alla Z di medicina omeopatica che le occupa metà valigia.

Il borsone del papà è assolutamente scarno e, come al solito, lo sarà troppo. Ovviamente la mamma, dopo il terzo giorno in cui sarà costretta a dargli il suo shampoo, il suo asciugamano, il suo taglierino per le unghie e mille altre cose, lo manderà isterica-

mente a quel paese, dicendogli per la millesima volta di prepararselo meglio.

Una cosa che il papà non dimentica mai è il canotto! Sempre bello e orgoglioso di esserci, svetta sul tetto della nostra macchina. Una volta, invece, ha dimenticato i remi a casa, ma certi eventi sarebbe meglio dimenticarseli...

Vogliamo invece vedere mio fratello che cosa fa? La sera prima della partenza chiede alla mamma se per caso ha bisogno di una mano per fare la valigia. La mamma, ovviamente, gli risponde che è praticamente pronta. Controllano insieme le ultime cose. Alla fine, lui prepara lo zaino dei libri scolastici.

La mattina della partenza mio fratello, oltre alla valigia, quell'estate ha portato con sé: le pinne (porta il n. 44 di piede, vi rendete conto di quanto possano essere ingombranti?), la maschera con il boccaglio (chi si crede di essere, Jack Cousteau?) e infine, proprio perché non c'è molto spazio, una piccola tavola da surf.

Io cosa mi porto sempre? Semplice! Mille magliettine e mille calzoncini di tutti i colori del mondo! Anche quest'anno ho cercato di dimenticarmi qualche libro per i compiti estivi a casa, ma la mia mamma fa sempre il doppio controllo incrociato con il diario scolastico, così sarò costretta a farli proprio tutti. Dopo mille ore di viaggio, finalmente arriviamo a destinazione.

E ora vi racconto la vacanza più emozionante della mia vita.

Eravamo in Sicilia, vicino al promontorio di Capo Gallo, in un campeggio fantastico, pieno di giochi per noi. Avevamo anche una piscina con qualche scivolo, un praticello con alcune sdraio e ombrelloni per ripararsi dal caldo torrido. Il pomeriggio, a volte, i nostri genitori andavano in spiaggia, mentre noi ci divertivamo molto di più a giocare in piscina.

Eravamo alloggiati in un bungalow. Davanti alla nostra veranda c'era una stradina che portava direttamente in spiaggia.

La nostra casetta era circondata da piante lussureggianti piene di fiori che profumavano l'aria. Ogni tanto si trovava anche qualche pianta grassa, di quelle con i grossi pungiglioni, fortunatamente erano un po' nascoste ed era difficile farsi del male.

La sabbia era bellissima, dorata e fine, ma era così calda, che già

verso mezzogiorno, se non avevi delle ciabattine estive, sentivi quasi l'odore di pollo fritto provenire dai piedi!

Guardando il mare potevamo ammirare un'isoletta con un piccolo casolare in cima. Era l'Isola delle Femmine.

La leggenda racconta che, tanto tempo fa, un conte siciliano s'innamorò di una giovane del posto, la rapì e la imprigionò sull'iso-



la per tenerla tutta per sé. Non ricambiando il suo amore lei, durante una notte di forte maestrale, si gettò tra gli scogli e morì.

Da allora, durante le notti ventose, quando il mare s'increspa e s'infrange sulle rocce, si sentono delle grida provenire dall'isolotto. Ma perché m'impedivano di visitare un posto così bello? Ci avevano detto che negli anni Novanta era diventata riserva naturale, la cosa non mi convinceva.

Di notte, con il riverbero della luna sul mare, sembrava un'isola stregata. Di giorno, con la luce del sole, era così bella che sembrava fatata.

I giorni passavano felici, mentre io volevo scoprire quello che non si diceva dell'isola.

In Sicilia, oltre al sole, quello che non manca davvero è il vento.

Una notte, mentre tutti dormivano, sentii sbattere una persiana della finestra della mia cameretta. Era il vento, come sempre. Mi alzai per chiuderla bene, dopo poco si riaprì. 'Strano' pensai 'eppure ero convinta di averla chiusa bene'. Mi rialzai e mi diressi ancora verso la finestra. Sentii un rumore forte. Fuori, un vaso di fiori cadde dai gradini della veranda. Uscii piano piano dal bungalow. La luna era piena e illuminava quasi a giorno la stradina che scendeva verso il mare. 'Caspita! Quanto è bello questo paesaggio!' pensai tra me e me. Misi a posto il vaso e mi guardai ancora intorno. Non volevo tornare subito a dormire, era troppo bello là fuori.

Così mi diressi verso la spiaggia. Il vento giocava tra le foglie delle palme, vicino al mare. Sul bagnasciuga c'era una canoa che stava per essere portata via dai flutti, mi avvicinai per spostarla, ma, a un tratto, un'onda più forte delle altre mi prese in pieno e mi fece cadere bagnandomi tutta. Mi attaccai alla canoa con un braccio, ma lei, spinta dal mare, venne verso di me, così mi ritrovai con l'acqua alle caviglie con un remo in mano. Non sapevo se sentirmi impaurita o affascinata da tutto quello che mi stava accadendo.

Ero in spiaggia da sola, bagnata, con una canoa che mi faceva compagnia. A un tratto udii dei passi, mi nascosi dietro la canoa e, sbirciando, mi accorsi che il figlio di un pescatore del luogo si stava avvicinando. Era un ragazzo bellissimo, si chiamava Pietro. Aveva la stessa età di mio fratello ed era diventato un suo amico, ma sembrava più grande, forse era perché aveva la faccia molto scura, i capelli ricci e neri con un paio di occhi così verdi che sembravano due pietre preziose.

Uscii dal nascondiglio e lui sorpreso mi disse: "Cosa ci fai tu qui? Sei tutta bagnata, che ti è successo?"

Ci sedemmo sulla sabbia e gli raccontai l'accaduto. Lui sorrise e mi abbracciò. 'Accidenti! Mi piace quest'abbraccio!' pensai emozionata.

"Andiamo a nanna ora, ti accompagno al bungalow se vuoi, è tardi. Se i tuoi genitori si svegliano e non ti trovano sono guai" mi disse sorridendo.

A quel punto gli chiesi: "Ci sei mai stato sull'Isola delle Femmine? E' vero che non ci si può andare?"

"Certo, è una riserva naturale, è vietato" rispose lui.

"E se prendessimo la canoa e ci andassimo insieme?"

Pietro ridendo rispose: "È pericoloso! Non hai paura alla tua età? E poi che idee strane ti passano per la testa?"

"Un po' di paura ce l'ho, ma se andiamo insieme no, dai, ti prego! Giuro che non lo dirò a nessuno! Prendiamo la canoa e andiamo, l'acqua non è nemmeno fredda!" supplicai.

"Mmm, certo che sei coraggiosa, se ci beccano lo sai che sono guai vero?"

"Non lo saprà nessuno, promesso" gli risposi guardandolo dritto negli occhi. Così, un po' per follia e un po' per magia, prendemmo la canoa e ci dirigemmo verso l'isola.

Il mare mosso e il vento certo non ci aiutavano nell'impresa, avevamo due remi, una canoa e tanto coraggio!

Eravamo quasi giunti alla meta. Quei gridi strani di cui racconta la leggenda si sentivano forti e chiari. La paura era tanta, ma la curiosità vinceva su tutto.

Il figlio del marinaio era bello e forte, aveva due braccia e una schiena così scolpita che sembrava una statua. Certo io non facevo molto in confronto a lui, cercavo di dare il meglio di me pagaiando a più non posso. A un certo punto, facendo troppa forza sul remo, persi l'equilibrio, la canoa si rovesciò e finimmo in acqua.

Fortunatamente eravamo proprio vicino all'isola, così tenemmo la canoa con una corda che era attaccata a prua e cominciammo a nuotare. Mentre nuotavo, mi sentii tranquilla e rilassata, come se niente e nessuno avesse mai potuto farmi del male. La luce della luna era così intensa da illuminare tutta l'isola, quasi non si sentivano più quei suoni strani da sembrare grida, anzi si udiva il rumore del mare che pareva un respiro profondo e rilassato. Con la testa sotto l'acqua guardavo il fondale, che era scurissimo, con i fasci di luce della luna che entravano fino in profondità. A un certo punto mi sentii toccare la mano, mi voltai e vidi, vicino a me, un viso bellissimo, di una dolcezza infinita che mi sorrideva:



era una sirena, mi afferrò per mano. A quel punto ebbi un attimo di paura, cercai di tirare fuori la testa dall'acqua, ma subito capii che riuscivo a respirare anche sotto! Era una sensazione strana e bellissima, ed era una cosa che avevo sempre sognato di riuscire a fare. A un tratto vidi che anche il figlio del pescatore era con noi, e ci sorrideva. Lui sapeva tutto, si era fidato di me.

Scendemmo in profondità. La luce a quel punto era davvero poca, s'intravedevano le alghe e le rocce, e noi tre che nuotavamo felici e beati come non eravamo stati mai. A un certo punto il ragazzo mi guardò e mi fece cenno di andare a riva, capii che questa volta non potevo di certo disubbidire, mi aveva fatto un regalo bellissimo. Mi diressi verso la spiaggia, prima però mi voltai e abbracciai la sirena, così bella; Pietro poi la strinse a sé e la baciò, con un bacio infinito; rimasi incantata ed esterrefatta. Nuotai verso la riva, il mare non era più mosso e il vento era cessato del tutto. Subito dopo lui mi raggiunse e mi raccontò di essersi innamorato di lei durante una notte di burrasca in cui era in mare con suo padre. Lui era caduto in acqua e lei lo aveva salvato.

Da quel giorno, quando c'è maestrale, lui la raggiunge vicino all'isola, sicuro del fatto che nessuno potrà mai vederlo, poi mi fece promettere di non dire niente a nessuno. Prima dell'avventura mi piaceva tanto, ora che so del segreto mi piaceva ancora di più. Ma di certo non osai mai dirgli niente.

Arrivammo a riva, posammo la canoa sulla spiaggia. Io mi diressi di corsa verso il bungalow. La notte era quasi finita, mancava poco all'alba. Facendo il più piano possibile rientrai nel bungalow, in un attimo fui a letto e provai a dormire.

La mattina seguente mi svegliai tardi, anzi fu mio fratello a svegliarmi urlandomi che ero la solita dormigliona, che il sole e il mare ci aspettavano! Che non c'era tempo per dormire!

Lo guardai un po' stordita e gli chiesi: "Loris, t'innamoreresti mai di una sirena?" lui strabuzzò gli occhi, scoppiò a ridere, e mi disse che a quel punto era certo che fossi pazza! La mattina la passammo in spiaggia, lui giocò tutto il tempo con gli amici a beach volley. Le ragazze non le guardava nemmeno lontanamente!

"Ah, quanto possono essere diversi i ragazzi a una certa età!"

pensai tra me e me. Tornando verso il bungalow vidi mia madre arrivare con un sacchetto pieno di pesce. La salutai e lei sorridendomi mi disse: "Oggi pesce gratis! Abbiamo dei calamari fantastici da fare ripieni".

"E come mai gratis?" domandai stupita.

"Ho incontrato il figlio del pescatore in porto e mi ha detto che sono per te" rispose sorridendo.

In quel momento, credo di essere diventata viola per l'emozione.

Mi guardò, mi mise la mano sulla spalla e sorridendomi mi disse: "È bello vero? Peccato che tu sia troppo piccola, e lui troppo grande per te!"

Ancora più viola dall'emozione le risposi: "Ma che credi mamma? Non penso di certo a certe cose alla mia età!"

Lei entrò nel bungalow, io rimasi fuori seduta sui gradini a godermi un po' di solitudine e a pensare a tutto quello che mi era successo.

Due giorni più tardi tornammo a casa. Prima di partire, feci in tempo a salutarlo ancora una volta.

Il nostro segreto rimase tale per sempre.



Calamari ripieni

Ingredienti

8/10 di calamari
6 acciughe sott'olio
1 spicchio di aglio
1 patata grossa
prezzemolo
pane grattugiato

Esecuzione:

In questa ricetta ti puoi dedicare al ripieno con le patate, le acciughe, il prezzemolo e il pane grattugiato. Puoi riempire anche i calamari e chiuderli con lo stuzzicadenti.

Ora tocca alla mamma.

Pulire i calamari, tagliare i tentacoli in pezzi molto piccoli e metterli in una casseruola con l'aglio e le acciughe anche loro tagliuzzate, fare cuocere per qualche minuto e poi buttare via l'aglio. Fare lessare una patata, metterla nella casseruola, schiacciarla, aggiungere il prezzemolo e amalgamare bene tutto.

Questo lo puoi fare tu.

Prendi il composto e riempi i calamari, non troppo perché, quando cuociono, si ritirano un po'. Chiudili con uno stuzzicadenti.

Metti i calamari in una pirofila da forno oliata e cospargi con del pane grattugiato.

Metti tutto in forno e lascia cuocere per circa 25 minuti a 180°, poi fai grigliare fino a che il pane grattugiato è ben dorato.

Il frigorifero parlante

In estate, in campagna, anche nelle sere più calde la temperatura è sempre piacevolmente fresca.

Abito in Maremma, tra il promontorio di Punta Ala e i monti dell'Uccellina.

La Maremma è una zona molto bella dell'Italia che si affaccia sul Mar Tirreno, nasce in Toscana e finisce nel Lazio. La flora e la fauna sono intatte, perché qui l'ambiente è protetto.

Malgrado le montagne e il clima fresco, alcune notti sembrano particolarmente calde, ma non è sempre colpa della temperatura esterna.

Una notte, infatti, mi è capitato un fatto davvero strano.

Di solito vado a nanna abbastanza presto perché, essendo un po' scatenata, arrivo all'ora di cena che sono già cotta come una pizza.

Ieri sera, dopo aver mangiato una fantastica macedonia con il

gelato alla frutta, ho giocato con il mio fratellone e dopo un po', stremata dalla giornata estiva, me ne sono andata a nanna.

Mi sono sdraiata sul mio bel lettuccio e ho chiuso gli occhi. Dopo un po' ho cominciato ad avvertire un gran caldo. Ci sono alcune notti torride, che sembra di essere in un forno e invece sono solo a letto; mi giro e mi rigiro come una frittella buttata nell'olio bollente, cercando di prendere sonno. Ma niente! Il sonno non arriva, apro gli occhi e penso 'E se mi alzassi a bere un po' di acqua fresca?'

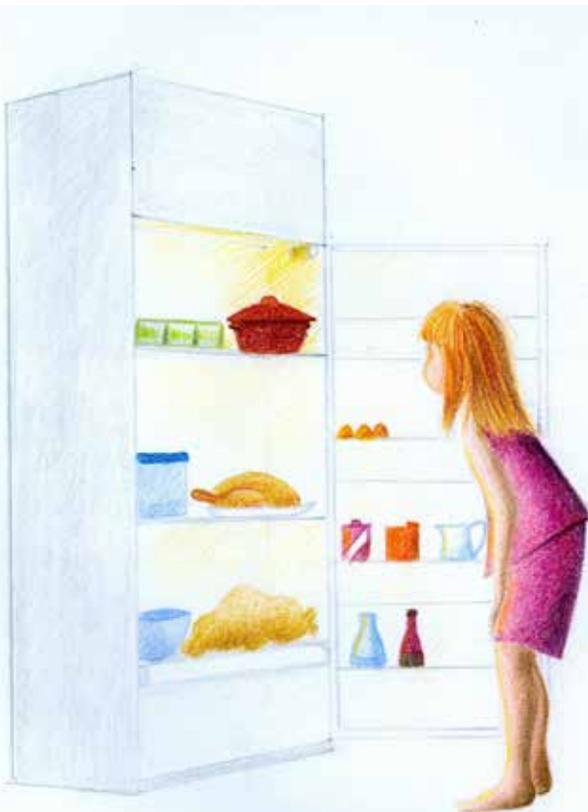
In un attimo sono in cucina, davanti al frigorifero. Apro lo sportello e sento: "Cosa ci fai alzata a quest'ora?"

"Chi è che parla?" chiedo a voce bassa un po' spaventata.

"Sono io, il frigorifero, che cosa vuoi? Non dovresti essere a letto?"

"Certo, ma sento caldo e non riesco a dormire, voglio solo un po' di acqua fresca, tutto qui".

"E quella panciotta che esce dalla maglietta cos'è?"



"Lo so, ho mangiato troppo, forse è per questo che ho tanta sete. La mamma me lo ha detto di non esagerare con il gelato, ma sono così golosa e non ho saputo resistere".

"Va bene, prendi l'acqua, bevi piano, perché l'ho rinfrescata molto e non vorrei che ti venisse mal di pancia, dato che forse ne hai già un po'".

"Non è vero, ne ho mangiato tanto, ma

c'era anche tanta frutta, la mamma ha fatto la macedonia con il gelato”.

“Sì è vero, ma guarda quanta ne è rimasta nella ciotola, e guarda nel freezer quanto gelato è rimasto”.

“Anche il papà ha esagerato, non solo io. Oggi, a cena, c'era anche la mia compagna di classe Jessica e lo sai, che quando viene lei a trovarmi, malgrado le raccomandazioni della mamma, il frigorifero si svuota, dunque anche lei è colpevole quando me e poi, hai visto quanto ne ha mangiato?”

Indispettito il frigorifero risponde: “Caspita, vuoi dire che questa Jessica riesce a traviare anche il papà oltre che te? Non è che invece è lei che deve imparare a non mangiare in modo così sconsiderato? In ogni caso il papà è stato più furbo di te, si è portato a letto una bella bottiglia di acqua, così se si sveglia per la sete, non si deve alzare come hai fatto tu” e, mentre bevo il mio bicchiere d'acqua, rispondo un po' stizzita: “Ok frigorifero caro, ma questa sera sei proprio antipatico, non è che sei un po' invidioso perché io ho mangiato il gelato e tu no?”

Chiudo con forza lo sportello e torno a letto.

La mattina dopo, a colazione, corro in cucina e vado dalla mamma.

Come sempre lei, appena sveglia, sembra uno spaventapasseri. Malgrado i capelli corti, non si sa il perché, al mattino non se ne trova uno al suo posto. Però ti accoglie con così tanta gioia che sembra comunque bellissima.

La saluto con un grande abbraccio e le chiedo: “Dov'è il papà?”

“È ancora a letto che dorme, questa notte ha fatto la frittella, non è riuscito a prendere sonno per il caldo, o forse ha esagerato con il gelato!”

“Forse ne ho mangiato troppo anch'io... ho fatto un sogno così strano!”

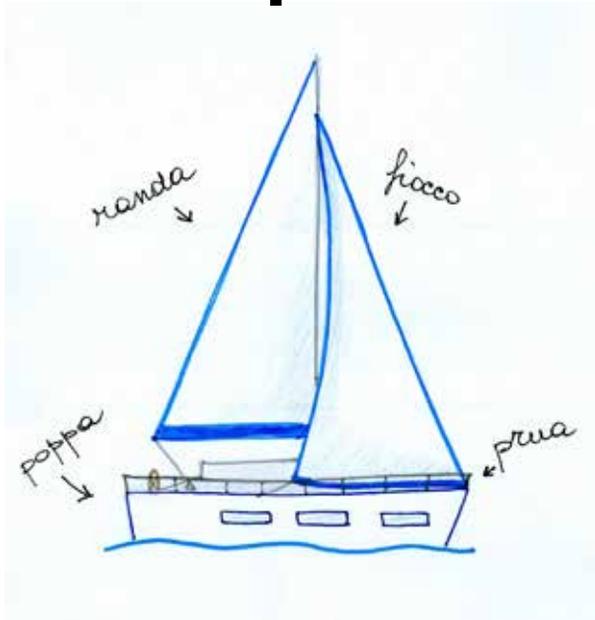
Macedonia con gelato

Con questa ricetta c'è ben poco da fare, ma molto da mangiare!

1 fetta di anguria tagliata a cubetti
1 fetta di melone tagliato a cubetti
1 pesca tagliata a fettine
2 albicocche tagliate a fettine
succo di un limone
2 cucchiai di zucchero di canna
gelato ai frutti di bosco

... e attenta ai sogni strani.

Andrea e Ruggero alla ricerca del tonno perduto



L'estate è quasi finita, le giornate si stanno accorciando e Azzurra gode ancora il fresco della sera mangiando con la famiglia sotto il portico. Dopo la cena appetitosa, papà Andrea fuma la pipa, Azzurra e Loris giocano e mamma legge. Una sera il papà riceve una telefonata dal suo migliore amico d'infanzia, Ruggero. Dopo una lunga chiacchierata chiama i suoi figli, perché vuole raccontare un'avventura vissuta tanti anni prima. Il cielo è stel-

lato e il profumo che sale dai cespugli di macchia mediterranea rende ancora più piacevole la serata.

“Ragazzi, venite qui che vi racconto un’avventura incredibile che è successa tanti anni fa a papà e a zio Ruggero!”

I fanciulli, incuriositi, corrono da lui.

“Che cosa è successo papà? Quando?” chiede Azzurra.

Inizia così il racconto.

“Era l’estate del 1985, dovevamo portare la barca a vela di zio Ruggero da Samos, incantevole isola affacciata sulle coste turche, fino alle coste della Liguria. Verso fine Agosto ero riuscito a raggiungerlo per aiutarlo nel trasferimento della barca. Era un tragitto lungo e faticoso, ma sicuramente avvincente, come sempre con lui! Dopo aver trascorso alcuni giorni nelle isole greche decidemmo di partire per raggiungere la costa ligure. Sapevamo che ci sarebbero voluti un po’ di giorni. Il tempo prometteva bene, alla radio avevano detto che non ci sarebbero stati problemi meteorologici e noi eravamo felici di poter passare un po’ di giorni insieme.

Di giorno navigavamo tranquilli, ogni tanto facevamo un tuffo in acqua, poi ripartivamo subito poiché la navigazione era lunga.

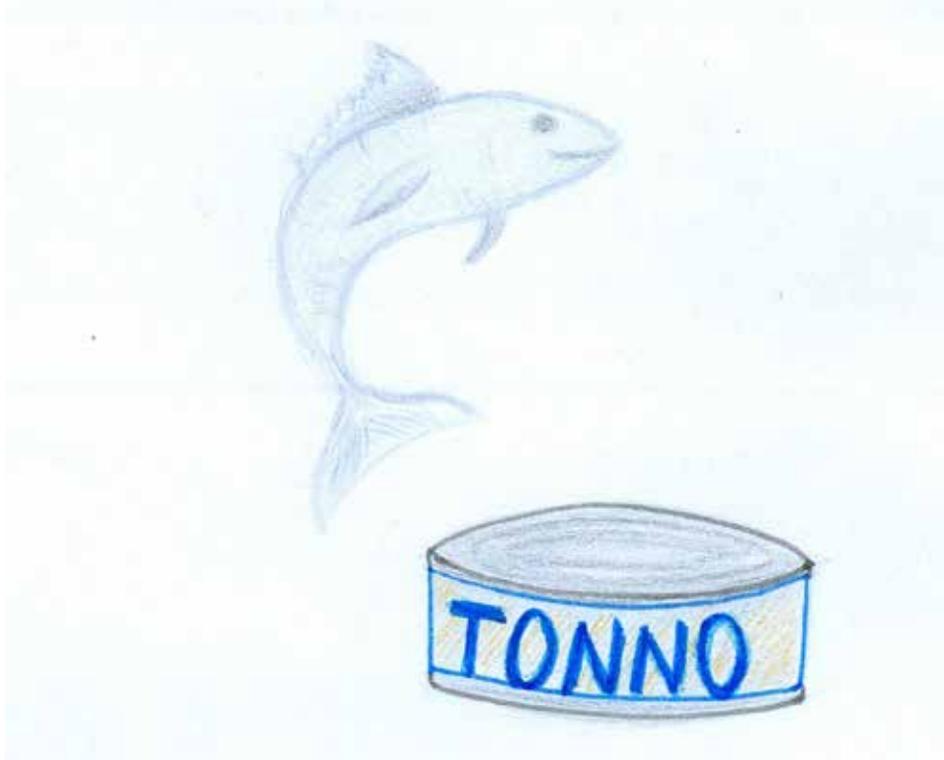
Verso sera, prima del calar del sole, ci dilettevamo nella pesca e di notte facevamo i turni, ovvero un po’ timonavo io la barca e lo zio dormiva, e un po’ facevamo il cambio.

Un pomeriggio, verso il tramonto, decidemmo di pescare; avevamo proprio voglia di un bel tonnetto fresco da mangiare!

Stupita, Azzurra chiede: “Davvero pescavate tonni?”

“Certo!” risponde papà “non sempre con successo però. Avevamo preparato la lenza da mettere in acqua con attaccato il rapala, un pesciolino di plastica colorato e luccicante che attira i pesci e ci aiuta a pescare. Ora vi spiego come si fa: si prende un rettangolo di sughero intorno al quale si avvolge un filo di naylor robusto. All’estremità si lega il pesciolino finto, una volta calato in acqua e trascinato dal movimento della barca, i vivaci colori dovrebbero attirare i tonnetti e le lampughe, che sono dei deliziosi pesci del Mediterraneo.

Avevamo l’acqualina in bocca per la succulenta cena che imma-



ginavamo già di mangiare.

A un certo punto ecco che si presentò davanti a noi un'onda nera gigantesca, spaventati cercammo di capire cosa fosse, ma non avemmo quasi il tempo di pensare che ci venne addosso e ci fece piegare la barca tutta da un lato, facendo cadere in acqua il mio asciugamano così prezioso perché era stato il primo regalo della mamma. Eravamo fidanzati da poco e quel dono per me era davvero importante, non potevo perderlo. Così senza pensarci due volte mi buttai in acqua, Ruggero mi urlò di non farlo, era davvero pericoloso! Ma io ero già in mare. Presi l'asciugamano e nuotai verso la barca per risalire. Quell'onda nera venne verso di me, allora andai più veloce che mai, ma mi prese in pieno! Era una balena enorme, mi passò sotto la pancia, sentii quasi la sua pelle, avevo una paura! In un istante sentii un getto fortissimo che mi fece volare in aria. A quel punto non sapevo se urlare di gioia o di paura! Fatto sta che caddi proprio sopra il canotto che era attaccato alla poppa della barca!

Ruggero, spaventato più che mai, mi aiutò a tornare a bordo, decidemmo al volo che per quella sera al posto di un tonnetto bello fresco avremmo mangiato un tonnetto bello in scatola!

Così, felice, ma un po' tramortito dall'esperienza, preparai una deliziosa insalata".

"Dai papà la tua fantasia naviga proprio come una balena nell'oceano!" dice Azzurra preoccupata e divertita.

"Non ci credi? Se vuoi chiamiamo lo zio Ruggero e ti fai dire da lui se è vero o no".

"Ok, ci crediamo, ma noi siamo contenti così, almeno non hai dovuto uccidere nessun pesciolino per mangiare!"

"Già!" risponde divertito il papà "invece quelli in scatola sono finti!"

Ma ecco che Loris e Azzurra stanno già correndo per il prato e giocano alla balena che rincorre il marinaio. Non serve più parlare, sono già nel loro mondo fatto di giochi e fantasia.

Insalata del marinaio

Ingredienti

200 gr di insalata di stagione
2 uova sode
2 scatolette di tonno
qualche acciuga
1 carota
1 scatoletta di mais in chicchi
pomodorini pachino
½ limone
olio e sale q.b.

Esecuzione

In questa ricetta un po' di cose le riesci a fare.

Ti tocca pulire l'insalata e, anche se l'idea non ti fa impazzire di gioia, ricorda che lo fanno anche gli chef più famosi al mondo!

Puoi sbucciare le uova; ricorda, dopo la cottura mettile nell'acqua fredda per un po', così non ti scotterai le dita!

Puoi sbucciare la carota se la mamma te lo consente.

Lavare e tagliare l'insalata e metterla in una ciotola capiente.

Far cuocere le uova, sbuciarle, tagliarle a metà e mettere da parte il tuorlo, sbucciare la carota e tagliarla a julienne, tagliare a metà i pomodorini, tagliare gli spicchi del bianco d'uovo e mettere tutto nell'insalatiera, aggiungere anche le acciughe spezzettate e i chicchi di mais. Schiacciare il tuorlo dell'uovo, aggiungere sale, olio e succo di limone, infine mescolare il tutto nell'insalata.

La pulce e lo scoiattolo

Durante le prime domeniche di Settembre, con la mia famiglia vado per i boschi a raccogliere noci e castagne che poi mamma userà per fare qualche buon manicaretto.

Di solito ci portiamo dietro anche il cestino per il picnic e per me è una gran festa, perché mi piace un sacco!

Mio fratello porta la palla, così se trova uno spazio gioca a calcio con il papà, mentre mamma si appisola cercando di catturare gli ultimi raggi del sole dell'estate.

Un pomeriggio, mentre papà e mio fratello stavano giocando e mamma stava leggendo, dissi loro che avrei voluto fare un girotto da sola.

Lei alzò la testa, mi guardò e si raccomandò di non allontanarmi troppo.

Così presi il mio cestino e andai a cercar castagne. A un certo punto sentii un fruscio provenire da un albero molto bello. Guardai verso i rami e notai che c'era uno scoiattolo che con le zampe si piggiava l'orecchio e si grattava furiosamente la testa.

“Caspita, ma quanto prurito hai? Se continui così ti si stacca l’orecchio!” chiesi a voce alta.

Lo scoiattolo si fermò e mi rispose: “La mia amica pulce sta facendo una festa sulla mia testa!”



“E come mai hai le pulci?”

Lo scoiattolo mi studiò, prese un po’ di fiducia e scese dal ramo. Quando mi fu vicino cominciò a raccontare: “Tanto tempo fa ero un cucciolo di scoiattolo, sempre in giro con la mia mamma. Un pomeriggio di primavera, mentre io e la mamma giocavamo, ci imbattemmo in un cacciatore. La mamma mi urlò di scappare e corse dietro me.

A un certo punto udii uno sparo. In quel momento mi si fermò il cuore dalla paura, mi voltai, vidi la mia mamma colpita. Lei, guardandomi negli occhi per l’ultima volta, mi sussurrò morente: “Non fermarti cucciolo, continua a scappare. Cominciasti a correre e piansi molto”.

A un certo punto mi sentii prudere in testa e cominciai a grattarmi, ma una vocina vicino all’orecchio mi disse: “Attento a non farmi male, potresti ammazzarmi”.

“E tu chi sei?” chiesi stupito.

“Sono una pulce, ero molto amica di tua mamma, erano anni che mi ospitava sulla sua testa”.

“E come mai ti teneva?” chiese lo scoiattolo.

La pulce iniziò così a raccontare.

“Quando ci siamo conosciute, ero una piccola pulce con una zampa rotta e non riuscivo più a saltare, e poiché invece la tua mamma faceva dei balzi fantastici tra un ramo e un altro, le chiesi se poteva tenermi con sé, almeno fino al momento della mia guarigione. Poi con l’andare del tempo diventammo amiche. Ora che non c’è più, ti prego, posso stare sulle tue orecchie?”

“Io accettai e diventammo amici, però quando invita qualcuno, la testa mi fa proprio prurito”.

Stupita chiesi: “Non puoi dire di smettere di saltare, ora che la festa è finita?”

“Sai, in fondo mi tengono compagnia, non ho molti amici qui” rispose lo scoiattolo.

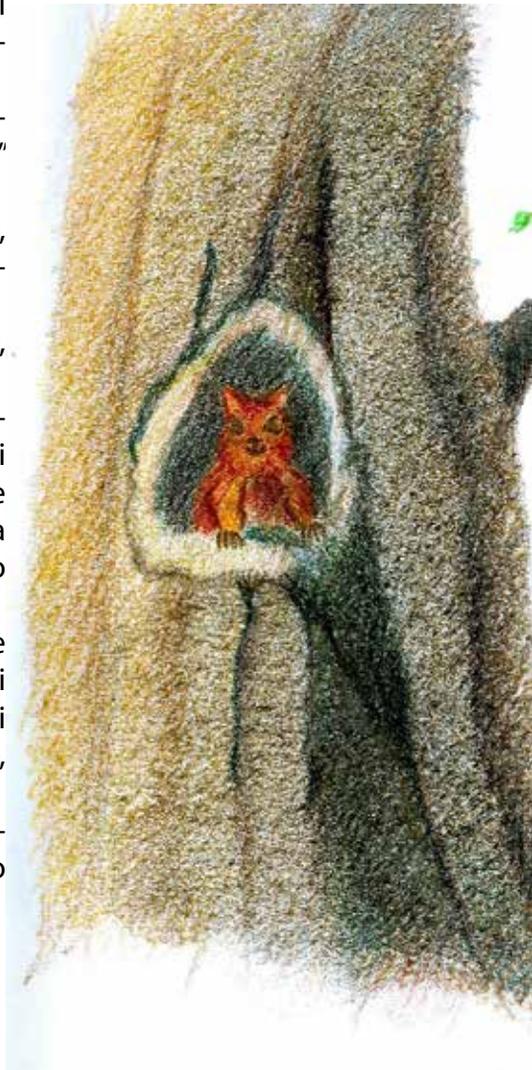
Così gli dissi: “Mi sei simpatico, se vuoi, possiamo diventare amici”.

“Volentieri” replicò lo scoiattolo, riprendendo a saltare tra i rami.

“Scoiattolino! Visto che sei bravissimo ad arrampicarti sugli alberi, mi aiuti a prendere delle nocciole? La mia mamma fa una torta così buona che ti prometto che te ne porterò una fetta!”

“Ok” rispose lo scoiattolo “te ne prenderò qualcuna da questi rami qui in alto, non ci arriveresti mai senza di me, però non troppe, perché anche io ne sono ghiotto!”

Così, nel giro di pochi minuti, riuscii ad avere un bel cestino pieno di nocciole e di castagne.



Lo ringraziai e salutandolo me ne tornai verso il prato.

“Mamma guarda qui quante nocciole e castagne!”

La mamma sorrise e mi disse: “Hai fatto presto, brava! Sai sono sempre un po’ preoccupata quando ti allontani”.

“È stato facile perché mi ha aiutato uno scoiattolo” così le raccontai tutto dell’incontro e della divertente storia della pulce.

Dopo un po’ sentii un po’ di prurito in testa e mi grattai ‘mmm...’ pensai ‘vuoi vedere che qualche pulce è saltata sulla mia testa?’

“Mamma! Mi prude la testa! Aiuto ho le pulci!”

“Ma no, vieni qua che guardo”.

Andai da lei di corsa. Già immaginavo di avere una testa piena di pulci e di dover tagliare i capelli cortissimi!

“Non hai le pulci piccola, ti è caduta una foglia secca in testa e grattandoti l’hai sbriciolata, così ora ti fa prurito. Quando saremo a casa, ti farai una doccia e vedrai che passerà tutto”.

E così fu, la mia bella chioma fu salvata e la mia mamma fece le tagliatelle di castagne di cui sono ghiotta! Il giorno dopo però fu costretta a fare una torta di nocciole, perché come promesso ne avrei dovuto portare una fetta al mio nuovo amico dei boschi!



Tagliatelle di castagne

In questa ricetta puoi dare il meglio di te, perché fare la pasta in casa è molto facile e dà grande soddisfazione!

In questi casi, come tutte le volte che dovrai usare le farine, indossa sempre un grembiule da cucina, eviterai di fare disastri sulle magliette e non farai arrabbiare troppo la mamma!

Prepara le tagliatelle con le seguenti farine:

100 gr di farina di castagne
250 gr di farina di grano duro
acqua q.b.

Mescola le due farine poi aggiungici l'acqua e impasta con le mani. Ricorda che le mani devono rimanere quasi pulite, a quel punto vorrà dire che l'impasto è perfetto.

Lascia riposare l'impasto per circa 15 minuti e poi tira la sfoglia con il mattarello non troppo sottile oppure usa la macchina per la pasta e tagliale a strisce più o meno larghe a piacere.

Per quanto riguarda il sugo, meglio lasciar fare alla mamma.

Sugo:

50 gr di funghi secchi
100 gr. di zucca arancione
¼ di cipolla bianca
2 cucchiaini di vino bianco
2 cucchiaini di prezzemolo tritato
olio di oliva, sale q.b.

Far rinvenire i funghi in acqua tiepida, tagliarli e farli saltare in padella con la cipolla e l'olio di oliva, sale, poi aggiungere due cucchiaini di vino e la zucca tagliata a dadini, aggiungere un mestolo di acqua tiepida e lasciare cuocere fino a che i dadini di zucca sono cotti. Nel frattempo fare cuocere la pasta, scolarla e mettere tutto nella padella del sugo, aggiungere il prezzemolo tritato, saltare un attimo, cospargere con formaggio grattugiato e servire.

Torta alle nocciole

Ingerdienti

3 uova
120 gr di zucchero di canna
1 cucchiaio di miele
80 gr di burro
150 gr di farina
100 gr di nocciole tostate e tritate
50 gr di cacao amaro
1 bustina di lievito per dolci
½ bicchiere di succo di arancia
½ bicchiere di latte
un pizzico di sale

Esecuzione

In questa ricetta ti pasticci le mani per bene con il burro, ma non ti devi preoccupare, finito l'impasto saranno morbidissime. Quando unirai i tuorli, invece ti servirà una forchetta per lavora-

re l'impasto in una ciotola.
Pasticciare è bello, ma non esageriamo!

Lasciamo iniziare la ricetta alla mamma.

Mettere le nocciole sulla placca del forno. Farle tostare per circa 10 minuti a 180°.

Trasferirle nel mixer e aggiungere 3 cucchiaini di zucchero di canna, tritare fino a che non è tutto ridotto in polvere.

Ora tocca a te.

Lavora il burro a temperatura ambiente con lo zucchero, il miele, il cacao in polvere, unisci i tuorli d'uovo e il bicchiere di spremuta d'arancia. Lavora molto bene il composto fino a che non diventa spumoso.

Unisci poi la farina, il lievito e versa piano il latte fino a che non diventa molto morbido, ma non liquido.

Fai montare gli albumi a neve dalla mamma con un pizzico di sale, li unirà poi delicatamente all'impasto, mescolando dal basso verso l'alto.

Versa in una teglia imburata, inforna per circa 45 minuti a 180°.

Quindi sforna e lascia raffreddare. A piacere cospargila con zucchero a velo e cacao in polvere amaro.

Mio fratello e la chitarra

Ho un fratello, ebbene sì, si chiama Loris ed è più grande di me di cinque anni! Che volete farci? Ognuno ha la sua croce, ma è anche un angelo se vuole. Ci sono giorni in cui sogno di essere figlia unica, ma a volte è proprio indispensabile, come quel giorno in cui ho deciso di fare la mia prima festa di compleanno.

Avevo quasi nove anni e volevo che la mia prima festa, con tutti i miei amici e compagni di scuola, fosse perfetta.

Io compio gli anni a fine Ottobre e già all'inizio del mese avevo dato, o in qualche caso spedito, un invito disegnato da me. Ne ero così fiera, non doveva mancare proprio nessuno!

Avevo scelto la domenica precedente il giorno del mio compleanno, sarebbe stato più facile avere bel tempo, a fine mese spesso piove! Così avremmo potuto fare baldoria in giardino senza devastare la casa.

Il sabato pomeriggio ero andata con mia mamma al supermercato. Avevamo comperato patatine, bevande gassate, mille tipi di stuzzichini, proprio tutte quelle cose che di solito è meglio non

avere in casa se non si vuole avere il mal di pancia! Avevamo comperato tovaglie e tovaglioli di carta, piatti, bicchieri di plastica e carta colorata per fare decorazioni da appendere alle finestre. Mi ero fatta registrare dal mio mitico fratello un CD con la mia musica preferita, perché... ovvio, la festa sarebbe stata danzante!

Arrivò la domenica pomeriggio.

Ero così emozionata che saltellavo per tutta la casa cercando di capire se era tutto in ordine. Mio fratello faceva finta di niente, ogni tanto lo chiamavo perché mi doveva aiutare ad addobbare la casa e imbandire la tavola con gli stuzzichini e le tartine preparati da noi in mattinata.



Ecco che arrivarono i miei cuginetti con lo zio Angelo, ma soprattutto con la zia Patty, così poté aiutare mamma a finire i preparativi.

Finalmente, arrivarono gli amici e i compagni di scuola; ero così eccitata, ognuno portava qualcosa, c'era davvero tanto per tutti!

Per prima arrivò la mia compagna di classe Jessica, senza nemmeno uno stuzzichino, triste e sconsolata.

"Cosa è successo?" le chiesi preoccupata.

"Scusami Azzurra, non ti ho portato niente. Ieri con la mamma avevo comperato delle pizzette dal panettiere, le avevo fatte preparare apposta per te, le avevo messe in frigorifero per tenerle al fresco, erano davvero squisite! Questa mattina però, aprendo il frigorifero per prendere il latte per la colazione, le ho viste lì e non ho saputo resistere! La mamma, appena mi ha visto, si è arrabbiata tantissimo. Per castigo non mi voleva nemmeno portare

alla tua festa, poi visto la mia disperazione mi ha concesso di venire, a patto che però non portassi le poche rimaste, così oltre che a non mangiarle più, faccio anche la figuraccia con te!”

“Jessica! Sei proprio una mangiona! È mai possibile che combini questi pasticci? Non potevi resistere? Va bene dai, non ti preoccupare, abbiamo tanti stuzzichini da mangiare e poi vedrai che i nostri compagni porteranno anche loro qualcosa, non si saranno di certo abbuffati prima come hai fatto tu”.

“Allora mi perdoni?” chiese triste Jessica.

“Certo che ti perdono, mi raccomando, non mangiare troppo, perché se per caso stai male, la tua mamma sgrida anche me!”

Dopo aver festeggiato e mangiato la torta, misi il famoso CD. A un certo punto, un ballo troppo scatenato, fece sbattere il sedere della mia amica Jessica sul lettore che cadde rovinosamente per terra.

Il rumore ci pietrificò. Per un attimo, ci fu un silenzio di tomba.

Jessica, verde dalla vergogna, scoppiò a piangere e scappò via. La rincorsi e la abbracciai, povera, era già così triste, non ne combinava una giusta!

“Dai Jessica, non ti preoccupare, torna con noi, poteva succedere a chiunque. Oggi non è proprio la tua giornata, vedrai che il lettore funzionerà ancora e la festa potrà continuare, torna con noi, ti prego!”

Lei mi guardò, mi sorrise, e chiedendomi ancora scusa, tornammo alla festa tendendoci per mano. Tutti ci applaudirono ridendo, poi andai verso il lettore e cercai di capire se potevamo ancora ascoltare un po' di musica, ma niente, non funzionava più, avevo quasi le lacrime agli occhi!

A un certo punto, ecco che il mio super fratello giunse con la sua chitarra e ci propose di suonare le canzoni che volevamo cantare.

La festa continuò e scoprimmo che così era ancora più divertente!

Ah, se non ci fosse stato lui a salvare la festa!

Continuammo a ballare e a cantare fino a che cominciarono ad arrivare i genitori dei miei amici. Ci salutarono calorosamente, mi fecero ancora gli auguri e, cosa strana, invece di portarmi

qualche regalino in più... (non bastano mai vero?) ognuno di loro portò via qualche tartina rimasta sui vassoi che oramai non erano più solo sul tavolo, ma erano sparpagliati per il soggiorno, veramente poca cosa in confronto a quello che avevamo mangiato!

Quando arrivarono i genitori di Jessica, avevamo oramai tutti dimenticato l'incidente e nessuno di noi raccontò quello che era successo. Io e Jessica ci abbracciammo e anche lei andò via.

Tornai in cortile, mi guardai intorno, vidi la mamma che incominciava a pulire il tavolo e le sedie. Felice e stanca andai da lei e la aiutai a mettere in ordine.

La sera, prima di dormire, andai ad abbracciare ancora una volta mio fratello, il mio eroe, che quando non fa il grande è davvero delizioso!



GLI STUZZICHINI DELLA FESTA

Pan Carrè tagliato in diagonale

In una ciotola metti una scatoletta di tonno all'olio d'oliva, 4 cucchiari di maionese, mescola bene e cerca di sminuzzare il tonno il più possibile aiutandoti con una forchetta, dopo aver amalgamato il tutto, spalmalo sulle fette di pancarré abbondantemente e appoggiaci sopra una cipollina sott'aceto.

Fai preparare un sugo di pomodoro alla mamma ben ristretto, spalmalo sul pancarré, prendi una mozzarellina, fermala con uno stuzzicadenti e mettila su ogni fetta, se ti piace aggiungi anche un'oliva verde snocciolata.

Mescola bene 4 cucchiari di ricotta con 1 di paté d'olive, spalma la crema sulla fetta, poi appoggiaci sopra un pezzo di fetta di prosciutto cotto più o meno grande come il triangolo di pancarré.

Pan Carrè diagonale

Bigné saporiti

12 bigné già pronti:

1 confezione di ricotta, 150 gr di prosciutto cotto, prezzemolo tritato, un pizzico di sale.

Fai preparare dalla mamma il prosciutto tagliato, il prezzemolo tritato e fai tagliare la testa ai bigné, non è crudele come sembra...

Mescola la ricotta con il pizzico di sale, il prosciutto e il prezzemolo, se è troppo solido aggiungi un goccio di latte. Prendi i bigné, riempi con la crema e richiudili con la testa. Sono ancora più buoni scaldati qualche minuto in forno, ma questo è meglio che lo faccia la mamma.

Bigné saporiti



Pop Corn

Sono facilissimi da fare, ma anche questa volta dovrai chiedere l'aiuto della mamma, perché si deve usare il fuoco.

Compera del mais in chicchi, prendi una pentola antiaderente e assicurati di avere un coperchio altrettanto grande, metti i chicchi di mais, non troppi perché una volta pronti occuperanno molto spazio, e ora lascia fare a mamma che accenderà il fuoco e metterà il coperchio. Sentirai lo scoppiettare! Dopo un po' che non si sente più niente prova a tirare su il coperchio, di solito qualcuno che scoppia proprio in quel momento c'è sempre, e come sempre cadrà per terra. Dopo aver messo i pop corn in una ciotola, aggiungici il sale, mescola bene, ma attenta a non scottarti!

Azzurra e il piccolo principe

Oggi la maestra mi ha assegnato uno dei miei compiti preferiti: fare un disegno.

Questa volta ci ha consegnato un foglio grande e nero.

Dovrò usare dei colori chiari se no non si vedrà niente!

Credo che farò lo spazio infinito, inventerò un universo tutto per me, dove ci saranno dei pianeti con nomi strani e ogni pianeta avrà delle particolarità: ci sarà il pianeta dei fiori, il pianeta dei sassi colorati, il pianeta dei cristalli, e io potrò viaggiare su ognuno di loro.

Incomincio così a disegnare.

Prendo una matita di color verde smeraldo e faccio un grande cerchio. Voglio fare il pianeta dei sassi colorati. Prendo tutti i colori che ho a disposizione e comincio a dipingere.

Ad un certo punto inizio a colorare così forte, ma così forte che mi sento risucchiare dal foglio nero. Come in un vortice, mi ritrovo a scivolarci dentro insieme a tutte le mie matite, e cado proprio sul pianeta che sto disegnando.

Vedo tutti i miei sassi in parte colorati e in parte no.
Penso 'Accidenti, ci impiegherò proprio tanto a dipingerli tutti',
ma mentre comincio a colorare, anche gli altri sassi si tingono
della stessa tonalità che sto usando.

Mi sembra di essere in un caleidoscopio ed è bellissimo, perché
il pianeta prende una luce del tutto speciale! Felice mi guardo
intorno. Vedo da lontano tante stelle bellissime e luminose, pen-
so tra me e me 'Prima di tornare voglio visitare alcune stelle, mi
piacerebbe tanto vedere la Terra da tanti posti diversi!'

Così disegno nel cielo una poltrona grande e rossa, la fornisco
anche delle rotelle sotto, non si sa mai che possa anche servirmi
per muovermi sul terreno, mi ci siedo sopra e comincio a viaggia-
re. Ora sono molto più comoda di prima!



Questa poltrona mi piace proprio tanto, è morbida, accogliente,
sicura! Secondo me la si può creare anche sulla Terra. Quando

tornerò sul mio pianeta lo dirò al papà e chiameremo la N.A.S.A. per elaborare meglio il progetto. Caspita, mi sento proprio una creatrice geniale!

All'improvviso, intravedo da lontano l'astro dei fiori e tra me e me estasiata penso 'Caspita! Ma è bellissimo! Voglio fare un salto lì per cogliere un po' di fiori per la mamma!'

Con la mia poltrona magica, mi dirigo in volo verso il pianeta.

Dopo pochi minuti arrivo e atterro dolcemente. Un profumo intenso mi avvolge.

Mi guardo intorno: è davvero bellissimo. Incuriosita, riprendo la mia poltrona magica e continuo a volare, voglio viaggiare intorno al pianeta!

Un attimo dopo mi trovo sopra un campo di fiori lilla che mi ricordano i cespugli di lavanda tanto adorati dalla mia mamma. Felice, decido che saranno proprio quelli che porterò a casa.

Atterro e comincio a passeggiare per il campo fiorito.

È tutto così bello che quasi mi dispiace raccogliarli.

"Ne prenderò proprio pochi, li farò seccare e non li butterò via, così mi ricorderanno di questo viaggio fantastico".

Prendo il nastro dai capelli e li lego per non perderli.

Dopo essermi incantata e inebriata di profumi e colori, guardo verso il cielo e vedo la Terra. Sembra un sasso colorato e bellissimo.

Da quassù sembra che ci sia un'armonia infinita.

Sembra tutto così semplice e naturale, basterebbe guardare da lontano i problemi dei grandi ed ecco che si accorgerebbero quanto in fondo sono piccoli. E se i grandi guardassero un po' di più il cielo, capirebbero cosa intendo dire!

Non è ancora ora di tornare. Scrutando verso l'infinito vedo un pianeta tutto grigio con una lucina dorata, voglio vedere cosa c'è là. Mi siedo sulla mia poltrona magica e volo verso quel mondo sconosciuto.

Arrivo e trovo una rosa coperta da una campana di vetro.

'È bellissima' penso sospirando, mi ci siedo vicino, alzo la campana di vetro e la saluto.

“Ciao rosellina, sei sola su questo pianeta?”

Lei, dirigendo le sue tre spine verso di me risponde: “No, il mio padrone sta arrivando, è andato a fare pascolare la sua pecora, non mi toccare, se no si arrabbia!”

Sento dei passi, mi volto, e vedo un bimbo più piccolo di me che mi viene incontro con in mano un foglio e un sorriso grande. È biondo, indossa una maglietta rossa, dei pantaloni blu e un bellissimo mantello dorato, sembra proprio un principe. Sono esterrefatta, mi guarda come se mi conoscesse da sempre, sono così felice di poter parlare con qualcuno simile a me!

“Ciao, sono Azzurra, tu chi sei?” chiedo incuriosita.

“Sono il piccolo principe” risponde il bimbo.

“In questo pianeta ci siete solo tu e la rosa?” domando.

“No, ho anche una pecora in una scatola e tre vulcani. Come puoi vedere, questo è un pianeta molto piccolo. Non ci sarebbe molto spazio per altro. E tu da dove vieni?” replica il piccolo principe.

“Vengo dalla Terra”. Inizio così a parlare del mio viaggio.

Il piccolo principe mi racconta poi di essere stato tanto tempo fa sul mio pianeta, di essere caduto in un deserto e lì di aver conosciuto un uomo buffo che gli ha fatto un dono prezioso, un disegno con una scatola con tre fori e una pecora dentro.

“Guarda, la vedi? Ora sta riposando, ha appena finito di mangiare” mi spiega il piccolo principe.

“Che cosa bruca? Qui non vedo erba” domando incuriosita.

“Mangia le radici del baobab, così mi aiuta a tenere pulito il terreno”.

“Certo, un baobab qui sarebbe pericoloso, non ci sarebbe davvero lo spazio!” replico un po' stupita.

Il piccolo principe mi guarda e arrossendo sorride. Appoggia il disegno e si mette a innaffiare la rosa.

Poi aggiunge: “Vieni vicino a me e siediti qui al mio fianco. Guardiamo l'orizzonte insieme, vedrai che bei tramonti”.

Mi siedo in silenzio e in contemplazione, guardiamo il cielo cambiare i suoi colori, è tutto così veloce qui!

“Anche sul mio pianeta i tramonti sono bellissimi, ma il sole impiega molto più tempo a scendere. Non tutti si accorgono della

sua bellezza, perché sulla Terra, soprattutto i grandi, sono un po' superficiali, sono sempre così tutti di corsa! Badano sempre alle cose piccole, mai a quelle grandi.

Tu qui sei circondato dal tramonto e ogni cosa per te è immensa.

Un'altra cosa bellissima della Terra sono le stagioni, non c'è un giorno uguale all'altro, tutto cambia e tutto si trasforma.

In inverno scende la neve, un manto bianco e freddo che cancella tutto. Pensi che non ci sia niente sotto. Quando la neve si scioglie vedi solo terra brulla, ma ecco che quando arriva la primavera tutto si trasforma.

Nascono i primi fiori, cresce l'erba sui prati e gli alberi si riempiono di gemme, la vita che prima sembrava riposare nascosta, ecco che ritorna nel suo massimo splendore.

Arriva poi l'estate. Gli alberi si riempiono di fiori e di frutti, le giornate sembrano non finire mai, il sole brilla forte nel cielo in alto, ci scalda e ci fa sentire tutto il suo calore e la sua forza. È un'esplosione di colori e appare tutto così pieno di vita! Poi con il passare dei mesi, tutto si calma, gli alberi cominciano a perdere le foglie, le giornate si accorciano e il sole ci scalda un po' meno. È come se la terra avesse bisogno di ritemperarsi e di ritrovare la quiete dopo tanta vitalità. E il sonno profondo arriva con l'inverno.

Scende tanta pioggia, il paesaggio perde i suoi colori più vivi e diventa tutto grigio.

Arriva il freddo e con lui la neve. Sembra tutto in eterno riposo. Ma ecco che piano piano tutto rinasce di nuovo. Ogni anno è sempre così e la Terra non si dimentica mai di niente. Si trasforma sempre, ed è questa la magia del mio pianeta. Sembra che ogni anno muoia, ma invece si trasforma, e io mi incanto ogni volta a guardarlo".

"Ti manca vero?" mi chiede il piccolo principe volgendo lo sguardo verso l'infinito.

Gli rispondo con un po' di melanconia: "Già, comincia a mancarci. Ora ti faccio un regalo, ti disegno il mio viso che ti sorride, così quando avrai voglia di pensarmi, potrai guardarmi e potrai pure raccontarmi come stanno la tua rosa e la tua pecora, se hai

avuto qualche problema con alcune radici di baobab o se i tuoi vulcani stanno bene. E io guardando il cielo di notte, con il naso rivolto all'insù, ti cercherò tra le mille stelle, troverò la più bella e so che sarai lì".

Prendo un foglio e incomincio a disegnarli con tutti i colori.

Il piccolo principe guarda sempre verso l'orizzonte, poi prende



una manciata di sabbia e mi dice: "Questo è il mio regalo per te. Non è una terra qualunque, è del mio pianeta, quando tornerai a casa, mettila in una ciotola, quando vuoi, raccontami di te".

Disegno un sacchettino nel cielo, lo prendo, metto dentro la sabbia e lo chiudo forte forte. Poi, guardando il piccolo principe, lo abbraccio e gli dico: "Mi mancherai tanto e mi mancheranno tanto i tuoi tramonti".

"Anche tu mi mancherai, e forse questo è il dono più bello" risponde sorridendomi.

Gli sorrido anche io, mi siedo sulla poltrona e torno sulla Terra, a casa.

Mi sveglio che è quasi

sera. Tutte le matite colorate sono sparpagiate per terra, il mio disegno è praticamente finito e c'è un pianeta dal nome strano B612. È il suo, ne sono certa. Lo accarezzo e gli do un bacio.

Prendo il sacchettino, lo apro e metto la sabbia in una ciotola che ho sul comodino vicino al mio letto, poi prendo il mazzolino di

fiori e, felice, corro dalla mamma.

“Mamma, tieni, questi fiori sono per te, vengono da molto lontano, falli seccare, così li avremo con noi per sempre! Mamma, devo raccontarti una cosa, da oggi ho un nuovo amico, però già mi manca”.

“Chi è?” domanda incuriosita la mamma mentre mette in un libro i fiori da seccare.

“È un bimbo che ho conosciuto su un pianeta che ho disegnato, però ora lui è rimasto lì, vedi, mi ha dato un po’ della sua sabbia” rispondo un po’ triste.

“Caspita, qui c’è della magia” dice la mamma sorridendo e poi continua: “Vedi Azzurra, lui è qui tra questi granelli di sabbia, perché anche se una cosa non la vedi e non la senti con gli occhi e le orecchie, la puoi vedere e sentire con il cuore”.

“Mamma, questa notte dovrò trovare nel cielo la stella più bella, la più luminosa, così ti farò vedere dove abita”.

“Piccola, custodisci la tua sabbia come i tuoi ricordi e i tuoi sentimenti, sono il dono più prezioso. Questa notte guarderemo le stelle, e quando i tuoi occhi brilleranno capirò che l’avrai trovata.

Adesso andiamo in cucina e prepariamo qualcosa di buono per festeggiare il tuo nuovo amico. Potremmo fare una torta a forma di stella, che ne pensi?” domanda la mamma.

“Mamma, anche tu sei magica!” le rispondo abbracciandola e insieme andiamo in cucina.

La notte, sedute sul prato del giardino, con una coperta sulle spalle e una fetta di torta in mano, guardiamo il cielo.

Improvvisamente un soffio d’aria fa volare via lo zucchero a velo. Guardo insù e vedo la stella più bella e luminosa. È lei, sorrido e faccio vedere alla mia mamma dove abita il mio nuovo amico. Poi, salutiamo il cielo e un po’ infreddolite entriamo in casa.

È proprio ora di andare a nanna, è tardi, domani è un altro giorno e chissà che cosa mi porterà di nuovo. Sogni d’oro piccolo principe.

Torta di stelle

Ingredienti:

300 gr di farina bianca
150 gr di burro
150 gr di zucchero
4 uova
una bustina di lievito
succo di due limoni
scorza grattugiata di due limoni
zucchero a velo

Esecuzione

Qui puoi fare praticamente tutto tu.

Metti in una ciotola le 4 uova con il burro sciolto, il lievito, lo zucchero e il succo dei 2 limoni.

Mescola bene fino a che non diventa un po' spumoso, poi aggiungi la farina. Mescola molto bene dopodiché aggiungi la scorza grattugiata dei limoni. Solo la scorza non anche le tue dita, se non ci riesci fallo fare alla mamma, sarà felice di aiutarti.

Imburra una tortiera, metti il composto, inforna a 180° per circa 30 minuti. Dopo la cottura, spolverizza con dello zucchero a velo.

Potrai mangiare questa torta guardando le stelle, ma ti assicuro che anche per la prima colazione è davvero deliziosa!

I germogli di Babbo Natale

Era il mese di Dicembre, era ormai arrivato l'inverno, portando con sé il freddo e la neve.

Avevo iniziato da poco il primo anno di scuola elementare e finalmente, per la prima volta, potevo scrivere la lettera a Babbo Natale da sola da cima a fondo.

Stavo imparando proprio in quei giorni a scrivere l'abbecedario da sola, la mamma mi aiutava a comporre le parole con le lettere giuste, perché quello sì che era difficile!

Avevo tante idee per la testa e non avevo ancora deciso bene cosa farmi regalare. Tra le tante cose, sicuramente c'erano le matite colorate, un po' perché ne avevo già perse alcune, e un po' perché ne volevo delle altre. Infatti, secondo me, i colori che avevo non erano mai abbastanza. Poi magari dei pennarelli, anche quelli si asciugano subito se li dimentichi aperti, e ogni tanto mi capitava di perdere il cappuccio.

Ma non sapevo ancora che per quell'anno Babbo Natale avrebbe avuto ben altri progetti per me.

Verso la metà del mese i miei genitori acquistarono un bel po'di lumini e di candele di tutti i colori che, una volta accese, emanavano un profumo buonissimo.

Per quel Natale, avevamo deciso di addobbare un abete che il mio papà aveva acquistato verso metà Marzo. Già alla fine di Maggio avevamo scoperto che si trattava di un bell'abete rosso maschio perché, proprio in quel periodo, si era riempito di piccoli fiori gialli all'estremità dei germogli. Non avevo ancora deciso che nome dargli. Poiché era maschio, rosso e imponente (almeno per me che ero piccolina), dopo averci pensato un po' lo chiamai Barbarossa sotto suggerimento di mio fratello, che mi raccontò di un imperatore molto famoso con quel nome.

Era la prima volta che addobbavamo un albero in giardino. Avevamo comprato le lucine apposta e tante palle di Natale tutte colorate!



Il mio papà metteva tutti gli addobbi in alto, mentre io e mio fratello ci divertivamo a decorare i rami più in basso, sicuramente più accessibili per le nostre piccole altezze.

La mamma in quei giorni comprava tanti giornali di cucina, cercava le ricette più particolari perché, come ogni anno, lei era la responsabile degli aperitivi, la nonna dei primi, la sorella Patty dei secondi e la zia Daria dei dolci (come sapeva fare lei il panettone non lo sapeva fare nessuno!)

Qualche giorno prima di Natale arrivavano i cugini Erika e Luiz che restavano a dormire da noi, mentre le zie andavano dalla nonna. Anche se facevamo impazzire un po' la mamma, lei sapeva bene come impegnarci.

Durante la mattina facevamo i compiti, e lì sì che la sentivamo urlare. Nel pomeriggio a volte creavamo degli addobbi per la casa oppure facevamo tutti insieme i biscotti speziati, e il profumo di zenzero e cannella inondava tutta la casa.

Era Natale ed era tutto così perfetto!

Il giorno prima della Vigilia arrivavano da noi i nonni dalla Germania, cioè i genitori di papà. Il nonno Vanni era un omaccione che quasi faceva paura quando imbranciava il viso. La nonna Medi invece sembrava un angelo con i capelli bianchi come la neve e gli occhi castani da cerbiatto. Vivevano in un paesino della Foresta Nera, un posto incantato nonostante il nome. Loro si trovavano bene lì. Il nonno da giovane lavorava in quella zona. Durante un viaggio in Italia conobbe la nonna e fu amore a prima vista, così nel giro di poco tempo si sposarono e lei lo raggiunse. Verso gli anni Ottanta ritornarono in Italia e, quando andarono in pensione, preferirono tornare in quel posto incantato che è la Foresta Nera.

I nonni della Germania erano un po' particolari, soprattutto il nonno. Aveva avuto un'educazione molto rigida e aveva provato a impartirla altrettanto rigida al mio papà, non riuscendoci del tutto però. Sapevamo che ci teneva tantissimo all'educazione a tavola e anche il papà. Infatti ogni tanto ci sgridava per i gomiti un po' troppo larghi o perché ci scappava una masticata un po' troppo rumorosa. Quando arrivava il nonno ecco che dovevamo essere ancora più educati del solito. Anche la tavola era curata nei minimi particolari ed era preparata secondo i canoni del bon ton, che mio papà riteneva in ogni caso importanti perché, quando saremmo stati grandi, ci saremmo potuti rapportare con il mondo degli adulti in un modo più che civile ed elegante.

La sera della Vigilia c'eravamo proprio tutti. Io, mio fratello e i miei cuginetti andavamo presto a dormire. Prima, però, preparavamo sul tavolo della cucina la colazione per Babbo Natale, con un bel bicchiere di latte e una fetta di panettone.

Come al solito facevamo fatica ad addormentarci perché l'emozione era sempre tanta! Uno per volta, mamma, papà, nonno

Vanni e nonna Medi venivano a darci il bacio della buona notte, raccomandandoci di addormentarci al più presto altrimenti Babbo Natale non avrebbe fatto in tempo a portarci tutti i regali.

Prima di andare a nanna, fra noi cuginetti facemmo un patto: il primo che si fosse alzato la mattina seguente avrebbe dovuto svegliare gli altri così da poter andare tutti insieme a prendere i regali.

Ecco che la mattina di Natale arrivò. Il primo a svegliarsi fu mio cugino che chiamò mio fratello, poi piano piano arrivarono nella mia stanza, dove Erika e io, dormivamo beate. Scendemmo piano le scale, andammo in cucina per vedere se Babbo Natale aveva mangiato il panettone e aveva bevuto il latte... se così non fosse stato, aiuto! Avrebbe voluto dire che si era dimenticato di noi! Fortunatamente la fetta era stata mangiata e la tazza era vuota. Era passato, potevamo finalmente andare a vedere cosa ci aveva lasciato! Iniziò la lotta ai nastri, su ogni pacchetto c'era il nome del destinatario; io avevo tanti piccolissimi pacchetti, uno un po' grande quadrato, e altri dalle forme più strane.

Cominciai ad aprire i più grandi, ecco le mie matite colorate e anche i pennarelli! Poi un album da disegno e anche della tempera! 'Caspita oramai sono un'artista!' pensai tutta contenta; poi, vedendo tanti piccoli pacchetti, mi domandai: "Cosa ci sarà mai in questi regalini piccoli come la mia mano? Se li muovo, fanno rumore!"

Così iniziai ad aprirli e vidi dei sacchetti con la foto di alcune pianticelle con scritto "semi da germogliare"; aprii quello quadrato: era una scatola con un germogliatore e un libro intitolato "I bambini dal pollice verde".

"Caspita, ho il pollice verde! Sono un'artista dal pollice verde!"

Cominciai a canticchiare e a saltellare tra un regalo e un altro. Nel frattempo anche i miei cugini e mio fratello si erano dati da fare per svegliare tutti, infatti, la mamma e il papà erano già arrivati e anche loro erano intenti ad aprire i loro regali. I nonni invece, essendo un po' sordi, dormivano ancora sonni beati.

"Mamma mi devi aiutare! Mi creerò in cucina un piccolo orticello

con i germogli, ma come si fa?"

La mamma rispose sorridendo: "L'orticello lo hai già fuori in giardino, in casa potrai coltivare i germogli che poi metteremo in insalata. Vedrai che buoni!"

"Mamma, chi ha mai mangiato i germogli in insalata?" domandai incuriosita.

"Indovina? La zia Patty! Sai che lei per lavoro va spesso in Francia e lì sono molto di moda, anzi, in alcuni ristoranti fanno delle insalate deliziose con i germogli e i petali dei fiori!"

"Wow fantastico! Anche noi allora dobbiamo provare!" risposi entusiasta.

"Sì Azzurra, non ora. Avrai tutti questi giorni di vacanze natalizie per dilettrarti in questi nuovi esperimenti, oggi non è il giorno adatto, lo sai, vero? Adesso se vuoi, gioca con i tuoi cuginetti, prima di tutto però mettete la carta dei regali nel sacchetto della raccolta, mi raccomando!"

Babbo Natale aveva proprio capito cosa mi piaceva così tanto! Mi sentivo un'artista con le matite colorate in mano, non c'era foglio di giornale che non colorassi, e di certo mi piaceva tantissimo vedere le piantine del mio orticello crescere, ma di poter fare germogliare qualcosa in casa proprio non ci avevo pensato!

Così i giorni seguenti presi il germogliatore e insieme alla mamma iniziai a seminare, e dopo solo quattro o cinque giorni potemmo provare le insalate con i germogli, e anche le frittate erano buonissime!

Ora ti spiego un po' come si può fare senza il germogliatore.

Se per caso Babbo Natale è da poco passato e non ci ha pensato, o arriverà tra tanto e tu non hai la pazienza di aspettare, puoi far comprare alla mamma dei semi per germogli come per esempio:

semi di alfa alfa, semi di lenticchie, semi di cavolo rosso, semi di cavolo broccolo, semi di fagiolo mung, semi di crescione, semi di trifoglio. Comincia con due tipi, non esagerare, poi, se ti piace, potrai aumentare le varietà.

Prendi un vaso di vetro un po' grosso e alto da marmellata, un ritaglio di stoffa di cotone bianco e un elastico. Ti suggerisco di tenere un vaso diverso per tipo di germoglio, perché una volta

nati sono diversissimi tra loro, e avendo anche dei sapori differenti potrai poi scegliere quelli che ti piacciono di più. Inizia con il primo barattolo.

Metti due cucchiaini di semi nel barattolo, riempi di acqua fresca, chiudilo con il suo coperchio, sbattilo un po' per dare una pulita ai semi, poi scolali in un colino, mi raccomando a maglia fitta perché se hai scelto dei semi piccolissimi e il colino ha dei buchi grossi come quello per la pasta cadranno tutti nel lavandino! Il colino perfetto è quello per il tè.

Rimetti i semini nel barattolo, versaci un po' di acqua e chiudi con il tappo. Lasciali in ammollo per un giorno o una notte intera, poi butta via l'acqua, riempi di nuovo il barattolo di acqua e scola, rimetti i semi. Ora, al posto del coperchio, chiudi il barattolo con della stoffa tesa, fermandola con l'elastico. Appoggia il barattolo su un fianco mettendolo in un luogo che non sia troppo freddo e con poca luce. Lava sempre i germogli la mattina e la sera.

Vedrai che nel giro di soli due giorni noterai dei piccoli germogli uscire dai semi, non sono ancora pronti, aspetta ancora due o tre di giorni e vedrai che appetitose insalate potrai mangiare!

Consigli per i bambini e le mamme:

Ricordatevi che i semi annegati nell'acqua non possono germogliare, dunque scolateli e lasciateli bagnati. Il residuo d'acqua basterà a produrre la giusta umidità nell'ambiente del vaso.

Alcuni semi germoglieranno più velocemente di altri.

Vi consiglio di iniziare con i semi più piccoli come gli alfa alfa, il crescione e il trifoglio rosso.

A volte alcuni semini potranno formare sul germoglio della piccola peluria, sono le radichette, da non confondere con la muffa, questa ha un odore caratteristico, le radichette no.

La temperatura ambiente di casa è l'ideale, non mettete i germogli vicino al forno però.

Per quanto riguarda l'illuminazione, meglio non avere una luce solare diretta. La luce naturale o la penombra andranno benissimo.



Prima di consumare i germogli, sciacquateli con acqua corrente proprio come si fa per l'insalata. Andrà via la pellicina dei semi, quella non ci serve per rendere il piatto appetitoso.

Consigli per le mamme:

I germogli sono degli alimenti squisiti e ad altissimo valore biologico. I più conosciuti sono i germogli di soia che troviamo nei supermercati, ma vi assicuro che quelli che potrete preparare in casa non hanno confronto né come sapore né come valore nutritivo. Una volta assaggiati i vostri, continuerete a non comprare quelli del supermercato, ma a prepararveli in casa, oltretutto essendo veramente facili e veloci da fare, potrete dare questa piccola responsabilità ai vostri figli. Vi assicuro che ne saranno orgogliosi!

Le caratteristiche più importanti dei germogli.

Il loro contenuto di vitamine e minerali è altissimo, basti pensare che le vitamine durante il processo di germinazione aumentano fino al 100% rispetto al seme e fino al 1400% rispetto alla pianta adulta. I sali minerali contenuti sono altamente assimilabili e, sempre grazie al processo di germinazione, la quantità di proteine aumenta notevolmente, ecco perché sono un alimento ad altissimo valore nutritivo ed energetico.

I semi di alfa alfa sono ricchissimi di vitamina A, C, D e minerali come il magnesio e il ferro.

I semi di fieno greco hanno il complesso B fondamentale per il sistema nervoso oltre alla vitamina A e D.

I semi di crescita contengono, oltre al complesso B, anche la vitamina C e D.

Il seme di lenticchia oltre a contenere vitamine come il complesso B, A, C ed E contiene molto ferro, manganese e fosforo.

Come potrete notare sono una fonte di nutrimento inestimabile e il loro potere calorico è quasi inesistente, dunque potrete mangiarne a volontà e vi assicuro che vi aiuteranno a mantenere o a ritrovare una linea invidiabile.

Provare per credere!

E ora una ricetta sfiziosa.

Insalata di germogli

Ingredienti

- 1 cucchiaio di uvetta sultanina
- 1 carota tagliata alla julienne
- 8 gherigli di noci
- 4 cucchiaini di germogli
- ½ cespo di insalata verde
- 1 cespo di radicchio rosso

Esecuzione

In questa ricetta puoi lavare l'insalata, sbucciare la carota e tutto quello che la mamma ti lascerà fare.

Lavare l'insalata, tagliarla molto fine e metterla in una ciotola.

Mettere in ammollo 1 cucchiaio di uvetta sultanina, poi strizzarla e metterla nella ciotola dell'insalata, aggiungere le noci spezzettate, la carota tagliata alla julienne e i 4 cucchiaini di germogli.

Condire con aceto balsamico, olio extravergine di oliva e sale.

La natura: un mondo di colori e di storia

Vi siete mai chiesti come mai il pomodoro è rosso, la carota arancione, e gli spinaci verdi? Il pomodoro non è poi così timido e gli spinaci non sono certo verdi d'invidia.

Vi siete mai chiesti da dove arriva la patata? No? Bene, allora vi racconterò la magia dei colori e anche un po' di storia.

Ciascun colore delle verdure è caratterizzato dalla presenza o meno di alcune sostanze, tutte fondamentali per il nostro benessere.

Chi non conosce Braccio di Ferro? Allora forse è vero che si diventa così forti con gli spinaci? È vero che contengono tanto ferro, anzi sono le verdure più ricche di ferro, ma non tanto quanto ci raccontano nei fumetti, e purtroppo non ci fanno venire dei muscoli così forti. E poi, raccontiamocela tutta: gli spinaci sono verdi grazie alla clorofilla. Cos'è questa clorofilla? È una sostanza che si trova nelle cellule della pianta, e sapete cosa fa? Cattura l'energia della luce del sole che serve per alimentare le piante. Gli spinaci sono originari dell'Asia e furono introdotti in Europa intorno all'anno 1000.

Come in tutta la verdura verde, anche nei carciofi troviamo tanta clorofilla. La vera curiosità di questa verdura è che è un fiore! (mi

raccomando, è severamente vietato donare un mazzo di carciofi al posto di un mazzo di rose). Lo sapevate che sono così rinomati che molti si contendono la loro provenienza? Si racconta che i primi a coltivarli furono gli egizi, mentre altri giurano che siano originari dell'Asia.

Ora vi spiego come mai alcune verdure famosissime puzzano quando cuociono. Avete capito che verdure sono? Sono il cavolo, il broccolo, la verza, il cavolfiore, il cavolo cappuccio, il cavolo di Bruxelles, il cavolo rapa, il cavolo nero e il cavolo cinese. Sono della famiglia delle crucifere, fanno parte di una tribù chiamata brassicaceae. E allora, perché puzzano quando vengono cotti? Perché contengono lo zolfo che nella cottura evapora. Come fare per non sentire l'odore? Facciamoli cuocere nella pentola a pressione con della mollica di pane imbevuta di aceto. E se quando facciamo sfiatare la pentola, sentiamo ancora un pochino di odore apriamo la finestra! Sono troppo buoni e sani per non mangiarli. È risaputo che aiutano nella prevenzione dei tumori!

Perché invece certa verdura è arancione? Perché contiene beta-carotene, il pigmento che dà questo colore. Di arancione abbiamo la zucca che viene dall'America centrale ed era un alimento amato dalle tribù indiane. Si usa proprio tutto della zucca. Se ne mangiano i fiori, i semi e anche la polpa. La buccia la teniamo per preparare la lanterna per la festa di Halloween, per scacciare streghe e fantasmi!

La carota è un ortaggio molto comune sulle nostre tavole e contiene tantissimo betacarotene; così tanto che, se ne mangi in grandissime quantità, i palmi delle mani diventano leggermente arancioni! La carota ha origini antichissime e arriva dall'Afganistan. I greci e i romani la consideravano un cibo di lusso.

Di arancione e buonissime abbiamo le arance, che sono state introdotte in Italia da marinai portoghesi nel XIV secolo e sono originarie del Vietnam, India e Cina meridionale. In Italia abbiamo la specie più prelibata e famosa, che è l'arancia rossa di Sicilia. Contengono tanta vitamina C, così tanta che è il miglior rimedio per prevenire il raffreddore.

La patata è originaria delle regioni andine dell'America centro

meridionale, Perù, Bolivia, Messico e Cile. Cristoforo Colombo, nel 1492, durante la scoperta dell'America non si accorse di questo tubero così prelibato. Nel 1537 Francisco Pizarro conquistò il Perù, regno del popolo Inca, e lì scoprì questo tubero. La patata fu importata in Spagna e subito dopo arrivò in Italia, ci volle un po' per capire quanto fosse buona da mangiare, così, inizialmente, fu data solo agli animali.

A questo periodo risalgono anche le prime importazioni di mais, pomodoro, fagioli, peperone, peperoncino e del tacchino, che in America è famosissimo. Nel Giorno del Ringraziamento, in America, si usa mangiare il tacchino ripieno. Questa festa non ha una data precisa, perché è il quarto giovedì di novembre, e viene osservata come segno di gratitudine per la fine della stagione del raccolto.

Ma torniamo alla nostra frutta e verdura.

Il pomodoro, come avrete già letto, arriva dall'America, fu introdotto dagli spagnoli ed è rosso perché contiene licopene e antocianine che combattono l'invecchiamento; non solo, è delizioso sulla pasta, e una pizza senza pomodoro sarebbe una focaccia. Dunque viva il pomodoro!

Qual è quella sostanza che colora di bianco la mela? È la quercetina, un composto che si trova in abbondanza nelle mele e nelle cipolle. Questa sostanza combatte l'invecchiamento soprattutto del cervello. Non male però. La mela è originaria dell'Asia ed è così famosa che in molte leggende e fiabe è persino la protagonista. Vi ricorderete la mela avvelenata di Biancaneve, la mela che fu posta sulla testa del figlio di Guglielmo Tell affinché la colpisse con una freccia. Il premio della mela più intelligente spetta a quella di Isaac Newton perché gli fece intuire la legge di gravitazione universale. La più famosa è sicuramente quella che fece cadere in tentazione Adamo ed Eva, ma ora siamo forse andati un po' troppo il là con il tempo.

Anche la cipolla dunque fa bene al cervello, attenti a non esagerare però perché, se mangiata cruda, fa puzzare l'alito! La cipolla arriva dalla Mesopotamia, una regione del Vicino Oriente. I greci

consideravano la Mesopotamia la terra tra il fiume Tigri e l'Eufrate. Ora comprende anche le zone vicine. E' proprio in questa zona che nacque la raccolta di fiabe arabe "Mille e una notte".

Il colore rosso scuro e blu violetto arriva sempre dalle antocianine, e di questo colore come frutta abbiamo i frutti di bosco, che sono i lamponi, i mirtilli, le more e i ribes. Anche la prugna può essere violetta e arriva dall'Asia occidentale. Il fico così dolce arriva invece dalla Turchia, dalla Grecia e dal nord dell'Africa. Tra le verdure che contengono antocianine abbiamo le melanzane, che provengono dall'India, ma già durante la preistoria era coltivata in Cina e in altri paesi dell'Asia centrale.

Per ultimo vi racconterò dell'uva. Ha due origini, una europea e una nord americana. È il frutto della vite e si presenta sotto for-



ma di grappolo, gli adulti la amano perché è proprio con l'uva che si fa il vino. Noi la amiamo un po' meno perché la buccia è dura e poi ha i semi che ci danno fastidio. L'uva che fa per noi è l'uva fragolina, è dolcissima e deliziosa, soprattutto non ha bisogno di pesticidi poiché si difende da sola dai parassiti ed è originaria del Nord America.

L'Italia è il primo produttore al mondo di uva da tavola.

Un'altra specie di uva che amiamo è l'uva sultanina. Si tratta di una varietà di uva europea ed è usata per produrre uva essiccata, è priva di semi ed è ottima nei dolci. Per ammorbidirla bene bisogna immergerla un po' in acqua, non in liquori, perché la forte gradazione alcolica impedisce la reidratazione.

E ora alcuni modi di dire:

Se ti dicono che hai mangiato la foglia, vuol dire che hai capito tutto; se ti dicono che sei uno zuccone o una testa di rapa, vuol dire che non hai capito niente, e se di tutto ciò non te ne importa un fico secco vuol dire che non t'interessa proprio!

Una barzelletta famosa:

Un signore dice a un altro:

Guardi che ha una banana nell'orecchio!

- Come??

- Ho detto: guardi che ha una banana nell'orecchio!!

- Cosa???

- HA UNA BANANA NELL'ORECCHIOOOOO!!!

- Ma parli un po' più forte! Non vede che ho una banana nell'orecchio?!?

E per finire la ricetta:

Insalata di frutta e verdura

Ingredienti

1 cespo di radicchio rosso
1 cespo di cicoria belga
1 cespo di rucola
2 cucchiaini di uvetta sultanina reidratata
1 mela verde
10 gherigli di noci
il succo di ½ limone
olio e sale q.b.

Dedicato ai genitori

La perfetta simbiosi tra uomo e natura

Fin dall'antichità l'essere umano ha riconosciuto lo stretto rapporto esistente tra l'uomo e la natura.

Danneggiare l'ambiente significa danneggiare noi stessi. Nel 1986 l'agronomo Claude Aubert, conosciuto come il padre dell'agricoltura biologica in Europa, ha dimostrato che le donne in gravidanza che seguono un'alimentazione biologica hanno concentrazioni di pesticidi nel latte materno tre volte inferiori rispetto a quello che si riscontra nelle donne che allattano e che si alimentano in modo normale.

Una ricerca condotta all'interno del dipartimento di Studi Ambientali dell'Università di Yale ha dimostrato che i bambini nutriti con un'alimentazione convenzionale hanno la presenza di pesticidi nelle urine. I bambini che presentavano queste caratteristiche, sono stati successivamente sottoposti a una dieta biologica; in seguito a ciò i pesticidi sono scomparsi. In questa università il ricercatore John Wargo, che segue da anni l'impatto dei cambiamenti ambientali sulla salute dei bambini, è convinto che un'alimentazione biologica riduca l'esposizione dei bambini agli agenti tossici.

Come ci stiamo nutrendo? Come stiamo alimentando i nostri figli?

La grande distribuzione ci offre una grande quantità di alimenti

e la pubblicità esercita una grande influenza sulla nostro modo di mangiare. Sfortunatamente oggi è anche troppo di moda la parola "naturale". Ecco che ovunque, in ogni pubblicità televisiva e non, troviamo sempre dei riferimenti che ci portano a pensare che un alimento sia veramente naturale solo perché, per esempio, dei biscotti sono "fatti come una volta" con tanti ingredienti naturali. Si vedono immagini fiabesche dove la nonna impasta i dolci, i prati sono dorati e sono tutti felici e contenti. Inoltre, nella pubblicità degli alimenti integrali, non si specifica mai che, se un alimento integrale non è anche biologico, mangeremo gli anticrittogamici irrigati durante la coltivazione. Pensando di alimentarci in modo naturale ci faremo anche una bella scorpacciata di pesticidi.

Il danno causato da una alimentazione scorretta va conosciuto se non vogliamo ingrassare sempre di più le casse delle multinazionali alimentari e farmaceutiche. Cosa dobbiamo fare dunque? Dobbiamo rimanere sconcertati davanti a queste notizie? Oppure cominciare dalle piccole cose per essere più consapevoli? Sì, lo dobbiamo a noi stessi e ai nostri figli.

Incominciamo dalle basi, per prima cosa dobbiamo imparare a conoscere la Natura e i suoi ritmi. Il cambio delle stagioni non equivale solo al cambio d'abiti, ma anche a un mutamento del nostro regime alimentare. Ogni stagione ha i suoi alimenti. Fornendoci le giuste sostanze per affrontare i cambiamenti climatici, essi ci aiutano a restare sani. Per far questo, dobbiamo sapere quali verdure mangiare, in quale stagione, e quali no; dobbiamo imparare a conoscere il valore nutritivo degli alimenti e la loro composizione. Soltanto così inizieremo a capire di cosa è fatto ciò che mangiamo e di cosa siamo fatti noi. Impareremo a nutrirci, non a sfamarci, impareremo a esaminare gli alimenti che acquisteremo e a conoscerne i valori nutrizionali, impareremo a cambiare le nostre abitudini. Mangiare bene vuol dire salute, bellezza, risparmio di soldi, una migliore protezione dell'ambiente e, soprattutto, maggior rispetto per noi stessi.

Di cosa ha bisogno l'essere umano? Al giorno d'oggi si fa un gran

parlare di vitamine e minerali, la pubblicità ci parla di magnesio come antidepressivo, tonico, ricostituente, rilassante... (mi rilassa o mi da tono? Mi fa venire sonno o serve per i crampi alle gambe?). Cosa sono i minerali, le vitamine? Cos'è l'omega 3? Perché lo mettono anche nel latte? Farà davvero bene? La vitamina C è acido ascorbico? Dicono che fa bene per il raffreddore, ma se lo trovo ovunque come conservante, vuol dire che molti alimenti in lattina, che hanno questo ingrediente, servono per il raffreddore?

No, incominciamo a capirci qualche cosa; inizieremo qui a spiegare quali sono le sostanze nutritive per il nostro corpo e le raggrupperemo in 5 gruppi fondamentali:

ACQUA PROTEINE CARBOIDRATI GRASSI VITAMINE E MINERALI

Acqua

L'uomo è fatto per il 70% di acqua.

Tutti gli alimenti naturali sono composti di acqua.

Nell'uomo l'acqua si trova sia dentro che fuori le cellule ed è grazie a essa che si stabilisce lo scambio di sostanze tra l'ambiente esterno e l'ambiente interno della cellula.

Il bilancio idrico è fondamentale per un sano funzionamento del nostro corpo. Ricordiamoci sempre di bere acqua, poiché ne perdiamo sempre e in continuazione.

Per esempio, il rene si adegua al nostro consumo di acqua, le feci hanno una composizione di acqua, la funzione metabolica consuma acqua, anche attraverso la respirazione e la sudorazione noi perdiamo acqua.

Dunque è fondamentale introdurre una buona quantità d'acqua per avere una efficiente buona eliminazione delle tossine dal nostro corpo.

Anche la verdura e la frutta contengono una piccola percentuale di acqua. Ricordiamoci sempre che dobbiamo bere, soprattutto lontano dai pasti.

Bere sì, ma cosa?

Non sto parlando ovviamente di bibite, quelle meglio dimenticarcele se ci si vuole un po' di bene.

L'acqua che beviamo dai rubinetti, spesso e volentieri, contiene sostanze velenose derivate dall'agricoltura. In più dobbiamo te-

nere conto delle tubature che, se eccessivamente vecchie, cedono sostanze minerali come il piombo, decisamente dannoso per il nostro corpo.

A questo punto possiamo ovviare in parte a questi inconvenienti comperando filtri a base di carbone attivo. Ricordiamoci di cambiarli spesso. Questo sistema però funziona su cloro e pesticidi, ma non riesce a eliminare i metalli pesanti. Se possiamo permettercelo, usiamo il sistema a osmosi inversa che elimina tutti gli agenti inquinanti, per contro è molto costoso e richiede una manutenzione specializzata.

In Italia, per ovviare queste problematiche, molte persone hanno deciso di acquistare l'acqua minerale.

Lasciando perdere la preziosa funzione delle acque termali, cerchiamo di capire che qualità di acqua acquistare. Impariamo così a leggere l'etichetta.

Per prima cosa dobbiamo leggere il residuo fisso che indica la quantità di minerali presenti, se ce ne sono tanti è acqua minerale, se ce ne sono pochi l'acqua è oligominerale.

Il Ph indica l'acidità. Una buona acqua è meglio che sia leggermente acida, un ph alcalino è superiore a un valore 7, un Ph acido è inferiore.

Per quanto riguarda i residui di nitriti e nitrati la legge impone dei limiti di sicurezza, in ogni caso meno ce ne sono e meglio è.

Un altro valore da considerare è la conducibilità elettrica che indica la purezza: meno conduce, più è pura. In questo caso dobbiamo guardare l'indice di resistenza o resistività, più il valore è alto più l'acqua è pura.

Per decidere quale acqua consumare, cerchiamo di trovare dei valori e un gusto che ci piaccia, tenendo conto che i minerali nell'acqua non sono poi così biodisponibili per il corpo umano, dunque meglio un'acqua oligominerale per non sovraccaricare in maniera eccessiva i nostri reni.

Proteine

Sono molecole composte da aminoacidi.

L'organismo dell'essere umano è in grado di creare molti aminoacidi, mentre altri devono essere introdotti tramite l'alimentazione, per questo questi ultimi vengono chiamati aminoacidi essenziali.

Gli aminoacidi essenziali sono otto: fenilalanina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, triptofano, treonina e valina.

Le proteine sono fondamentali perché fanno parte della composizione degli ormoni, degli anticorpi e degli enzimi. Servono per la costruzione, in fase di crescita, e la riparazione dei tessuti, che durante il processo vitale muoiono. Il valore biologico delle proteine è dato dalla quantità e dalla percentuale di aminoacidi essenziali che contengono. Ciò che conta è che nelle proteine che ingeriamo ci sia il giusto equilibrio e la giusta quantità di aminoacidi essenziali.

Molti alimenti hanno una buona quantità di proteine, ma non possedendo tutti gli aminoacidi, non hanno le caratteristiche ideali per rifornire l'organismo di tutto ciò che gli è indispensabile.

Nei cereali abbiamo una buona quantità di proteine, però manca un aminoacido: la lisina.

Questo fa sì che il valore biologico dei cereali in genere non sia ben equilibrato, dunque non sufficiente come fonte proteica.

Nel caso di carenza effettiva di questo aminoacido alcuni studi hanno rilevato un ritardo della crescita dei bambini.

Altri studi molto interessanti hanno verificato la sua importanza nel contrastare l'herpes virus.

Le sue fonti principali sono la carne, il pesce, il formaggio, fagioli, frutta e verdura.

Vediamo gli altri aminoacidi essenziali.

- L'arginina è un aminoacido essenziale per i bambini poiché stimola l'ormone della crescita, un po' meno per gli adulti.

È fondamentale nei processi di disintossicazione di scorie metaboliche. Le fonti principali sono la frutta oleaginosa, i cereali e il cioccolato. In dosi alte, nei soggetti predisposti, può aiutare la comparsa dell'herpes virus.

- La fenilalanina interviene nella sintesi di alcuni neurotrasmettitori, infatti una sua carenza porta a disturbi del comportamento. Le fonti maggiori di fenilalanina sono la carne, il pesce e i crostacei, i legumi e la frutta oleaginosa.

- L'isoleucina, la leucina e la valina sono aminoacidi essenziali, sono molto utili nello sportivo poiché ne troviamo in grande quantità nel muscolo. Sono in tutti gli alimenti ricchi di proteine come la carne, il pesce, legumi e frutta oleaginosa.

- La metionina favorisce la metabolizzazione dei grassi, è fondamentale per la formazione proteica del sangue ed è un potente antiossidante.

- Il triptofano è un precursore della serotonina, famosa per regolare il tono dell'umore e del sonno. Una carenza di serotonina si può riscontrare negli adulti, ma non nei giovani poiché ne producono a sufficienza.

Il fabbisogno delle proteine è strettamente individuale, in generale si può valutare come necessario circa 0,5 – 1 gr di proteine per chilo corporeo. Dunque, da oggi tutti i giorni carne? No

vi prego! La carne non è fatta solo di proteine nobili, ma è fatta anche di grassi saturi che, come potrete leggere più avanti, non sono sani per le nostre arterie. Abituiamoci a mangiare almeno una volta alla settimana i legumi e almeno due volte alla settimana il pesce e non mangiamo proteine animali a pranzo e a cena, il nostro fegato e i nostri reni ringrazieranno!

Carboidrati

I carboidrati sono gli zuccheri e sono la principale fonte di energia, sostegno e riserva dell'essere vivente.

A seconda della loro composizione si dividono in:

- **Monosaccaridi:** come per esempio il fruttosio che troviamo nella frutta; il glucosio, presente anche lui nella frutta, nel miele e nei vegetali e il galattosio che è un componente del lattosio. I monosaccaridi vengono assorbiti molto rapidamente dall'intestino e producono subito energia.
- **Disaccaridi o oligosaccaridi:** sono formati da monosaccaridi. Abbiamo il saccarosio, come per esempio lo zucchero di canna e di barbabietola; il maltosio lo troviamo nei semi germinati e il lattosio che è lo zucchero nel latte.
- **Polisaccaridi:** sono formati da catene di monosaccaridi, sono tutti gli amidi e la fibra alimentare. A seconda della composizione gli amidi possono essere assorbiti più o meno lentamente.

I carboidrati vengono trasformati dagli enzimi digestivi in glucosio per il loro utilizzo immediato oppure messi in riserva nel fegato e nei muscoli e usati al bisogno.

Le fibre alimentari sono dei polisaccaridi. Le fibre aumentano il volume fecale perché aumentano la massa batterica e stimolano la peristalsi intestinale.

Questo vuol dire che sono carboidrati anche la frutta e la verdura? Sì! Ma non sono amidi, dunque in generale, soprattutto nei confronti della verdura, possiamo, anzi dobbiamo, abbinarli sempre ad altri carboidrati composti da amidi oppure da proteine se vogliamo mangiare in modo sano.

Grassi

I grassi, così maltrattati e odiati da noi donne, non vi sembrerà vero, sono fondamentali per il nostro equilibrio vitale. Essi forniscono meno potenza a livello muscolare dei carboidrati e sono immagazzinati nel tessuto adiposo.

Sono la seconda fondamentale risorsa di energia, ma se presi in eccesso si depositano sui nostri fianchi. Hanno una funzione fondamentale protettiva nei confronti del freddo. Una funzione altrettanto fondamentale, a molti sconosciuta, è che grazie ai grassi abbiamo la possibilità di usare le vitamine liposolubili, le quali, in mancanza di queste cellule, non possono essere utilizzate dal nostro organismo. Non dimentichiamo anche la funzione fondamentale sulla sintesi ormonale e la protezione delle guaine del sistema nervoso. Il trasporto dei grassi è assicurato dal fegato che li lega alle proteine.

Adesso approfondiamo un po' il discorso e cerchiamo di capire dove sono e cosa sono i grassi.

Innanzitutto, a seconda della loro composizione, possiamo dividere i grassi in due categorie:

Acidi grassi saturi e acidi grassi insaturi.

- Gli acidi grassi saturi li troviamo negli alimenti di origine animale e negli oli raffinati e aumentano i rischi cardiovascolari.
- Gli acidi grassi insaturi li troviamo negli alimenti vegetali e soprattutto negli oli pressati a freddo e non raffinati. Questi sono molto utili per l'organismo.
- I grassi insaturi, a loro volta, possono essere suddivisi in monoinsaturi e polinsaturi.
- I grassi monoinsaturi più consumati dall'uomo sono nell'olio di oliva. Con l'estrazione dell'olio d'oliva tramite spremitura a freddo abbiamo anche una buona dose di antiossidanti come la vitamina E.

Molti studi hanno dimostrato quanto l'olio di oliva sia importante per ridurre i rischi cardiovascolari.

L'olio d'oliva, diversamente da molti altri oli, non ha quasi grassi polinsaturi.

A cosa servono invece i grassi polinsaturi di cui sono ricchi molti altri oli, come per esempio l'olio di mais?

A questo punto dobbiamo suddividere ulteriormente le categorie di grassi polinsaturi.

- I grassi polinsaturi si dividono in serie di omega. I più famosi sono gli omega 6 e gli omega 3.
- Gli omega 6 sono gli acidi gamma-linolenico e linoleico, li troviamo soprattutto negli oli vegetali.
- Gli omega 3, ovvero l'acido alfa-linolenico, lo troviamo nel grasso dei pesci dei mari del nord, unica eccezione di origine animale.

Per un buon equilibrio nell'alimentazione dobbiamo avere un

buon rapporto tra omega 6 e omega 3, mentre invece l'uomo nell'alimentazione odierna fa troppo uso di omega 6.

Gli omega 3 hanno un effetto protettivo sul sistema immunitario, cardiovascolare e sono antinfiammatori. Un eccesso di omega 6 fa invece l'effetto opposto, ed è per questo che dobbiamo alimentarci in modo variato, cercando di mangiare una buona quantità di pesce e usare un'ottima qualità di olio.

Vitamine e minerali

Le vitamine e i minerali, come gli aminoacidi essenziali, devono essere introdotti nell'alimentazione perché l'uomo non è in grado di produrli. Sono di due tipi, ci sono le vitamine idrosolubili e le vitamine liposolubili.

Le vitamine liposolubili sono le A, D, E, K, diventano disponibili per l'organismo umano grazie alle molecole di grasso

Le vitamine idrosolubili sono il complesso B e la vitamina C, diventano disponibili per l'organismo umano grazie alle molecole di acqua.

- La vitamina A la troviamo nelle albicocche, broccoli, carote, cavoli zucche, zucchine, lattuga e spinaci. Di origine animale la troviamo nell'olio di fegato di pesce e nel fegato. Viene distrutta dal fumo, dai nitrati e dall'alcool.
- La vitamina D la ricaviamo dall'irraggiamento solare, dall'uovo e dall'olio di pesce. Viene distrutta dagli antiacidi, barbiturici, alcool, pillola e corticosteroidi.

- La vitamina E la troviamo nell'olio di germe di grano, negli ortaggi a foglia come il cavolo, nei cereali integrali e nella frutta oleaginosa. Viene distrutta dai lassativi, eccesso di grassi saturi e dal fumo.

- La vitamina K la troviamo nel germe di grano, nelle verdure a foglia verde come gli spinaci e i cavoli, nella carne, nel pesce, nel pomodoro e nella soia. Viene distrutta dagli antibiotici, diarrea, aspirina, grassi rancidi e dai raggi X.

- Il complesso B si trova pressoché ovunque, ma è soprattutto nel regno animale, è fondamentale per la costruzione del sistema nervoso, per le mucose e la pelle. Le vitamine del complesso B più famose sono: la B9, chiamata anche acido folico, che serve per la produzione dei globuli rossi; la vitamina B8 chiamata vitamina H o biotina e la vitamina B12 chiamata anche cianocobalamina perché contiene cobalto. La carenza di B12 porta a danni neurologici irreversibili ed è per questo che ultimamente molti ginecologi la integrano nelle donne in gravidanza. Il complesso B viene distrutto da alcool, antibiotici, pillola, sonniferi, fumo, caffè e lassativi.

- La vitamina C è la più famosa, è estremamente labile ed è la più instabile delle vitamine. È fondamentale per la costruzione del tessuto connettivo. La troviamo soprattutto nelle verdure fresche e nella frutta fresca acida. Viene distrutta dallo stress, fumo, pillola, inquinamento ambientale, farmaci, freddo e dall'alcool.

Per quanto riguarda i minerali, elencherò i principali: calcio, fosforo, magnesio e potassio.

- Il calcio è il minerale più presente nel corpo umano, è fondamentale per la struttura minerale dell'osso. Serve per la coagulazione del sangue e per la contrazione muscolare. Lo troviamo soprattutto nei prodotti derivati dal latte, legumi e semi oleaginosi. Viene distrutto dall'eccesso di grassi, proteine e inattività.

- Il fosforo, come quantità, è il secondo minerale presente nel nostro corpo, è fondamentale per le ossa, i denti, i muscoli e il cervello. Si trova nei cereali integrali, legumi, formaggi, pesce, germe di grano e nella lecitina di soia. Viene distrutto dagli zuccheri raffinati, antiacidi e alcool.

- Il magnesio è contenuto sia nei tessuti duri come le ossa, che nei tessuti molli come gli organi. Serve a espletare numerosissime funzioni organiche essenziali. Aiuta il nostro corpo a produrre più di trecento reazioni enzimatiche. Le sue funzioni più note, oltre che ad aiutare l'assorbimento del calcio nelle ossa, sono quelle sul sistema muscolare. Infatti il magnesio è utile nel caso di crampi ed è utile per la contrazione cardiaca e, infine, rende più resistente lo smalto dei denti. Lo troviamo nella frutta oleaginosa, legumi, cereali integrali e ortaggi verdi. Viene distrutto in parte dalla cottura degli alimenti, alcool, fumo, eccesso di zuccheri, pillola, alcuni diuretici, antidepressivi e raggi X.

- Il potassio è il minerale più importante per il tessuto connettivo degli organi, lo troviamo nella frutta oleaginosa, frutta fresca, legumi, patate, cereali integrali. Viene distrutto dai diuretici, eccesso di zuccheri raffinati, vomito, diarrea e da un eccesso di sodio, poiché ne impedisce l'assorbimento da parte delle cellule.

Ora che sappiamo qualcosa di più su ciò che mangiamo, e sul valore nutritivo inteso in senso più ampio e non solo come valore calorico, dobbiamo impegnarci per preparare la nostra tavola con alimenti corretti.

Un altro aspetto su cui è utile soffermarsi è la combinazione alimentare, cioè come abbiniamo gli alimenti. Non possiamo pensare di mangiare bene se mangiamo in un pranzo tre tipi di proteine, un po' di carboidrati, della frutta e, perché no, anche un dolcetto con il caffè. Certo non dobbiamo nemmeno diventare estremisti e vietarci un dolcetto ogni tanto o una combinazione

alimentare non proprio azzeccata. Dobbiamo pensare però che delle regole di massima ci devono essere, e che la festa è comunque una festa, e gli strappi alla regola sono più che accettabili: basta che non diventino la norma.

In questo libro troviamo ricette che vi aiuteranno a capire quali sono gli alimenti di stagione. Esse invoglieranno i vostri figli a stare in cucina per sperimentare nuovi sapori e impareranno ad apprezzare le verdure .

L'educazione alimentare toccherà a voi insegnarla giorno dopo giorno, e spero che tutte le informazioni che troverete qui vi possano aiutare. Ricordatevi sempre che noi siamo quello che mangiamo.

Consigli per mangiare meglio

1. Non combinare nello stesso pasto molti alimenti di origine diversa.
2. Non dobbiamo mangiare la carne tutti i giorni, ricorda che esiste anche il pesce.
3. Non esagerare con i formaggi, l'osteoporosi è un problema femminile, arriva con la menopausa, dunque è causato da un disequilibrio ormonale.
4. Non esagerare con i dolci anche se non ingrassi, il tuo fegato ti ringrazierà.

5. Non esagerare con gli strappi alla regola, se no lo strappo alla regola diventa la norma, e io per chi ho scritto questo libro allora?!

6. Bevi tanta acqua, noi siamo fatti di acqua! Ricorda che le bibite, anche se sono liquide, non sono la stessa cosa.

7. Ricorda che esistono anche la frutta e la verdura e che la frutta è meglio mangiarla lontano o prima del pasto.

8. Invece di stuzzicare mentre fai da mangiare, perché non addentare un buon frutto? Oltretutto ti aiuterà a controllare meglio la fame.

9. I liquori fanno davvero male, non credere che sia solo il fumo ad uccidere.

10. Fatti un esame di coscienza ogni tanto, sorridi alla vita e pensa positivo perché il cervello e la pancia sono direttamente collegati tra loro!

Le combinazioni alimentari

La teoria delle combinazioni alimentari è stata elaborata da due medici americani, Shelton, Hay e da un biologo francese, Mérien.

Prima di tutto hanno diviso gli alimenti a seconda del processo digestivo. La digestione degli alimenti avviene in tratti diversi del nostro intestino a seconda che stiamo mangiando carboidrati o proteine. Combinando in un pasto alimenti simili, la digestione sarà facilitata, per contro, molti alimenti diversi tra loro in un solo pasto renderanno la digestione più difficile e, a lungo andare, provocheranno danni al nostro organismo.

La nostra alimentazione può essere così suddivisa:

1. Cibi ad alto contenuto proteico: tutti i tipi di carne, pesce, uova, latticini e tutti i derivati del latte.
2. Cibi ad alto contenuto di amidi (carboidrati): tutti i cereali in chicchi come il grano, il riso, il mais, la segale, l'orzo, l'avena e tutti i derivati come le patate e i legumi come i fagioli, le lenticchie, la soia, i piselli, i ceci.

3. Verdure: tutti i tipi di verdura, tranne le patate e i legumi.
4. Frutta fresca: tutta la frutta.
5. Frutta dolce essiccata: l'uvetta i fichi, i datteri, le prugne secche, le albicocche secche e tutta la frutta essiccata.
6. Frutta oleosa: le noci, le noccioline, le nocciole, le mandorle, i semi di girasole, di sesamo, di zucca e tutti i semi che troviamo in commercio.
7. Erbe aromatiche e spezie: dal più famoso zafferano, allo zenzero (ottimo contro le gastriti), passando per l'oriente con curry e curcuma, arrivando sulle nostre coste mediterranee con l'origano e il basilico.
8. Condimenti acidi: come l'aceto e il limone.
9. Zuccheri semplici: come lo zucchero e il miele.

Secondo la teoria di Hay, Shelton e Mérien, non si dovrebbero associare nello stesso pasto alimenti ricchi di proteine con alimenti ricchi di amidi; meglio abbinare le proteine con le verdure e, in altro pasto, accompagnare gli amidi sempre con le verdure. In questo senso, non si dovrebbe per esempio mangiare un piatto di pasta e poi una bistecca, ma un piatto di pasta e un piatto di verdure, oppure una bistecca e un piatto di verdure. Un primo a pranzo con un piatto di verdure e un secondo a cena accompagnato sempre da un bel piatto di verdure. La frutta? Sempre meglio lontano dai pasti oppure prima perché, avendo un processo digestivo molto veloce, se mangiata dopo i pasti, fermenta troppo nel nostro stomaco, causandoci quella sensazione fastidiosa di gonfiore che molti di noi avvertono. La frutta oleosa? Ottimo abbinarla con le verdure e gli amidi. Il pane? Ecco la nota dolente. Secondo questa teoria il pane non dovrebbe esistere se non biologico e integrale, in secondo luogo lo si potrebbe mangiare al

posto della pasta ma mai con le proteine, ciò è quasi improponibile per la maggior parte di noi italiani e per la cultura mondiale.

Alcuni autori più moderati di Shelton (il più radicale di tutti) affermano che, una piccola quantità di proteine con i carboidrati a pranzo, così come una piccola quantità di carboidrati con le proteine a cena, sia possibile. Il nostro pane è salvo, a patto che sia, come precisato prima, biologico, a lievitazione naturale e integrale.

Un'altra caratteristica tipica di questo stile alimentare è non abbinare più proteine o più carboidrati in uno stesso pasto. In questo senso, non dovremmo mangiare della carne cucinata con il latte, oppure impanare la carne con le uova, così come non dovremmo mangiare la pasta con le patate o con i legumi. In questi ultimi due casi, però, non è esatto dire che non esiste una compatibilità tra gli alimenti; è più una questione di quantità, la digestione diventa comunque troppo lunga, favorendo così una eccessiva fermentazione nel nostro intestino.

Cosa bere? Quanto bere? L'acqua è la bevanda più sana che possiamo ingerire, meglio però assumerla in modica quantità durante i pasti poiché, bevuta in eccesso, diluisce i succhi gastrici rallentando così la digestione. Meglio dunque fuori pasto. Il vino è associabile, sempre in modica quantità, con le proteine. La birra può abbinarsi con i carboidrati, anche se innesca sempre troppi processi fermentativi. I succhi di frutta? Sempre lontano dai pasti.

Questo esempio di alimentazione rende la digestione più semplice, il classico sonno post-prandiale (la tanto agognata pennica!) scompare, lasciando spazio a una più vitale attività mentale e al sonno serale più tranquillo. Migliorando la digestione avremo anche meno gonfiore addominale e, in alcuni casi, diminuiranno anche di peso, se in eccesso.

Come mangiare meglio? Proviamo ora a semplificare ulteriormente i concetti sopra descritti.

Iniziamo per prima cosa ad avvicinarci a questa alimentazione nella maniera più semplice: nove italiani su dieci mangiano la

frutta dopo i pasti. Bene, cominciamo a toglierla e a mangiarla nel pomeriggio o appena prima. Per esempio, quante donne mangiucchiano pane, crackers, grissini, o peggio, grana o formaggio mentre preparano il pasto? Perché, invece, non provare a mangiare un frutto? A pranzo privilegiate un piatto di pasta o di riso accompagnato da un bel piatto di verdure (siamo italiani, siamo fortunati, ne abbiamo una grande quantità!). Tutto qui? Sì! Non alziamoci da tavola pieni, la qualità del nostro pomeriggio ne sarà avvantaggiata.

Ogni tanto potremo assumere un primo elaborato come le nostre famose lasagne al forno, la polenta con il formaggio o con la carne, pasta e legumi, risotto al pesce, non tutti i giorni, ma soprattutto, prima o dopo un pasto di questo genere, un po' di verdura sarà più che sufficiente.

Uno spuntino nel pomeriggio? Perché no? Un buon frutto di stagione ci aiuterà ad arrivare a sera senza avere i morsi della fame.

A cena privilegiamo le proteine, ricordiamoci che esiste anche il pesce, il meridionale fortunatamente ne è consapevole, il lombardo molto meno. Non esiste solo il tonno in scatola (oltretutto, secondo la fonte autorevole di Greenpeace, sarebbe meglio non acquistarlo più, perché il consumo mondiale è esagerato e, se continuiamo così, tra un po' nei nostri mari sarà estinto), mangiamo tutti i tipi di pesce, soprattutto quello azzurro ricco di omega 3 come le sardine e il salmone.

A colazione potremo assumere una bevanda come il tè, con fette biscottate o pane tostato con miele o marmellata o, se siamo golosi, anche dei biscotti semplici. Se adoriamo i latticini, potremo mangiare uno yogurt o un po' di latte (più difficile da digerire per gli adulti) con cereali e frutta oleaginosa come il muesli, ci aiuterà ad affrontare la mattina con una sana vitalità. Se a metà mattina avremo ancora fame, un frutto sarà più che sufficiente per arrivare all'ora di pranzo senza aver avuto un calo energetico.

I dolci? Quando si mangiano? Durante le feste!.. E non è tutti i giorni festa vero? Quelli semplici, come una buona crostata con pochi zuccheri e grassi, li potremo mangiare a colazione o come

spuntino. Ricordatevi che qualità e quantità vanno a pari passo in una sana alimentazione.

Se insegneremo ai nostri figli queste semplici, ma fondamentali regole alimentari, saranno più sani, più belli e avranno più energia per affrontare ogni loro difficile, ma fantastico, periodo di crescita.

Per ultimo vorrei dare delle informazioni su ciò che può provocare un'alimentazione non sana soprattutto in età pediatrica.

Le intolleranze e le allergie alimentari

Per la maggior parte delle persone è possibile mangiare una grande varietà di alimenti senza aver problemi di salute, mentre invece, per una piccola percentuale di individui, alcuni alimenti o componenti alimentari possono provocare reazioni più o meno negative a seconda dell'entità della reazione allergica o dell'intolleranza. Non sempre una reazione avversa a un cibo è da considerarsi allergia. L'intolleranza alimentare coinvolge, diversamente dall'allergia, il metabolismo e non il sistema immunitario. Le persone intolleranti al lattosio hanno, per esempio, una carenza di lattasi, l'enzima creato dal pancreas, che scompone lo zucchero del latte e ce lo rende digeribile.

L'intolleranza alimentare, a volte, provoca sintomi simili all'allergia, ma si manifesta quando, a un certo punto della nostra vita, il nostro organismo non riesce più a digerire correttamente un alimento o un suo componente.

L'allergia alimentare è un'alterazione del sistema immunitario, in cui, una sostanza ingerita, viene riconosciuta come minaccia per il nostro organismo. In questo caso, la categoria degli anticorpi, definita come immunoglobuline E (IgE) scatena con l'al-

lergene una reazione con altre cellule che si trovano nelle membrane del naso, della pelle, degli occhi, dell'apparato respiratorio e dell'intestino (i mastociti), rilasciando una sostanza chiamata istamina; la reazione allergica è immediata. Per esempio, se sono allergica alle fragole, anche la piccola ingestione occasionale di questo alimento mi può procurare un rigonfiamento delle labbra o della lingua, prurito alla pelle, oppure dissenteria.

Negli Stati Uniti d'America, all'inizio del XX secolo, un gruppo di medici (tra cui F. W. Hare, W.R. Shannon, W. W. Duke, G. Pinnes e H. Miller) valutarono l'ipotesi che, a causa di un sempre maggiore sfruttamento intensivo delle coltivazioni e di una sempre più crescente invasione della chimica nell'agricoltura, l'alimentazione comune di alcuni cibi, a lungo andare, potesse causare malattie croniche di difficile diagnosi a causa di una sempre differente reazione dell'organismo umano. Nacque così la corrente di pensiero chiamata Ecologia Clinica. In un sua opera, *The food factor in disease*, Hare dimostrò come molte malattie potessero nascere da intolleranze alimentari.

In un altro studio molto interessante, eseguito da W. R. Shannon, si scoprì, che alcune manifestazioni pediatriche come l'iperattività e l'epilessia furono riscontrate in bambini con intolleranze alimentari. Anche Pinnes e Miller resero noti i loro studi sulle molteplici patologie pediatriche provocate dalle intolleranze alimentari.

In questi studi si è notato che anche la difficoltà di apprendimento e i disturbi comportamentali, come per esempio l'insonnia, l'iperattività, la scarsa capacità di concentrazione, l'aggressività, la dislessia, possono nascere da intolleranze o allergie alimentari.

Si è accertato che disturbi come l'eczema, le dermatiti, le coliche, la diarrea, la stitichezza, il vomito e le cefalee hanno una percentuale, che arriva all'80% dei casi, causata da intolleranze o allergie alimentari.

A volte sono proprio questi sintomi a far nascere il dubbio nei medici che conoscono questi studi, che si possa trattare di una intolleranza alimentare. Purtroppo in Italia, queste patologie e queste soluzioni spesso vengono ancora sottovalutate.

È consuetudine, per il pediatra che deve curare un eritema, prescrivere un farmaco sintomatico come per esempio un antistaminico, cercherà poi di convincere i genitori che prima o poi questi sintomi passeranno con la crescita. In questo modo si sottovaluta che l'organismo del bambino, crescendo, attuerà altri meccanismi di difesa. Da bambino soffre di dermatite? Da fanciullo ha sempre il mal di testa? Da adulto è affetto da colite cronica? È sempre e solo lo stress o forse si può tenere in considerazione il fatto che non sempre quello che mangiamo può fare del bene al nostro corpo?

Tutti gli studi medici rilevano oramai quanto, per un neonato, sia fondamentale l'alimentazione con latte materno. Ma perché non tenere conto di come sua madre si nutre? Se la madre non curerà la propria alimentazione, in modo da evitare cibi verso i quali presenta intolleranza o allergia, il bimbo che porta in grembo rischierà di sviluppare le stesse predisposizioni.

Le sindromi allergiche come riniti, congiuntiviti, asma e orticaria possono peggiorare se oltre a una conclamata allergia il bimbo si trova a soffrire di intolleranze alimentari.

Elencherò qui le intolleranze più note e gli alimenti più segnalati.

Tra i disturbi più comuni, quello della cefalea è sicuramente tra i più importanti. Marcello Mandatori, medico ed esperto in Ecologia Clinica, in tredici anni di studi ha verificato più di seicento casi in cui l'esclusione dell'alimento a cui il paziente è risultato intollerante ha portato a una guarigione fino all'85% dei casi studiati.

Questo vuol dire che la maggior parte delle persone, che hanno seguito una dieta alimentare senza l'alimento a cui sono risultati intolleranti, non hanno più dovuto prendere antidolorifici, non solo, già dopo qualche settimana il miglioramento è stato evidente.

Gli alimenti che più facilmente causano la cefalea sono: grano, latte e derivati, solanacee (pomodoro, patata, melanzana, peperone) e caffè.

Per quanto riguarda i disordini neurologici, Mackarness, uno dei

più famosi ecologisti clinici inglesi, ha potuto applicare i metodi delle intolleranze alimentari in reparti psichiatrici di ospedali pubblici con guarigioni sia in casi di fobie che in casi di severe forme maniacali. Gli alimenti che determinano più frequentemente queste patologie sono: grano, olivo, latte e caffè.

Negli anni Sessanta, alcuni neurologi e psichiatri statunitensi effettuarono una ricerca che riguardò la relazione tra intolleranze alimentari e attacchi di panico. Anche in questo caso i risultati furono molto incoraggianti. Gli studi hanno dimostrato che gli alimenti che più facilmente determinano queste patologie sono il grano, il latte, il pomodoro, il caffè e l'olivo (alimento: olio e olive).

Un'altra patologia di estrema importanza, che è stata studiata a fondo da molti ecologisti clinici di tutto il mondo, sono le patologie intestinali. Per prima cosa vorrei chiarire la definizione: per patologia intestinale si intende la maggior parte dei disturbi gastrointestinali, di cui è affetta una buona parte della popolazione, come per esempio la gastrite, le ulcere gastroduodenali, la stitichezza, la dissenteria, il colon irritabile, spastico ecc.

Uno studio effettuato dal professore Bogdan Romnski in Polonia ha dimostrato, grazie alla produzione di filmati realizzati in gastroscopia, che gli alimenti non tollerati dall'organismo di un essere umano provocano, a contatto delle mucose gastriche, stati infiammatori e in alcuni casi ulcere.

Gli alimenti che determinano più frequentemente le patologie intestinali sono: il latte, il pomodoro e, in misura minore, le uova e il grano.

Per quanto riguarda invece una patologia molto più grave, il morbo di Crohn, cioè la rettocolite ulcerosa, numerosi testi di Ecologia Clinica anglosassoni hanno riportato molte casistiche di casi risolti; purtroppo in Italia il metodo delle intolleranze alimentari è ancora sottovalutato. Alcuni ecologisti italiani, come Marcello Mandatori, hanno vantato dei casi di guarigione, in questi casi però, come in tutti i casi di patologie intestinali, è fondamentale il ripristino della flora batterica con fermenti che siano privi di latte e di succedanei del latte. Il fermento lattico non si

chiama così perché deriva dal latte. La fermentazione lattica è un processo energetico che avviene nei lattobacilli, i lattobacilli sono dei batteri che abbiamo nel nostro intestino, senza i quali non saremmo vivi.

Gli alimenti che determinano più frequentemente questa patologia sono: le solanacee, il latte e in misura minore il grano e il maiale.

Anche nei casi di affezioni cutanee, come le dermatiti, le orticarie, gli eczemi e il prurito, gli studi di Ecologia Clinica hanno dato degli ottimi risultati, in questi casi è utile verificare anche le allergie e le intolleranze che si possono verificare in presenza di additivi e coloranti presenti negli alimenti di cui abitualmente ci nutriamo. Anche l'acne, se si escludono gli squilibri ormonali, è spesso causa di intolleranze alimentari. Gli alimenti responsabili di queste affezioni sono soprattutto il latte, l'olivo (alimento: olio e oliva), le uova e in misura minore il grano e il maiale. Infine, risultati eclatanti si sono avuti anche per le patologie che riguardano i disordini endocrini come amenorrea e dismenorrea. L'eliminazione degli alimenti a cui si è risultati intolleranti ha dato dei miglioramenti significativi sulla produzione ormonale, senza terapie sostitutive.

In questo caso gli alimenti responsabili di questi disordini endocrini sono soprattutto: il latte, le uova e in misura minore il grano e il caffè.

Reazioni crociate tra allergeni inalanti e allergeni alimentari

Per quanto riguarda le allergie, spesso noi genitori ci troviamo di fronte a reazioni violente nell'organismo dei nostri figli, poiché la reazione allergica, come accennato prima, ha una risposta quasi sempre immediata. Ecco che, dopo aver mangiato l'alimento che provoca la reazione, il bambino ha il labbro gonfio (se dovesse succedere fategli sputare subito l'alimento), oppure dopo poco ha mal di pancia e ha una scarica di dissenteria, o magari vomita.

Non sottovalutiamo mai i sintomi allergici, possono risultare fatali.

Se invece abbiamo un figlio allergico ai pollini, o noi stessi lo siamo, ecco che per prima cosa potremmo tenere in considerazione le reazioni crociate. Cosa sono le reazioni crociate? È presto detto. Durante il periodo di impollinazione, molti pollini, come la betulla, le graminacee e la parietaria, hanno delle proteine che sono presenti anche negli alimenti. Le reazioni possono essere evidenti come il gonfiore al labbro, oppure potrebbero manifestarsi con un po' di dissenteria o colite, oppure con un peggiora-

mento del sintomo allergico al polline.

- Per quanto riguarda le reazioni crociate ai pollini delle graminacee dovremmo tenere in considerazione la possibilità di escludere, durante il periodo dell'impollinazione, i seguenti alimenti: frumento, solanacee (pomodoro patata peperone melanzana), melone, anguria, pesca, albicocca, mela, ciliegia, prugna, mandorla, agrumi, kiwi e arachide.

- Per quanto riguarda le reazioni crociate verso il polline della betulla dovremmo tenere in considerazione la possibilità di escludere: mela, pera, nespola, albicocca, ciliegia, pesca, prugna, mandorla, lampone, fragola, kiwi, banana, finocchio, sedano, prezzemolo, carota, patata, noce, nocciola, arancia, grano, segale.

- Per quanto riguarda le reazioni crociate verso i pollini della parietaria, le reazioni potrebbero essere tra i seguenti alimenti: gelso, ortica, piselli, melone, ciliegia.

- Per quanto riguarda l'allergia più insidiosa e purtroppo non stagionale, l'allergia agli acari, la reazione avversa potrebbe manifestarsi invece verso le lumache, i molluschi e crostacei, questo vale anche per l'allergia alle muffe.

- Anche il lattice può portare reazioni crociate con alcuni alimenti, come per esempio: albicocca, pesca, mandorla, pera, mela, arancia, castagna, fico, melone, pomodoro, uva, patata, mango, papaya, ananas, avocado, kiwi, banana, passiflora.

Conclusione

Cari genitori,
ho scritto questo capitolo dedicandolo a voi perché, essendo mamma, so cosa vuol dire nutrire una famiglia tutti i giorni e comprendo l'ansia quando i nostri figli non si sentono bene o soffrono di disagi alimentari. Spesso, sui quotidiani, troviamo articoli che raccomandano l'importanza di una sana alimentazione, oppure troviamo ricerche scientifiche che dimostrano che alcuni alimenti prevengono i tumori. Su molte altre riviste, soprattutto femminili, troviamo invece le diete di moda che propongono un'alimentazione molte volte scorretta dal punto di vista nutrizionale. Noi donne ci facciamo incantare dalla fotografia della modella, bellissima, senza una smagliatura, senza un filo di quella ciccia che, per forza di cose, ci fa e ci farà compagnia per tutta la vita. Quella signorina, così bella e perfetta, forse non sa nemmeno cosa vuol dire mangiare sano, l'unica cosa che sa è che deve mangiare poco. Vediamo tutti i giorni pubblicità su prodotti che ingoiano, disintegrano, annullano le nostre calorie e che ci permettono di mangiare tutte le schifezze più improponibili, ma questo non è un mangiare sano. Mangiare sano vuol dire

conoscere quello che ingeriamo; vuol dire essere consapevoli che siamo fatti di organi che hanno una funzione fondamentale nel nostro corpo. Il nostro fegato, il nostro pancreas, il nostro stomaco, il nostro intestino, il nostro cuore, i nostri polmoni e la nostra testa ci ringrazieranno se saremo capaci di rispettarli e di nutrirci. I nostri figli ogni giorno vengono bombardati da pubblicità false e ingannevoli, ma, se ci impegneremo, con il nostro aiuto giorno dopo giorno capiranno cosa vuol dire mangiare bene.

Azzurra è ogni nostra figlia. Come tutte le bambine del nostro tempo può essere nutrita nei modi più svariati. Starà a noi genitori renderla consapevole di quello che ingerisce, saremo noi che dovremo farle capire che per essere belle bisogna essere sane, che nutrirsi di alimenti sani ci rende più forti, che la pubblicità è spesso fuorviante, che dobbiamo pensare con la nostra testa e che dobbiamo andare al di là dell'apparenza, che dobbiamo porci delle domande e che abbiamo il diritto di avere delle risposte sensate. La consapevolezza e la conoscenza rendono l'uomo libero e, quello che sogno per i nostri figli, è proprio questo, la loro libertà di scegliere al di là della pubblicità o dell'apparenza.

E ora non vi resta che provare le mie ricette, ma soprattutto i miei consigli.

Bibliografia

Ballarini G., Rischi e virtù degli alimenti, Calderini, Bologna, 1989.

Chenot H., La dieta energetica, Rizzoli, Milano, 1982.

Iantorno R., Lozio L., Paganelli P., Disbiosi e immunità, Tecniche Nuove, Milano, 2005.

Mandatori M., Manuale delle allergie e intolleranze alimentari, Tecniche Nuove, Milano, 1988.

Mandatori M., Rizzo C., Ecologia clinica e intolleranze alimentari, Tecniche Nuove, Milano, 1993.

Marchi G., Elementi di nutrizione per una corretta alimentazione, Pico, Modena, 1980.

Murray M.T., Il potere curativo dei cibi, RED Studio Redazionale, Como, 1996.

Pandiani M., Nutrizione applicata, S.C.E. Milano, 1989.

Paolo Castano, Anatomia dell'uomo, Raffaello Cortina, Milano, 1977.

Pennisi L., Nutrizione in naturopatia, Tecniche Nuove, Milano, 2001.

Rodale S.I. e coll., Il libro completo dei minerali per la salute, Giunti, Firenze, 1988.

Paolo Castano, Anatomia dell'uomo, Raffaello Cortina, Milano, 1977.

Servan-Schreiber D., Anticancro. Prevenire e combattere i tumori con le nostre difese naturali, Sperling & Kupfer, Milano, 2008.

Staff Prevention Magazine, Il libro completo delle vitamine, Giunti, Firenze, 1988.

Sito internet: www.asmaeallergia.it

Indice

PARTE PRIMA: genitori e figli

Invito alla lettura.....	pag 5
Azzurrael'appetitosomondodimadrenatura....	pag9
AlessandroVolta,lapilaeglignocchi.....	pag 17
Una zia a Parigi.....	pag 25
Milano,lametropolitanaelaziacuoca.....	pag29
L'orto di Azzurra.....	pag 37
La bicicletta di Loris.....	pag 41
Azzurraeilmondodellesirene.....	pag45
Il frigorifero parlante.....	pag 55
Andrea e Ruggero	
allaricercadeltonnoperduto.....	pag59
La pulce e lo scoiattolo.....	pag65
Mio fratello e la chitarra.....	pag 73
Azzurraeilpiccoloprincipe.....	pag79
Igermogli di Babbo Natale.....	pag87
La natura:unmondodicoloriedistoria.....	pag97

PARTE SECONDA: dedicato ai genitori

La perfetta simbiosi tra uomo e natura.....	pag 104
Acqua.....	pag 107
Proteine.....	pag 109
Carboidrati.....	pag 112
Grassi.....	pag 114
Vitamine e Sali minerali.....	pag 117
Consigli per mangiare meglio.....	pag 121
Le combinazioni alimentari.....	pag 123
Le intolleranze e le allergie alimentari.....	pag 129
Reazioni crociate tra allergeni inalanti e allergeni alimentari.....	pag 135
Conclusione.....	pag 137
Bibliografia.....	pag 139

Indice delle ricette

Gnocchi al formaggio.....	pag 18
Chiacchiere.....	pag 27
Torta pasquina ripiena.....	pag 32
Crespelle pasquineripiene.....	pag 34
Insalata di Primavera.....	pag 40
Petti di pollo ripieni.....	pag 44
Calamari ripieni.....	pag 53
Macedonia con gelato.....	pag 58
Insalata del marinaio.....	pag 63
Tagliatelle di castagne.....	pag 69
Torta alle nocciole.....	pag 70
Pan Carrè tagliato in diagonale.....	pag 77
Bignè saporiti.....	pag 77
Pop Corn.....	pag 78
Torta di stelle.....	pag 86
Insalata di germogli.....	pag 95
Insalata di frutta e verdura.....	pag 102

Roberta Andressi è nata a Milano nel 1965.

Dopo il diploma ha frequentato la Scuola Superiore di Arte del Castello Sforzesco di Milano.

Nel 1992 ha iniziato a lavorare come rappresentante presso alcune delle aziende di terapie naturali più rinomate d'Europa.

In seguito ha frequentato corsi di Naturopatia presso l'Istituto Rudy Lanza e corsi di Iridologia presso l'Associazione Assiri (Associazione Iridologica Italiana).

Si tiene costantemente aggiornata seguendo corsi e studiando libri del settore delle terapie naturali.

Attualmente lavora come consulente presso alcune erboristerie della Lombardia. Ha recentemente vinto un concorso letterario di scrittura per bambini con Murenaletteraria.

Crede fermamente al detto: "mens sana in corpore sano" e cerca di farlo capire anche agli altri.