



A.S.I.A.

Associazione Scientifica Italiana Alimentazione

## *Le riflessioni di A.S.I.A.*

### COME ALLEVARE UN BUONGUSTAIO

Il grande Alain Ducasse ha scritto, con la collaborazione della dietologa Paule Neyrat, un libro molto interessante dal titolo: Ducasse bebè, 100 ricette sane e buone dai 6 mesi ai 3 anni, ed. L'ippocampo.

Una vera piccola chicca da raccomandare agli eserciti di mamme e papà preoccupatissimi su cosa far assaggiare ai loro piccoli, spesso mal consigliati da pediatri distratti e pedanti.

“Il gusto per la buona cucina comincia dalla culla. L'apprendimento per i sapori inizia con la diversificazione alimentare fin dai 6 mesi: in quel momento i bambini hanno la capacità (invero insospettabile e ignota ai più, ndr) di padroneggiare il gusto e assimilare in questo modo buone abitudini per quando saranno più grandi”.

Ducasse svela i suoi segreti allo scopo di sviluppare le papille gustative dei bambini e farli diventare dei veri buongustai. Tre gli imperativi assoluti: semplice, sano, buono.

La semplicità è il primo passo: prodotti facilmente reperibili, ricette facili e veloci, adatte ai ritmi di genitori sempre di corsa, ma anche esigenti.

Usare se possibile prodotti biologici, con poco sale poco zucchero, in modo da non “addormentare” il gusto e prevenire malattie fin dall'infanzia.

E' necessario stimolare il gusto, utilizzando la fantasia e abbondare in frutta e verdura, possibilmente di stagione.

Certamente far da mangiare con creatività tutti i giorni e magari anche due volte al giorno non è facile: ma un po' di fantasia stimola anche noi adulti.

Mai fossilizzarsi sul già fatto, sulle abitudini inveterate; far uso di erbe aromatiche, di colori che invogliano la curiosità, usare attrezzi da cucina, mixer ed altro per presentare in modo nuovo i soliti piatti: che ne dite di una mousse di prosciutto cotto con magari del porro appena scottato invece di due fette tolte dalla busta? O una pizzetta fatta con pane raffermo, appena bagnato in acqua, con mozzarella a julienne e pomodoro pachino tagliato sottilissimo? O un brodo di manzo con palline di parmigiano e prosciutto? Facciamoci stimolare sia dall'uso sapiente di diversi modi di tagliare le verdure ( in questo sono maestri gli orientali ) sia da accostamenti nuovi e divertenti.

E poi, parliamo, parliamo ai nostri bambini del cibo che mangiano e magari se conosciamo qualcosa parliamo dei produttori, della campagna.

Solo così eviteremo di sentire bambini che credono che le coscette di pollo nascono sugli alberi...

E forse, da grandi, saranno più consapevoli di quello che mangeranno.

Marco Baroni presidente di ASIA

Milano, 8 settembre 2015