

Le parole per mangiare

Bibliografia sul cibo e dintorni

Da rivedere

Molto spesso tra genitori si parla dell'incapacità di "intavolare" coi propri figli un discorso sul cibo dovuta spesso all'impossibilità di trovare parole appropriate per impostare uno scambio di vedute sull'educazione alimentare.

Lo stesso problema, poi, è riportato nelle riunioni della commissione mensa dove, spesso, ci si trova a doversi arrendere di fronte a quello che si ritiene, atorto, un problema delle ultime generazioni.

Per tentare di fornire "parole" tramite le quali avviare un dialogo anche sulla scelta del cibo vi proponiamo il seguente divertente intervento e la bibliografia in calce.

Bimbi e capricci

Quella roba verde non mi piace!

Come vengono trattati gusti e rifiuti di fronte ai cibi nell'editoria per l'infanzia. Bimbi che non vogliono neanche vedere gli zucchini, chi mangia il pollo purché non sia cucinato dalla mamma, chi si annoia della solita zuppa.

Da piccola ho sempre avuto un robusto appetito. O meglio, tutti in famiglia, avevano appetito, e piuttosto vivace. Saranno le origini legate alla campagna o l'abitudine dei miei genitori a farci assaggiare di tutto, attribuendo ai cibi il giusto nome (forse chi, come me, è stato bambino tra gli anni '60 e '70 si ricorderà che l'uovo, per i piccoli, diventava spesso il *cocco* o che la carne, ancora peggio, si tramutava nella *ciccia*... brrr). Quale che sia il motivo, ricordo che durante le vacanze estive nella casa di campagna una delle mie merende preferite erano una carota o un pomodoro caldo di sole staccato dalla pianta. Ricordo abbuffate di minestrone freddi alla genovese, miracolosi polli alla brace di cui tassativamente andava mangiata tutta la pelle, dolci fatti con la ricotta e l'aggiunta di qualche cucchiaino di zucchero e alchermes. E poi i primi esperimenti culinari: quando andava in onda il cartone animato *Heidi* io e mia sorella fondevamo formaggi sul fornello (proprio così...) per imitare la piccola pastorella che li scioglieva al calore del camino. In questo quadro di idillio gastronomico una punta di inquietudine ancora mi rannuvola. È legata a un episodio che mal si situa nel contesto. È estate, è l'ora di pranzo, e mio padre non c'è – per fortuna, dico ora – deve essere al lavoro. Nel piatto uova e bietole ripassate al burro, tenere, freschissime, prodotto dell'orto del mio infaticabile genitore. Dichiaro a mia madre e mio nonno che quella roba verde non mi piace o puzza o chissà cos'altro, che lo so senza averla mai assaggiata, non ne ho bisogno, lo so e basta. Con pazienza mi viene proposto almeno di assaggiare magari, forse, chissà... E io lo faccio, architettando un tremendo disegno: alla prima forchettata, simulando un attacco di nausea insopportabile, corro in cucina e oplà, nella spazzatura il boccone, accompagnato da urla di disgusto. Ma come hanno fatto a trattenersi dal ridere? E come fa mia madre ora, che a distanza di anni le bietole sono diventate una delle mie verdure preferite?

Tutto questo è un pretesto per introdurre quello che l'editoria per l'infanzia propone sull'argomento alimentazione, gusti e capricci. Tra i protagonisti dei libri di cui parlerò c'è chi non mangerebbe mai

gli zucchini, chi non può nemmeno sentir parlare di asparagi, chi si annoia della solita zuppa. Qualcosa, comunque, bisogna inventare, per far mangiare le piccole pesti, per cui via con gli stratagemmi più incredibili.

Kaki lunari e teste di scimmia

Funziona bene il trucco in *Mai e poi mai mangerò i pomodori*. Il divertente libro di Lauren Child ci racconta lo stratagemma di Charlie, fratello maggiore sveglio ma molto, molto responsabile, per assicurare a Lola un pasto ricco, equilibrato e soprattutto appetibile per lei. Riesce a farle mangiare radici arancioni provenienti dallo spazio, verdi gocce della Groenlandia e nientepopodimenoche le nuvole filate del Monte Fuji. Facile intuire cosa si nasconde sotto le denominazioni curiose: abbassate le difese, Lola mostra di aver capito il trucco e ne diventa padrona, spacciando al povero Charlie addirittura pomodori come... kaki lunari!

Certo, la cucina di casa può nascondere insidie. Mi vengono in mente *Calvin & Hobbes*, i protagonisti della fortunata striscia di Bill Watterson. Che cosa può fare una giovane madre casalinga e piena d'inventiva per far mangiare al proprio piccolo un piatto di verdure o il tanto odiato polpettone? La mamma di Calvin tramutava i primi in vermi sugosi e il secondo in teste di scimmia, ma non sempre il marito sapeva apprezzare o perlomeno stare al gioco. Quindi è importante: se volete usare questo trucco, mettetevi d'accordo prima!

Nel gioco della trattativa, attenzione poi a non scoprire le vostre carte perché i bambini sono molto abili: una vera manipolatrice diventa Daisy, protagonista di *Mangia i piselli*, di K. Grey e di N. Sharrat, che proprio, assolutamente, non vuole mangiare i piselli. A meno che... Il volumetto mette a nudo le debolezze degli adulti: la mamma di Daisy vuole far mangiare i piselli alla figlia e parte con autorità, si impone, per passare presto – troppo presto – al baratto. Il gelato in cambio di piselli, per poi aggiungere mezz'ora di tivù in più, poi niente bagno e la bici nuova, fino a un intero zoo, un'astronave, un castello, magari con tanto di cavaliere (sì, se è una donna pratica, pensa al futuro della figlia) ma proprio a questo punto perde la mano! Daisy l'ha capita e per mandar giù un piatto di piselli in fondo chiede molto poco: solo che la madre mangi in cambio un piatto di cavolini di Bruxelles, proprio quello che alla madre non piace! Così si stringe un ottimo contratto che soddisfa entrambe rendendo merito alla saggezza degli adulti e alla sincera furbizia dei piccoli, con in premio il gelato finale, per tutte e due.

Se andiamo a ficcanasare tra gusti e disgusti ognuno accampa le proprie ragioni per amare, o meglio odiare, proprio quella verdura lì: mettetevi nei panni del signor Coniglio, protagonista di *Buon appetito, signor Coniglio* di Claude Boujon. Le carote sono dolci, saporite e si prestano a molte cotture ma alla lunga stufano anche il più appassionato. Il signor Coniglio decide così un giorno di allargare il proprio orizzonte culinario: sperando di trovare un nuovo esotico sapore che lo conquisti, se ne va in giro per il bosco a intervistare gli animali sui loro cibi preferiti, fino a scoprire di poter essere la vivanda più appetibile per qualcuno. Come la mettiamo? Meglio una fuga precipitosa verso le sicure mura domestiche, dove le carote non tradiscono mai, alla larga dalla volpe!

Gli scherzi del palato

Rileggendo *Mangia i piselli*, ho riflettuto su un altro aspetto dei capricci sul cibo: quali tra i cibi che odiavo da piccola ancora non sopporto e come mi comporto verso ciò che non mi piace? Sono cresciuta, ho aggiunto cibi e vivande alla mia alimentazione, qualcosa l'ho tolto, come tutti suppongo. Oggi dico che se non amo il *mosciame* è perché sono scagliette di grasso di delfino essiccato che considero essere tra gli animali più affini all'uomo e mi cavo facilmente d'impaccio. Ma io so che proprio mi ripugna: è secco, scaglioso, nero qualsiasi sia la provenienza. Per fortuna da anni non mi capita di incontrarlo.

Come dice saggiamente Emmanuelle, parigina, editrice di libri per l'infanzia e madre di ben quattro ragazzini, prima o poi arriva l'età delle diete e allora insalata sì, fritti no, meno che mai i grassi, ma largo ai cereali, meglio se integrali. Dando ascolto alla coscienza, che è saggia e ha buona memoria.

E si ricorda perché mai non mi piacciono certi biscotti di pasta frolla ripieni di crema. Perché sono troppo dolci, dico io, ma lei mi ricorda una clamorosa indigestione di molti anni fa. Chi avrà ragione?

E poi: come può essere che lo stesso cibo cucinato da mani diverse acquisti valore e sapore diverso? Come capitò l'estate in cui nacque il mio cugino torinese Dario; noi ospitammo in campagna il fratello maggiore Fabrizio finché la zia non si fosse organizzata tra pappe nanne e cambi. Come fu non si sa, ma in quei tre mesi Fabrizio mangiò tanto, tanto pollo: arrosto, fritto, perfino bollito. Mia zia non ci crede ancora: mio cugino non aveva mai amato quella carne e tornato a casa continuò a non mangiarla. Giochi di influenze, scherzi dell'affetto. Come succede a qualcuno che conosco la cui madre non deve sapere che adora il mio polpettone visto che il suo non viene degnato di uno sguardo. Possiamo citare a questo proposito *Piccolo re* di Alberto Rebori. Il nostro personaggio è un po' il figlio unico di tutte le famiglie tipo: adorato e vezzeggiato, ma sbolognato alla nonna alla prima occasione. Certo una nonna decisamente fuori dell'ordinario: attiva, spavalda, sa cosa vuole e anche come fare a ottenerlo. Ciò che soprattutto vuole è il bene del nipote, cui fa vivere avventure complicate e quotidiane trasformandogli la realtà in tutti i modi possibili e a cui cucina minestre con tutte le verdure del suo orto. In che modo può reagire a tutta questa minestra un ragazzino? Ora gioca a scoprire cosa nuota nel brodo ora immagina cosa vorrebbe che ci fosse al posto dei cavoli e delle rape. Lo stesso gioco di fantasia e finzione replicano anche i compagni di Marco, il *piccolo re*, il giorno in cui la temibile vecchietta approda in classe e scodella una pignatta di minestra fumante: che buona diventa se immagini sia popolata di creature straordinarie che ti guardano dal piatto o un volto sorridente!

È lo stratagemma che sta un passo prima dell'invenzione estrema: quella del *Grande Gnam* di Guido Quarzo, provvidenziale creatura che ama proprio quel cibo lì, quello che tu odi, che ti disgusta e che non ti spieghi come faccia a piacere a qualcuno. Si acquatta, si apposta, non lo vedi ma c'è, e quando ne hai bisogno sbafa per te tutto ciò che proprio non riusciresti a ingoiare.

La minestra definitiva

Ancora un piccolo spazio, legato ai ricordi, per citare la *minestra definitiva* di un'intera generazione. Chi non ricorda le lotte di Mafalda, la bambina contestatrice del *cartoonist* argentino Quino, contro tutto ciò che è assurdo, scontato, contro le bugie della politica e la politica delle bugie... e contro la minestra? Lei, piccola guerrigliera, si schiera apertamente, completamente e con passione contro quello che probabilmente ritiene il male peggiore per una società che voglia dirsi civile. Mi domando: se nel mondo dei fumetti gli anni passassero come in quello reale, oggi Mafalda ne avrebbe compiuti quaranta; siamo proprio sicuri che madre a sua volta non cercherebbe di far mangiare a sua figlia la stessa minestra che contestava da piccola?

tratto da: Slowfood n. 7, rivista del movimento internazionale Slow Food.

Scritto da Mariapaola Pesce

Fiabe e rime di tutti i gusti

Per cominciare

*“In uno strano paese una volta c'era un omettino
bambino che si chiamava Cino.
Era rotondo, grasso e piccolino come un pulcino
e mangiava il miglio come i pulcini.”*
Pinin Carpi

Antonella Abbatiello, *La pappa dolce*, Fabbri 2000

“e così (il pentolino) continua a fare la pappa, e la pappa trabocca e cresce, e riempie la cucina e tutta la casa, e l'altra casa ancora, e poi la strada, come se volesse saziare tutto il mondo ed è solo un grosso guaio e nessuno sa come cavarsela ... quando ... si ferma e smette di fare la pappa; e chi volle tornare in città, dovette farsi strada mangiando”.

Jakob Wilhelm Grimm, *Fiabe Einaudi*

Non solo Hansel e Gretel

Claude Boujon, *Buon appetito Signor coniglio, Babalibri 2001*

Al Signor Coniglio non piacciono più le carote. Grande è la curiosità di scoprire cosa mangiano gli altri animali. È scettico. Ma quando scoprirà di essere il piatto preferito della volpe... squisite saranno le carote.

Graham Percy, *Re, papere e rape, Einaudi 2002*

Una raffinata raccolta di storie della buona notte conosciute e meno note. Favole senza tempo raccontate e illustrate da Graham Percy (con tante rape e cibi simili)

Riccioli d'oro e i tre orsi (boucle d'or et les trois ours), Mondadori 1999

E' veramente brutto trovare il proprio cibo mangiato da una bambina dai capelli d'oro

Guido Quarzo, *Fiabe per frutta, Fatatrac 2002*

Una fiaba toscana, una fiaba emiliana, una fiaba piemontese e una fiaba siciliana, legate tra loro dalla presenza di frutti diversi, scelte e riscritte dalla penna di Guido Quarzo.

Francesca Lazzarato e Nicoletta Costa, *Filastrocche per la pappa, Mondadori 1998*

Francesca Lazzarato e Nicoletta Costa, *Rime a pranzo e a cena, Mondadori 1998*

c'è una rima per tutto quello che può passare per una cucina e nello stomaco: per il minestrone, per la polenta, per le polpette, per i fagioli e perfino per il latte versato

Roberto Piumini, *Fiabe per occhi e per bocca, Einaudi Ragazzi 2001*

tre classici "C'era una volta" in forma di ballata. Racconti, rivisitati da Roberto Piumini, che si fanno magici di riga in riga, grazie alla musica delle parole, al loro suono divertente o spaventoso, e alla più affettuosa delle rime possibili: quella baciata.

Roberto Piumini, *C'era un bambino profumato di latte, Mondadori 1988*

Roberto Piumini, *Non piangere cipolla, Mondadori 1992*

Poesie sul cibo e i suoi "addentellati"

C.Albaut, *Filastrocche di cioccolato* , Motta junior, 1998.

Albero del cacao, uovo di Pasqua, mousse e altre golosità in 26 filastrocche al sapor di cioccolato

C.Albaut, *Filastrocche da sgranocchiare* , , Motta junior, 1998

Biscotti croccanti, panini ripieni, caramelle di tutti i gusti, torte, dolci e altre cose buone da mangiare in 26 filastrocche illustrate.

P.Formentini *Polpette di parole* , , Salani, 1997

Menù dei quattro pasti principali in 35 filastrocche condite da giochi di parole.

Silvia Roncaglia, *Parole di latte, Lapis 2001*

Una goccia di latte È caduta nella notte...". Da questo contrasto di colore, di luce e di buio, di bianco e di nero, nasce una storia fatta di memorie e di ricordi narrata attorno all'immagine-suono "latte" , che ci accompagna come una fiaba nei primi anni di vita.

Charles. M. Schulz, *Tutti qui biscotti!*, Fabbri 2002
Snoopy & company alle prese con biscotti & company

Virginia Miller, *Mangia la minestra*, Piccoli 2001
Bartolomeo non vuol mangiare la minestra . Che fare?

Storie ritorte

Prime letture

“ – Ma si che c'è una cosa che mi fa schifo ...
- qual è – chiese il bambino.
- Mi fa schifo buttar via tutte queste cose buonissime,
magnifiche, da farmi la piu' grande mangiata della mia vita!”
Pinin carpi

Davide Cali, Evelyn Daviddi, *Mi piace il cioccolato*, Zoolibri 2001
Un libro equosolidale. Per bambini a cui piace il cioccolato e per chi lo produce.

Marie Farré, *Simona la burlona*, Emme 1993
La storia divertente di una famiglia di vegetariani a cui accadono vicende molto simili a quelle di tante famiglie di oggi. Alla fine del racconto, alcune pagine spiegano con semplicità in cosa consiste l'essere “vegetariano”

Michael Grejniec, *Io mi mangio la luna*, Arka 2000
All'insegna del motto “l'unione fa la forza”, racconta come otto animali africani, montando l'uno sull'altro, riescano a raggiungere la luna e a mangiarsela.

Russell Hoban, *Gimmi e il rivoltante Blob*, Mondadori 1993
A Gimmi piace mangiare e guardare la TV, specialmente “Il rivoltante Blob”, la sua trasmissione preferita. Ma un giorno il bambino viene risucchiato nel televisore dal mostro Blob.

Hanif Kureishi, *Coccinelle a pranzo*, Mondadori 1997
... Ma poi, complici un gruppo di coccinelle festaiole e una torta molto appetitosa, succede qualcosa di assolutamente impreveduto, che rischia di trasformare il pranzo in un'autentica catastrofe...

Francesca Lazzarato, *Un boccone a me, un boccone a te*, Mondadori 1990
Ancora giochi di rime attorno al cibo prese dalla tradizione popolare

Andrea Molesini, *Finferli caldi*, Mondadori 1997
Un cuoco che inventa la ricetta dell'ossobuco senza l'osso, un dinosauro che – altro che specie estinta! - colleziona professori in polvere: e

Gerard Moncomble, *La banda dei formaggini*, Ape 2001

E' successa una cosa senza senso. Dove sono finiti i formaggini in tutto il quartiere? Nel negozio dei gelati? Nel sacco del postino? Il detective Felix Flavia conduce l'inchiesta.

Gabriella Monticelli, *Una cioccolata con la Regina*, Mondadori 2002

Cosa succede se la regina d'Inghilterra arriva in Italia per una visita ufficiale e Annabella, con la signorina Tompson, la sua governante, vestite eleganti e di tutto punto, vanno in piazza per vedere passare Sua Maestà, portandosi dietro anche il bassotto Trevor?

Elisa Possenti e Andrea Landi, *Il re dei peri*, San Paolo 2001

La collina dove crescono le pere più belle del mondo è il regno del re dei Peri

Gianni Rodari, *Le avventure di Cipollino*, Editori Riuniti 2000

Le vicende esilaranti di Cipollino, di mastro Uvetta, del principe Limone, del sor Zucchina e del perfido Pomodoro co

Maurice Sendak, *Luca la luna e il latte*, Babalibri 2000

Non capita a tutti i bambini di finire nella focaccia al posto del latte. La storia avventurosa di Luca, di un aereo e di tre cuochi.

Geronimo Stilton, *Tutta colpa di un caffè con panna*, Dami 1999

"Caffè con panna? Che c'entra il caffè con panna? C'entra, c'entra! È così che è cominciato tutto... la mia folle passione per Provolinda, la visita alla maga misteriosa, la spedizione nella Valle delle Formaggine. È stata un'avventura coi baffi, parola di roditore!"

Aleksei Tolstoy & Niamh Sharkey, *La rapa gigante*, Fabbri 1999

Le illustrazioni di questo racconto popolare, che parla di una coppia di vecchietti che coltiva una rapa enorme, non vi potranno lasciare indifferenti.

V.Lamarque *Cioccolatina: la bambina che mangiava sempre*, Bompiani, 1998.

Il primo giorno di scuola Cioccolatina, divoratrice di cioccolato, incontra Paolo goloso e rotondetto come lei. Insieme decidono di cambiare qualche regola per contrastare la loro golosità.

Cuore di ciccia / S.Tamaro. Milano, Mondadori, 1992.

Michele, bambino grassottello, ossessionato dalla madre che lo vuole magro a tutti i costi, riesce, con l'aiuto di un furetto e di uno scienziato pazzo, a risolvere i suoi problemi e a sconfiggere un terribile mostro

Ho una fame da lupo

Per chi già legge bene

*“ Mettendomi una zampa su un braccio e alzando
il muso, con una linguata mi ha portato via
l'ultimo boccone di panino,
quello più buono!”*

Pinin Carpi

Marie Farré, *Papà è un orco*, Emme 1993,

Una situazione imbarazzante, avere per papà un orco, soprattutto se è un orco vero che si mangia tutti i tuoi compagni di scuola e anche i tuoi migliori amici; la storia finisce però a sorpresa, con la solita morale rovesciata. L'autrice è specializzata in questo filone fortunato dei genitori

abominevoli e delle madri streghe, il cui messaggio è esplicitato nell'appendice del libro, dove un test-quiz mira a far riflettere il giovane lettore sul proprio padre!

Manuela Monari, Evelyn Daviddi, *Bave di ragno a colazione*, Alfa edizioni 2001

Un Cd-libro, ovvero una storia di mostro-merende e mostro-pranzi (ingredienti-tipo: 3 setole di facocero, 1litro di brodo di pozzanghera, 5 pizzichi di polvere di fossile di tirannosauro, 1 pinna di squalo, 3 aculei di scorfano ecc.) e, in più, la possibilità di giocare e inventare coi personaggi e le parole usando il Cd allegato. Una curiosità: sia l'autrice sia l'illustratrice sono modenesi, la prima insegna in una scuola, la seconda fa di mestiere l'illustratrice di libri per ragazzi.

Vivian Lamarque, *La bambina che mangiava i lupi*, Mursia 1992

Una storia profumata

Alexis Lecaye, *Ahamm! Ti mangio!*, Mondadori 1993

Una pastora ghiottissima di carne arrosto è il terrore delle sue povere pecore: non c'è giorno che una di loro non finisca allo spiedo! Così il gregge si decide a chiedere aiuto a un amabile lupo, che a sua volta è ghiotto di pastorelle... E finalmente, tolta di mezzo l'odiosa padrona, tutti vivranno felici e contenti. A parte la pastora, si capisce.

Tomi Ungerer, *Il gigante di Zeralda*, Mondadori 1988

Zeralda, con dimostrazioni culinarie convince un orco cattivo a non mangiare più i bambini

Emanuelle Cabrol, *Come cucinare un porcellino*, Ape 2000

Gnam! Gnam! Il lupo cattivo è molto contento perché ha catturato un bel porcellino grassottello! Ma come cucinarlo? In brodo, alla griglia o in un enorme panino? E' una decisione difficile

Buongustai e lettori ghiottoni

Per lettori onnivori

*“ Insomma si era accorto che oltre al miglio,
c'erano tante altre cose buone,
anzi molto più buone del miglio*

*...
e di quelle cose ne mangio' moltissime”
Pinin Carpi*

Cristina Brambilla, *Odore di brodo Salani* 1999

Cosa succede nei sotterranei abbandonati del collegio di Pierino dove, uno dopo l'altro, spariscono inesorabilmente tutti i suoi compagni? C'entra qualcosa quell'odore di brodo che si diffonde

nell'aria? Chi sarà che, in uno strano linguaggio antico/moderno canticchia: “scrocchio et sgranocchio uno crasso ginocchio/se oggi non pappo stecchito sarò”? Come in molti altri libri segnalati in questa sezione, anche questa storia si avvale degli ingredienti del giallo per avvincere il lettore.

Natalie Babbitt, *D come delizioso*, Mondadori 1990

Sono più buone le mele o il pesce fritto, il ciambellone o la torta di frutta? Sembra una questione da poco, ma a Corte si discute furiosamente su quale sia il cibo più delizioso, degno di figurare nel dizionario che il Primo Ministro sta compilando. Toccherà al giovane Gaylen interrogare gli abitanti del regno per trovare una risposta, e il suo viaggio sarà più difficile del previsto, per via delle insidie di un odioso usurpatore, deciso a impadronirsi del trono.

Licia Buganè, *La ghiottona*, Feltrinelli 2001

Che cosa faresti voi se i vostri genitori decidessero di trasferirsi al parco nazionale d'Abruzzo?

Roald Dahl, *La fabbrica di cioccolato*, Emme 1994

Superate tutte le difficoltà, Charlie si troverà padrone della fabbrica, ma soprattutto potrà mangiare tutta la cioccolata che desidera. Perché non è vero che il cioccolato faccia male, come dicono gli adulti, che tendono sempre a impedire che i bambini facciano ciò che a loro piace.

Roald Dahl, *Gli sporcelli*, Salani 1988

Tutto quello di più orrendamente orrido possono fare due umani; anche mangiare come sporcelli

Roberto Piumini, *Il cuoco prigioniero*, Nuove Edizioni Romane 1985

Segnaliamo questo titolo perché presenta un'originalità, utile specialmente alle scuole: lo scrittore-poeta riprende una sua vecchia storia e mostra come se ne possa ricavare una divertente commedia. Inoltre l'illustratrice, scenografa, suggerisce con immagini e note di commento gli strumenti necessari per allestire uno spettacolo. Quindi un libro che si può non solo leggere ma anche rappresentare.

Roberto Piumini, *Denis del pane*, Einaudi Ragazzi 1998

Al mulino di Gueche arriva un giorno a cavallo, ma in modo molto strano, un ragazzino senza nome e ricordi. Subito Fruet, cane di razza mista e cuore grande, gli fa le feste. Gustave e Francois Tabin, mugnai, lo tengono con loro, perché un mulino è anche una casa. Poi accadono fatti, s'incontrano amici, nascono strane sculture, passano e ripassano Cavalieri, si scrivono lettere misteriose..

Gianni Rodari, *La torta in cielo*, Einaudi Ragazzi 1993

E se un giorno comparisse nel cielo di una nostra città una specie di misterioso disco volante? Gli adulti penserebbero subito ad un'invasione di terribili extraterrestri, preparerebbero contromisure, chiamerebbero l'esercito, arruolerebbero schiere di scienziati e di ricercatori. E' quello che succede nella pacifica borgata romana del Trullo sconvolta dal misterioso oggetto spaziale. Due simpatici bambini, Paolo e Rita, però, non credono alle apparenze e i fatti danno loro ragione: insieme ai loro amici gusteranno una meravigliosa torta scesa dal cielo

Robert.L.Stine, *Un mostro in cucina*, Mondadori 1997

Piccoli brividi in cucina

David Tinkler, *La banda di nonna zanna*, Mondadori 1992

... la bambina scopre che le spaventose vegliarde non sono quello che sembrano e

che la scuola ospita niente meno che la Banda di Nonna Zanna in incognito e la mensa ...

il cuoco gentiluomo Pinin Carpi

“ Così la inventò.
E inventò un brodo denso denso di cioccolata
da mangiare col cucchiaino,
con dentro mandorle, nocciole, noci, pistacchi, arachidi,
anacardi e pinoli.
Ma soprattutto con tantissimo brodo
Denso denso di cioccolata.”
Pinin Carpi

Pinin l'affabulatore; la sua narrazione ha il fluire del brodo di cioccolata, le sue storie sono quanto di più leggero e nello stesso tempo gargantuelico si può leggere, le sue illustrazioni sono minestre piene di ingredienti

Ciao Pinin

Susanna e il soldato, Piemme 2002

Che cosa succede quando Susanna, una bambina che scappa da un orfanotrofio, incontra il soldato, che scappa da una guerra che non vuole più combattere? Succede che i due diventano amici per la pelle e fuggono insieme

Cion cion blu, Piemme 2002

Cion Cion Blu è un contadino cinese che veste di blu e arancione; ha un gatto tutto blu e un cane tutto arancione. E anche un pesciolino, che si chiama Bluino. Una notte, la neve ricopre di fiocchi bianchi tutti i suoi alberi di aranci: quanto buon gelato d'aranciata! Per venderlo al mercato Cion Cion Blu s'incammina.

La minestra di cioccolata e altre storie di mangiate e di mangioni, Giunti-Marzocco 1992

E' il libro da cui abbiamo tratto i brani messi a mo' di introduzione ai "capitoli" della presente bibliografia.

Il papà mangione e altre storie dei miei bambini, Piemme 2003

I bambini che volano su Marte, la tigre feroce che fa da mamma ai pulcini, il cavallo pigro che si fa portare in braccio dal suo padrone... quanti altri buffi personaggi si nascondono nelle pagine di questo libro? Sono tantissimi, allegri e non vedono l'ora di farsi scoprire

Mauro e il leone sulla cima del mondo, Vallardi A., 1994

Mauro e il leone nel grande mare, Vallardi A., 1995

Mauro e il leone, Vallardi A., 1993

Mauro in giro per il mondo in groppa al suo Leone... ma .. anche i leoni mangiano

C'è gatto e gatto, Einaudi Ragazzi, 1994

Lunghi anni di scrittura hanno portato la parola di Carpi a grande essenzialità unita a libertà e fantasia. Lo si nota anche nel gioco delle rime, a volte ridotte ad accostamenti in libertà.

E tra le diverse figure di gatti ci sono anche quelli che se la mangiano ...

Le lanterne degli gnomi, Nuove Edizioni Romane, 1997

Anche gli gnomi hanno diritto ad una torta

in cucina la *gran pentola* delle storie del mondo

Il sapore delle storie

*“ Ma non le poteva mai mangiare
perché era povero in canna.
Come tanti, tantissimi”
Pinin Carpi*

Un libro buono un mondo, Giunti 1995

Ad ogni capitolo di questo libro corrisponde la storia sintetica delle abitudini alimentari di un paese del mondo e una ricetta tradizionale della sua gastronomia semplificata per essere eseguita da un bambino: si comincia con l'Egitto (ricetta della Ma'muinia), e poi il Guatemala (ricetta dei ciucitos dolci), la Cina (ricetta delle polpettine di maiale), la Finlandia (ricetta del dolce con la marmellata), l'India (ricetta del Panir).

Terry Touff Cooper e Marilyn Ratner, *Il mondo in cucina*, Emme Edizioni 1984

Donata Montanari, *Bambini di tutti i colori*, Fabbri 1998

Papik vive in Alaska, dove fa molto freddo. Depa abita in India, dove c'è sempre caldo. Ci sono anche Qazim e la sua capretta, Malaika che ha le treccine, Edwin che è un bravo pescatore. Sono bambini di tutto il mondo, di tutti i colori. Vanno a scuola, giocano, crescono, mangiano, sognano come te

Emanuela Nava, *Cocodrilli a colazione*, Giunti 1994

I Cocodrilli a colazione di Emanuela Nava ci portano in una delicata storia di conoscenza epistolare e poi d'amore tra una ragazzina e un ragazzo dello Zimbabwe. Naturalmente anche di ciò che mangiano.

Angela Ragusa, *Tanti modi di mangiare*, La Biblioteca 2001

Una pubblicazione che, in una cinquantina di pagine, racconta, con foto carine e divertenti disegni, di altre cucine, di stili di vita e tradizioni proprie di altri popoli.

Dal leggere al cucinare

Manuali per piccoli cuochi

*“ Perché dopo il primo assaggio, zitto zitto,
ne fece un altro, poi un altro, e un altro,
e un altro ancora,
che alla fine si mangio' tutta lui la minestra di tutti.”
Pinin carpi*

Mony Barigelli e Gabriella Petri, *La cucina con i bambini*, Key Book 2000

In ogni ricetta di questo libro sono puntualmente segnalate tutte le fasi che consentono di coinvolgere i bambini senza esporli ai rischi della cucina. E inoltre, curiosità, indovinelli, storie e suggerimenti per giocare, raccontare, divertirsi e imparare cucinando.

Paola Celli, *Bambini in cucina*, Calderini 2000

Un libro che si rivolge direttamente ai bambini, un libro-gioco e un ricettario, un libro di divulgazione scientifica, che è possibile consultare da soli oppure in compagnia degli amici o con la "complicità" di un adulto. Un libro che consente quindi diversi livelli di lettura e di approfondimento perché alterna alle ricette per i piccoli simpatiche curiosità e utili approfondimenti che vengono dalla storia, dalle scienze naturali, dall'antropologia e così via.

Carmelee Cipriani, *Mangia che ti racconto*, Sperling & Kupfer 2000

Carmela Cipriani, Irene Campominosi, *Giochi, burro e marmellata*, Sperling & Kupfer 1996

Carmela Cipriani e Arrigo Cipriani, *Pappe da favola*, Sperling & Kupfer 1995

Con questa piccola serie di titoli, Arrigo Cipriani e la figlia hanno messo a disposizione di tutte le madri i segreti della loro tradizione gastronomica e la conoscenza delle regole dell'alimentazione infantile per scrivere ricette accompagnate da filastrocche e fiabe che trasformano il pranzo in un momento di grande festa e allegria. Una miniera di idee da proporre per cominciare ad educare i bambini a diventare piccoli buongustai.

Tracy Curtis, *Le ricette di Piccola Strega*, Fabbri 1997

Un esempio divertente di come si può sfruttare temi cari ai ragazzi anche per parlare di cibo: queste piccole ricette curiose come i Biscotti da brivido, Fantasmini lunatici, Ragnetti pelosi di pastafrolla, Streghini farciti sono facilmente realizzabili insieme alla mamma o il papà per festeggiare una ricorrenza con gli amici.

Corinne Albaut, *12 menu per piccoli cuochi*, Motta 2002

***La cucina delle favole*, Diakronia 1996**

Helen Drew, *Il mio primo libro dei dolci*, Fabbri 1991

Angela Wilkes, *Cucina facile*, EdiCart 1995

Angela Wilkes, *Imparo a cucinare*, Fabbri 1989

Angela Wilkes, *Le prime ricette per cucinare*, EdiCart 1998

Angela Wilkes, *Il mio primo libro di cucina*, Fabbri 1989

Libri che ancora mantengono tutta la praticità e la semplicità d'uso di quando li avevo regalati a mia figlia ... ancora adesso li usa.

***Il manuale di cucina di Nonna Papera*, Mondadori 1993**

***Io in cucina, le nuove ricette di Nonna Papera*, Mondadori 1985**

Nonna papera, belle ricette ma "difficilotte".

Francesca Lazzarato, *Mi faccio un panino*, Mondadori 1990

Quanto di meglio pubblicato per i divoratori di panini.

Marion Soffker, *Aggiungi latte e mescola*, Einaudi 2000

Con questo libro di ricette, l'autrice si propone di invitare i bambini a indossare per una volta il grembiule e mettersi all'opera. Ben consapevole, tuttavia, delle piccole e grandi difficoltà che possono incontrare, spiega sin dall'inizio alcune operazioni fondamentali e propone soltanto piatti semplicissimi, da realizzare con pochi ingredienti, accompagnando gli apprendisti cuochi attraverso tutte le fasi del loro lavoro.

Paola Parazzoli, *Cuoco per gioco*, Fabbri 1994
Paolo Pigozzi, *Oggi cucino io*, Demetra 1996
Laura Ravaioli, *Cuciniamo insieme*, Mondadori 1995
Eve Tharlet, *Le ricette dei piccoli golosoni*, Lito Editrice
Carla Barzanò, *Le ricette di mago Filippo*, Coop 1989

Internet

Sui disturbi anoressia bulimia ecc non si e' pensato di scrivere qui comunque la biblioteca ha a disposizione testi anche su questi argomenti