Naturale è buono (oltre che bello)

Non ci sono dubbi sul fatto che la qualità dell'alimentazione sia uno dei fattori determinanti della salute. Da una parte è sin troppo evidente che l'elevata mortalità infantile nei Paesi poveri (20 volte superiore a quella dei Paesi dell'occidente) sia dovuta alla scadente qualità, oltre che alla insufficiente quantità dell'alimentazione. Allo stesso motivo era dovuta l'elevata mortalità infantile in Europa fino a tutti gli anni '50, così come la diffusione della tubercolosi all'inizio del secolo scorso era dovuta alla povertà, e prima di tutto alla povertà dietetica. Nemmeno c'è alcun dubbio che l'altissima mortalità per patologia cardiovascolare in Finlandia fino a tutti gli anni '70 fosse dovuta all'elevato consumo di grassi animali, per non parlare delle malattie da mancanza di vitamine, oggi scomparse, ma fino all'altro ieri diffusissime anche da noi. Allo stesso modo è indubbio che l'"epidemia" di obesità che colpisce i nostri bambini, ragazzi e adolescenti sia legata all'eccesso di cibo. Tuttavia la scienza della alimentazione è ancora molto grossolana, approssimativa, empirica, spesso presuntuosa e fallace. Molte delle norme prescrittive e delle preoccupazioni di questa cosiddetta scienza sono passate alla pediatria e si trascinano ancora, in parte per inerzia, in parte perché ormai fatte proprie dalla cultura popolare, ma non hanno motivo di essere.

L'ultima di queste preoccupazioni ingiustificate è stata quella di far diventare allergici i bambini dando loro precocemente alimenti solidi o comunque inusuali (uovo, pomodoro, latte): un'ipotesi che si è rivelata falsa perché la sensibilizzazione agli alimenti avviene prima della nascita e la loro somministrazione dopo aiuta invece a diventare "tolleranti" nei riguardi degli alimenti stessi. L'altra preoccupazione ancora viva nelle madri è che i loro bambini non mangino abbastanza, evento che non si verifica praticamente mai: basta lasciar fare ai bambini e tollerare transitorie e inspiegabili diminuzioni dell'appetito che passeranno da sole. In realtà, l'unica ragionevole preoccupazione che dovremmo avere oggi, non ci stancheremo mai di dirlo, è che un bambino, anche un lattante o un bambino di 2, 3, 4 anni, si abitui a mangiare più di quello che dovrebbe, incoraggiato da un sapore raro in natura e per questo "deviante": il dolce. In sostanza quello che la scienza dell'alimentazione sta riscoprendo è che "naturale è buono", oltre che bello, che l'appetito è un istinto vitale primario che è sempre sufficiente e che la scelta spontanea e istintiva, è statisticamente la migliore.

Niente trappole: cibi sani e scelta libera

“ … i bambini mangiano, e apprezzano il mangiare, senza escogitare ricette invitanti o trabocchetti gastronomici…”

Come una favola. C’era una volta, per la precisione 79 anni fa, una ricercatrice di Chicago, USA, tale Clara Davis, sconosciuta ai più, che si mise in testa di scoprire se i bambini in epoca di cambiamento delle loro abitudini alimentari fossero in grado di regolare, autonomamente e in qualche modo, l’assunzione di cibo. Questa volontà nasceva dalla necessità di affrontare e possibilmente risolvere i numerosissimi problemi di appetito e di qualità della dieta presenti nei bambini. Il suo dubbio era che i bambini mangiassero poco e male, non per loro spontanea volontà, ma perché costretti a rispettare rigidamente le dosi che la scienza nutrizionale dell’epoca considerava adeguate per loro, impedendo la loro libera sperimentazione e, così, privandoli di una sorta di primitiva, istintuale capacità di aggiustare la dieta a seconda delle proprie individuali necessità. Cercò allora di ricreare una situazione in cui i bambini, 15 in tutto, di età intorno ai sei mesi, potessero procurarsi liberamente il cibo. Certo, quello che a lei riuscì di fare allora, forse oggi non sarebbe neanche proponibile, ma, io credo, solo per una bigotta cecità scientifica e non perché eticamente inaccettabile.
Furono scelti 32 alimenti diversi, dieci di origine animale, vale a dire latte, pesce e carne, frattaglie comprese, e gli altri di origine vegetale, sia cotti che crudi, più acqua e sale, tutti al naturale, cioè non mescolati con altri ingredienti, e ognuno servito su un piatto proprio. Ai benpensanti che un bambino di quella età si possa alimentare in tal modo, farebbe accapponare la pelle; fatto è che, invece, i bambini studiati, una volta imbandita la tavola, cominciavano prima a mostrare interesse per ogni cosa che vedevano, e non solo il cibo ma anche la tovaglia, i piatti, le posate e tutto il resto, e poi ad indicare questo o quell’altro. A questo punto, e solo a questo punto, il personale di assistenza offriva al bambino quanto richiesto. Lui accettava, assaporava, e poi richiedeva la stessa cosa o cambiava obiettivo. Ogni bambino veniva assecondato qualunque cosa chiedesse, per quanto strano e “non ortodosso” potesse apparire il pasto sulla base delle indicazioni ufficiali dell’epoca (non molto dissimili dalle attuali, in verità). Pian piano ogni bambino sviluppò i suoi gusti e le sue preferenze, senza per questo restringere di molto la varietà dei cibi richiesti. Questo avveniva almeno tre volte al giorno ed è stato continuato per sei anni, annotando, bambino per bambino, cosa e quanto mangiasse.
E vissero tutti felici e contenti. I lettori assidui di UPPA già immagineranno come è andata a finire. La signora Davis scrive nelle sue conclusioni: *“Tutti i bambini sono riusciti ad alimentarsi correttamente; tutti avevano un poderoso appetito; tutti sono cresciuti bene”.* Pensate che sono stati analizzati, e allora senza computer, circa 36.000 pasti, valutando il rapporto fra alimenti vegetali e animali, calorie, percentuali di proteine, grassi e zuccheri e, seppure in modo indiretto, l’adeguatezza dell’apporto di vitamine e minerali. Tutto risultò ricadere nei limiti definiti corretti dalle tabelle nutrizionali e tutto era stato, alla fin fine, frutto delle scelte spontanee dei bambini.

Ma, come lo chiama maliziosamente la stessa ricercatrice, c'è il trucco: la disponibilità di soli alimenti "sani". E nel caso specifico, anche più sani di quanto chiunque oggi pretenderebbe, come abbiamo detto sopra. Addirittura sempre al naturale, senza quegli accorgimenti culinari, anche limitati, che non negherebbe neanche il più esigente specialista di alimentazione infantile. Questo dimostra due cose. Primo, che i bambini mangiano, e apprezzano il mangiare (tutto indistintamente, a dispetto delle favole sull'avversione per verdure o cibi strani), senza che ci si debba, per forza, arrabattare ad escogitare ricette invitanti (o, peggio ancora, trabocchetti gastronomici). Se lo si fa, deve essere per il piacere, cultural-gustativo, di farlo. Secondo, che chi ha la responsabilità del bambino, nell'esperienza descritta il ricercatore, in famiglia i genitori, deve rendere disponibili alimenti salutari in sufficiente varietà. E qui, forse qualche volta o forse spesso, casca l'asino, che poi, senza offesa, sareste voi genitori.

Senza farvene nessuna colpa. È indiscutibile che la conoscenza di una corretta alimentazione non è così diffusa tra i genitori come sarebbe augurabile. Spesso sono i bambini della scuola dell'obbligo che, diligentemente, portano a casa le indicazioni ricevute da volenterose insegnanti, senza però che si aprano brecce significative nelle cattive abitudini che tendiamo a portarci dietro fin dall'infanzia. Lo studio della Davis si conclude infatti così: "I bambini debbono poter scegliere gli alimenti nelle mani dei loro genitori, così come è da sempre avvenuto". Avete quindi una grossa, enorme responsabilità, e non potete lavarvene le mani con pochi mesi (fino a un anno? uno e mezzo? due?) di dieta milligrammata. Prima o poi vostro figlio mangerà con voi, e potrebbero essere guai per lui, come talvolta lo sono già per voi.

Questa favolosa esperienza, disgraziatamente, non è riuscita, vista la situazione italiana passata e recente, a valicare l'oceano o, se l'ha fatto, deve essere miseramente naufragata su qualche spiaggia inaccessibile. E ciò, nonostante altri ricercatori avessero

"... debbono poter scegliere gli alimenti nelle mani dei loro genitori, così come è da sempre avvenuto..."

Tu chiamale, se vuoi, "emozioni"

Ma insomma come si dice: "svezzamento", "divezzamento", oppure come?
Parole che si usano da sempre, ma di cui pochi sanno il vero significato.
Beh, a noi sembra che "svezzamento" e "divezzamento" siano parole da dimenticare.
Vi sembrerà strano ma è così: svezzare e divezzare derivano da "vezzo", che vuol dire "vizio", quindi significano "levare un vizio"; che poi sarebbe quello di succhiare. Ma siamo sicuri che per un bambino di pochi mesi succhiare sia un "vizio", cioè un'abitudine riprovevole e dannosa? E chi l'ha detto? Se un neonato non succhiasse, morirebbe in pochi giorni d'inedia: allora per il neonato succhiare è una necessità, forse addirittura una virtù. Poi però diventerebbe un vizio. Quando esattamente? C'è forse una data stabilita, una specie di scadenza che, quando arriva, trasforma una virtù in un vizio? E chi l'ha stabilita questa scadenza? La Natura (o l'Evoluzione o il Padreterno, se vogliamo) no di certo! Perché se così fosse, questa scadenza sarebbe da sempre uguale per tutti, un po' come l'inizio della deambulazione (intorno ad un anno, per gli esquimesi come per gli aborigeni australiani, per gli antichi romani come per i moderni americani); e invece la data in cui si smette o si comincia a smettere di succhiare cambia da un paese all'altro, e da un momento storico all'altro nello stesso paese (vi ricordate i bambini che mangiavano le pappe a due mesi, non molti anni fa, qui da noi, in Italia?). La scienza medica meno che mai: non si spiegherebbe chi o cosa abbia guidato le migliaia di generazioni umane che ci hanno preceduto, nei secoli in cui la pediatria non esisteva. Non c'è scampo: questo cambiamento deve essere un fatto spontaneo, che avviene a prescindere dai pediatri, nel momento in cui ciascun bambino sceglie di allargare la sua sfera di interessi oltre il semplice succhiare; anche se, per un po' continuerà a succhiare con piacere, un piacere che, una volta tanto, non possiamo proprio chiamare vizio.
E allora cancelliamo la parola "svezzamento" e parliamo di "alimentazione complementare", cioè dell'introduzione di alimenti più solidi, quando il latte non basta più.
Certo il termine non è molto suggestivo, sarebbe meglio trovarne un altro meno "tecnico".

Vincenzo Calia

"... è dimostrata l'inutilità di graduare l'introduzione dei vari alimenti per il timore di allergie..."

continuato e completato questi "esperimenti" con bambini della stessa età, ed anche più grandi, arrivando alle identiche conclusioni, ed aggiungendo altre conoscenze utili, a chi lo avesse voluto, per risolvere tutti i nostri dubbi in merito al comportamento più idoneo da tenere in famiglia riguardo l'alimentazione dei bambini. Qualcuno più acculturato potrebbe dire che si tratta di niente di trascendentale, e spesso tutto riportabile al buon senso e a qualche proverbio della bisnonna; però, vi garantisco, non è poco. Non una semplice affermazione, ma il risultato di una seria ricerca; il che vuol dire inattaccabile dalle chiacchiere e dalle opinioni di chicchessia.

E l'irrinunciabile brodo vegetale? Ed ecco allora dimostrata l'inutilità di graduare l'introduzione dei vari alimenti per il timore di allergie, la sciocchezza (lo dice la parola stessa) di eliminare completamente il sale, l'innocuità e l'apprezzamento dei cibi piccanti, peperoncino incluso. E, soprattutto, smentita l'utilità, anzi sottolineata la pericolosità, in termini di rifiuto di una opportuna varietà di alimenti, e di insufficiente o eccessiva crescita di peso, di tutte le tattiche di convincimento, dalle lusinghe alle minacce, dai piatti colorati a quelli più ghiotti, e così via, messe in opera da genitori, purtroppo spesso mal consigliati da noi stessi pediatri, per indurre il bambino a mangiare. L'effetto è esattamente l'opposto di quello sperato.

In tutta questa storia, in definitiva, il messaggio chiave, come si dice nelle riviste scientifiche serie, è quanto sia importante, ancora una volta, aiutare i genitori a capire il vero valore della vita con i figli, per imparare ad apprezzarli e goderseli. E ve li godrete quando vi dirà, a suo modo: "Fatemi assaggiare che sono pronto". Che poi non vuol dire altro che: "Mi fido tanto che, se lo mangiate voi, allora posso mangiarlo anch'io".

Il problema è che, detto così, è troppo semplice per sembrare vero.

LA FORZA DELL'ABITUDINE

È in verità una maestra di scuola imperiosa e ingannatrice l'abitudine, essa, senza parere, a poco a poco, mette su noi il piede della sua autorità: ma con questo inizio dolce e umile, poggiato e ben piantato che l'ha con l'aiuto del tempo, essa ci si manifesta in breve con un viso furioso e tirannico, sul quale non siamo più liberi neppure di alzare gli occhi. Cito in prova i medici che abbandonano tanto spesso alla sua autorità le leggi della loro arte.
(Montaigne, 1533-1592)

SETTE SEMPLICI REGOLE

Tenere sempre il bambino a tavola con i genitori, non appena è in grado di stare seduto con minimo appoggio sul seggiolone o in braccio.
Alimentare con solo latte fino al compimento dei sei mesi, come raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dall'UNICEF.
Aspettare le richieste di cibo del bambino, di solito il tentativo di raggiungerlo con le mani o uno sguardo sostenuto ed eccitato.
Soddisfare qualsiasi sua richiesta, sempre e ovunque, purché si tratti di cibo idoneo a giudizio dei genitori.
Smettere gli assaggi se il bambino smette di chiederli, o se il pasto della famiglia è finito.
Non cambiare ritmi e durata dei pasti dei genitori. Il bambino deve, necessariamente, e lo farà senza alcuno sforzo, prendere il loro ritmo.
L'allattamento materno prosegue a richiesta fin quando la mamma e il bambino saranno, entrambi, d'accordo a continuarlo.

■ giovannaelucio@googlemail.com
Lucio Piermarini
Pediatra, Terni

Giro del mondo in otto ricette

Come fanno da mangiare le mamme che vivono lontano da noi

Tutti i bambini del mondo cambiano la loro alimentazione; lo fanno e l'hanno sempre fatto anche dove non esistono pediatri. Cosa guida le loro mamme? La risposta è semplice: la tradizione culinaria che a sua volta deriva dall'incontrarsi delle richieste che il nostro corpo ci fa, con quello che la natura intorno a noi offre. Ecco un breve "giro del Mondo", attraverso il racconto di giovani mamme. Ci sono variazioni sul tema, bambini allattati più o meno a lungo, ma, se leggete attentamente queste "ricette", scoprirete che si tratta sempre di un assortimento di proteine (della carne, del pesce o dei legumi), carboidrati (dal grano,dal riso o dai tuberi), grassi e fibre vegetali; niente di nuovo sotto il sole!

Udelia, Cuba

Quando la sua bambina raggiunse i tre mesi, iniziò a farle bere piccole quantità di acqua di riso a cui venivano aggiunti un po' di latte, un po' di sale e un po' di zucchero; poi gradualmente aggiunse ceci frullati con la buccia, carne tritata e cucinata in padella con un po' di olio e malanga (una specie di patata) schiacciata con la forchetta. "*Noi diamo al bambino tutto, in piccolissime dosi, perché vogliamo che si abitui, lentamente, a tutto. L'importante è osservarlo, guardare il bambino e le sue reazioni*". A sei mesi Udelia ha aggiunto alle pappe il rosso d'uovo cotto e il riso con il condimento dei fagioli (bolliti con l'alloro e insaporiti con un soffritto di aglio, cipolla, cumino ed origano). A Cuba non esistono preparati industriali, tutto viene preparato e cucinato in casa.

Giulia, Germania

Giulia ha avuto indicazioni dal suo pediatra che però ha deciso di non seguire, per praticità, e per assecondare i gusti di sua figlia. "*Sofia ha preso solo il mio latte fino a cinque mesi, poi avevo sentito parlare di biberon con latte e fette biscottate; ho provato a dargliele, ma lei non era interessata. Così verso i sette mesi ho cominciato a darle la pasta, il riso, tutto quello che mangiavamo noi. Lei non aveva ancora i denti, così io lo masticavo un po' e glielo davo. Questo metodo funzionava così ho cominciato a darle tutto quello che preparavo, non ho escluso niente e non ho mai preparato una pappetta apposta per lei. Quando ha iniziato a camminare, ad un anno, mangiava da sola, assolutamente tutto*".

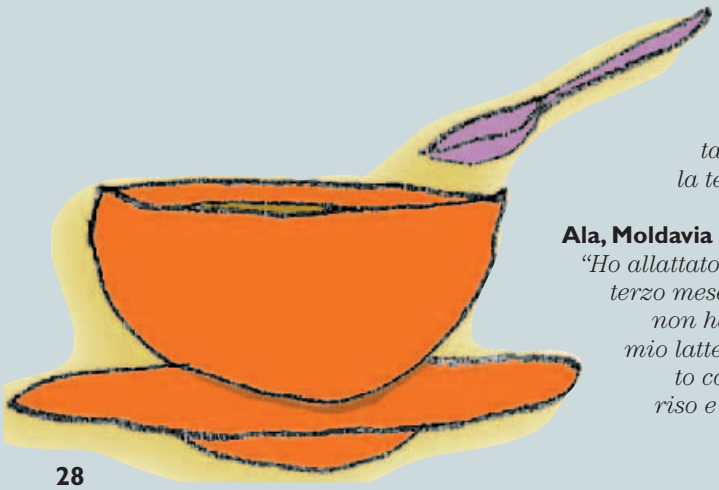
Lorena, Argentina

"*Julietta ha preso soltanto il mio latte fino a sei mesi, poi ho iniziato a darle la frutta che le piaceva molto. Quando il pediatra mi ha detto di cominciare a prepararle il brodo vegetale, quello che usate anche voi, non ne voleva sapere. Sputava tutto. Quando vedeva mangiare noi però voleva assaggiare, chiedeva e sem-*

… ceci frullati, carne tritata, malanga, cipolla, cumino ed origano…

brava le piacesse molto. Così a nove mesi ho cominciato a darle quello che mangiavamo noi, evitando soltanto i fritti o le cose molto pesanti. Non mangiava grandi quantità, ma mangiava tutto, poi chiedeva il mio latte ed era contenta".

Gladis, Equador
"Da noi i pediatri dicono di cominciare l'introduzione dei cibi solidi verso l'anno, perché nel mio paese tutte le donne allattano i propri figli più o meno fino al secondo anno. Io ho allattato mio figlio fino al sesto mese, poi ho cominciato a dargli qualche cucchiaino di brodo di pollo con le verdure e la patata schiacciata. L'uso del biberon è sconsigliato perché può causare carie, deformazione del palato e infezioni gastro-intestinali. Dagli otto mesi ho cominciato a dargli tutto quello che si cucina per la famiglia, un po' più liquido, frullato o spezzettato, con un po' di sale e un po' di olio. A un anno mangiava tutto: di solito prepariamo il fegato in padella con un po' di olio, cipolla e aglio. Naturalmente la dieta del bambino cambia in base alla stagione e alla posizione geografica: nella mia città, che è in montagna, si mangiano cose diverse da quelle che si mangiano sulla costa dove c'è disponibilità di frutta diversa e di pesce. Non usiamo preparati industriali, soltanto quello che la terra produce".

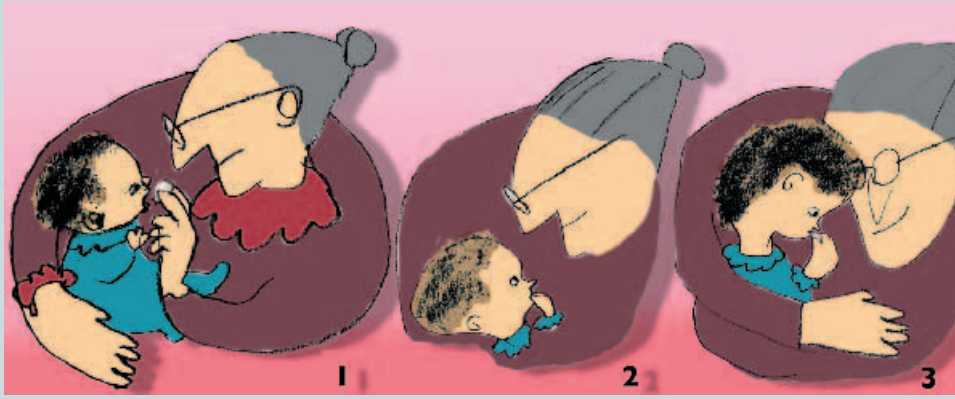


Ala, Moldavia
"Ho allattato Nikita fino al terzo mese, poi, quando non ha voluto più il mio latte ho cominciato con la crema di riso e la frutta degli omogeneizzati. Verso gli otto mesi facevo il minestrone con l'olio e il sale. Prima solo l'acqua delle verdure, poi prima una patata, una carota, una zucchina. Il pediatra dava delle indicazioni generali, cioè diceva di passare alle verdure, ma non dava ricette. Fino ad un anno, in aggiunta al brodo, gli ho dato carne, pesce e sugo dei vasetti, perché mi avevano detto che erano più indicati per alleviare i problemi intestinali. Una mia amica ha cominciato a dare a sei mesi tutto quello che mangiava la famiglia e la bambina mangiava con loro. A due anni e mezzo è diventata allergica a tantissime cose, dicono perché ha cominciato troppo presto a mangiare tutto".

Teresa, Equador
"Noi non usiamo preparati industriali, anche se da un po' di tempo si cominciano a vendere anche nel nostro paese. Io ho fatto così: mela grattugiata con il cucchiaino, dagli otto mesi davo la carne da succhiare e la banana da succhiare".

Patrizia, Equador
"Ho allattato Flor Elena fino a un anno e mezzo ma a quattro mesi ho cominciato a darle il brodo di carne come lo prepariamo al mio paese, brodo di gallina, con la pasta, le verdure e le patate. Quando aveva un anno ho comiciato a darle il pesce. Da noi il pesce è molto spinoso ma i bambini imparano presto a sputare le spine e non si strozzano".

Corina, Romania
"Ho allattato mio figlio fino al terzo mese, poi il pediatra mi ha detto di dargli il latte in polvere insieme alle pappe. Così ho cominciato con la mela e i biscotti, i brodi vegetali e la carne bianca, tutto sminuzzato a mano. A sei mesi ho sostituito il latte in polvere con quello di mucca bollito".



Stoccafisso a colazione

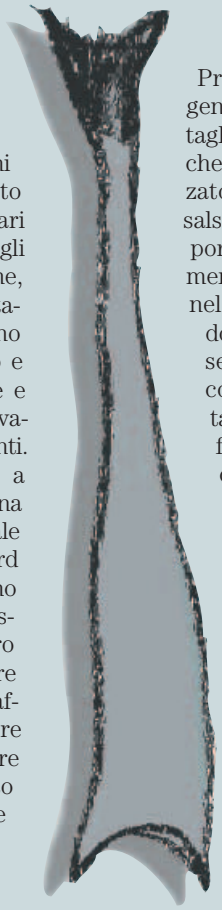
Voglio raccontare la mia esperienza di nonna, ansiosa di veder crescere la piccola Zoe, una bimba nata piccola e prematura. Tralascio il racconto dei primi 6-7 mesi e vado direttamente al periodo dello "svezzamento" quando Zoe, tra pianti e strilli, si rifiutava di mangiare ciò che mia figlia cucinava ed omogeneizzava, preferendo decisamente il latte. Ricordo ancora quel giorno in cui portai a casa di mia figlia una quantità spropositata di alimenti per lo "svezzamento" che, a mio giudizio, dovevano essere appetibili per qualsiasi bambino; come se Eva, mia figlia, che mi accolse tra l'arrabbiato e il divertito, non ci avesse già provato!
E che dire dei consigli della mie amiche, già nonne, e anche di alcune giovani mamme che nutrivano le loro bimbe con enormi biberon pieni di liquide pappine e frullati di frutta!
"Perché sai - mi dicevano- se Zoe continua a prendere il latte dopo aver mangiato pochi cucchiaini di pappa, non si abituerà mai al gusto salato; la bimba deve crescere, non può mangiare solo latte; Eva deve insistere, anche a costo di lasciarla digiuna e, quando ha fame, le dà di nuovo la pappa; la deve abituare…".
Io, ansiosa ero, e più ansiosa diventavo ricordando i consigli delle amiche; tuttavia cercavo con grande fatica, e non sempre ci riuscivo, di non condizionare con i miei dubbi mia figlia, la quale quando si accorgeva che Zoe non gradiva più la pappa la saziava con il latte; resa certa dal pediatra che le diceva: "Quando Zoe vorrà mangiare, mangerà; ogni bambino ha i suoi tempi; ha mai visto un adulto che mangia solo latte?"
Un bel giorno Zoe, in braccio alla madre che stava mangiando un uovo fritto, glielo rubò dal piatto; dopo qualche giorno, le rubò la pasta, dopo ancora, qualche altra cosa.
- Mamma, questa vuole mangiare a pezzettini – mi disse Eva, raggiante, al telefono!
Da quel momento lo "svezzamento" fu "in discesa" (si fa per dire); Zoe cominciò a mangiare le polpettine, il pesce di ogni tipo, la pasta con la salsa (quella corta), il formaggio (quello buono, artigianale, comprato in campagna direttamente dal produttore), qualche pezzetto di pera; e abitualmente mangiava già da qualche tempo il pane (facendo noi molta attenzione che non le andasse per traverso). Aveva già un anno, o poco più.
Ma la cosa più singolare era che ogni pezzetto di cibo che la madre le metteva in bocca, Zoe lo tirava fuori dalla bocca, lo guardava e se lo rimetteva in bocca, gustandolo con consapevolezza.
La consapevolezza dei cibi che mangiava, ecco qual era l'aspetto straordinario dello "svezzamento" di Zoe! La piccina sapeva esattamente che cosa mangiava apprezzandone il gusto, e ce lo faceva capire in tutti i modi; certa com'era che, se si stancava di questo lungo e faticoso (per lei e per la mamma) pasto, la madre non le avrebbe fatto mancare una dose di latte che la saziasse appieno. Oggi a meno di due anni la piccina mangia davvero tutto: frutta, verdure cotte e crude, pasta, pane, uova, formaggi, carne, pesce e, persino, il pesce stocco a ghiotta (una tantum), raccogliendo con le manine i capperi nel piatto.
Concludo pertanto questo mio racconto ribadendo che, se si ha pazienza, non si ha fretta e, soprattutto, se le nonne non assillano le giovani madri, alla fine i bambini mangiano.

"…ogni pezzetto di cibo che la madre le metteva in bocca, Zoe lo tirava fuori, lo guardava e se lo rimetteva in bocca, gustandolo con consapevolezza… "

Una ricetta davvero scandalosa

Meglio consultare un libro di cucina

L'alimentazione di un essere umano (e quindi anche di un bambino piccolo) non è un fatto casuale: ogni pasto è un piccolo concerto in cui si armonizzano vari componenti: le proteine, gli zuccheri, i grassi, le vitamine, i sali minerali, le fibre vegetali. Questo gli uomini lo hanno sempre saputo per istinto e hanno inventato, ovunque e sempre, ricette che mettevano insieme questi componenti. Per esempio lo "stocco a ghiotta" di cui parla la nonna di Zoe, una ricetta che risale ad alcuni secoli fa. Dal Nord Europa i Normanni avevano portato in Sicilia lo stoccafisso o pesce stocco, che altro non è che merluzzo del Mare del Nord seccato al sole e affumicato (da non confondere con il baccalà, che è sempre merluzzo, ma conservato sotto sale). Intanto dalle Americhe erano arrivati in Europa i pomodori, mentre da sempre capperi, cipolle, uva e olive si coltivavano sulle rive del Mediterraneo; e dalle olive si spremeva il principe di tutti i condimenti: l'olio di oliva. Chissà quale fantasiosa cuciniera decise un giorno di mettere insieme tutti questi ingredienti e di ricavarne la ricetta che segue.



Preparate una "ghiotta" soffriggendo in una teglia larga la cipolla tagliata a fette sottili, le olive bianche snocciolate, il sedano tagliuzzato, i capperi. Allungate con la salsa di pomodoro. Lasciate insaporire a fuoco molto basso per almeno quindici minuti e impostate nel tegame il pesce "stocco" che dovrà cuocere a fuoco lentissimo senza mai rimestare. Condite con sale e pepe e scuotete di tanto in tanto il tegame per non fare attaccare al fondo. A mezza cottura (dopo circa mezz'ora), aggiungete le patate tagliate a tocchetti grossi, mezzo bicchiere d'acqua, e lasciate ancora a fiamma lenta per un quarto d'ora circa, senza mai rimestare. Servite la pietanza tiepida. Il pesce, cotto nella sua "ghiotta" diventa soffice e saporito: non è difficile spappolarlo con la forchetta e farlo assaggiare ad un bambino piccolo in asilo.

Facciamo ora un piccolo esperimento: confrontiamo una piccola porzione di questa ricetta, davvero scandalosa, con una tradizionale pappa composta da brodo vegetale, pastina, olio, parmigiano e carne (cotta al vapore, liofilizzata o omogeneizzata).

La scandalosa ricetta contiene: proteine del pesce, grassi di alta qualità dell'olio di oliva (ma anche delle olive), carboidrati delle patate, dell'uvetta e del pomodoro, molte vitamine e sali minerali, una certa quantità di fibre vegetali (pomodoro, capperi e cipolla).

La tradizionale pappa contiene: proteine della carne e del parmigiano, grassi di ottima qualità (l'olio), carboidrati (la pastina), fibre vegetali (le verdure del brodo), vitamine e sali minerali.

C'è differenza? Sì: il pesce stocco alla ghiotta è molto più saporito.

Il più classico dei libri di cucina italiana è "La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene" di Pellegrino Artusi.
Lo trovate in tutte le librerie e persino in pdf su internet.
A conferma dell'importanza del mangiare ecco cosa trovate nella prefazione di questo volume:

Tutte le società tutte le feste
Cominciano e finiscono in pappate,
E prima che s'accomodin le teste
Voglion esser le pance accomodate.
I preti che non son dei meno accorti,
Fan dieci miglia per un desinare.
O che si faccia l'uffizio dei morti,
O la festa del santo titolare,
Se non c'è dopo la sua pappatoria
Il salmo non finisce con la gloria.

Vero e falso

È VERO CHE

C'è un momento "giusto" per integrare l'alimentazione di un bambino.

Fino ai 6 mesi di vita il latte, meglio se di mamma, è in grado di assicurare tutte le sostanze nutritive necessarie. Ma dopo questo periodo è meglio integrare l'alimentazione con cibi solidi perché il latte non basta più, in particolare per quanto riguarda la necessità di ferro. Il bimbo stesso inoltre, in questo periodo, inizia a "puntare" e a mostrare con ampi gesti il suo gradimento per quello che vede sulla tavola dei genitori. Insomma, è pronto ad esplorare cose nuove e anche i suoi meccanismi di deglutizione sono ormai maturi per assumere nuovi cibi oltre al latte. Ai 6 mesi compiuti pertanto si potrà iniziare ad alimentarlo in base alle sue richieste: non viene quindi più "svezzato" ma sarà lui stesso che provvederà a "svezzarsi" ("autosvezzamento" o meglio "alimentazione complementare a richiesta" – tradotto: alimentazione che completa il latte ed è il bimbo che chiede non il genitore che impone!).

Bisogna aiutare il bambino ancora "sdentato".

È un ricordo del passato che la mamma o la balia masticassero i cibi prima di offrirli al bambino. Pratica per fortuna abbandonata per i rischi di trasmissione di malattie infettive. Oggi semplicemente basta triturare ben bene il bocconcino che il bimbo dimostra di volere.

Il bambino sa regolarsi da solo.

Mai insistere perché il bambino mangi, è meglio assecondare le sue richieste senza mai forzarlo. Nei mesi in cui il bimbo prende solo latte ci si fida che "la natura" ne regoli le assunzioni. E allora perché mai il bimbo d'improvviso dovrebbe perdere questa innata capacità di autoregolazione? Meglio occuparsi non della quantità, ma della qualità dei cibi.

È FALSO CHE

È meglio iniziare con un pasto (pranzo per esempio) piuttosto che con un altro.

È indifferente. Si lasci spazio alle richieste del lattante. All'inizio lo si lasci assaggiare quei bocconcini che farà capire di desiderare. Man mano che cresce vorrà aumentare l'introduzione di cibi solidi a scapito del latte, la cui quantità calerà proporzionalmente. Il latte e i suoi derivati rimarranno comunque sempre una parte importante nella dieta per il loro ricco contenuto di calcio. Fondamentale è che il bambino stia a tavola con i genitori: è possibile un'iniziale diffidenza verso "il nuovo" ed è proprio l'atto del vedere mangiare cibi che non conosce che lo porterà a fidarsi e ad assaggiarli.

I cibi "giusti" per cominciare devono essere insipidi.

Ai bambini (come anche a noi adulti) piace mangiare saporito e anche "colorato" insomma i cibi devono essere buoni e attraenti anche per la vista. È poi dimostrato che di fronte a un'ampia varietà di alimenti i bambini sanno bilanciare perfettamente le loro necessità, autoregolandosi non solo nelle quantità ma anche nella scelta dei vari nutrienti. Responsabilità del genitore è quindi quella di variare la dieta (cereali, legumi, carne, pesce ecc.) ricordandosi di non far mai mancare frutta e verdura. Le buone abitudini, anche quelle alimentari, si acquisiscono fin da piccoli: questa è la migliore prevenzione dell'obesità. La "dritta" vincente per instaurare queste buone abitudini è che innanzitutto i genitori si alimentino correttamente. I bambini imparano più da quello che vedono che dalle parole e, anche in questo caso, è il processo di imitazione che li indurrà a percorrere la giusta strada. L'introduzione di nuovi alimenti nella dieta del bimbo sarà quindi una buona occasione per eventuali miglioramenti dietetici per tutta la famiglia!

■ stgorin@tin.it
Stefano Gorini
Pediatra di famiglia, Rimini