Insieme

Mensile

Data 06-2015
Pagina 80/83
Foglio 1 / 4

contadini fin da piccoli

DI LAURA OGNA

Lavorare la terra? Rilassa e diverte anche i bambini, pure se il "campo" sta tutto sul balcone! Ecco come aiutarli nei primi esperimenti e sfruttare il gioco per il menu

Rastrello, annaffiatoio e paletta: e il gioco ha inizio. Un gioco che conquista ogni bambino: lavorare la terra, manipolarla, trasformarla per farne casa accogliente per semi o piantine. E' il gioco dell'orto. Da fare anche sul balcone. Basta poco: i comuni vasi possono ospitare pomodorini a grappolo, insalate, fragoline o piantine aromatiche. Un mondo intero da scoprire attraverso un'esperienza che è "a misura di bambino". «I piccoli esplorano ciò che li circonda attraverso i sensi» spiega Federica Buglioni, presidente dell'Associazione Bambini in Cucina che organizza laboratori di orto in vaso, oltre che autrice di libri dedicati al cucinare con i figli (come i recenti *Il club dei cuochi segreti*, *Giochiamo che ti invitavo a merenda* e *Storie in frigorifero* realizzati con Emanuela Bussolati per Editoriale Scienza). Prendersi cura di una piantina apre a un mondo straordinario, condito dal terreno fertile dell'affetto, da momenti unici condivisi con la mamma, il papà o con i nonni.

COLTIVATORI IN ERBA Eccoli al lavoro, i piccoli agricoltori: manipolano, sperimentano sensazioni fisiche, si mettono alla prova e imparano a conoscere il cibo che arriva in tavola. Da che età possiamo proporre questo gioco dell'orto? «A diciotto mesi - dice Buglioni - sono già in grado di maneggiare strumenti

Codice abbonamento: 075342

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Viridea

Insieme

Mensile

Data 06-2015
Pagina 80/83
Foglio 2 / 4

Sul balcone e in cucina impariamo a guardare le cose con gli occhi del bambino. «Per lui – dice Buglioni – tutto è nuovo. Non mettiamo troppi stimoli tutti insieme. Iniziamo a piccoli passi osservando se è comodo e a suo agio». Vanno benissimo i kit per i piccoli giardinieri, ma se non lo abbiamo a disposizione per scavare va bene un vecchio cucchiaio, per fare i buchini dei bastoncini o le dita. Una volta in cucina evitiamo che manipoli gli oggetti su un piano di lavoro troppo alto o affollato di cose. Gli strumenti sono importanti: spesso ai bambini si fanno maneggiare coltelli senza lama, con il risultato che poi sono costretti a gesti bruschi pericolosi e che li lasciano insoddisfatti. Anche un bambino di due anni può usare il coltello, purché abbia la punta arrotondata e sotto la nostra supervisione. «Il modo migliore per proteggere i bambini dai pericoli domestici – conclude Federica Buglioni – non è tenerli lontano da tutti i possibili pericoli, ma prepararli fin da piccoli, facendo in modo che acquisiscano i comportamenti corretti e prendendo coscienza dei possibili rischi».

Codice abbonamento: 075342

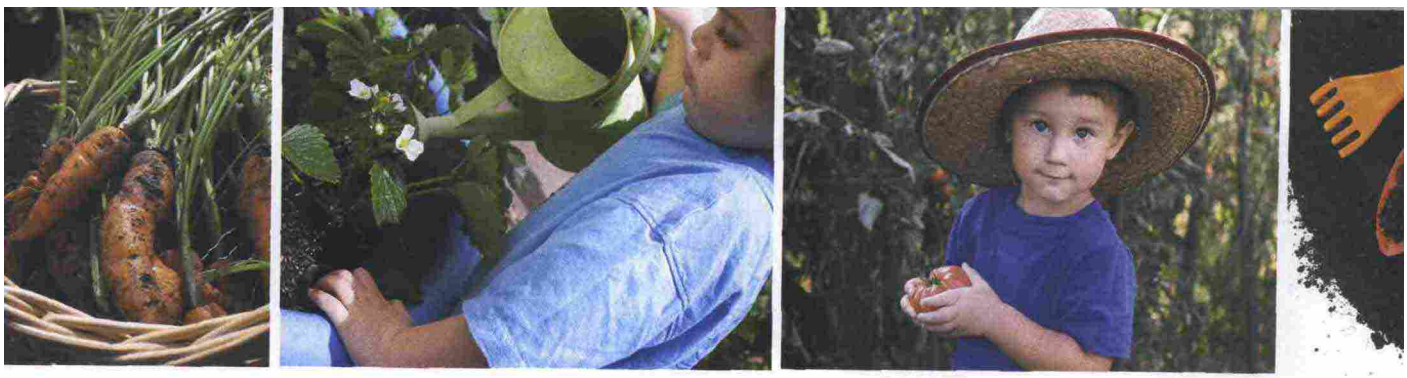
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Viridea

Insieme

Mensile

Data 06-2015
Pagina 80/83
Foglio 3 / 4



come un cucchiaio o una paletta. Ma sono soprattutto le mani il mezzo che preferiscono». Ci sono però bambini che non amano sporcarsi e che sono restii a mettere le mani nella terra. «Si tratta per lo più di una fase che passa naturalmente – spiega Federica Buglioni – se preferiscono evitare un contatto diretto potranno aiutarsi con la paletta o indossare i guanti. Uno stratagemma che aiuta molto è mettere accanto a loro una ciotola con l'acqua per lavarsi le mani e se lo fanno in continuazione lasciateli fare, senza pressioni. Mettersi in gioco aiuta il bambino a conoscere il proprio corpo, a scoprire sensazioni diverse, ora piacevoli ora spiacevoli. Quando si sentirà sicuro acquisirà il coraggio per mettere "le mani in pasta" senza paura del nuovo».

ORTI URBANI Se non abbiamo grandi spazi possiamo vivere l'esperienza sempre più diffusa nelle città degli orti urbani (**www.italianostra.org**) o degli orti sociali in cui, oltre al contatto con la terra, si vive anche la condivisione del tempo e dell'esperienza con altri adulti e bambini. Ma anche sul balcone di casa si possono coltivare tanti ortaggi: i pomodorini a grappolo, l'insalata, i rapanelli, i fagioli e i fiori commestibili.

Belli da vedere e buoni da mangiare come le viole, i fiori degli alberi da frutta, la calendula o la borragine. Attenzione però: solo fiori ottenuti piantando i semi, perché la piantina già fiorita acquistata nel vivaio è spesso trattata e non adatta ad un sano pane, burro e fiori.

«Nella scelta di cosa piantare – consiglia Federica Buglioni – è utile seguire i cibi che amiamo di più, perché l'entusiasmo che abbiamo noi contagerà anche i bambini. Le emozioni condivise con il piccolo orto daranno un sapore speciale anche a rapanelli, pomodori e piselli, magari rifiutati fino a prima».

DAL VASO AL PIATTO «Con l'esperienza diretta – continua Buglioni – il bambino potrà avere la curiosità di esplorare cibi diversi, ottenendo gli strumenti per decidere poi da sé cosa ama e cosa non ama.

Alcuni bambini rifiutano i cibi per i colori: il verde è una tonalità che disturba, meno invece se è chiaro come quello delle insalatine. Proviamo a seminarne allora di diversi tipi. Per lo più il rifiuto del cibo nasce dalla paura del nuovo. Il fatto di averlo visto crescere cambia tutto».

Assaggiare ciò di cui ci si è presi cura insomma, fa la differenza. E mangiare bene diventa un "effetto collaterale" del gioco dell'orto in vaso.

BIO-SCIENZIATI

I bambini s'appassionano nel vedere che le cose si trasformano, cambiano forma e consistenza. L'esperienza dell'orto in vaso li fa sentire dei piccoli scienziati che manipolano terra, semi o piantine. E grazie alla loro cura li vedono crescere. «Con i bambini – continua Buglioni – consiglio di piantare le insalate, che crescono in pochi giorni e danno subito soddisfazione. L'orto offre loro l'opportunità di sperimentare il senso del tempo, dell'attesa e, soprattutto, li rende consapevoli di una cosa per nulla ovvia: che il cibo arriva dalla natura. E anche il rapporto con il cibo cambia».

MANIPOLARE GLI ELEMENTI NATURALI - SEMI, SASSI, ERBE, FIORI, RAMI (E PURE PIGNE O GU
PER I KIDS CREATIVE LAB PROPOSTI DA OVS E COLLEZIONE PEGGY GUGGENHEIM DI VENE

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 075342

Viridea

Insieme

Mensile

Data 06-2015
Pagina 80/83
Foglio 4 / 4

Giocare con piante, fiori, elementi naturali aiuta il bambino a sentirsi parte integrante della natura.

UN ESTATE PASSATA A SPORCARSI LE MANI

ORTINFESTIVAL Dal 30 maggio al 2 giugno green full immersion nell'Orto Reale della Reggia di Venaria (To) dove i bambini potranno imparare a seminare, piantare e coltivare o partecipare ad atelier di giardinaggio (www.ortinfestival.it).

MICOLTIVO The Green Circle nel cuore di Milano è un percorso dedicato all'agricoltura urbana: oltre a Wheatfield, il campo di grano di Agnes Denes, piantato nel centro città, anche un orto didattico con frutteto di 4.000 mq con laboratori sulla coltivazione e l'educazione alimentare (www.confagricoltura.it).

IL GIOCO DI INORTO Fino al 21 giugno nei Viridea Garden Center un gioco per avvicinare i bambini alle verdure attraverso attività che le hanno per protagoniste (www.viridea.it).

SCUOLA DI PICCOLO ORTO Il 21 giugno all'Agriturismo Bio Oasi di Galbusera Bianca. Un laboratorio dedicato ai bambini dai 5 ai 12 anni per trasformarsi in "pollici verdi", tra aromi, piantine e semi (www.oasigalbuserabianca.it).

IMPARIAMO A FARE L'ORTO Il 27 giugno, tanti laboratori dedicati al cibo nella giornata sulla Nutrizione dell'International Children's Right Festival di Mantova (www.childrenfestival.it).

ORTO DA FAVOLA Fino a ottobre laboratori per conoscere semi ed erbe aromatiche, frutti e verdure ogni sabato alla Fattoria del Villaggio Flover di Bussolengo (Vr) per i bambini dai 3 ai 12 anni (www.flover.it).

PROFUMO DI... Se manca il tempo di seguire la crescita di una pianta dal seme ai frutti, ci sono alternative dai risultati altrettanto interessanti. Le erbe aromatiche, per esempio. Si comprano già in piccoli vasi e se ne può piantare una piccola selezione: basilico, timo, menta, salvia, rosmarino. Il bambino imparerà a sentire le consistenze diverse delle foglie, sviluppare una capacità olfattiva più ampia e sperimentare il gusto degli aromi in tavola, su carne e pesce, nell'insalata.
«Anche le piantine di fragole sono molto amate dai piccoli: prima scoprono i fiorellini bianchi, poi vedono il cuore del fiore diventare una fragola. È una magia per loro, mangiare un frutto che prima era un fiore».

CUCINARE IL GIARDINO I giochi sul balcone proseguono sul tavolo della cucina. «Grandi e piccoli – dice Buglioni – amano il momento dei lavaggi della verdura. Si gioca con l'acqua, ma si impara ad osservare, a sentire col tatto la consistenza e la superficie delle diverse verdure. In questo modo si sviluppa la manualità ma anche la loro curiosità, lo spirito d'osservazione e, soprattutto, li si fa sentire artefici di ciò che poi trovano nel piatto. In cucina non servono grandi ricette. I bambini, ad esempio, amano molto il pinzimonio, semplice e facile da preparare, ma può essere divertente anche stendere con le dita la pasta della pizza e decorarla con le verdure dell'orto». i

SCI DI CHIOCCIOLA) - PER TRASFORMARLI IN ARTE DEL PAESAGGIO (LAND ART). E' LO SPUNTO
ZIA. UNA GRANDE INSTALLAZIONE COLLETTIVA NE PRESENTA I RISULTATI AD EXPO MILANO

Codice abbonamento: 075342

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Viridea