

The background of the entire page is a vibrant watercolor floral pattern. It features various flowers in shades of yellow, pink, and blue, interspersed with green leaves and stems. The style is soft and artistic, with visible brushstrokes and a slightly textured appearance. A diagonal white band runs across the page, serving as a backdrop for the main text.

# kitchen manifesto

*"cosa mangiamo oggi mamma?"*

---

a cura di LemmeCollective

testi Maddalena Berliat  
fotografia Giordano Collarini




# Kitchen Manifesto

*"Cosa mangiamo oggi mamma?"*

Edited by  
Lemme Collective / Italy - 2018



The background of the page is a light green color with faint, stylized illustrations of green leaves and small, round seeds scattered across it. The leaves are of various shapes and sizes, some with prominent veins. The seeds are small and round, some with a slight indentation in the middle.

## Educare al cibo / considerazioni sull'etica

“Mangiare è sì un’attività quotidiana per vivere e sopravvivere, ma è anche un atto sociale e un comportamento civico, di cui abbiamo sempre più smarrito il senso, le sensazioni e le implicazioni. Riprendere il controllo della propria vita e condividere la consapevolezza delle funzioni sanitarie, culturali, economiche, ambientali e sociali è una necessità e una responsabilità vitale per ogni individuo”

Mangiare è un atto civico / Alain Ducasse ,  
Christian Regouby – Einaudi Editore



C'è, nel preparare una tavola in cui sedersi a mangiare tutti insieme, un gesto politico e sociale più denso di significato di tanta propaganda.

È richiesta, nello scegliere cosa mettere sul tavolo e nel piatto dei nostri figli, una coerenza alla quale ormai è difficile sottrarsi.

La coscienza del sapere cosa si mangia, la curiosità con cui dobbiamo cercare la fonte della materia prima, l'intuitività con cui riportiamo l'attenzione all'origine, del frutto e del gesto, sono le nostre prime essenziali e potentissime armi per far fronte alle più grandi rivoluzioni sociali, politiche, culturali.

Mangiare bene, insieme, educando i nostri figli a godere di una buona (non necessariamente bella!) tavola, sono l'apice della nobiltà di oggi. Nessuno, nella nostra generazione, affaticata ma grata, risulta essere più nobile del contadino che rispetta la sua terra.

### **"Datemi il frutto maturo d'autunno, così succoso e rosso nel frutteto." Walt Whitman**

Quale frutto? Da quale albero? Che si è nutrito di quale acqua?

Andare alla fonte non è più il vezzo dello scrupoloso ma il dovere di chiunque a quel frutto voglia dare anche solo un morso. Orbati del piacere di poterci procurare frutta e verdura in un nostro personale giardino (piacere sempre alla portata di chi sia disposto a rinunciare ad alcuni agi e riscoprire un concetto di quotidianità rurale), ci aggiriamo tra scaffali, banconi, tavoli di ristorante alla ricerca di un "meno peggio". Qualcuno prende derive estreme che condizionano a catena la sua vita sociale e privata, altri restano impantanati proprio in quei "doveri" culturali continuando a mangiare cibo dubbio per quieto vivere. Perché sì, un cambiamento di cibo nel piatto turba la quiete. Perché il cibo ha una sua forza, ancestrale e continua, che è innegabile ed evidente a tutti.

Spesso pecchiamo di timidezza e di pigrizia. L'alternativa alla consuetudine porta con sé, implicita, la voglia di sovvertire un sistema e, come principio, blocca molti nell'imbarazzo.

Persino chiedere un cappuccino senza latte vaccino, con una intera tavolata di amici ad ascoltarci, può risultare un'impresa ardua per i più moderati. Forse anche per colpa di tutti quei commensali che, a loro tempo, pionieri, hanno ordinato quel particolare cappuccino volutamente alzando la voce. Magari facendo cenno al cameriere con un pizzico di prepotenza, ammiccando con un sorrisetto compiaciuto e tronfio, attirandosi dunque l'antipatia di molti e spostando l'attenzione dal cappuccino alla persona che lo chiedeva.

Quando alla mensa della mia scuola elementare chiedevo che mi fosse servita la mela senza buccia lo facevo perché mia mamma, saggia, non sapendo che provenienza avessero le mele, ma sapendo quanti chili di tossine assorbe la buccia, mi aveva consigliato: "tu fattela sbucciare, spesso la buccia delle mele è sporca anche dopo che si è lavata".

Peccato che la robusta signora che serviva in mensa (ora non vedo la logica praticità di mandare una persona tra i tavoli a tagliare le mele a spicchi anziché prepararne delle ciotole piene), ogni volta che mi doveva sbucciare uno spicchio, alzasse gli occhi al cielo e ironizzasse: "ah, già, la principessa la vuole sbucciata".

Nelle giornate in cui si sentiva particolarmente in forma, era solita aggiungere: "non ti fidi di come le laviamo?" .

Al di là della cattiveria insita nel fare commenti simili a una bambina di dieci anni, la bergamasca signora, che senza dubbio era una brava persona, era anche fatalmente figlia del suo tempo e del suo contesto e io, commensale della grande tavolata di bambini, volevo sentirmi solo parte della comunità, come chiunque altro vuole. Così, qualche volta, timidamente dicevo "va bene anche con la buccia" .

Non credo ci sia da biasimare chi non riesce a cambiare le proprie abitudini alimentari perché non è in grado di rinunciare a convenzioni e rituali che sono i caratteri del suo contesto sociale e culturale. Contraddire richiede prontezza di spirito e impegno, la mancanza della prima non si può biasimare ed è perdonabile, la seconda il più delle volte è segno di approssimazione e pigrizia.

Chi per primo ha intuito che il cibo veicolava principi in modo più efficace degli elzeviri, anziché sporcarsi le mani e piantare insalata sul suo balcone, ha iniziato a imporre "alternative" nei salotti politici e poi è finito col condire gli editoriali con la gastronomia. Dopotutto, si sa, la politica, soprattutto in Europa, si fa a tavola.

Frange più onestamente interessate ai frutti di una terra stanca e maltrattata hanno fatto tesoro delle arti contadine recuperate e si sono adoperati in modo autentico e giusto per riportare i giovani alla terra e riportare la terra nella quotidianità.

La nostra generazione, in parte, ambisce ad essere l'anello mancante per riappacificare l'uomo con la terra e, in modo più ampio e completo, con l'intero concetto di "origine" e "essenza" che la terra rappresenta.

Dalla nascita alla morte, passando per la nostra ciotola di insalata.

Saneremmo così i principali passaggi, nella speranza che non ci si dimentichi più di cosa è importante ricordarsi, cosa è importante raccontare, cosa siamo invitati e tenuti a tramandare.







Venerdì pesce/

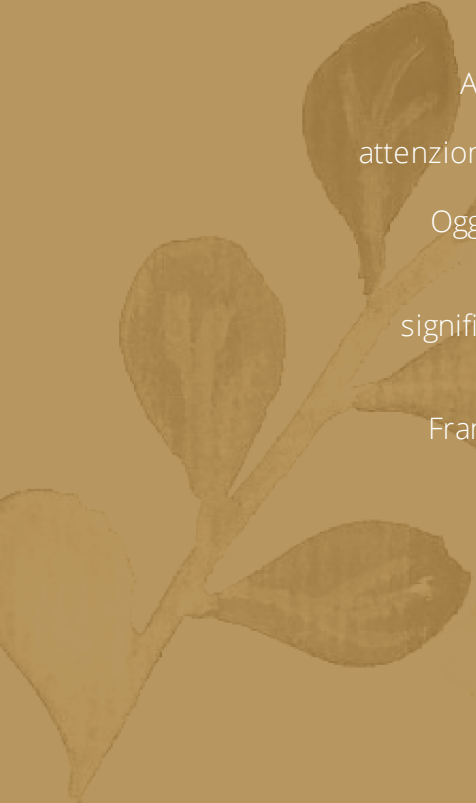
La tradizione,  
la memoria,  
il legame.

Abbiamo bisogno di contadini,  
di poeti, gente che sa fare il pane,  
che ama gli alberi e riconosce il vento.

Più che l'anno della crescita,  
ci vorrebbe l'anno dell'attenzione.  
Attenzione a chi cade, al sole che nasce  
e che muore, ai ragazzi che crescono,  
attenzione anche a un semplice lampione, a un  
muro scrostato.

Oggi essere rivoluzionari significa togliere  
più che aggiungere, rallentare più che  
accelerare,  
significa dare valore al silenzio, alla luce, alla  
fragilità, alla dolcezza.

Franco Arminio / Cedi la strada agli alberi -  
Chiarelettere



Divenuti genitori, bombardati di aspettative e informazioni, tartassati quotidianamente di “ricette” e “metodi”, seppure mossi dalle migliori intenzioni, rischiamo di perderci nella conta dei grammi e delle calorie e perdere così il piacere del cibo.

Il piacere di nutrirsi e nutrire. Insieme alla ricerca di quel piacere romantico è però nostro dovere, in questa epoca, andare un pizzico oltre; mantenere coerenza anche nel ritrovare la poesia della tradizione.

Nell’immaginario d’infanzia di molti di noi, c’è il ricordo di un pranzo domenicale cucinato con amore e dei suoi profumi, i cui protagonisti indiscussi sono pentole e zuppe traboccanti di sughi, carni, stufati, stracotti. Il Re di ogni cena di famiglia è rappresentato ancora da un grande tacchino ripieno, laccato e profumato. Il dolce non sembra essere dolce, nei ricordi come nella quotidianità, se non è ricco, burroso e cremoso.

Dimenticando di fermarci a riflettere sul “da dove” arrivassero gli ingredienti di un pranzo alla Babette, nel modesto tentativo di replicare noi stessi quella sensazione confortevole e regalare alla nostra famiglia una tavola imbandita, cuciniamo tacchini, polli, arrostiti, puntando tutta la nostra attenzione al risultato finale, al piatto, alla fetta, alla laccatura.

Riflettere sulla sostenibilità delle nostre scelte di menù, al di là delle tradizioni, è ormai un dovere che siamo chiamati a rispettare e che siamo invitati a insegnare, mentre rendiamo partecipi i figli delle scelte e delle ricette, per crescere osservatori attenti, commensali curiosi, persone critiche. Centinaia di bambini ogni giorno mangiano cose che non saprebbero riconoscere in un campo o in un pollaio.

Sarà davvero tutta colpa del fatto che non si hanno molti orti a portata di mano?

L’origine, la vita stessa del tacchino, ancora una volta, è la parte più trascurabile della catena.

O meglio, lo era fino ad oggi, fino ad ora.

Piano piano, il valore dell’ingrediente sta rivendicando una forma di giustizia gastronomica, ora che al cuoco viene chiesto di render conto non solo dei passaggi della ricetta, ma anche del suo fornitore e delle sue scelte.

“Il pane lo hai fatto tu?” “E la carne dove la prendi?” “La verdura è del tuo orto in campagna?” sono solo alcuni pallidi accenni di una rivoluzione in atto, segni tangibili e timidi di un sistema che si scardina. Porre queste domande agli altri e porle a noi stessi, implica lo sforzo di una risposta, sincera, sensata, che porta anche per poco a riflettere prima di mettere la forchetta alla bocca e a chiedersi “cosa sto facendo?” e “cosa voglio fare?”.

Chi ha avuto la fortuna di ricevere un'educazione alimentare, chi è stato invitato a guardare più spesso nelle ciotole degli impasti e a fare domande, chi è stato cresciuto sporcandosi le mani di terra negli orti delle zie di campagna e i cui nonni hanno avuto la pazienza di disegnare piante di pomodori, conserva quei ricordi come un tesoro prezioso, un giardino al quale fare ritorno, tra profumi e sostanza. Tramandare il più possibile il calore e la bellezza di quei ricordi, onorarli con devozione e stare attenti a non tradire principi di etica e sostenibilità nel portare avanti antiche tradizioni. Dove occorre, se occorre, cambiare un ingrediente, modificare una ricetta, riscrivere una storia senza rinnegarla.

Il cibo ci restituirà molta di questa attenzione con il suo potere curativo ed evocativo, sarà impossibile non lasciarsi coinvolgere.

Nessuna ricetta è mai stata fissa per generazioni; tutte sono mutate, di mano in mano, di gusto in gusto, di contesto in contesto.

**«A un certo punto, nella seconda metà della mia vita, ho fatto una scoperta felice benché inaspettata: parecchi degli interrogativi che più mi assorbivano (tipo: cosa posso fare per migliorare la salute della mia famiglia? Come posso comunicare con mio figlio adolescente?) avevano in effetti una risposta sola, sempre la stessa. Cucinare.»**

**Michael Pollan**

Alcuni ingredienti che ci fanno sentire "a casa", pensandoci bene, spesso ci sorprendiamo ad ammettere che non sono i più elaborati: non è l'arrosto, ma magari il sugo o il profumo di aglio e cipolla.

Non è un certo tipo di pasta, ma magari lo è di più il parmigiano grattugiato sopra... Non quel dolce con quella lista infinita di ingredienti, ma la copertura di cioccolato o le fragole fresche.

Quando addirittura il ricordo non è quello del profumo dei fiori in tavola o della consistenza al tatto del tovagliolo stirato.

Facendo un viaggio a ritroso tra le tavole della nostra infanzia e giovinezza scopriremmo con piacere, come ci racconta Proust, che il vero ruolo da protagonista è giocato dalla semplicità e dai dettagli.

Gli ingredienti più semplici, quasi sempre, i più ricordati.

Giocando con i ricordi non sarà impossibile come sembra riportare e mantenere vive le ricette del passato vestendole di una nuova identità.

Viaggiamo una vita intera.

Poi capitoliamo al primo morso di una madeleine.

Ora non resta che fare un piccolo passo successivo: verificare che sia fatta con una buona farina e delle buone uova; senza ammissione di compromessi.





Semplice.  
Meno.  
Meglio.

“Il genio del capitalismo è riuscito a ricreare nei supermercati e nei fast-food uno stato simile a quello di natura, riportandoci in un ambiente incomprensibile e nutrizionalmente ostile, ancora una volta sotto l'ombra del dilemma dell'onnivoro.”

Michael Pollan / Il dilemma dell'onnivoro

Il cibo sano, l'alternativa vegetale, l'ingrediente a meno impatto, la materia prima meno lavorata e più sostenibile.

L'alternativa sul mercato è ampia e varia. Eppure, spesso, ci imbattiamo in proposte, soprattutto per i bambini, che imitano in modo ridicolo prodotti industriali molto lavorati e discutibili in quanto a salubrità e sostenibilità.

/"Fate l'hamburger con tofu o seitan, preparate il panino (senza specificare il tipo di pane) e servite con la salsa! Ecco un'alternativa salutare e vegetariana al normale panino con hamburger! I bimbi nemmeno noteranno la differenza!!/"

Questi sono alcuni dei "trucchi" che troviamo suggeriti qua e là nelle proposte per una cucina più sana, pensati spesso per i palati dei bambini, in apparenza i più difficili da convincere a rinunciare a cibi lavorati e iper-insaporiti o pubblicizzati in modo accattivante.

Patatine vegane e biologiche che strizzano l'occhio alle cugine del discount, gigantesche torte di compleanno a più strati di crema con improbabili decorazioni colorate, davanti alle quali genitori "consapevoli" sussurrano ai parenti: "è senza glutine e con coloranti naturali".

Il gioco preferito sembra essere imitare quello che abbiamo imparato a riconoscere come dannoso, artefatto, eccessivo.

Chi meglio riesce nell'imitazione, ottiene in premio il consumatore col portafoglio più disponibile (dato che mediamente l'elaborazione dell'alternativa, il packaging, la colorazione naturale e l'imitazione sana sono tutti elementi che comportano un prezzo più alto della media).

Finché il gioco delle piccole e grandi aziende alimentari sarà questo, il meccanismo di consumo consapevole ed etico andrà a sbriciolarsi su ogni scaffale del biologico di turno.

Al consumatore, soprattutto se minorenne, andrebbe suggerito un cambio di focus e il vero coraggio non è offrire l'alternativa ammiccante che suggerisce un allarmante "non dovete rinunciare a nulla", ma regalare una visione pulita ed entusiasta che afferma senza dubbi: "c'è tanto di cui in realtà non avete bisogno".

Finché l'estetica dominante resterà quella del cupcake, la strada da fare rimane lunga e tortuosa.

Travestire una mela da brioche per renderla più appetibile non è la chiave per far mangiare più frutta. Il cambiamento che serve è un mutamento radicale (inteso come "andare alla radice"). Se non ci si può aspettare che arrivi dall'offerta, dovrà partire dalle fila della domanda: noi consumatori.

Compreso questo tipo di ragionamento, si innesca un circolo virtuoso e l'atteggiamento porta un nuovo modo di porsi anche nei confronti dei giochi, delle attività, del tempo, dei vestiti, degli oggetti.

Non ci trasformiamo in fondamentalisti vestiti di canapa con le occhiaie e l'espressione ascetica ad ogni boccone (immagine datata, ma ahimè ancora in voga, di un certo modo di camuffare da rivoluzione ambientale un senso di disagio sociale e politico), ma in persone attente, presenti e curiose, entusiaste di cercare alternative e riscoprire autenticità.

Sui bambini non è scontato che vinca la pubblicità più colorata, anzi. Il bambino e la sua attenzione vanno verso ciò che autenticamente li coinvolge. In natura, niente è più coinvolgente della crescita e della maturazione.

Piantare un seme e raccogliere frutti, ha sempre dato grandi soddisfazioni a tutti.

Certo è che richiede un maggiore impegno, perché per coinvolgere gli altri occorre essere coinvolti noi per primi. Siamo noi i primi quindi a dover re-imparare a canalizzare l'attenzione, in modo autentico e non forzato, al cibo nella sua semplicità.

La natura, come sempre, se la ascoltiamo, ci aiuta.

Visitare con i figli un orto, se non ne abbiamo uno in famiglia.

Proporre il miele e parlare delle api.

Fare un dolce di frutta e disegnarne i colori.

Usare gli scarti di frutta e verdura per creare colori con cui dipingere e tingere.

Farsi servire frutta e verdura da una fonte sicura, ma anche da una persona in carne ed ossa, che coinvolga i bimbi nella spesa e dia loro il cibo.

Non bisogna mai sottovalutare l'importanza del rapporto umano e del messaggio che resta.

"Il signor Gianni mi ha regalato un broccolo"... "Cuciniamo il broccolo del signor Gianni", sono formule che hanno una probabilità di successo forse più bassa di "trito un broccolo e te lo metto a tradimento nel piatto", ma solitamente, la pazienza viene ripagata con tempi leggermente più lunghi e con un bambino in grado di scegliersi da solo un broccolo al mercato prima degli otto anni.

Senza lasciarsi impigrire, vale la pena provarci.

A ben guardare, scegliendo meno cose, ma migliori, il tempo che ci richiede un consumo consapevole non è inconciliabile con i ritmi di una vita piena, anzi, spesso offre l'opportunità di ritagliarsi momenti rinvigorenti e rilassanti come una spesa fatta scambiando due parole con qualcuno in una mattina di riposo, anziché un arraffare confezioni dagli scaffali dopo il lavoro. Certo, occorre rimettere il cibo ai primi posti nelle priorità; senza fare questo, sembrerà impossibile.

Una volta fatto, sembrerà impossibile tornare indietro.

Il fast fashion, come il fast food, ci dà l'illusione di poterci permettere più cose di quante in realtà possiamo. Si tratta sempre di spostare il nostro focus, distrarci.

Parafrasando quello che avevo sentito dire da un economista, non ci possiamo più permettere una casa o gli studi dei nostri figli, ma ci viene data l'illusione di benessere dalla possibilità di poter cambiare spesso vestiti, occhiali da sole e di avere il frigo sempre pieno.

Ecco, oggi, anche a decenni di distanza dal boom economico e dagli anni ottanta, il frigorifero mezzo-vuoto è il vero tabù, la vera sovversione.

Figli di una generazione che vedeva nel frigorifero pieno il riscatto alle ingiustizie della guerra, cresciuti tra le corsie di supermercati che, incuranti del passare delle stagioni, offrono un perenne giardino dell'eden con frutta e verdure sempre disponibili senza fatiche e a prezzi bassi; molti di noi iniziano a intravedere nell'immagine della dispensa senza plastica e del frigorifero riempito a metà il manifesto di un vivere semplice che guarda con ammirazione al progresso, ma condisce con saggezza ogni scelta.

Si gusta i bocconi, rispetta i tempi di fioritura e ne conosce i ritmi, distingue i sapori, senza la frenesia e la bramosia della grande tavola imbandita.

Quanta energia, spesa e impegno ci vogliono per mimare su una tavola o in una vetrina la ricchezza di un grande orto e di un coloratissimo giardino?


Quanto dura quel set? Non sarebbe più economico spendere la stessa quantità di risorse per piantarlo davvero quel giardino, quell'orto profumato? Certo, poi non basterebbe sprecchiare.

La natura richiede una continuità che non siamo sempre pronti a dedicare, o meglio, non abbiamo intorno il supporto e la comunità che lo permettono.

Senza artifici non sarebbe nemmeno possibile l'anacronistica eterna primavera alla quale ci siamo abituati, senza mai far riposare gli occhi dai colori più sgargianti, incapaci di rinunciare a continue fioriture nemmeno per qualche mese l'anno.







Insegnare ai bambini il concetto di stagionalità aiuta a prendere confidenza con il ritmo della crescita delle piante, la maturazione e il raccolto.

Inoltre, lascia intuire come la presenza costante e perenne di ogni tipo di frutta e verdura non solo non sia "normale" ma anche non sana. La conoscenza, può suggerire anche a un bambino una serie di interrogativi davanti a un piatto di verdure non di stagione:

- come mai sono state cucinate comunque anche se fuori stagione?
- da dove arrivano? (fisicamente, che viaggio hanno fatto?)
- non c'è un'alternativa stagionale per questi ingredienti, con gusto e caratteristiche simili? (divertirsi a cercarla insieme ripetendo ortaggi e frutti)
- ne abbiamo davvero bisogno, proprio adesso?

## **gennaio**

arance, mandarini, melograno, pere,  
kiwi, cavolo, broccoli, carciofi, rape,  
carote, sedano

## **marzo**

arance, cedri, limoni,  
pere, mele, kiwi, asparagi,  
puntarelle, agretti,  
carciofi

## **maggio**

fragole, nespole, agrumi,  
fave, piselli, asparagi,  
carciofi

## **luglio**

pesche, ciliegie,  
albicocce, cocomero,  
melone, lattuga,  
zucchine, melanzane,  
peperoni, cicoria,  
pomodori

## **settembre**

uva, fichi, susine, fave,  
zucche, melanzane

## **novembre**

mandarini, arance, kiwi, zucca,  
spinaci, radicchio, porri

## **febbraio**

arance, kiwi, pere, mele,  
radicchio, rapanelli, spinaci,  
catalogna

## **aprile**

fragole, nespole,  
agrumi, fave,  
piselli, asparagi,  
carciofi

## **giugno**

ciliegie, fragole,  
nespole, piselli, fave,  
fagiolini

## **agosto**

fichi, susine, albicocche,  
frutti di bosco, ceci,  
lenticchie, fagioli, piselli,  
insalate, melanzane,  
peperoni


## **ottobre**

uva, castagne, pere, mele,  
porri, zucca, patate, broccoli,  
peperoni, bietole

## **dicembre**

arance, kiwi, pere, mele,  
cavoli, cavolfiori, broccoli,  
zucca, porri





## Il primo cibo/ se devi nutrire, nutriti

" In situazioni nelle quali la carenza di micronutrienti in lattanti sotto i sei mesi è un problema, il miglioramento della dieta materna durante la gravidanza e l'allattamento , e non la precoce introduzione di alimenti complementari, è l'intervento preventivo più efficace e meno rischioso"

Documento "Alimentazione dei lattanti e dei bambini fino ai tre anni: raccomandazioni standard per l'Unione Europea"  
Commissione Europea  
Karolinska Institutet/ Sweden  
Unicef  
Istituto Burlo Garofolo /Trieste

scaricabile su [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

Sin dall'inizio, il nutrimento ci si presenta come necessità primaria: "mamma, ho fame", irrinunciabile. Nella sua semplicità l'allattamento ci suggerisce le basi. Prima ancora, il nutrirsi materno per sé e per il bambino in utero. I decenni a noi precedenti hanno dimenticato l'allattamento, arrivando oggi a definirlo "un'arte perduta".

Non stupisce che di conseguenza ci siamo dimenticati anche le basi di una alimentazione semplice, stagionale, sana, rispettosa.

Ci siamo dimenticati di molto, alla base. Sanare questa parte della nostra memoria sociale è la chiave, che troppo spesso anche chi si occupa di cibo e consumo consapevole dimentica.

Non sappiamo più cosa sia una placenta (che non è il sacco più nel quale "nuota" il bambino ma un organo che fa da filtro e lo nutre per tutta la gravidanza) e ci sfugge il meccanismo che fa produrre latte per i neonati.

Alla nascita di un bambino, colleghiamo in automatico l'obbligo di acquisto di accessori e pappe.

Prepariamo pappe per i bambini piccoli totalmente diverse da quello che serviamo per il resto della famiglia, seguiamo esempi e diktat che vanno contro il nostro istinto. Quando una donna partorisce, le cure alimentari che le riserviamo sono scarse, approssimative.

Se si partorisce in ospedale, per almeno due tre giorni si mangerà il cibo preparato dalle strutture sanitarie che, in quasi tutto il mondo occidentale, offrono menù imbarazzanti, tarati sulle necessità e le comodità della mensa, basati sugli ingredienti proposti dai marchi industriali di bassissima qualità, totalmente incoerenti con quello che sono la fisiologia e i bisogni di una neo mamma e dell'avvio dell'allattamento.

La gastronomia e la ristorazione navigano verso innovazione e progresso, mentre le strutture pubbliche arrancano paralizzate in una serie di obblighi e interessi.

Ancora una volta, all'interno dello Stato come all'interno di una famiglia, se il cibo non torna ad essere la priorità, il cambiamento non appare necessario.

Dall'altro lato, nelle cucine delle case, nonne e mamme hanno perso per strada ricette e accorgimenti. Culturalmente, una volta nato il pupo, tutta l'attenzione si rivolge a lui senza più curarsi molto della mamma, il cui compito principale (partorire) è stato assolto. Le ricette tradizionali di puerperio, perse nelle tasche dei grembiuli di epoche precedenti a quelle delle nostre nonne, si sono ridotte a una triste sfilza di brodi.

La dieta della mamma dopo il parto è la dieta dell'ammalato, dentro gli ospedali come nelle stanze da letto delle case.

Brodo di piccione, brodo di ossa, brodo di pollo, tuorlo d'uovo sbattuto... misere opzioni corroboranti che immagineremmo nelle ciotole di un soldato ferito in guerra durante la sua convalescenza.

La tradizione orientale, come la cucina cinese zuo yuezi , le ricette tramandate dalle nutrici balinesi, le basi della cucina ayurvedica... il sole a est sembra scaldare un po' di più le mamme dopo le fatiche del parto. Ottima letteratura e molta ricerca sul campo, offrono spunti e mezzi anche alle famiglie occidentali per creare rituali e piatti che nutrano e gratifichino la mamma.

Una società realmente attenta a soddisfare i bisogni materni fa un passo in avanti strettamente collegato al risultato di crescere consumatori e commensali critici e consapevoli.

Una società sorda come la nostra è una madre non amorevole, opportunistica, alla quale infatti abbiamo sempre meno voglia di dare fiducia. Ecco che un principio del nutrimento iniziale viene a rompersi , ovvero quello di domanda-offerta; che poi è lo stesso principio su cui si basa il mercato. Come è ormai risaputo la madre non allatta "se ha latte", ma al contrario ha latte se allatta. È la domanda del neonato a stimolare la produzione di latte prima e più di ogni altra cosa.

Allo stesso modo, sarà sempre la domanda del cittadino a creare il cambiamento culturale.

Le leggi sono discutibili, i protocolli modificabili; deve essere la nostra domanda a cambiare le convenzioni non la convenzione a stabilire la nostra domanda.

Un consumatore rassegnato, che si aggira nel supermercato alla ricerca del meno peggio, equivale a una madre che rinuncia al desiderio di avere accanto al letto d'ospedale il suo bambino.\*

Ogni domanda soffocata per convenzione, ogni spinta di cambiamento ammorbidita per timidezza e diplomazia sono occasioni perse.

( \* è stata prima di tutto la richiesta di madri e associazioni a dare il via per la modifica del protocollo ospedaliero per il rooming in - ovvero lasciare il bambino in stanza con la madre)

Quando una donna partorisce e nei mesi subito successivi, passa dalla totale apertura a una necessaria chiusura, un riappropriarsi di confini e spazi, intimi e domestici. Lo spazio intorno a lei, dovrebbe esserle amico e aiutare questo movimento concentrico.

Mamma e bambino nei primi mesi hanno bisogno del trattamento "su-ri-ca-ta" (supporto, riposo e rituale, calore, tatto), un semplice gioco di parole che può aiutare a ricordare a tutti coloro che gravitano intorno a loro la temporanea preziosa cura che meritano.

Supporto. Fisico ed emotivo, è fatto di presenza in gesti pratici. Doule e ostetriche danno il supporto alla donna prima e dopo il parto, le persone a lei vicine preparano pasti caldi da conservare nel frigorifero, il compagno o la compagna rispettano una routine di cucina che eviti alla mamma di dover stare ai fornelli. Ogni zuppa calda, ogni pane fresco, ogni barattolo di miele sono piccoli mattoni di una struttura che rende la madre curata, protetta, sicura.

Riposo, quiete, sonno. La mamma si deve concedere ( le va concessa) ogni possibilità di riposare. I figli grandi andrebbero invitati ad accogliere questo bisogno e rispettarlo. La parte meno scontata: abbandonarsi alla stanchezza, concedersi il non fare. Eppure, il puerperio è una frazione del tempo limitata, che non tornerà mai come tale, focalizzare questa evidenza aiuta a godere del tempo in modo diverso.

Rituale. Per la mamma, per il bambino, per gli altri che vivono con loro. I pasti da sempre sono la grande occasione che abbiamo in famiglia per creare una ritualità, la comunione. Mangiare insieme rafforza i legami familiari, concedersi di interrompere lo scorrere quotidiano nel rispetto della presenza degli altri. Servire un pasto caldo a chi amiamo, ogni giorno che ci è possibile. Non è mai troppo presto per essere iniziati a questa delizia, non è mai troppo tardi per cominciare.

Calore. Non importa se il nuovo membro della famiglia è nato in pieno agosto, la mamma per tutti i primi mesi dal parto (ma anche dopo direi), ha bisogno di calore. Prediligere cibi riscaldanti, bevande calde, colori caldi, materiali naturali. La mamma si richiude, come un fiore. Si tracciano i confini di una tana, che è meglio rispettare e proteggere.

Tatto. Sente con le mani, con la pelle, col naso. Un bimbo piccolo che non sa misurare le distanze, cerca il contatto. Il tatto è quello dolce del massaggio e della cura, quello promiscuo e salutare della nudità pelle a pelle con i piccoli. Tatto inteso come gentilezza. Il tocco gentile di un controllo medico, il tocco rispettoso sul corpo, la parola soppesata e scelta prima di essere detta. La madre è una superficie permeabile e sensibile, che si sta ricostruendo.





SUpporto  
RIposo e rituale  
CALore  
TAtto





## che ingredienti?

Fare tesoro delle ricette di altri paesi e altre tradizioni e adattarle a ingredienti che siano reperibili e coltivati nel paese in cui viviamo. Fare incetta di ingredienti esotici trascurando le risorse della terra che più abbiamo vicina è una possibilità molto facile in un'era in cui godiamo di una incredibile rapidità di trasporti, spedizioni, comunicazione... Rivolgere l'occhio prima alle opzioni locali è un gesto dovuto. Osservare sulle etichette e chiedere l'esatta provenienza della materia prima, una prassi ormai consolidata. Lo stesso principio si può applicare alla grande vastissima gamma di integratori e vitamine che vengono consigliati per quasi ogni membro della famiglia. L'uso di erbe locali e preparati fitoterapici offre più spesso di quanto immaginiamo un valido supporto di cura e prevenzione. A volte ci permettiamo il lusso di ordinare costosi integratori con ingredienti provenienti da diversi angoli del mondo senza prima aver accuratamente preso in esame se nel bosco dietro casa o nell'erboristeria locale potessero esserci erbe con le quali soddisfare le nostre necessità.



Tisane & Infusi  
del post-  
parto/  
Ortica  
Rosa canina  
Alchemilla  
Lampone  
Cardiaca  
Cardo  
Camomilla

Colte fresche in stagione o essicate, queste piante sono toccasana per la donna nei primi mesi dopo il parto.

Ortica / ricca di ferro e proteine, galattogena

Rosa Canina/ anti-infiammatoria e rafforzante dei tessuti

Alchemilla / erba per i problemi femminili per eccellenza, antidepressiva, lenitiva e anticongestionante

Lampone (foglie) / aiuta l'utero a ricontrarsi, anti-infiammatorio

Cardiaca / per alleviare i crampi dolorosi

Cardo / stabilizza l'umore, (da provare infuso con semi di fieno greco) galattogeno

Camomilla / rilassante anti-infiammatorio.

Una variante dell'infuso in acqua bollente può essere mettere un paio di cucchiaini di fiori essiccati in una tazza di latte caldo.



Nella tradizione ayurvedica la neo mamma beve acqua calda durante la giornata: ha un effetto calmante e rilassante su stomaco e intestino. L'organismo cerca calore, conforto, quiete. Cibi digeribili, ricchi di nutrienti, dal potere confortante, riscaldante e calmante.





## Tisana & Sciroppo di Sambuco

Il sambuco, colto fresco in stagione con i suoi profumatissimi fiori bianchi è un ingrediente selvatico facile da reperire e perfetto per preparare uno sciroppo con e per i più piccoli.

Si prepara facendo bollire 2 litri di acqua con 2 o 3 tazze di zucchero (grezzo, biologico non raffinato).  
A bollore aggiungere i fiori (20-25 rametti coi fiori) e due o tre limoni in pezzi (non trattati, con la buccia).  
Lasciar riposare minimo una giornata, far ribollire e lasciar raffreddare. Filtrare.  
Imbottigliare e diluire a piacere.  
È una base perfetta per ghiaccioli e cordiali estivi.

Tutto l'anno invece è possibile preparare la tisana con fiori secchi. Ha proprietà corroboranti e immunostimolanti.

## Tea Eggs

Semplice e divertente da fare anche coi bimbi più grandi, un classico "snack" della cucina cinese.

Far bollire le uova come per le uova sode, scaldare un pentolino di tè nero e ribollire le uova dopo aver fatto crepare il guscio passandolo delicatamente su un piano. Dopo la seconda cottura saranno una delizia per palato e occhi.



## Golden Milk

La curcuma è un riconosciuto e ottimo anti-infiammatorio naturale. Bere una tazza di latte (meglio di capra, più digeribile e riscaldante del latte vaccino) o di drink vegetale con questo delizioso mix di spezie aiuta il sistema immunitario e ha un'azione anti infiammatoria.

per 2 tazze di latte  
1 cucchiaino di curcuma, cannella,  
pepe nero, olio di cocco, miele  
1/2 cucchiaino di vaniglia



Le proprietà del basilico indiano sono ormai note: rafforza il sistema immunitario ed è un potente anti infiammatorio che accelera la guarigione e allevia le congestioni. Ottimo per una donna che ha appena partorito ed è in fase di ripresa ma perfetto anche come pesto "curativo" per periodi di stress e affaticamento. Tra l'altro le proprietà rilassanti del Tulsi sul sistema nervoso sono un toccasana per qualsiasi genitore alle prese con periodi di forte tensione familiare e/o stanchezza per la gestione di figli piccoli. Un anti-depressivo naturale dalle mille proprietà.

Si fa con:

- olio d'oliva
- 3 o 4 tazze di basilico
- ½ tazza di pinoli
- succo di mezzo limone
- un pizzico di sale o tamari

Tritare prima olio e basilico e aggiungere poi sale e pinoli finché non è cremoso.

Ottimo gustato sul pane caldo o come condimento di primi e secondi.



## Pesto per mamma al basilico Tulsi



# Adobo di Pollo

(Ricetta liberamente ispirata a quella tradizionale delle Hilot – levatrici-filippine tramandata da Robin Lim)

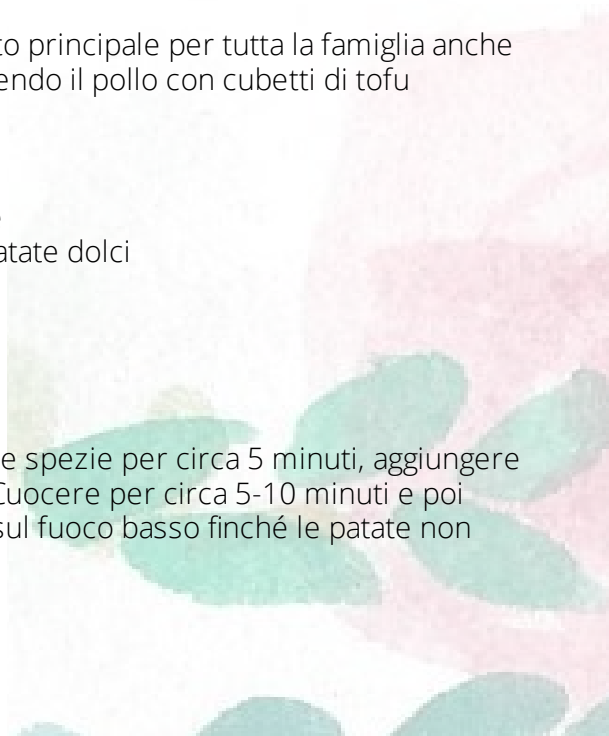
- Quando qualcuno della famiglia prendeva il masuk angin (il “vento dentro”) la mia “Lola” preparava il suo famoso Adobo di pollo. -  
Robin Lim / Custodi della Nascita –  
Newpress Edizioni



Questa zuppa è perfetta come piatto principale per tutta la famiglia anche in una variante vegetariana, sostituendo il pollo con cubetti di tofu affumicato, aggiunto a fine cottura.

- 1 chilo di pollo tagliato in pezzi
- poco aglio e qualche grano di pepe
- patate bianche (5 o 6), meglio se patate dolci
- 2 carote
- una tazza scarsa di aceto di mele
- mezza tazza di salsa di soia
- un litro di acqua calda

Dopo aver fatto dorare il pollo con le spezie per circa 5 minuti, aggiungere patate e carote con salsa e aceto . Cuocere per circa 5-10 minuti e poi aggiungere l'acqua calda lasciando sul fuoco basso finché le patate non saranno cotte e morbide.





## Superfoods

Ingredienti da tenere sempre pronti, da aggiungere a ogni piatto, alternati e mixati a piacere. Dal dolce al salato, perfetti per guarnire una ciotola di zuppa o un piatto di insalata. Ottimi per la mamma in surmenage alle prese con bimbi piccoli e allattamento.

- polline
- bacche
- germogli di broccolo
- mandorle
- spirulina
- semi

Mandorle, semi, germogli e polline possono essere introdotti nelle merende dei bimbi che siano già abituati ad assaggiare diversi cibi e abbiano iniziato l'alimentazione complementare da qualche settimana; discuterne col proprio pediatra può aiutare a chiarirsi eventuali dubbi. Le risposte del pediatra in merito all'inserimento di simili alimenti, possono aiutare a chiarirsi dubbi sul pediatra stesso e le sue competenze.

Nel puerperio la donna dovrebbe preferire, indipendentemente dalla stagione, cibi che sono considerati per tradizione riscaldanti: brodi e zuppe, noci e semi, spezie (zenzero, cardamomo, cumino, cannella), infusi, grasso (olio di cocco, ghee, burro chiarificato), frutta secca.

Evitando o limitando il consumo di latticini e derivati (yogurt, kefir, latte e burro di mucca), cibi raffinati, zuccheri raffinati, verdura cruda, carne rossa, caffeina e alcolici.

Se si hanno dubbi sui nutrienti della dieta e sulle abitudini alimentari, è bene discuterne con il medico di famiglia o l'ostetrica.



## Meglio un uovo oggi che una gallina domani

E meglio ancora se quell'uovo andiamo a prenderlo insieme!

Ti spiego l'uovo da dove arriva e ci fermiamo a pensare. Ringraziamo la gallina che, chissà, magari ci si potrebbe anche fare un buon brodo, un domani, da anziana, quando il suo viaggio in terra sarà finito dignitosamente. Il brodo lo berremo caldo, in un giorno di pioggia. Lo conserveremo a lungo per i giorni di raffreddore, lo daremo tiepido alla mamma che ha fatto tanta fatica a far nascere un bel bambino.

Ne daremo tanto, più avanti, leggero, al bambino quando vorrà assaggiare altro che non sia il latte.

Per fare il brodo useremo le verdure dell'orto; andremo in campagna dagli zii, il sabato o dai contadini nel giorno di mercato e riempiremo una grande cesta con le scorte per qualche settimana. Ci andremo tutti insieme, così ne approfitteremo per fare una gita.

L'insalata è quella fresca che mangiamo tutti i giorni, tanto cresce sul davanzale; al chiuso in inverno e fuori in estate, ne basta poca poca. Accanto ci sono i germogli. Basta ricordarsi di bagnarli la sera, di ritorno dal lavoro, e al mattino prima di uscire.



Per non mettere in tavola troppi piatti separati in base alle fasce di età o esigenze, può essere interessante (e pratico!), pensare a dei menù che contengano piatti vari, ma accessibili anche ai più piccolini.

Così facendo, per qualche mese, fino a oltre l'anno di età, l'intera famiglia si trova coinvolta in un periodo di sperimentazione di nuovi abbinamenti e riscoperta di alcuni basici ingredienti.

Sull'alimentazione dei bambini dopo la fase di allattamento esclusivo, diverse scuole di pensiero e metodi si sono espressi ognuno con le sue "verità".

Senza entrare nel merito di ambiti che non ci competono e appurato ovviamente che il cibo preferito dei bimbi piccoli è e deve restare per i primi sei mesi minimo il latte di mamma (o il latte in formula per i primi quattro-cinque mesi), possiamo però dirci sicuri di aver capito delle basi comuni che sono valide senza ombra di dubbio.

Ecco che allora dopo i primi mesi, mentre la mamma piano piano si affaccia di nuovo al mondo ed esce dalla prima intensa e intima parte del puerperio, il suo bimbo inizia a voler sperimentare e assaggiare altro.

Usciti da una fase di simbiosi, c'è da apparecchiare un posto in più a tavola e invitare un nuovo commensale al rito del pasto. Il non dover separare le preparazioni in mille differenti portate aiuta senza dubbio a snellire il lavoro ai fornelli.

Perché allora non valutare l'idea di ripensare l'intero assetto alimentare dei pasti di tutti per qualche mese, basandoci su alcuni principi di massima legati al nuovo arrivo?

Un periodo detox, riconsiderazione e rivalutazione dei propri ingredienti...che male può fare se non spingerci a costruire alternative appetitose e nutrienti, spronandoci a vincere qualche pigrizia e informarci a fondo su quello che mangiamo?

Se è vero che i figli sono forse la più grande opportunità di crescita personale, nutrirla è senz'altro una enorme opportunità di migliorare il nostro, di nutrimento.

La fase dell'invito all'assaggio ci riporta, in modo molto efficace, a fare luce su quello che mangiamo.

Spesso, analizzando i nostri pasti, ci accorgeremo che sarebbero off-limits per un bambino piccolo e le motivazioni il più delle volte saranno sufficienti a far correggere la portata anche per noi stessi: troppa carne o troppo spesso, troppe spezie o troppo sale, troppi cibi infiammanti, eccesso di salse e sughi, troppe poche fibre, troppi alcolici nella preparazione, poca frutta e verdura freschi, troppi zuccheri...

Per qualche mese, guardare il piatto che mettiamo in tavola per noi e chiederci se sarebbe condivisibile con un bimbo che inizia a mangiare è un ottimo gioco per riequilibrare i propri pasti...

# food

---

- 1- buy it with thought
  - 2- cook it with care
  - 3- use less wheat & meat
  - 4- buy local foods
  - 5- serve just enough
  - 6- use what is left
- 

*don't waste it* 

U. S. FOOD ADMINISTRATION

Meglio posticipare il glutine, scegliere farine e cereali che non ne contengono per tutti i primi mesi.

Evitare i latticini inizialmente non può che fare bene, in favore di verdura e frutta, magari cotta.

Bevande vegetali, soprattutto se di origine controllata e fatte in casa, sono un'ottima opzione per le merende.

Rinunciare alla carne, sostituirla con basi altrettanto saporite come il miso per le zuppe, le verdure per i brodi, il tofu per i piatti principali. Cercare altre fonti proteiche vegetali.

Evitare cibi infiammanti (vedi la carne, i latticini..) e riscoprire i benefici di una dieta anti infiammatoria e attenta ai ritmi stagionali.

Meglio le marmellate fatte in casa, senza zucchero.


Meglio il miele (dopo l'anno) dello zucchero, meglio altri dolcificanti dello zucchero, o quantomeno meglio lo zucchero non raffinato.

Rinunciare inizialmente al pesce.

Controllare la provenienza di tutto ciò che mettiamo in tavola, conoscere la filiera di produzione, limitare la plastica degli imballaggi e prediligere prodotti freschi a km0.







## Zuppa di quinoa per tutti

La quinoa è uno tra i cereali senza glutine \*, ed è un'ottima opzione per preparare una zuppa rinvigorente per la neo mamma che è in post parto o che sta allattando.

Cotta a fuoco lento in un brodo di verdure è un'ottima minestra anche per i primi assaggi dei bimbi nel primo anno di età.

Con qualche goccio di Tamari e cumino ha un tocco più speziato, da mangiare con bruschetta di pane fatto in casa caldo in autunno o anche servita tiepida con foglie di basilico in estate.

Le verdure sono da scegliersi secondo stagione, il brodo fatto cuocere lento e la quinoa aggiunta a bollire e lasciata cuocere una mezz'ora.

Congelata e pronta è una base perfetta per diversi tipi di zuppe che potete divertirvi ad arricchire come volete ed è un piatto digeribile e perfetto dai primi mesi ai cento anni...

Variante// Green Soup

(alternando altri cereali senza glutine\* prima con glutine poi)

con spinaci e altra verdura a foglia verde di stagione, patate, cipolle.

Mixare e condire con feta, tofu a pezzetti o ricotta, semi e un filo d'olio.

/\*cereali senza glutine:

riso, mais, grano saraceno, miglio, amaranto, quinoa, manioca, teff, sorgo /



## Drink di riso (o farro, orzo, avena...)

Ricordarsi che le bevande vegetali in commercio sono prodotti industriali, che subiscono processi di pastorizzazione ed elaborazione che li rendono fatalmente privi di nutrienti. Farli in casa è molto meglio!

Sciacquare il riso abbondantemente e far cuocere per dieci minuti oltre il suo tempo di cottura con un pezzetto di alga (per aumentare la sapidità), finché il riso si apre e diventa morbido (vedi congee).

Deve restare coperto da almeno due dita d'acqua (aggiungere in cottura se viene assorbita tutta).

Lasciar intiepidire e poi frullare. Filtrare con un canovaccio o un filtro in tessuto.

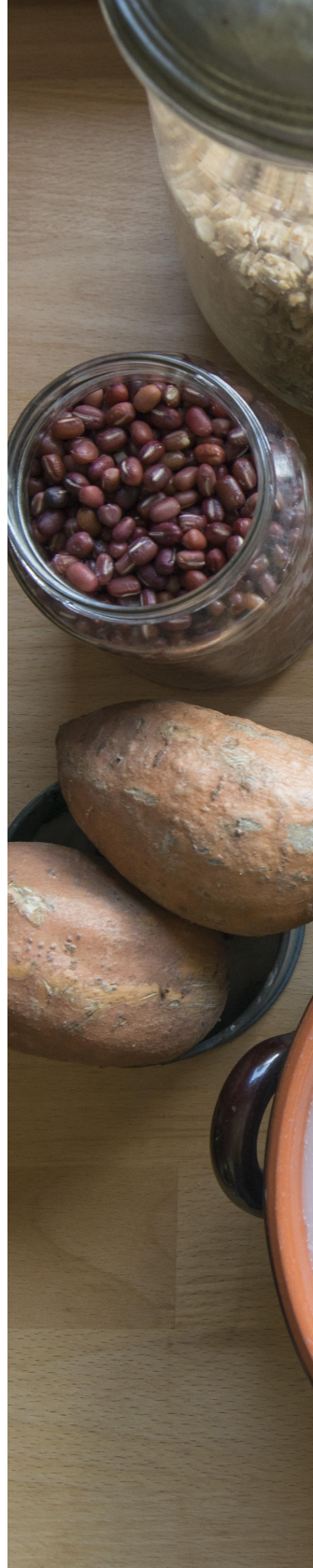
Lasciar filtrare naturalmente per una mezz'ora se possibile e aiutarsi con le mani spremendo il canovaccio.

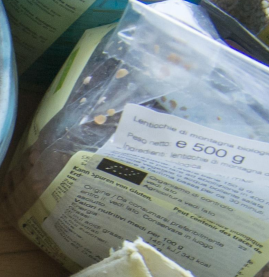
Addolcire a piacere.

La purea che resta nel setaccio, così come nella preparazione di bevande vegetali con altri cereali (come soia, farro, orzo..), è una perfetta base per polpette vegetariane:

Aggiungere un uovo, un pizzico di sale, una manciata o due di pane grattugiato. Fare delle polpette con le mani e cuocere in padella schiacciandole leggermente con una spatola fino a che non siano dorate ... una deliziosa merenda che si può gustare anche a colazione con sciroppo d'acero e/o marmellata.

Versione per i primissimi mesi di divezzamento / versione vegana: purea di cereale con pane grattugiato in padella a dorare e condito a piacere.







## Congee (o risotto?)

Il congee di riso è una ricetta tradizionale cinese facilmente adattabile secondo i nostri gusti e preferenze con ingredienti locali e tradizionali.

Nella tradizione cinese è il piatto per eccellenza per recuperare le forze durante un'influenza, per scaldarsi e confortarsi. E' il piatto adatto a rinvigorire l'energia vitale o tradizionalmente servito se si è perso molto sangue.

Consigliato per la neo-mamma, che può usarlo come base per moltissimi tipi di combinazioni (salate o dolci, dalla colazione alla cena), può essere condito e arricchito con diverse soluzioni: frutta, frutta secca, spezie, verdure bollite, tofu, qualche foglia di spinacio cruda.

E' un ottimo piatto da far assaggiare ai più piccoli, come porridge con la mela, come cena in alternativa a una delle tante pappe liofilizzate in circolazione.

Si può fare con qualsiasi tipo di riso, meglio se bianco tipo Jasmine.

Importante è accertarsi della provenienza del riso bianco, che non sia di grandi cultivar che implicano l'uso di fertilizzanti e pesticidi, consuetudine assai comune.

Il riso rosso e quello integrale sono più ricchi di nutrienti e si possono scegliere per preparare questo tipo di porridge che, nella variante con riso nero, è un tipico piatto nella cultura indonesiana.

Il riso viene fatto cuocere per circa 45 minuti / un'ora nella sua acqua, finché i chicchi non si aprono.

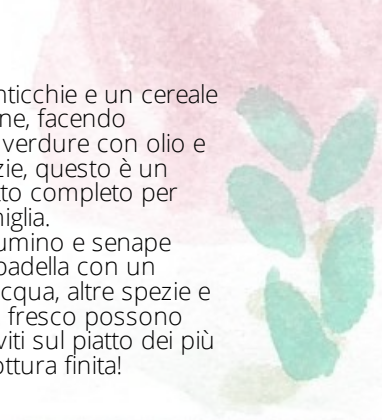
L'acqua deve coprirlo per pochi millimetri ancora a fine cottura.

La cottura può essere fatta anche con brodo anziché acqua, evitando ovviamente vino e formaggio.





# Kicharee



Usando lenticchie e un cereale senza glutine, facendo cuocere le verdure con olio e senza spezie, questo è un ottimo piatto completo per tutta la famiglia. Zenzero cumino e senape passati in padella con un goccio di acqua, altre spezie e coriandolo fresco possono essere serviti sul piatto dei più grandi a cottura finita!

Altra possibilità di piatto nutriente e completo con base di riso o di un altro cereale (la quinoa ad esempio si presta a questa ricetta) è il Kicharee , un piatto tipico indiano curativo che stimola la digestione.

La ricetta originale (che va bene per la mamma che allatta e/o è nei primi mesi del puerperio) si prepara con :

50 grammi di fagioli (o lenticchie)

100 grammi di riso o quinoa

1 cucchiaio di olio

un pò di zenzero fresco tritato

1 cucchiaino di semi di cumino e di senape

½ cucchiaio di alghe

1 cucchiaino di curcuma, zenzero, coriandolo (e/o coriandolo fresco per guarnire)

un pizzico di assafetida in polvere

verdure di stagione a piacere

Dopo aver sciacquato legumi e riso, scaldare lo zenzero grattugiato in padella con l'olio e i semi di cumino e senape.

Aggiungere allora fagioli, riso e acqua; far cuocere portando a bollore e mescolando delicatamente per circa 15/20 minuti.

A quel punto unire curcuma, zenzero e assafetida. Poi aggiungere le alghe e le verdure, lasciando cuocere pr altri 10/20 minuti a fuoco basso con il coperchio. Lasciare che l'acqua si assorba tutta, senza mescolare.

Condire solo alla fine con del ghee o dell'olio crudo, coriandolo fresco e semi.

Qualche verdura, come gli spinaci freschi, può essere lasciata cruda a piacere e usata per guarnire il piatto.

## Ricotta

La ricotta si può fare con il latte o un bevanda vegetale (ad esempio di avena) al naturale, circa due cucchiaini di aceto di mele (oppure succo di un limone non trattato se la base è il latte) e un pizzico di sale fino.

Portare quasi a ebollizione con fiamma moderata.

Versato il liquido in una ciotola di vetro, unire l'aceto di mele o il limone e mescolare per circa un minuto.

Lasciar riposare coperto con un panno almeno 20 minuti, la ricotta è pronta!

Scolare in un canovaccio per mezz'ora, salare/aromatizzare a piacere e conservare in frigorifero.

## Burro Chiarificato

(Curiosità: notare come il ghee, grasso "buono", sia giallo proprio come il colostro, il siero materno dopo il parto, un tempo considerato dannoso proprio per il suo colore "sospetto")

Il ghee, burro chiarificato, è un'alternativa salutare, priva di lattosio e caseina, al burro tradizionale dal quale deriva.

Utilizzato da sempre nell'ayurveda come rimedio terapeutico, è facile da preparare in casa e ottimo sul pane con la marmellata dei più piccoli. È essenziale che il burro dal quale si parte sia biologico, di ottima qualità, per evitare che le tossine finiscano dritte nel nostro ghee!


Il burro deve essere sciolto a calore medio all'interno di una pentola dal fondo pesante. Va lasciato cuocere a fuoco medio mescolando spesso. Comincerà a bollire e schiumare.

Ad un certo punto, inizieranno a formarsi dei coaguli bianchi e in circa 15-20 minuti diventerà di una tonalità chiara e dorata.

Va tolto subito dal fuoco, per evitare che bruci!

Verso la conclusione della cottura si sarà formato un liquido chiaro e dorato: ecco il ghee! Versato in un contenitore in vetro, filtrato con un colino fitto di metallo, il ghee può essere conservato a temperatura ambiente, preferibilmente al buio, anche per alcuni mesi senza problemi.

Ogni volta per servirvi ricordate di usare un cucchiaino pulito!



È preferibile ritardare almeno a dopo l'anno l'assunzione di latte vaccino (e derivati) e andarci cauti con lattosio e caseina.

Per i più piccoli il consumo di latticini, antipatici mucolitici, è sempre da ridurre nelle stagioni fredde.



## Dessert al Kefir con frutti di bosco / (o frutta di stagione)

kèfir (o kefir; anche chèfir o chefir) s. m. [voce russa di origine caucasica; cfr. fr. kéfir o képhyr, ingl. kefir o kephir]. –

Bevanda spumosa, cremosa e leggermente alcolica ottenuta per fermentazione dal latte o dall'acqua.

È ricco di fermenti lattici e un ottimo aiuto per un intestino affaticato (ad esempio da cure antibiotiche).

Si può sceglierne la densità (liquido e frizzantino come bevanda oppure denso come uno yogurt) in base alle proporzioni latte/fermenti e al tempo di fermentazione.

Nei negozi biologici è ormai abbastanza facile reperire starter liofilizzati per far partire la fermentazione dal latte.

Lasciato riposare a temperatura ambiente in un contenitore di vetro (con coperchio appoggiato, ha bisogno di aria!) per almeno 24 ore, richiede davvero pochi minuti di preparazione, mescolando i fermenti al latte tiepido.

Messo come yogurt in ciotole di vetro si può guarnire con marmellata fatta in casa, frutta di stagione e semi, a piacere.

Se è stagione, si può guarnire con fiori di sambuco fresco (ottimo poi per fare lo sciroppo).



## Energia pulita

Come mangiamo? Cosa mangiamo?  
Comprare il cibo per la nostra famiglia è un piacere al quale dedicare tempo e passione o una veloce trafila alla quale soccombere per necessità?

Il cibo che compriamo, chi lo produce?  
In quante mani è passato?  
Ci piace cucinarlo, ci rilassa o è un compito che ci annoia?

Se invece preferiamo mangiare fuori, lasciare che altri preparino il nostro piatto, sappiamo chi lo fa?

Nella cucina del nostro ristorante preferito chi lavora e con quale energia?

La nostra prelibata portata è cucinata da persone appassionate e soddisfatte del proprio lavoro o è condita del rancore di un cuoco cocainomane sottopagato?

Ma soprattutto, ce lo siamo mai chiesto?



Quando mangiamo non mangiamo solo proteine, vitamine o fibre. Non ci nutriamo solo di ingredienti, ma del delicato mix tra ingredienti ed energia. Energia della materia prima, di chi la tratta e di chi la elabora. Nel caso gli ingredienti siano di origine animale, anche di un loro mix ormonale, che dipende sì dal loro allevamento, ma anche dal loro stato d'animo. In che condizioni sono vissuti e morti gli animali? Senza entrare qui nel merito della scelta vegetariana, o vegana, osserviamo come la spinta che porta molti onnivori a desiderare un maggior rispetto nei confronti dell'animale che li nutre è il segno di una necessità, di un'urgenza che lega tutti: riconnettersi alle fonti, riconoscere l'aspetto energetico del cibo, vedere la storia intorno e dietro ogni ingrediente, dalla provenienza geografica al trattamento e cura ricevuti. È fame di coerenza e di pulizia. Fenomeni come lo slow-food, la rinascita dei mercati contadini e degli orti cittadini sono altri evidenti segni di questa riappacificazione con le nostre fonti di nutrimento.

Il latte materno, impossibile da replicare, difficile da decifrare nelle sue composizioni sempre variabili e diverse, è un alimento vivo. Il più sano e adatto al neonato.

La qualità del cibo "vivo" è incomparabile.

La vita cerca altra vita per potersi nutrire, il nutrimento arriva da elementi vitali, da energia vitale.

Ricerca questo semplice elemento nel rifornire di cibo il frigorifero ogni giorno è un ottimo semplice punto di partenza: si mangerà più cibo fresco, non trattato, si ridurranno le cotture, si cercherà cibo che mantiene intatti colori e consistenze.

Dare ai menù quotidiani una base di zuppe e cereali permette poi di spaziare e variare con la fantasia aggiungendo ai piatti verdure e frutti di stagione, più o meno cotti, formaggi e condimenti, semi... ognuno secondo le proprie esigenze e preferenze in base a stile di vita, età e salute.

Ecco un ulteriore modo, ad esempio, di educare i bambini più grandi, gli adolescenti o semplicemente i più distratti a non lasciarsi semplicemente servire il piatto del giorno ma costruirlo:

Come stai oggi?

Come preferisci condire il tuo riso?

Di che gusto hai voglia?

Cosa ti farebbe meglio?

A cosa rinunci?

Quante volte, godendo il benessere di un piatto preparato dalla mamma, abbiamo limitato il nostro arbitrio alla scelta fra aceto balsamico o di mele sull'insalata?



Iniziare già da piccoli a distinguere e riconoscere le proprie scelte ed esigenze è una grande opportunità.

Scegliere un "piatto unico" da proporre per grandi e piccoli non significa necessariamente mangiare tutti le stesse cose sempre, ma anzi differenziare con molta più cognizione ogni piatto ad ogni pasto.

Cucinare è un atto di amore, ma anche una quotidiana incombenza, costante e irrevocabile. Preparare da mangiare per tutta la famiglia può essere un bel pomeriggio di profumi e calore ma anche una manciata di minuti rubati a fine giornata per soddisfare un bisogno. La cucina come rituale non è sempre possibile e, a dirla tutta, a volte, non è nemmeno quello che desideriamo: vogliamo dare la precedenza ad altro che sia un libro, un bagno, un film.

Cucinare può anche essere noioso e non è uno scandalo ammetterlo. Se la noia e la frustrazione pervadono l'ambiente appena ci mettiamo ai fornelli, è il momento di cercare un cambiamento.

La mamma affaticata dalla gestione di bimbi molto piccoli o che sia nei primi mesi dopo il parto, potrebbe trovare incredibilmente fastidioso cucinare, a meno che non sia un'appassionata. Proprio in quei mesi però le è richiesto un surmenage fisico, per via dell'allattamento.

Dopo il paradosso del brodino pochi giorni dopo il parto; ecco il paradosso del periodo fisicamente più impegnativo, con minor tempo e lucidità per prepararsi pasti adeguati (situazione che può riferirsi anche a tutto il primo anno dei bimbi). Creare una routine settimanale, con due giorni di cucina per preparare le "basi", renderà meno faticoso lo strutturare i pasti giorno per giorno.

Sfruttare ogni ingrediente al suo massimo permette inoltre, nel giorno in cui lo si cucina, di ottenere anche tre o quattro preparazioni da una sola materia prima.

Se invece usciamo a mangiare, facciamo in modo che sia accurata la nostra scelta. Come per la campagna "who made my clothes?", l'idea di pretendere di sapere chi cucina il nostro cibo è sacrosanta.

Il cibo è forza, è energia pura. Anche dove la materia è morta e deprivata, la manipolazione, la cottura, l'impiattamento, sono tutte straordinarie forme di resurrezione che gli chef perfezionano di continuo. I nostri gesti hanno un potere, che unito al potere del cibo, intrinseco e primordiale, diventa un concentrato di significati, simboli, richiami. Il fascino del ristorante è molteplice, arcaico e bellissimo. Ma quanto ha mantenuto del suo significato originale? Quanto questi luoghi, in cui lasciamo che altri ci preparino da mangiare, sono davvero ristoratori, balsamici e curativi?

**Ristorante**  
**/ri·sto·ràn·te/**  
**sostantivo maschile e aggettivo**

**Dal fr. restaurant, p. pres. di restaurer 'ristorare' •1877.**

Sono pochi, non la maggioranza, ma ci sono. Cercarli, con tutta la famiglia, è senza dubbio un'avventura che vale spesa e fatica.

Alcuni si prestano a ristorare i genitori, naufraghi in un mare di voci e bisogni, dimentichi del loro tempo, del loro spazio e silenzio. Altri onorano la tavolata ricca e accolgono tutti. Oggi sono i rifugi e le osterie, con una gestione piccola e onesta, a onorare meglio il termine e concetto originario.

Più dei "ristoranti" blasonati e famosi, dove spesso il trucco e la magia della resurrezione regnano sovrane, simboli forse di una ospitalità datata, stanca. Che sia quello sotto casa o quello in cui prenotare con mesi di anticipo, chiedetevi sempre chi c'è in cucina, chi vi lava l'insalata.

Vale davvero la pena di investire denaro e dare fiducia a una cucina che non è la vostra?

A volte pecchiamo, forse per abitudine, preferendo "un panino all'angolo e un caffè" oppure "prendere una merenda veloce tornando da scuola" senza pensarci bene, perché lo abbiamo sempre fatto, andando così ad ingrassare un meccanismo già vecchio, fatto di mediocrità e tostapane sfiniti.

Alcune volte, sarebbe meglio fermarsi un attimo, pensarci e chiedersi velocemente:

-È quello che voglio?

-La mia piccola scelta di adesso, il mio snack, ha un impatto?

-Posso cercare un'alternativa?

A volte la risposta è più veloce, semplice e ristoratrice di quello che crediamo.



# Naturale è Sostenibile?

Quando scegliamo materie prime per rendere la nostra tavola più "naturale", le nostre sono scelte sostenibili?

L'abuso del termine "naturale" (biologico, ecologico, organico) porta troppo spesso a far dimenticare che non è necessariamente sinonimo di "sostenibile".

Come rendere le scelte alimentari il più sostenibili possibile?

Dove non sia possibile il km0, dove scegliamo e godiamo della fortuna moderna di poter reperire ingredienti esotici e lontani con grande facilità, ricordiamoci di farci alcune domande, di porci il problema della sostenibilità del nostro desiderio. Se riempiamo il carrello con chili di ingredienti "naturali" che sono fatti con soia coltivata in campi a migliaia di chilometri da noi, dei quali non conosciamo la storia e la politica agricola, con una certificazione che ci fa comodo credere sia seria, dobbiamo almeno arrivare alla cassa consapevoli e lucidi della nostra scelta: approssimativa, parziale, un pò incoerente, la bozza di un' idea ben più etica.

Fatto pace con ciò, ogni famiglia, con i suoi tempi, può cercare e trovare il suo modo di avere un impatto minore, se lo desidera e la sente una priorità.

- Scegliere di un ingrediente l'alternativa locale, controllata, certificata, nazionale.
- Valutare quanto sia indispensabile un ingrediente che sia stato trasportato da altri paesi.
- Valutare la provenienza: da che paese arriva? da che distributore/coltivazione?
- Se l'ingrediente scelto è una spezia esotica non reperibile da ditte locali, magari è possibile ridurne il consumo?
- Se l'ingrediente può essere coltivato, è possibile comprare i semi per coltivarne una pianta sul terrazzo?
- Quando un ingrediente è una "rarietà esotica eccellente", quali proprietà la rendono così irrinunciabile? In quale ingrediente locale posso ritrovare le stesse proprietà?

Nutrire la nostra curiosità, godere del progresso, osare oltre i confini del proprio orto, sono gioie e sfide lecite. Mettere in dubbio l'etica di ogni nostra scelta alimentare (e non) è una cortesia dovuta alla Terra che ci ospita.



## **Bibliografia**

- Custodi della Nascita /  
Robin Lim - NewPress Edizioni
- Il Dilemma dell'Onnivoro/  
Michael Pollan - Adelphi
- Mangiare è un atto civico /  
Alain Ducasse , Christian Regouby – Einaudi Editore
- A Pukka Life - Una Vita Autentica /  
Sebastian Pole - Macro Edizioni
- The First Forty Days -The Essential Art of Nourishing the New Mother /  
Heng Ou , with Amely Greeven & Marisa Belger - Abrams Editore



Le ricette e i consigli contenuti in questo testo non sono in alcun modo da intendersi come prescrizioni mediche o dietetiche, ogni decisione alimentare in gravidanza, allattamento e nei primi mesi del bambino è da discutersi con il proprio pediatra, ostetrico/a e medico di fiducia.

Il testo nasce dal desiderio di far luce su un modo di vivere la scelta degli alimenti come opportunità di crescita e nutrimento per l'intera famiglia e si augura di ispirare voi lettori a cercare e sperimentare nuove possibilità e una nuova lucidità di intenzioni in cucina e fuori.

Le ricette sono spunti dai quali partire per sperimentare nuovi ingredienti / routine / mix di sapori.

Ogni ricetta è nata ed è stata assaggiata nelle nostre cucine di casa. Saremo felici di ricevere critiche, commenti o suggerimenti sugli ingredienti usati, le dosi o altro che emerga dalle vostre prove ai fornelli.

I proventi della vendita di questi quaderni saranno interamente investiti nell'edizione di un libro sull'argomento firmato da Lemme Collective con la partecipazione e il contributo di specialisti e medici per lo sviluppo dei capitoli legati a puerperio e divezzamento.

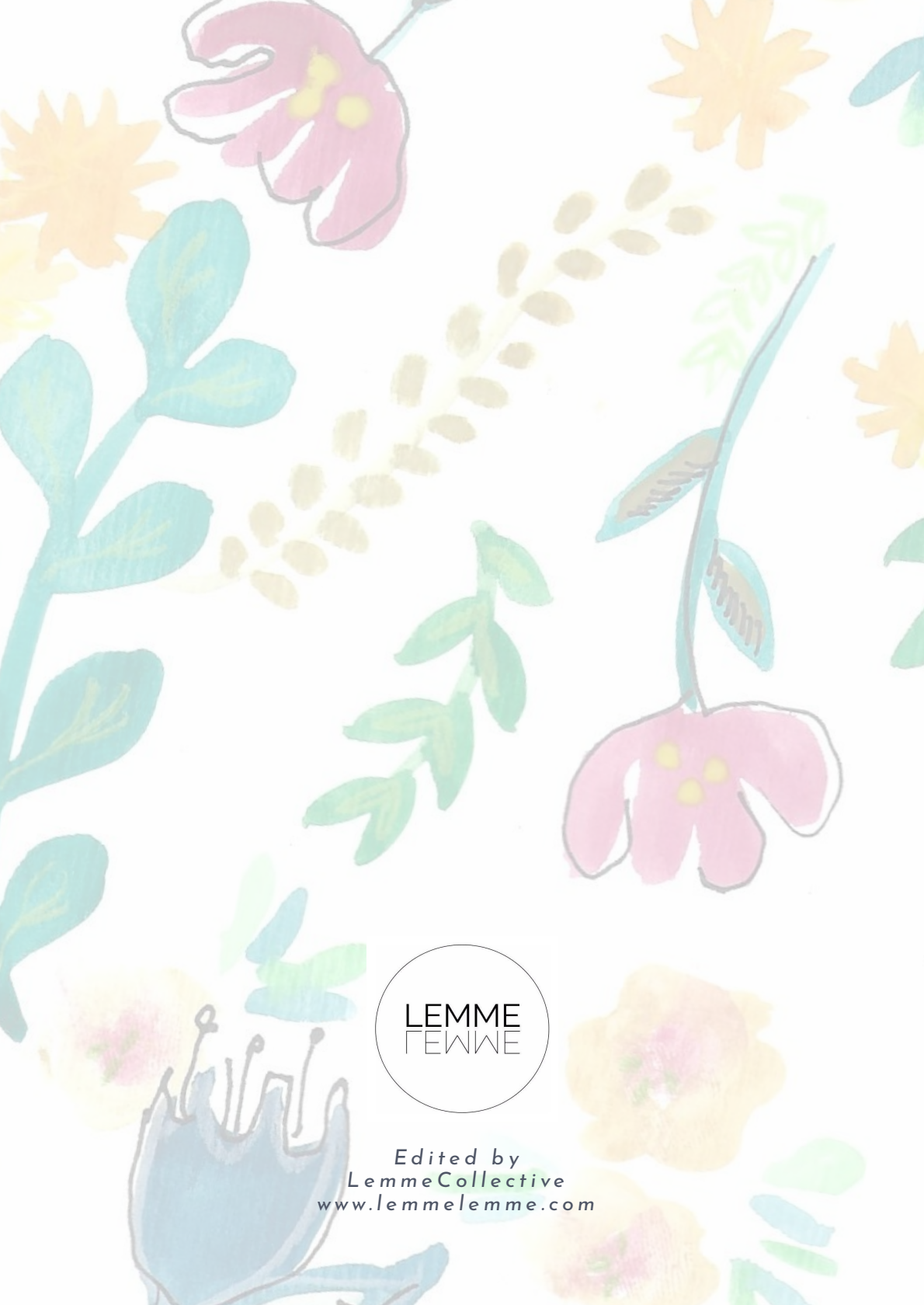
Potete scriverci a:  
lemme.redazione@gmail.com  
www.lemmelemme.com  
@lemme.lemme

Lemme Collective nasce nel 2018 dal desiderio di un gruppo di giovani artisti, illustratori e scrittori di raccontare lo slow living in famiglia. Una particolare attenzione è sempre rivolta a tematiche di etica, artigianato, consumo consapevole, rispetto di tempi naturali e fisiologia di nascita e prima infanzia.

Maddalena Berliat\_-  
mamma e doula, vive in un paesino alpino dove scrive e disegna /  
@mad.berliat  
Giordano Collarini -  
fotografo di lifestyle, vive e lavora in Lombardia /  
@giordanocollarini



I testi e le fotografie di questa pubblicazione sono protetti ai sensi delle normative vigenti sul diritto d'autore e sulla proprietà intellettuale.



LEMME  
FEWWE

Edited by  
LemmeCollective  
[www.lemmelemme.com](http://www.lemmelemme.com)