

DICEMBRE 2022

Natale a tavola

Newsletter delle Feste FISM



A NATALE BIMBI IN CUCINA

In questi tempi frenetici le festività natalizie sono un importante momento di condivisione per i più piccoli.

Gli anni dell’Emergenza Sanitaria da Covid-19 hanno segnato un momento di consapevolezza per le famiglie di tutto il mondo.

Tante famiglie hanno vissuto le festività in solitudine, ed è per questo fondamentale che tutti quest’anno abbiano la possibilità di passare il Natale insieme agli affetti più cari.

I tempi moderni ci insegnano che il concetto di “Famiglia” può essere declinato in numerose sfaccettature, ed è importante ricordare quanto ad accomunarle debba essere lo “stare insieme”.

Come spendere del tempo di qualità con i propri figli durante queste festività?

Non solo attraverso i momenti conviviali dei cenoni e dei pranzi in famiglia, ma anche attraverso attività che rimandino ad echi di tradizioni lontane.

È sempre più difficile vedere i più piccoli all’opera con i genitori e i nonni nella preparazione delle pietanze natalizie, eppure coinvolgere attivamente i più piccoli in cucina è un momento di importantissima rilevanza pedagogica.

COSA TROVERETE IN QUESTO NUMERO:

-perchè coinvolgere i bambini nella preparazione del pranzo natalizio

-attenzione agli sprechi alimentari



Questo è il motivo per cui la cucina è un ambiente perfetto per imparare: colpisce una gamma di sensi e diversi stili di apprendimento.

- Favorire le relazioni: Per i genitori la cucina è il luogo ideale in cui trascorrere del tempo di qualità con i propri figli. Può essere il luogo giusto per parlare di tradizioni familiari, raccontando le ricette di famiglia tramandate o può essere semplicemente un luogo per mettersi al passo con la vita quotidiana. La cucina è inoltre un ottimo ambiente per cooperare e comunicare tra fratelli, costruendo relazioni più forti.
- Costruire fiducia: La cucina può essere un luogo in cui coltivare l'autostima, la fiducia e la sicurezza del proprio figlio.

Cucinare per il bambino vuol dire:

- Sviluppare la creatività: Uno studio dimostra che coloro che sono stati coinvolti nel processo di cottura sono generalmente più desiderosi di provare nuovi cibi.
- Imparare l'importanza di mangiare alimenti preparati in casa con elementi sani e naturali
- Allenare il fisico: Mescolare, misurare, rotolare, spremere e distribuire sono solo alcuni dei compiti in cucina che consentono ai bambini di sviluppare le loro capacità motorie e di coordinazione occhio-mano.
- Aiuta l'apprendimento linguistico/matematico e la creatività: I bambini imparano toccando, gustando, sentendo, annusando, osservando, leggendo e ascoltando.



MA ATTENZIONE AGLI SPRECHI!

Si calcola che circa il 5% dei cibi che compriamo durante le feste di Natale non verrà consumato e sarà buttato. E cosa finirà nel cassonetto? Principalmente la frutta e la verdura, che durante le feste vengono accantonate a favore di cibi più sostanziosi e complessi, ma anche il pane, i latticini e la carne.

Durante questo periodo di feste ci sarà, quindi, un'impennata del livello di spreco alimentare, che porterà a un aumento del livello di inquinamento (1 tonnellata di rifiuti alimentari produce 4,2 tonnellate di CO₂).

Perché allora non cercare ricette che permettano di riutilizzare gli avanzi?

Ecco un'idea della tradizione da preparare con i bambini con il pane avanzato.





TORTA DI PANE

La torta di pane è un dolce della tradizione povera ma molto buono e gustoso. Veniva infatti preparata in moltissime regioni italiane con il pane raffermo avanzato e frutta secca o uva sultanina, ingredienti semplici e genuini che rendevano questa torta davvero speciale per i nostri nonni!

In una ciotola rompiamo le uova e aggiungiamo la frutta fresca, schiacciamo 2 banane con una forchetta e profumiamo con l'aggiunta di scorza di limone e arancia.

Aggiungiamo il pane raffermo, prima di unirlo agli altri ingredienti lasciamolo in ammollo nel latte per una decina di minuti, così da riuscire ad amalgamarlo più facilmente.

Non ci resta che spostare l'impasto in una teglia imburrata e ricoperta di pangrattato. Per far venire una bella crosticina in cottura, non dimentichiamoci di concludere con una bella spolverata di zucchero bianco o di canna in superficie.

"Il Natale ci richiama al segno del Bambino, e a riconoscerlo nei volti dei bambini"

-Papa Francesco