

## News

### ALIMENTAZIONE.Pesce, odiato sconosciuto dei bambini. Segreti e consigli per mamme e papà ai fornelli

13/06/2011 - 11:58

**Che ai bambini il pesce non piaccia non è una novità.** Diciamoci la verità, anche a molti genitori non piace cucinarlo. Innanzitutto c'è il problema spine. E quando si sta cucinando per bambini molto piccoli è necessario essere particolarmente attenti nella spinatura dei prodotti ittici. In secondo luogo, non tutti sanno cucinarlo. E pochi sanno che un buon pesce è ottimo anche semplicemente al forno condito solo con un filo di olio extravergine di oliva.

**Proprio per questa ostilità diffusa verso il cibo** che viene dal mare la prima regola per far amare ai proprio figli il pesce può essere "amarlo per primi". Spetta a noi adulti iniziare a conoscere questo prodotto, imparare a sceglierlo, a cucinarlo (senza troppa fatica e con entusiasmo) e a gustarlo.

**Sulla base di questa premessa il passo successivo** è farlo conoscere ai più piccoli. I cd "bastoncini", come le diffuse cotolette di mare, non fanno altro che togliere l'identità ai prodotti ittici. Spesso si tratta di più specie di pesce frullate con impanatura con un gusto molto caratteristico e dominante. Mangiando questo prodotti pronti diventa difficile capire se si sta gustando una platessa, piuttosto che una sogliola, una rana pescatrice o altro.

**Come ci ha suggerito Margherita Caroli**, pediatra ed ex-presidente Ecog (European Childhood Obesity Group), "non dimentichiamoci che si mangia prima con gli occhi e poi con la bocca. E' importante presentare nella maniera più appetibile possibile questo alimento. Nelle mense scolastiche con cui collaboro suggerisco sempre ricette come frittatine al forno con le patate e il latte o polpette di pesce dalle forme simpatiche, magari utilizzando le formine per biscotti. Importante è inserire nella ricetta anche la specie del pesce azzurro, che oltre ad avere grandi vantaggi nutrizionali ha un sapore più consistente e nel caso delle alici delle spine piccolissime, quasi impercettibili."

**Un altro segreto è quello di offrire le pietanze di pesce per prime:** "Dare il pesce a prima fame è essenziale perché l'indice ipoglicemico dettato dalla fame ci consente di apprezzare di più il gusto di ciò che stiamo mangiando".

**Tornando al tema della conoscenza del prodotto** un veicolo ottimo per bambini molti piccoli possono essere le favole. Ci sono molti libri di fiabe dove gli alimenti sono protagonisti simpatici di storie di cattiva e buona alimentazione. "Nel 2007 - ha detto la dottoressa Caroli - nell'ambito del progetto europeo **Periscope (iniziativa sull'obesità infantile di MDC, ndr)** abbiamo pubblicato un libro di favole. Una delle storie più carine è proprio quella di "Bent il pesciolino che aveva sempre sonno":

**Valentina Tepedino, medico veterinario e direttrice della rivista specializzata Eurofishmarket**, ci ha raccontato la sua esperienza di madre ai fornelli e di formatrice in corsi destinati ai ragazzi. "Molto dipende dalla fascia di età. Con ragazzi di 11-12 anni abbiamo organizzato dei corsi nelle scuole di Milano. In particolare, si prevedeva la spesa del pesce tutti insieme e successivamente la preparazione di piatti con l'ausilio di famosi chef come Gualtiero Marchesi. Il risultato è stato strabiliante, almeno secondo quanto emerso dalle interviste effettuate ai ragazzi i quali dopo il corso dichiaravano di apprezzare il pesce contro l'atteggiamento di rifiuto manifestato all'inizio."

**La seconda regola potrebbe essere quindi quella di comprare** e preparare il pesce insieme ai nostri figli. Un gesto che aiuterebbe anche a ridare ai prodotti ittici l'identità persa a cui accennavo. "Prima di questi i corsi - ha aggiunto la Tepedino - i ragazzi dimostravano di non avere una concezione reale di come fosse il pesce dichiarando solo che "la mamma glielo offriva già pronto. Non sodi che cosa si tratti". Il lato positivo di questa seconda regola è che consente ai genitori di passare del tempo insieme ai propri figli scoprendo un mondo che potrebbe essere sconosciuto anche a loro.

**Ricapitolando, care mamme e papà ai fornelli**, il segreto per far amare il pesce ai vostri figli può essere riassunto in una ricetta a tre ingredienti: pazienza, fantasia e curiosità!

*A cura di Silvia Biasotto*

*La riproduzione di questo contenuto è autorizzata esclusivamente includendo il link di riferimento alla fonte Help Consumatori*

2011 - redattore: **SB**