

DONNE OGGI

# Surgelati in tavola: sono una cattiva madre?

di MARIA ANGELA  
MASINO  
Foto GETTYIMAGES

*Siamo sempre di fretta, il tempo è sempre meno  
e spesso l'unica risorsa è il cibo pronto.*

*Ma è giusto abdicare al ruolo di regine dei fornelli?*

**D**opo il *tour de force* di una giornata la voglia di mettersi ai fornelli latita. E così succede che noi mamme non facciamo che mettere in tavola piatti pronti o surgelati. La vendita di spaghetti pronti da mettere in padella, sughi, carne e pesce già elaborati, è cresciuta del 30 per cento negli ultimi tre anni. Andiamo verso un'omologazione dei consumi alimentari e una perdita dei sapori originali che ci porta sempre più verso l'Europa continentale e lontano dal

Mediterraneo facendoci perdere identità. Ci chiediamo se è giusto abdicare al ruolo di regine dei fornelli, i sensi di colpa ci torturano, ma intanto lo slalom fra mille e mille impegni quotidiani non ci concede via di scampo. Film tipo *Il pranzo di Babette* o *Come l'acqua per il cioccolato*, ci ricordano che la buona tavola è un atto d'amore verso noi stessi e i nostri commensali...

Ma come realizzare simili utopie uscendo alle otto dall'ufficio e dovendo, nel riscato tempo serale, controllare il diario dei nostri figli e far loro ripetere la lezione? E, mentre il surgelato prende forma nel microonde, la nostra coscienza rimorde: ripensiamo alla storia personale fatta soprattutto di odori e sapori... In cucina abbiamo imparato la magia della preparazione dei cibi, abbiamo gustato torte e budini con gli amici, abbiamo imparato a fare le addizioni contando le uova e le patate! Ci confrontiamo continuamente con questi ricordi e la domanda è: se non preparo i pasti con le mie mani significa che non ho assolto correttamente il mio compito?

## PER I BAMBINI LA CUCINA È UN GIOCO IPNOTICO

«Per i piccoli cucinare ha lo stesso valore ipnotico dei giochi con la sabbia. Specialmente magico ai loro occhi è il





fuoco che trasforma il crudo in cotto. La cucina è un luogo alchemico, dove le sostanze si trasformano acquistando gusto e profumo e dove ci si può sentire formidabili cuochi capaci di sortilegi», spiegano Federica Buglioli e Marcella Gallorini nel libro *In cucina con i nostri bambini. Esperienze e ricette* (ed. Franco Angeli). Ma il punto non è tanto quello di demonizzare il surgelato ed esaltare il fresco da preparare con cura. Il focus è collaborare, coinvolgersi tutti insieme in un'attività utile alla famiglia e, allora, anche scaldare un piatto pronto può essere una conquista purché fatta collettivamente. È questa la soddisfazione che aiuta il bimbo ad acquisire fiducia in se stesso. Tale esperienza, però, risulta sempre più difficile nelle

nostre cucine piccole, iper tecnologiche, «pericolose» catene di montaggio più che luoghi amorosi dove decidere se decorare con le foglie di mentuccia gli spiedini alla melanzana.

#### IL MEGLIO PER I NOSTRI BAMBINI

Abituati a contesti così asettici, alle mense scolastiche o a quelle dei villaggi turistici, i bambini, oggi, non si pongono più di tanto il problema del cibo in sé. E non si preoccupano se mangiano le tagliatelle o le crocchette di pollo per tre sere di fila perché la mamma rientra tardi. Certo non è il caso di adagiarsi su questo ormai diffuso costume, ma non bisogna neppure diventare maniache dello squisito. L'equilibrio sta nel

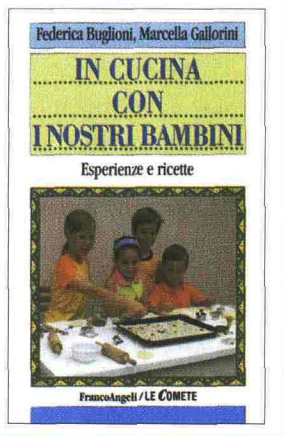




## ZOOM

## IN CUCINA CON I NOSTRI BAMBINI

Questo è il libro citato nell'articolo, di Federica Buglione e Marcella Gallorini, *In cucina con i vostri bambini*, edito nella collana Comete della **Franco Angeli**. Non solo ricette, ma anche utili consigli per una giusta alimentazione dei nostri bambini, indipendentemente dal poco tempo di cui disponiamo.



mezzo: ricercare sempre il buono (ed è possibile scegliendo con cura anche il surgelato), controllare gli ingredienti, la freschezza del cibo e poi impegnarsi almeno un po' per creare a tavola un'atmosfera accattivante. La mano che nutre deve essere affettuosa e dolce: a quel punto anche le lasagne surgelate possono diventare fonte di gioia e bei ricordi. Essenziale è che siano proposte con amore.

### PATTEGGIARE CON LA REALTÀ

A volte, si mette troppo di noi stesse in un passato di verdure. Non è giusto farne un affare personale o sentirsi in colpa per una mancata preparazione. Sia chiaro: una eventuale critica relativa alla nostra cucina non mette in discussione tutte le nostre capacità di mamme. La verità è che la maggior parte di noi si sente in colpa per il fatto di non cucinare ed è poco disposta a giustificarsi. E i grandi marchi l'hanno capito, tanto che con spirito seduttivo, offrono soluzioni facili sotto forma di piatti pronti con tanto di messaggi che neutralizzano il senso di colpa: nei banchi dei supermercati si vedono fiorire qua e là frasi come «ideale per tutta la famiglia», «specialità regionale».

Che cosa fare? Scegliere il pronto e anestetizzare il senso di colpa per non avere cucinato deliziosi manicaretti? La posizione corretta è patteggiare con la realtà. Per esempio, si possono usare i pronti in settimana, cercando almeno nel week end di preparare una propria ricetta, magari semplice e veloce se non siamo gourmet. Racconta Milena, 35 anni, commerciante: «Il sabato e la domenica mi metto ai fornelli, mi piace abituare mia figlia e coinvolgerla nella manipolazione degli ingredienti». Vedere e fare sono elementi-chiave per lo sviluppo del gusto nei più piccoli. Ma non solo. La cucina coinvolge tutti i sensi e i bambini imparano a controllare i tempi, a organizzare gli spazi e a rispettare le regole. Ed è questo il messaggio che deve, comunque, passare al di là di tutto.