

Pagine da divorare, assaporare, gustare

Una carrellata di recenti pubblicazioni sul cibo

di Stefania Bortoli

Una decina di anni fa ho incontrato un libro, *L'inconfondibile tristezza della torta al limone* di Aimee Bender, dove Rose, la piccola protagonista, percepiva il malessere della madre assaggiando un boccone di torta che quest'ultima aveva cucinato per lei, per il suo compleanno: «...la bontà degli ingredienti sembrava una coltre sopra qualcosa di più grande e di più oscuro, e il sapore di quello che c'era sotto cominciava ad affiorare nel boccone... assaporando una distanza che non so come sapevo collegata a mia madre, come se sentissi un sopra pregno dei suoi pensieri.» Come se il sapore che la bambina sente non avesse niente a che fare con gli ingredienti. «...Le abili mani di mia madre avevano fatto il dolce, e la sua mente era stata in grado di equilibrare gli ingredienti, ma lei lì dentro non c'era.»

Oltre ad aver amato il libro, ahimè ora fuori catalogo, ho pensato per la prima volta che quella del cibo fosse una faccenda seria. Erano anche gli anni in cui si cominciava a parlare di cibo in modo più sostenibile, più riflessivo, dove ci si poneva domande su ciò che si mangiava. Oggi l'editoria pubblica molti libri per educare all'alimentazione e alla relazione con il cibo sin da bambini. *Apparecchiamo* (Pulce) è il primo passo per renderli autonomi anche nel semplice atto di apparecchiare. *Mangiamo!* (Bohem Press) di Paloma Canonica rende attenti i piccolissimi al loro quotidiano, fatto di azioni importanti come quella di mangiare, un quotidiano di cui fanno parte anche altri protagonisti oltre al bambino: il cane, la tartaruga, ecc. Non mancano libri che raccontano in modo chiaro e semplice le proprietà dei cibi. Di solito pensiamo ai supereroi come a persone con abilità e poteri straordinari, ma potremmo dire senz'altro la stessa cosa a proposito di piante e fiori. Spesso non ci accorgiamo di quanto possano essere eccezionali e resilienti. L'autore di *Piante* (Fabbri), Riz Reyes, racconta di aver iniziato a vederle come i suoi eroi: ogni giorno

affrontano le sfide della vita, stagione dopo stagione. Scoprirete la menta, supereroina di aroma e medicamento; i funghi, supereroi di comunicazione e socialità; i pomodori, supereroi di produttività e impollinazione, e molte altre. Bellissime le illustrazioni di Sara Boccaccini Meadows, ricordano quelle delle vecchie enciclopedie. Nel *Che gusto hanno i superpoteri?* (DeAgostini) troviamo una prima parte introduttiva scritta dalla pediatra Carla, accompagnata da una seconda parte illustrata da Serge Bloch per aiutare i bambini nel riconoscere i vari alimenti.

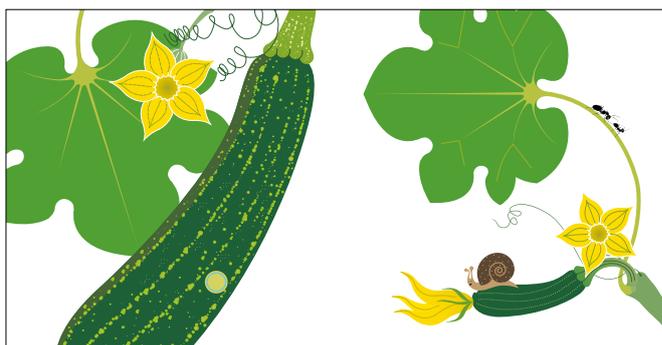
Uno dei libri più belli pubblicati quest'anno è senz'altro *Indovina cosa mangio!* (La Margherita) di Katerina Gorelik, che coniuga sapientemente divulgazione e grafica, senza dimenticare l'aspetto ludico e interattivo del libro. I bambini dopo aver sfogliato le sue pagine ricorderanno sicuramente i cibi preferiti dagli animali.

A volte anche i cibi hanno problemi d'identità! Il primo passo per stare bene è sempre la consapevolezza: pensate a come deve sentirsi l'avocado, frutta o verdura? Fateci caso, nessuno sa mai cosa rispondere, infatti nel divertente albo *Avocado?* (Zoolibri) è proprio il protagonista ad essere tormentato dalla domanda: "Cosa sono io?". Per fortuna ci aiutano libri come quello di Anne Crausaz *Che verdura è?* (Marameo) dove ogni pagina è una scoperta continua. O *Che sapore ha?* (Corraini) che insegna a mangiare con tutti i sensi, non solo con la bocca, ma anche con naso e occhi. Perfette le illustrazioni di Andrea Antinori, lo ammetto, sono una sua fan!

Un consiglio, non andate a far la spesa con *Mélasse*. *Una strega al supermercato* (Clichy). *Mélasse* odia tutti, soprattutto il supermercato, tanto da farsi consegnare la spesa a casa. Ma oggi è costretta ad andarci, fossi in voi le starei alla larga. Davvero spassoso.

Autrice

STEFANIA BORTOLI dopo gli studi in storia dell'arte e la laurea in arteterapia ha lavorato per molti anni in vari musei (principalmente al Castello di Masnago (Va) e alla Pinacoteca Züst di Rancate) nel ramo della didattica museale. La passione per la letteratura, l'esperienza alla biblioteca L'Heure joyeuse di Parigi, la formazione continua, il lavoro in libreria (MillePagine di Luino; Al Ponte di Mendrisio), l'hanno portata a diventare una libraia specializzata in letteratura per l'infanzia. Oggi svolge questa professione alla libreria Voltapagina di Lugano e collabora all'organizzazione del Festival di letteratura per ragazzi di Bellinzona.



Anne Crausaz, *Che verdura è?*, Marameo 2023.



Paloma Canonica,
Mangiamo!, Bohem Press
Italia, 2017.

Interessanti i volumi *Mappe delle materie prime. Alla scoperta delle risorse del nostro pianeta* (Gribaudo), dove si osserva che il pianeta è una vera cornucopia di materie prime che bisogna seminare, coltivare, raccogliere, estrarre dalle viscere della terra, infine lavorare; e *Il mondo ci nutre. Alla scoperta del cibo sostenibile* (Slow Food), un viaggio intorno al mondo attraverso le stagioni per scoprire come i contadini producano cibo fresco e gustoso per permetterci di nutrirci in modo sano e naturale. Un libro da maneggiare con cura perché può davvero cambiare il nostro modo di mangiare, di conseguenza le nostre scelte alimentari, è senz'altro *Il dilemma dell'onnivoro. Cosa si nasconde dietro quello che mangiamo* (Aboca) uscito in edizione per ragazzi, lo divorerete.

Ed ecco il mio stupore durante la lettura di *Yerbi il guardiano del fiume* (Feltrinelli). Yerbi fa parte del popolo delle piccole creature, né talpa né topo, ma dotato di grande sensibilità. Un giorno racconta alla sua amica umana di essere andato a trovare sua cugina Sejiro perché molto triste da giorni: «Vedi, l'elemento essenziale di tutta questa storia...» proseguì Sejiro con aria seria (intanto Yerbi si domandava, non senza ammirazione, da quando sua cugina usasse espressioni così difficili), «...è che nessuna creatura dovrebbe togliere la vita a un'altra per nutrirsi. I tagame sono crudeli, ma non lo siamo anche noi che mangiamo le larve delle api? Che differenza c'è?» Ma guarda un po' cosa era andata a pensare Sejiro. Yerbi non sapeva cosa risponderle. Quanti libri per bambini pongo domande così grandi in modo tanto delicato?

Se è vero che il cibo non va spiegato, ma inizialmente va vissuto, saranno d'aiuto i molti libri di ricette per imparare a cucinare insieme. Tra i più recenti *Oggi cucino io!* (Fabbri) per diventare autonomi in cucina; *Cosa porto a scuola? Idee facilissime per merende creative* (Gribaudo).

E poi entra in campo la cultura, perché quando parliamo di gusto giochiamo su entrambi i campi, quello fisiologico e quello culturale. Perché sono la lingua e il palato con le papille gustative a sentire i sapori, ma chi li valuta è il cervello con tutto il carico di valori e modelli. Va da sé che società diverse hanno gusti diversi. Per conoscere la storia, la cultura, i luoghi di tante ricette, non fatevi scappare *Dai un morso. Giotte storie sui cibi del mondo* (L'Ippocampo) degli stessi autori di *Le Mappe*, quindi una garanzia!

Con *Ricette ribelli. Il gusto della libertà* (Mondadori) guardiamo il mondo del cibo da un altro punto di vista, facendo la conoscenza di donne che hanno fatto la storia della cucina. Nella vita servono anche ingredienti come coraggio, determinazione, rispetto, condivisione e un po' di ribellio-

ne. Bella la prefazione di Lara Gilmore: «Un libro di cucina è un invito. Imparare a ripetere. Ripetere per imparare. Sì. Ripetete la ricetta più e più volte. Preparate quelle polpette ogni settimana, finché voi e le polpette non sarete una cosa sola. Diventate la ricetta. Diventate il guacamole, la pasta alla Norma, il pollo al curry, la ratatouille e i biscotti con le gocce al cioccolato [...] Un'altra cosa ho imparato dalle mie esperienze di vita e dalla storia della cucina e soprattutto delle donne, è che una ricetta è un atto di ribellione. Non bisogna sempre rispettare le regole. Scrivere una ricetta è un atto creativo, e questo, molto spesso significa rompere la tradizione. Quando cambiamo qualcosa, per quanto piccola, prendiamo posizione contro lo status quo... mettiamo in atto una trasformazione».

È quello che fa la piccola vichinga Dagfrid nel volume *La rivolta del merluzzo* (Babalibri). Non è un segreto che per secoli la cucina sia stato un affare relegato alle donne, ma Dagfrid non ci sta. La missione speciale che la nonna le propone non fa per lei. «Dagfrid, figlia di Freyja!» (Freyja è mia mamma e mia nonna ripete tutto il tempo espressioni del genere dopo i nostri nomi: forse ha paura di dimenticare chi è la madre di chi in questa famiglia.) «Il grande giorno è arrivato! Avrai l'onore di preparare il pasto per il banchetto dei capi!» «Come scusa?» «...lo so che non riesci a crederci...Tu da sola incaricata di cucinare il pesce per tutti questi uomini!» Bisogna dire che nel nostro villaggio sono quasi tutti dei capi. Gli uomini intendo. Le donne, invece, sono a capo solo della cucina. «Allora, non dici niente?»»

Dopo la **consapevolezza** di ciò che si mangia, l'aspetto **culturale** e la **ribellione** nei confronti di antiche tradizioni, il cibo è anche **condivisione**. Condivisione che troviamo nei libri per i più piccoli, *Buongiorno, caro vicino* (Animamundi) dove la ricerca dei vari ingredienti riunisce gli animali, vicini di casa, nel cucinare insieme una torta; stessa cosa succede *Nella zuppa cosa c'è?* (Terre di Mezzo). Tutti e due i testi caratterizzati dalla rima e azioni ripetute, perfetti per l'ascolto di una lettura ad alta voce.

In *Stregghetta Nocciola un anno nella foresta* (Il Castoro), nella storia che si svolge durante l'autunno, gli abitanti della foresta pensano che in essa sia nascosto un mostro. Scopriranno che i suoni terribili che echeggiano in ogni dove non sono altro che le lacrime di un piccolo troll appena trasferito. Piange perché non ha nessuno con cui condividere la cena. Detto fatto, tutti insieme ceneranno con una bella zuppa di funghi con aghi di pino e muschio.

Anche a un lupo piacciono le verdure (Lindau Junior): sì, avete letto bene. Gli animali della foresta non si sono mai sentiti così tranquilli. Non c'è più motivo di avere paura



Susanne Strasser,
Nella zuppa cosa c'è?,
Terre di Mezzo 2023.

del lupo, ormai mangia solo le verdure! Tutti insieme si prenderanno cura dell'orto, impegnandosi a diversificare ciò che coltivano. Ciascuno porta i propri semi, spiega dove ha scoperto quella tal verdura, come si semina e quando si raccoglie.

Il cibo può diventare **conforto**. «Sarò pure di parte, ma a mio giudizio non c'è nulla che un tè caldo, una fetta di torta e un amico fidato non possano risolvere.» Direi che Miss Bakerly ha ragione da vendere. In *Magie all'ora del tè* (Il Castoro) Giovedì Crumb si ritrova, letteralmente catapultata, nella casa del tè itinerante di Miss Bakerly, una sala da tè che sa di cannella, cioccolato e pan di zenzero. Io da quando ho letto il libro, muoio dalla voglia di assaggiare un Ginseng Giullare che fa sganasciare fino a mancare l'aria. Conforto lo trova anche Primrose nella cucina del ristorante locale, il "Girl on the Red Swing" di Miss Bowzer, dove tutto viene servito sopra un waffle, da qui il titolo del romanzo *Tutto sopra un waffle*, (Camelozampa). È qui che Primrose decide di usare un diario per raccogliere tutte le ricette della madre, scomparsa in mare insieme al padre, e tutte quelle nuove che scopre e pensa potranno piacerle. Il libro è corredato alla fine di ciascun capitolo da una ricetta, agguinderei per stomaci forti!

Perché non dedicare una poesia al proprio cibo preferito? *Ode a una cipolla* (Rizzoli) racconta del poeta Pablo Neruda e della sua compagna Matilde Urrutia, del loro amore e della loro vita insieme. Mentre Matilde si occupava del loro enorme giardino, Pablo scriveva odi su qualunque cosa, sul mais, sui carciofi e persino sulle cipolle. «Pablo diede un morso a una fetta. Prima lo colpì il sapore pungente, poi la dolcezza. Ne offrì un pezzo a Matilde. "Grazie" le disse, asciugandosi le lacrime, "per avermi ricordato che al mondo c'è tristezza, ma anche tanta felicità." "Perfino nelle cose più semplici" disse Matilde, asciugandosi anche lei le lacrime. "Come le cipolle" disse Pablo. "Dovresti scrivere di questo!" rise Matilde.»

Parlando di cibo non posso non citare il volume curato sapientemente da Bianca Lazzaro *Il Mangiafiabe*, (Donzelli). Come suggerisce il titolo le fiabe scelte hanno come caratteristica comune il cibo, e ovviamente la magia. Sono tutte fiabe provenienti dalla tradizione italiana, che riserva a questo argomento un posto di riguardo. Il cibo è un topos da sempre insito nella narrazione fiabesca, ancor più in quella di origine popolare. Tenete a mente "non si deve mai mangiare ciò che è stato creato dalla magia", parola di strega.

Infine segnalo un albo appena pubblicato in italiano di un autore strepitoso, David Wiesner, 29 giugno 2029 (orecchio acerbo). Vi lascerà a bocca aperta!

Bibliografia

- Apparecchiamo di Cristina Petit e Elisa Mazzoli, Pulce.
 Mangiamo! Di Paloma Canonica, Bohem Press.
 Piante di Riz Reyes e Sara Boccaccini Meadows, Fabbri.
 Che gusto hanno i super poteri? I cibi colorati che ti rendono forte e sano di Toni Buzzeo, Pediatra Carla e Serge Bloch, De Agostini.
 Indovina cosa mangio? di Katerina Gorelik, La Margherita.
 Avocado? Cosa sono io? di Momoko Abe, Zoolibri.
 Che verdura è? di Anne Crausaz, Marameo.
 Che sapore ha? Di Micaela Chirif, Ignacio Medina e Andrea Antinori, Corraini.
 Mélasse. Una strega al supermercato di Davide Calì e Anna Aparicio Català, Clichy.
 Mappe delle materie prime. Alla scoperta delle risorse del nostro pianeta di Alessandro Giraud e Irene Rinaldi, Gribaudo.
 Il mondo che ci nutre. alla scoperta del cibo sostenibile di Nancy Castaldo e Ginnie Hsu, Slow Food.
 Il dilemma dell'onnivoro. Cosa si nasconde dietro quello che mangiamo edizione per ragazzi di Michael Pollan, Aboca.
 Yerbi il guardiano del fiume di Kaho Nishiki, Feltrinelli.
 Oggi cucino io! La prima guida pratica per imparare a cucinare di Hifumiyō e Nina Davidson, Fabbri.
 Cosa porto a scuola? Idee facilissime da preparare per merende creative di Verdiana Ramina e Chiara Cattaneo, Gribaudo.
 Dai un morso. ghiotte storie sui cibi del mondo di Alexandra Mizielinska e Daniel Mizielinski, L'ippocampo.
 Ricette ribelli. Il gusto della libertà di Elena Favilli, Mondadori.
 Dagfrid. La rivolta del merluzzo di Agnès Mathieu-Daudé e Oliver Tallec, Babilibri.
 Buongiorno, caro vicino di Davide Calì e Maria Deck, Animamundi.
 Nella zuppa cosa c'è di Susanne Strasser, Terre di Mezzo.
 Streghetto nocciola. Un anno della foresta di Phoebe Wahl, Il Castoro.
 Anche a un lupo piacciono le verdure di Claire Bouillier e Quentin Gréban, Lindau Junior.
 Magie all'ora del tè di Andy Sagar, Il Castoro.
 Tutto sopra un waffle di Polly Horwath, Camelozampa.
 Il mangiafiabe. Le più belle fiabe italiane di cibo e di magia a cura di Bianca Lazzaro, Donzelli.
 Ode a una cipolla di Felicità Sala e Alexandria Giardino, Rizzoli.
 29 giugno 2029 di David Wiesner, Orecchio Acerbo.