

Guerra ai vegetali o no?

A molti bambini e ragazzi non piace mangiare le verdure, sappiamo invece come sia sana una dieta ricca di questi alimenti. **Fulvia Degl'Innocenti** nel libro **"La danza delle carote"** (Storie cucite, 2022) narra una particolare storia. Marco, che odia le verdure, in compagnia di alcuni vegetali sarà il protagonista di una spy story. Alcuni scienziati stanno complottando per annientare il mondo naturale.



Il bambino, dicevamo, ha dichiarato guerra a tutti i vegetali: ha iniziato da quelli verdi, poi i rossi, i gialli e gli arancioni. Ma in un tranquillo pomeriggio trascorso a fare i compiti sul tavolo della cucina si trova magicamente catapultato dentro al frigorifero di casa in mezzo ai suoi nemici. *Si era tuffato in un problema di geometria con tutta l'attenzione di cui era capace, battendo i piedi al ritmo della musica. Poi, un rumore proveniente dal frigorifero gli fece sollevare il capo dal quaderno. Lo sportello si stava aprendo da solo* (a pagina 14 del libro).

Dentro il frigorifero, Marco scopre di essere in un mondo popolato di sedani, limoni, mele, piselli, zucchini, melanzane, tutti molto simpatici e... disperati. Il Regno Vegetale è minacciato dalle Vitamine (delle stranissime polveri prodotte in una officina sotterranea, ultra protetta). Così da acerrimi nemici, Marco e le verdure, si uniscono per scovare quei medici corrotti. Un viaggio surreale, pieno di indovinelli e scoperte, li conduce nel laboratorio degli scienziati sterminatori.



"- La vita innanzitutto - era il motto dei vegetali. Ma era proprio la loro stessa vita a essere minacciata. Vedi quelle pastigliette colorate che tieni in tasca?" continuò re Zucchini. Presto scomparirà tutto se non facciamo qualcosa. Verremo sostituiti da pasticche, polverine, integratori e beveroni. Il racconto del re Zucchini era proprio impressionante, sembrava di essere in uno di quei film di fantascienza che lui amava tanto. E da Marco, terrore dei vegetali, stava per trasformarsi in superMarco, loro difensore. Riusciranno i nostri eroi a scoprire i misteri che si celano nel laboratorio? E le ricerche per riprodurre artificialmente le vitamine a che punto sono?

Le illustrazioni di Sara Benecino rendono ancora più suggestiva la narrazione. Alla fine del libro viene presentato un doppio contributo: della nutrizionista Serena Smeazzetto e della psicologa Lucrezia Tomberli "S.O.S" genitori. Come aiutare i propri figli a mangiare i vegetali?, un testo ricco di spunti e suggerimenti sulla difficile relazione fra bambini e vegetali. Età di lettura: da 6 anni.



Leggi la storia che trovi collocata tra i libri di "Scienza e tecnica" della sala **Tweenager** alla collocazione **LAB.R.78**



Oggi consigliamo una ricetta estiva a fornelli spenti: un **goloso pinzimonio** da sgranocchiare in qualsiasi ora del giorno. Le verdure utilizzate sono: sedano, carote, finocchi e pomodorini colorati. Ma se ne possono aggiungere anche altre, come il radicchio e i ravanelli, oppure delle semplici foglie di insalata verde o i peperoni. A seconda della stagione: cuori di carciofi, foglie di indivia belga, cetrioli, avocado, foglie piccole e tenere di lattuga (o di un altro tipo d'insalata) eccetera eccetera.

Il **pinzimonio di verdure dei "Cucinanti in erba"** è

presentato in una versione alternativa dove le verdure tagliate a bastoncini (dal *Sous Chef*) sono infilate dritte in piccoli bicchierini con accanto una ciotola con il condimento costituito da una miscela di olio extravergine di oliva e succo di limone, sbattuti insieme nella ciotola con una forchetta. Si forma un'emulsione che diventa di colore chiaro e cremoso. Per rendere più carina la presentazione abbiamo infilzato i mini pomodori in stuzzicadenti e sistemato dentro il bicchierino una buccia di scarto del finocchio cosicché abbiamo potuto tenere in piedi gli stuzzicadenti. Dopo di ciò non resta che sgranocchiare. Buona lettura croccante e sana a tutti. Con il caldo è il TOP!

MRC

