

Uffa la dieta!

Quante volte vi sarà capitato, davanti a un piatto 'triste', di storcere il naso perché non è di vostro gradimento e non riuscite proprio a mandarlo giù? Lo stesso pasto triste è servito in una casa di riposo dove alloggiano un gruppo di tranquilli (si fa per dire!) vecchietti che in gioventù sono stati molto pimpanti, anzi erano dei Supereroi! Ma chi l'avrebbe detto che anche la vita da supereroe può rivelarsi noiosissima? Oltrepassata una certa età, quando gli acciacchi superano di gran lunga i poteri, anche le giornate di questi supereroi cominciano a farsi monotone, soprattutto se a tavola non è concesso qualche

sgarro! *Alla casa di riposo dei supereroi, i super-vecchietti seguono una dieta sanissima: pasta al burro, riso in bianco, pollo lessato, finocchi bolliti... Che tristezza!* (dalla quarta di copertina).

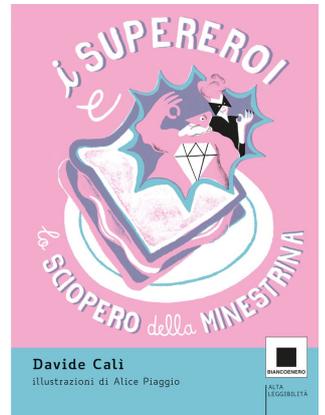
Ma ora basta, i nostri vecchietti non ne possono più e hanno deciso di proclamare lo sciopero della minestrina! *Fulmine era l'uomo più veloce della Terra, e ora cammina piano piano. Acciaio, l'uomo più forte dell'universo, è ingrassato e non si alza più dal divano. Tritone, l'uomo acquatico che parlava con i pesci, ha i reumatismi. Siberia, che quando schioccava le dita scatenava una bufera di neve, ora al massimo riesce a fare un fiocco di neve. Falco, dalla mira infallibile, non ci vede più tanto bene, Testa di Ferro è tutto arrugginito. Il coraggiosissimo Capitan Ametista racconta 100 volte al giorno la storia di quando salvò un cane dalle fiamme. Vipera, l'esperta di arti marziali, è l'unica che lo ascolta ma solo perché è sorda.*

E poi c'è Formicone che poteva diventare alto come una formica, ed è rimasto piccolissimo perché non ricorda più come fare a tornare normale. Ora vivono tutti nella casa di riposo per supereroi Viale del Tramonto, dove passa la vecchiaia anche il super-cattivo Dottor Nefasto, che tutti prendono in giro e che soffre di una terribile allergia al formaggio... (a pagina 4 e 5 del libro).

Come detto i vecchietti sono stufi di seguire una dieta così insipida, allora decidono di ribellarsi.

Ne leggerete e sentirete delle belle. Hanno composto persino una canzone di protesta (in realtà l'ha scritta Cali e cantata Marianna Balducci) che il lettore potrà ascoltare inquadrando sul libro, a pagina 19, il QR code oppure collegandosi al [sito](#) della casa editrice.

'I supereroi e lo sciopero della minestrina' (Biancoenero edizioni, 2023) è un racconto breve scritto con la classe e l'humour che contraddistingue da sempre Davide Cali. Il libro è accompagnato dalle illustrazioni di Alice Piaggio che s'intonano benissimo con il tono leggero della storia. L'artista ha usato solo alcuni colori quali il nero, il grigio-fango e il rosa che creano un mondo magico e zuccheroso. Il libro è adatto alle prime letture in autonomia, l'età consigliata è a partire dai 6 anni.



Una lettura molto piacevole e divertente facilitata grazie alle caratteristiche di alta leggibilità che contraddistinguono la collana 'Minizoom'. Le frasi sono brevi e la struttura è semplice, con frequenti elenchi, la grafica chiara, la spaziatura maggiore e i caratteri tipografici specifici di Biancoenero, tutto ciò concorre a rendere le pagine amichevoli anche agli occhi di giovanissimi lettori con difficoltà legate alla dislessia.

Il romanzo breve si trova in **sala Tweenager** alla collocazione **R.RB.CAL.A. I**

Il libro parla di cibo, cucina e diete per i supervecchietti. Dopo la lettura, i 'Cucinanti in erba' ispirati dal menù del ricovero per anziani hanno deciso di preparare una ricetta tratta dalla *Dieta equilibrata e sanissima* del nutrizionista della casa di riposo: *minestrina, pasta al burro, riso in bianco, platessa al vapore, finocchi bolliti, purè di patate, mele cotte*.

Allacciamo il grembiule e addolciamo questa dieta (triste!) preparando delle **mele cotte a modo dei Cucinanti in erba!** Ingredienti per due persone: due mele, una piccola stecca di cannella, del succo di limone, zucchero di canna (il dottore ci perdonerà!), acqua e

pochissimo zucchero a velo per decorare.

Cominciamo lavando le nostre mele e

sbucciandole accuratamente. Tagliamole a dadini non troppo piccoli affinché non si sfaldino durante la cottura. Versiamole in

una pentolina e aggiungiamo lo zucchero di canna (tre cucchiaini), la cannella (una stecca di 4 centimetri circa), il succo di mezzo limone e mezzo bicchiere d'acqua. Cuociamo per venti

minuti, mescolando durante la cottura. Appena pronte le mettiamo in piccoli barattolini di vetro (riciclo dei vasetti degli omogeneizzati) per servirle, sia come merenda o dessert, guarnendoli con un bastoncino di cannella, dei ricci di scorza di limone (esiste in commercio un attrezzo, un raschietto per limoni, come illustrato nel disegno) o dei semplici pezzetti della buccia e una leggera spolverata di zucchero velo. Le mele cotte gustate tiepide sono una squisitezza. E non più *mele cotte deprimenti* i Supervecchietti si lecheranno i baffi e non solo loro.

Gustosa lettura e occhio a una alimentazione sana e bilanciata!

Viva, viva i nonni!

MRC

