

TEMPO CON LORO

## il suo piccolo

In giardino, sul terrazzo,  
ma anche sul balcone.  
Per coltivare e poi  
gustare insieme erbe  
aromatiche e ortaggi

# orto

DI LAURA OGNA

### Pollicini verdi crescono

• **Paletta, vasi, semi e piantine:** la primavera è la stagione ideale per creare un piccolo orto. Anche sul balcone. **Basta poco:** semplici vasi possono ospitare i pomodorini a grappolo, i piselli, le fragoline, l'insalata e le piantine aromatiche. **Un mondo intero da scoprire** attraverso un'esperienza che è "a misura di bambino". «I piccoli esplorano ciò che li circonda attraverso i sensi» spiega Federica Buglioni, fondatrice dell'**Associazione Bambini in Cucina che organizza laboratori di orto in vaso**, oltre che autrice di diversi libri dedicati al cucinare con i propri figli (come il recente "In cucina con mamma e papà", San Paolo Editore). «Prendersi cura di una piantina o di un piccolo orto **mette in gioco il tatto, la vista, l'olfatto e il gusto**» afferma. Un mondo straordinario, condito dal terreno fertile dell'affetto, da momenti unici condivisi con la mamma o il papà. **Ma anche con la nonna o il nonno.**



www.ecostampa.it

FOTO GETTY

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

065176



## Coltivatori in erba

• **Cosa c'è di più divertente per un bambino** che giocare con terra e paletta, travasando, innaffiando, seminando? **Eccoli al lavoro, i piccoli agricoltori:** manipolano, sperimentano sensazioni fisiche, si mettono alla prova e imparano a conoscere il cibo che arriva in tavola. A diciotto mesi sono già in grado di maneggiare strumenti come un cucchiaino o una paletta. **Ma sono soprattutto le mani il mezzo che**



**prediligono.** «Alcuni – spiega Federica Buglioni – possono provare fastidio nel manipolare la terra. Se all'inizio vorranno lavarsi le mani continuamente lasciateli fare, senza pressioni. **Se preferiscono non avere un contatto diretto** potranno aiutarsi con la paletta o indossare i guanti. Mettersi in gioco aiuta il bambino a conoscere il proprio corpo, a **scoprire sensazioni diverse**, ora piacevoli ora spiacevoli. E quando si sentirà sicuro acquisirà il coraggio per mettere “le mani in pasta” senza paura del nuovo».

## Piccoli scienziati

• **I bambini s'appassionano nel vedere che le cose si trasformano**, cambiano forma e consistenza. L'esperienza dell'orto in vaso li fa sentire dei piccoli scienziati che manipolano terra, semi o piantine. **E grazie alla loro cura li vedono crescere.** «Con l'orto – continua Buglioni – si offre loro l'opportunità di sperimentare **il senso del tempo**, dell'attesa e, soprattutto, li si rende consapevoli di una cosa **per nulla ovvia:** che il cibo arriva dalla natura. Se riescono a far crescere fragoline o piselli, lo ricorderanno per sempre. E anche il rapporto con il cibo cambierà».

## Emozioni da vaso

• **Sul balcone si possono coltivare tanti ortaggi:** i pomodorini a grappolo, l'insalata, i rapanelli, i fagioli e, se si vive dove il clima è temperato, anche le zucchine crescono bene. **Per trovare la coltivazione più adatta al proprio clima** è utile farsi consigliare dal vivaista di zona. «Ma soprattutto – consiglia Federica Buglioni – è necessario seguire i nostri gusti e i cibi che amiamo di più, perché l'entusiasmo che abbiamo noi contagerà anche loro. **Le emozioni condivise** con il piccolo orto daranno un sapore speciale anche a carote, pomodori e piselli magari rifiutati fino a prima».

## Quei sapori “bio”

• **C'è poi la scoperta che il gusto per un'alimentazione semplice** non arriva attraverso discorsi moralistici **su cosa fa bene e cosa fa male** ma con l'esperienza: il piacere di una torta decorata con le fragoline coltivate sul balcone avrà un sapore magico, così come quell'insalata – sempre rifiutata – avrà un'accoglienza diversa se sarà nata dalle cure del bambino. «Con l'esperienza diretta – dice Buglioni – il bambino potrà avere **la curiosità di esplorare sapori e cibi diversi**, ottenendo gli strumenti per decidere poi da sé cosa ama e cosa non ama. Magari continuerà a detestare il sapore delle carote, ma non di qualsiasi verdura



## Appuntamenti

**Orto e orti:** al Parco Vivai Belfiore di Lastra a Signa (Firenze), il 18 aprile laboratori per i piccoli di "orto naturale"; in mostra piante antiche e rare da orto, sementi di ortaggi locali e dimenticati, piante officinali ([www.vivaibelfiore.it](http://www.vivaibelfiore.it))

**Cresci pianticella, cresci:** al Key West Village di Magenta (Milano) il 2 maggio s'impara a seminare e conoscere i fondamenti della piccola coltura, oltre che a decorare i vasi ([www.giardineria.com](http://www.giardineria.com))

**Orticola:** mostra mercato dal 7 al 9 maggio nei giardini pubblici di via Palestro a Milano, con laboratori per insegnare ai bambini l'utilizzo di piante, materiali e per giocare con fiori e frutta ([www.orticola.org](http://www.orticola.org))

**Il mio orto in balcone:** presso Il Naviglio a Vapore di Milano l'8 maggio s'impara a creare il proprio orto, con insalata, pomodorini e fragole da piantare ([www.ilnaviglioavapore.it](http://www.ilnaviglioavapore.it))

**Il Mediterraneo a merenda:** il 13 maggio si scoprono i sapori del Mediterraneo nel laboratorio gratuito organizzato alla biblioteca Quarto Oggiaro di Milano ([www.bambiniincucina.it](http://www.bambiniincucina.it))

**Il giardino delle baby idee:** Il Garden Center Peraga di Mercenasco (Torino), nelle domeniche di maggio ospita esperimenti-gioco che portano i piccoli dai cinque ai dodici anni a trasformarsi in "pollici verdi", tra aromi, piantine e semi ([www.peraga.it](http://www.peraga.it))

in modo indifferenziato». Assaggiare ciò di cui ci si è presi cura fa la differenza. E mangiare bene diventa un "effetto collaterale" del gioco dell'orto in vaso.

## Profumo di...

• **Se manca il tempo di seguire l'evoluzione di una pianta** dal seme ai frutti, ci sono alternative dai risultati altrettanto interessanti. **Le erbe aromatiche, per esempio.** Si comprano già in piccoli vasi e se ne può piantare una piccola selezione: basilico, timo, menta, salvia, rosmarino. Il bambino imparerà a sentire le consistenze diverse delle foglie, **sviluppare una capacità olfattiva più ampia** e sperimentare il gusto degli aromi in tavola, su carne e pesce, nell'insalata. «Le piantine di fragole sono molto amate dai piccoli: prima scoprono i fiorellini bianchi, poi vedono il cuore del fiore diventare una fragola. È una magia per loro, mangiare un frutto che prima era un fiore».

## Dall'orto alla cucina

• **I giochi sul balcone, è inevitabile, proseguono sul tavolo della cucina.** Aiutando la mamma a lavare l'insalata si scopre che dopo una foglia ce n'è un'altra, sempre più piccola. Anche sgranare i fagioli è come un esperimento scientifico per loro. In questo modo si sviluppa la manualità dei bambini ma anche la loro curiosità, **lo spirito d'osservazione** e, soprattutto, li si fa sentire artefici di ciò che poi trovano nel piatto. In cucina non servono grandi ricette perché, per esempio, può essere divertente stendere con le dita la pasta della pizza e decorarla con le verdure dell'orto.

## A misura di bimbo

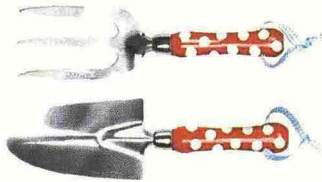
• **Sul balcone e in cucina impariamo a metterci nei panni del bambino,** osservando se è comodo e a suo agio. Evitiamo che manipoli gli oggetti su un piano di lavoro troppo alto o affollato di cose: **una semplice ciotola trasparente,** anziché di terracotta, quando si cucina può fare la differenza, perché attraverso il vetro il bambino vede che cosa accade al cibo che sta preparando. Gli strumenti sono importanti: spesso ai bambini si fanno maneggiare coltelli senza lama, con il risultato che poi sono costretti a gesti di forza e imprecisi che li lasciano insoddisfatti. Ma anche **un bambino di due anni può usare il coltello,** purché con la punta arrotondata e sempre sotto la nostra supervisione. «Il modo migliore per proteggere i bambini dai pericoli domestici – conclude Federica Buglioni – non è tenerli lontani da tutti i possibili pericoli, ma prepararli fin da piccoli, facendo in modo che acquisiscano i comportamenti corretti prendendo coscienza dei possibili rischi». ©



## Utensili

**Mani:** con i loro strumenti più formidabili, lasciate che tocchino e manipolino la terra, le sfere d'argilla per far drenare i vasi, i semi e le piantine.

**Paletta e rastrello:** vanno benissimo anche quelli con cui il bambino gioca in spiaggia; ma se non sono disponibili, anche un cucchiaio si presta benissimo all'uso.



**Forbici:** possono essere utilizzate quelle arrotondate in punta, adatte ai bambini, per tagliare rametti secchi, fiori appassiti o foglie malate.

**Annaffiatoio:** molti vivai dispongono dei formati mini, ma anche una bottiglietta da mezzo litro può essere altrettanto efficace.

*Dalla collezione "bimbi garden" gli attrezzi da giardinaggio (€ 12,80) e l'annaffiatoio (€ 16,60). Sono distribuiti da L'Orsomago (info: 0373 976384).*

