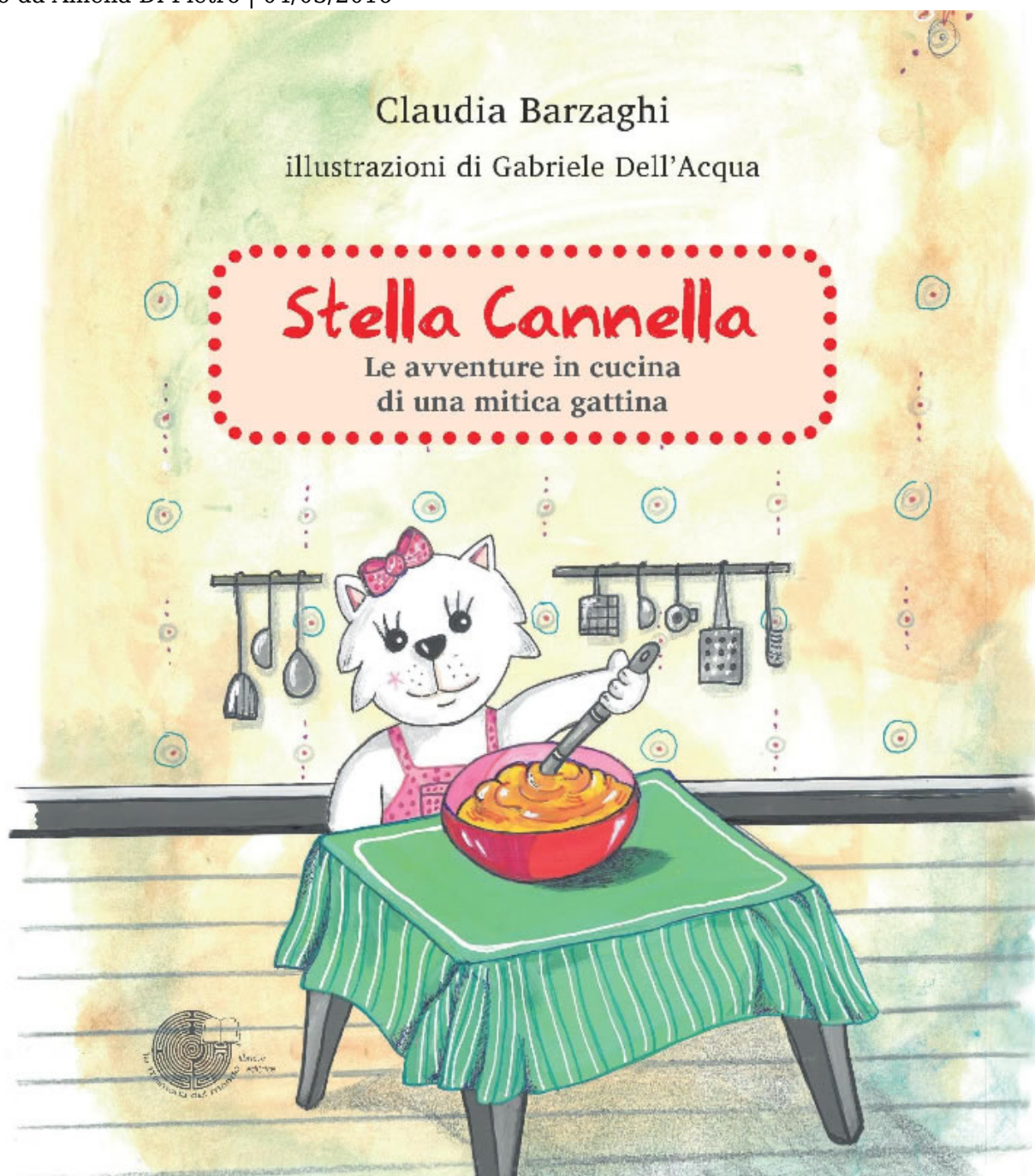


Le avventure della gattina Stella Cannella per insegnare ai bambini a mangiare bene

scritto da Amelia Di Pietro | 04/03/2016



“Stella Cannella. Le avventure in cucina di una mitica gattina”. Un viaggio che parte dalle filastrocche e arriva a ricette sane e gustose, accompagnando i bambini, attraverso il divertimento e il gioco, nel

mondo della corretta alimentazione.

L'educazione dei bambini è una delle cose più difficili e complesse che ci siano, specie al giorno d'oggi dove gli stimoli sono infiniti e indicare una strada è davvero faticoso. Questo vale anche per l'alimentazione, un aspetto molto importante della crescita dei bambini cui sempre più genitori prestano attenzione anche se, riuscire a convincere i propri figli a mangiare cose sane, è complicato in una società in cui gli stimoli sul cibo sono tantissimi. Spesso è proprio il cibo poco sano ad avere la meglio per via delle pressanti pubblicità che catturano efficacemente, e continuamente, l'attenzione dei piccoli mediante messaggi visivi e olfattivi.

A volte però ci sono dei piccoli gioielli che aiutano i genitori nell'intraprendere percorsi educativi con gioia, amore e allegria. Così è per il magico libro **"Stella Cannella. Le avventure in cucina di una magica gattina"** scritto da **Claudia Barzagli** con illustrazioni di **Gabriele Dell'acqua** ed edito da [La memoria del Mondo Libreria Editrice](#).

Questo libro ha tante qualità ed è un valido alleato per intraprendere il percorso di un'alimentazione sana, non attraverso divieti e restrizioni, come spesso si usa fare ottenendo risultati scarsi ma, al contrario, mettendo in moto emozioni positive, di appagamento e soddisfazione perché i bambini, prendendo in prestito la citazione di Haim G. Ginott che troverete nella prefazione *"sono come il cemento umido, tutto quello che li colpisce lascia un'impronta"*.

Stella Canella. Le avventure in cucina di una magica gattina

"Stella Cannella" è principalmente una raccolta di filastrocche per bambini. Qui però la narrazione in rima, tanto amata dai piccini, non ha il solo scopo di intrattenere e stimolare la fantasia, ma si prefigge un altro, importantissimo, compito: si pone al servizio della sana alimentazione, e attraverso le avventure della gattina, induce ad acquisire e approfondire esperienze e abitudini alimentari virtuose.

In questo modo insegnare ai nostri figli a mangiare bene sarà divertente e naturale, grazie all'approccio propulsivo fatto di narrazione e gioco, due ingredienti essenziali per educare i bambini che **Claudia Barzagli** ha saputo dosare alla perfezione in questo libro di cui s'innamoreranno sia i grandi sia i piccini.

Le filastrocche e le rubriche del libro

Quattordici sono le filastrocche che raccontano le avventure di questa simpatica gattina che ama cucinare e dei suoi amici. A ogni filastrocca segue una ricetta e, l'ingrediente protagonista della narrazione, diviene il punto di partenza per "mettere le mani in pasta" e iniziare a giocare con lo scopo di realizzare qualcosa di buono e sano.

Oltre alle filastrocche e alle gustose e sane ricette (di dolci) che seguono, il libro è arricchito da una terza **sezione, dedicata ai genitori**, che raccoglie spunti per stimolare la capacità creativa dei bambini ed è costituita da **tre micro-rubriche**:

I Fud-ini - i cibi amici dei bambini: piccola rubrica di approfondimento sulle qualità

dell'ingrediente protagonista della filastrocca e ricetta collegata;

Racconti intorno al fuoco: spunti di narrazione per stimolare la creatività dei nostri bambini e creare assieme a loro nuove storie;

Dinamiamoci: questa sezione è dedicata alle proposte di attività e giochi da fare con i nostri figli per dare libero sfogo al divertimento.

Le ricette di Stella Cannella

Le ricette contenute nel volume seguono tutte delle regole ben precise: devono essere fatte con ingredienti "buoni", perché la qualità, come dice l'autrice *"è essa stessa un ingrediente fondamentale per ottenere un dolce buono, gustoso e sano"*.

Altra caratteristica essenziale è quella di ottenere dolci sani e salutari che siano facili e veloci da eseguire, ottenuti con materie prime di origine vegetale, prive di latte e derivati, uova, farine e zuccheri raffinati. Una scelta, questa, compiuta non per motivi etici o per demonizzare alcuni ingredienti ma, semplicemente, per proporre alternative valide, semplici e gustose che siano complementari al nostro patrimonio di tradizioni enogastronomiche.

Latti vegetali (come quello di riso), cereali integrali, grassi buoni (olio extra vergine di oliva spremuto a freddo) frutta fresca e secca, zuccheri naturali come il malto o il concentrato di datteri, sono gli ingredienti principali, scelti tenendo in considerazione le caratteristiche organolettiche e nutrizionali, cosicché ogni elemento utilizzato sia in grado di apportare, oltre a gusto e sapore, anche del benessere all'organismo grazie ai suoi costituenti. **Tutte le ricette**, oltre a essere sane e golose, **s'ispirano alle prescrizioni di uno dei più importanti istituti di cura e prevenzione del cancro** (Istituto Nazionale dei Tumori di Milano).

Stella Cannella è un libro che mi sento di consigliare vivamente a tutti coloro che desiderano imprimere uno stile di vita sano ai propri figli con il gioco e il divertimento, e con il desiderio di cucinare insieme a loro alimenti sani e buoni da gustare tutti assieme. Concludo dicendo che mia figlia va pazza per questa simpatica gattina: le sue filastrocche hanno già fatto breccia nel suo cuore e le hanno fatto venire tanta voglia di aiutarmi in cucina!

Acquista subito il libro in offerta su Amazon:

STELLA CANNELLA. LE AVVENTURE IN CUCINA DI UNA MITICA GATTINA

Autore: Claudia Barzaghi

Illustrazioni: Gabriele Dell'Acqua

Editore: La Memoria del Mondo

Data di uscita: 11 gennaio 2016

Lingua: Italiano

Prezzo di listino: € 12,00