

## RECENSIONE

Questo libro (curato da @Artsana e @chicco) racchiude, attraverso le fantastiche avventure di Piccolino, 100 ricette, tante favole per scoprire i sapori del mondo, consigli di menù per piccoli e adulti e trucchi per decorare i piatti, combinando cereali, carni, verdure, pesce e frutta e dando vita a preparazioni appetitose, colorate, variegata e nutrienti, affinché ogni pasto diventi un momento di condivisione e allegria, rispettando le varie fasi della crescita e aiutando il bambino a confrontarsi gradualmente con consistenze differenti, strumenti nuovi (cucchiaino, tazza, bicchiere), prediligendo cotture naturali e cibi genuini e freschi. “C’era una volta un paese lontano, dove tutto scintilla ed è una meraviglia, dove crescono fettuccine, rigatoni e spaghetti; in cui nevicano scaglie di parmigiano su montagne di zucchero, cesti di legumi, vulcani di farina che sbuffano e un grande sbattere di uova”. Lo svezzamento è quel momento in cui gradualmente si passa da un’alimentazione latte a una diversificata che comprende tante pietanze necessarie. E’ un primo passo fondamentale per costruire nuovi gusti e corrette abitudini alimentari, anche al fine di prevenire eventuali disturbi (obesità, anoressia, bulimia). “Occorre variare per educare, far conoscere e dare equilibrio”. “Il momento della pappa deve essere un rito da condividere con serenità, regole e tanta pazienza!” “La vera felicità si muove veloce come il vento e non nasce nella pancia ma nel cuore con un ingrediente segreto che si chiama amore”. “Ci si nutre di cibo e di ricette squisite ma anche di sogni”. “La felicità è un viaggio lungo che inizia da piccoli ed è qualcosa di speciale da fare insieme anche da grandi”. “E’ un dolce che va mangiato fetta dopo fetta”. “Con la luce tutto sembra diverso!”.