



le storie di
zia  Dedè

le storie di zia Dedè

È arrivata zia Dedè! La nostra instancabile “raccontastorie” che accompagna grandi e piccoli alla scoperta di fiabe, favole, racconti, filastrocche, poesie, indovinelli, ... insomma, proprio tutto ciò che si può leggere insieme per far volare alta la fantasia!

Zia Dedè dà voce a nuove narrazioni, che puoi ascoltare e riascoltare sui nostri canali social e che, a partire da questa prima raccolta, periodicamente, potrai anche collezionare e avere sempre a portata di mano, per leggerle quando, dove e con chi vorrai.

Ecco per te, allora, le prime tre storie di zia Dedè, **scritte da Michela Caputo, autrice di testi per l'infanzia, e accompagnate dalle illustrazioni di Elisa Ferro.** Buona lettura!

LE BUONE ABITUDINI SOSTIENE LA LETTURA



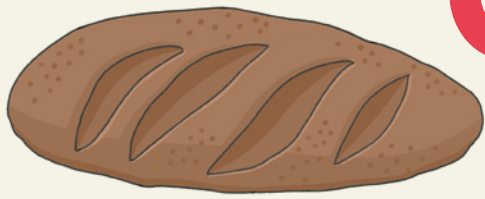
LEGGERE È
CIBO PER
LA MENTE

Quando tu, adulto, leggi al bambino

Se dirai al bambino: “leggi questa storia”, senza che lui conosca il piacere di leggere, probabilmente gli farai perdere all’istante qualunque desiderio di farlo. Se, invece, ti metterai a raccontare per lui, e lo condurrà per mano in un mondo nuovo, inaspettato e sorprendente, ecco, che gli avrai mostrato la magia della lettura, aprendo davanti ai suoi occhi una finestra su possibilità sempre diverse: conoscenza, scoperta, divertimento, curiosità, consapevolezza, dubbio, invenzione, libertà.

Dai espressione alla fantasia liberata

Qualsiasi lettura non è mai un punto di arrivo, quanto più è il punto di partenza da cui far nascere attimi condivisi: scambi d’idee, impressioni ed emozioni; momenti di gioco, di svago e di creatività. Il nostro invito è, quindi, quello di non lasciar andare l’occasione irripetibile di vivere con il bambino anche il tempo successivo alla storia che vi ha uniti e, per accompagnarvi in questo, dopo ogni racconto, troverai alcuni suggerimenti di attività, tutti da provare o da cui trarre ispirazione!



Come si fa?

Gianfilippo è un bambino curioso e ogni cosa lui vuole sapere.

Si guarda in giro e chiede stupito:

- Mamma, che bello! Come si fa?

Un giorno vede, in una vetrina, pane nero, pane bianco, pane fresco, pane secco, poi biscotti, pizze, focacce e grissini in quantità.

- Mamma, che bello! Come si fa?

La mamma però non sa proprio che dire: - Gianfilippo, il pane lo lo compro soltanto, ma c'è il fornaio poco più in là, chiedilo a lui come si fa.

Tutto bianco di farina, il fornaio gli fa un gran sorriso - Ho imparato da nonna Lina. - gli dice contento - In cucina lei è un vero portento e saprà dirti come si fa!

Nonna Lina vive in campagna, tra campi di mais, orzo e frumento.

Gianfilippo la trova in cucina, che impasta qualcosa con abilità.

Un po' intimorito le si avvicina:

- E allora, il pane come si fa?

Lina continua a lavorare - Vieni a vedere. - gli dice tranquilla

- Passami l'acqua, il lievito, il sale. E la farina non ti scordare!

- Vuoi pane nero ... farina di segale. Se lo vuoi bianco, farina di grano.

Farina di mais e avrai pane giallo.

E' facile, vedi come si fa?

Gianfilippo la guarda incantato e la nonna gli dice ancora:

- Ci sono anche il riso, l'orzo, il grano saraceno che di energia ti danno il pieno!

Meglio poi ancora se, di ogni cereale, il chicco lo mangi tutto e lo scegli integrale!

Allora, hai capito come si fa?

Con tutti i cereali puoi preparare tante cose buone da mangiare: cibi naturali e genuini che fanno crescere forti i bambini.



GUARDA IL VIDEO





ORA TOCCA
A TE!

prepara il tuo **PANE INTEGRALE ALLE ERBE AROMATICHE E SEMI OLEOSI**

INGREDIENTI

800 g di farina integrale di grano tenero
200 g di semola di grano duro
600 g di acqua
1 cucchiaio di erbe aromatiche tritate
(rosmarino, salvia, timo, origano)
4 g di lievito di birra fresco
20 g di sale marino integrale
4 cucchiari di semi oleosi misti
3 cucchiari di olio extra vergine di oliva Bio

LO SAPEVI CHE:

È preferibile non cospargere semi oleosi e frutta a guscio sulla superficie dei panificati, ma inserirli all'interno dell'impasto prima di cuocerlo. In questo modo il calore percepito sarà inferiore a quello dell'esposizione diretta e il loro prezioso contenuto di grassi "buoni" risulterà meno alterato e impoverito.

Sciogli il lievito in poca acqua prelevata da quella totale.

Metti le farine in un ampio recipiente. Aggiungi semi e erbe, quindi mescola. Aggiungi, poca alla volta e mescolando con la mano, l'acqua e il lievito sciolto. Mescola bene e impasta su una spianatoia per 2 minuti, quindi aggiungi il sale e continua per altri 10. Aggiungi l'olio e impasta per altri 2.

Dividi l'impasto in più parti e conferisci la forma che preferisci alle pagnotte.

Mettile a lievitare per 24 ore in un ambiente non troppo freddo (circa 18 °C) ben coperte e al riparo da correnti d'aria.

Trascorso il tempo di lievitazione, trasferisci delicatamente le pagnotte su una leccarda e inforna a 180 °C in modalità statica per circa 30 minuti (il tempo di cottura dipende dalla dimensione delle pagnotte).

TI È PIACIUTO CUCINARE?
SCOPRI TANTE RICETTE
SANE E BUONE!

Ricetta tratta da Casa Di Vita.

Nonno Pino racconta!



Matilde, bambina golosa
mangia davvero ogni cosa.
Ma oggi, per pranzo nonno Pino
ha cotto un tipo di verdura: il FAGIOLINO!

Bocca storta, naso chiuso,
Matilde non assaggia e tiene il muso:
"Il fagiolino, BLEAH, non lo voglio vedere,
di certo non mi può piacere!"

Nonno Pino non dice niente.
Sembra quasi che non la sente:
le toglie il piatto, la prende per mano,
la porta nell'orto piano piano.

Le dà la sua vanga e le chiede: "Dai!
Volta la terra finché ce la fai."
Matilde lavora, lavora e lavora,
poi chiede al nonno: "Che facciamo ora?"
"Ora Matilde bisogna aspettare
qualche settimana per seminare".

Passano i giorni e nonno Pino
dà in mano a Matilde un bel semino.
Le dice: "Per poterlo piantare,
un buco nella terra devi fare".
Matilde scava e scava, poi pianta il semino
e lo copre ben benino.
"Ora Matilde bisogna aspettare
finché la pianta non comincia a spuntare."

Un po' d'acqua se c'è il sole
e tanta cura quando piove!
Con pazienza e attenzione,
la piantina nasce: che emozione!
Il nonno tutto contento
dice: "Nasceranno i fagiolini quando è il momento!"
Matilde, curiosa, non vede l'ora
ma bisogna aspettare un po' di tempo ancora.
Poi un giorno, finalmente, ecco i baccelli!
Matilde li guarda: sono proprio belli!

Insieme al nonno li raccoglie e li porta in cucina,
MMM ... in bocca sente già l'acquolina!
"Matilde, sicura?" dice però nonno Pino
"A te non piace il fagiolino!"
"Ma nonno" risponde la bambina "Caro nonnino,
ho visto che ogni fagiolino
per crescere ha bisogno di tempo, cura e tanto lavoro:
della natura è un vero tesoro!
Buttarlo sarebbe davvero un peccato ...
Nonno, guarda! AHM, l'ho già mangiato!"



GUARDA IL VIDEO





ORA TOCCA A TE!

Se già amate verdura e frutta e anche se non le mangiate, le parole di Zia Dedé con attenzione ascoltate: per tre volte almeno assaggiate un frutto nuovo o un ortaggio, senza paura, forza, abbiate coraggio!

Ora scrivete qui quali avete assaggiato.. e indicate quello che vi è piaciuto di più e perchè:

LO SAPEVI CHE:

Verdura e frutta, nella stagione in cui crescono spontaneamente, sono più ricche di insostituibili sostanze bioattive, e sono solitamente più saporite, profumate e colorate rispetto agli stessi prodotti coltivati fuori stagione o in serra.

Scegliere vegetali di stagione, quindi, oltre a consentirti di variare i sapori e di gustare prodotti sempre differenti nell'arco dei dodici mesi dell'anno, è anche un metodo infallibile per assicurarti una continua ricarica di nutrienti che, altrimenti, non potresti integrare, altrettanto efficacemente, in nessun altro modo.

SCOPRI QUALE VERDURA E FRUTTA METTERE DEL CARRELLO DELLA SPESA OGNI MESE

1

LA PIÙ BUONA!

.....

Mi è piaciuta tanto perché:

.....
.....
.....
.....

2

.....

La metto al secondo posto perché:

.....
.....
.....
.....

3

.....

La metto al terzo posto perché:

.....
.....
.....
.....



GiraGiraMondo



Questa è la storia di un bambino piccolo.
Luigi si chiama, per gli amici, Luigino.
Luigino, fidatevi, è la verità,
ha addirittura una mamma e un papà.
Lo so, lo so bene che anche voi ce li avete!
Ma non così strani e, se non ci credete,
state a sentire il lavoro che fanno,
in giro per il mondo per tutto l'anno:
Papà Luigione è un grande cuoco
e sa tutto sul cibo, e non è poco!
Mamma Luigia è un'erborista
e di quel che serve fa sempre la lista.
Insieme a Luigino hanno una missione:
con erbe e spezie far star bene le persone.
In bici, in aereo o a bordo di un battello,
in groppa a un cavallo o su di un cammello.
Luigione, Luigia e ovviamente Luigino
visitano ogni città con un taccuino,
che ormai è grosso, enorme, gigante:
è questo il diario del sano viandante.

Di ogni paese segnano con gran premura
le spezie che lì si usano come rimedio o cura.
Così per esempio, nel Medio-Oriente
hanno scoperto che tutta la gente
usa l'anice in polvere nella tisana
per un alito profumato e una bocca sana.

Da nonna Sunee, che vive in Thailandia
hanno imparato che esiste una bevanda,
ricca di zenzero e ... basta un istante:
contro il mal di testa è un'ottima aiutante!
Senza poi andare troppo lontano,
ecco un segreto dal Mediterraneo:
una tazza d'infuso al finocchio
e la pancia si sgonfia a vista d'occhio!
Nel Nord Africa han trovato il fieno greco,
da conservare senza alcuno spreco!
Puoi farci un impacco dice Amir, il dottore,
da metter sul corpo dove senti dolore.
Quando infine nelle Americhe sono stati,
di peperoncino si sono caricati.
Usato a piccole dosi, infatti, in cucina,
fa bene al cuore e alla circolazione sanguigna.

Quante altre cose Luigino ha imparato,
in ogni paese in cui è arrivato:
tè, infusi e ricette tradizionali,
che sono per tutti tesori speciali.
Tanti colori, nomi, sapori differenti,
tutti bellissimi, tutti sorprendenti!
Luigino ancora non si è stancato
e da ogni nuova spezia rimane incantato

 **GUARDA IL VIDEO**



ORA TOCCA A TE!

Da sempre erbe aromatiche e spezie sono usate in cucina, e non solo, per aiutare le persone a sentirsi bene! Non è incredibile? Traccia con una penna il percorso da ogni spezia e trova il beneficio per cui viene tradizionalmente usata!

ZENZERO



FINOCCHIO



PEPERONCINO



LO SAPEVI CHE:

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiglia l'uso delle aromatiche e delle spezie, per le loro proprietà benefiche, anche nell'alimentazione dei bambini, in sostituzione al sale e allo zucchero, di cui solitamente facciamo un uso eccessivo.

Attenzione, però! Non utilizzare spezie e aromatiche in grandi quantità, ne bastano piccolissime dosi per caratterizzare fortemente il sapore di un piatto. Inoltre, alcune di esse, come ad esempio quelle piccanti, in dosi elevate possono provocare, soprattutto per il bambino, uno stato di infiammazione con acidità di stomaco e bruciori.

VUOI DEI CONSIGLI UTILI
PER USARLE IN CUCINA?
CLICCA QUI!





ZIA DEDÈ TI ASPETTA CON
TANTE NUOVE STORIE!

✉ lebuoneabitudini.despar@gmail.com

📘 [lebuoneabitudini.despar](https://www.lebuoneabitudini.despar)

www.lebuoneabitudini.it

