



Patricia Pérez Cerveró

IL METODO MONTESSORI

in cucina
con attività e ricette per tutti

 GIUNTI

**IL METODO
MONTESSORI**
in cucina

Patricia Pérez Cerveró

IL METODO MONTESSORI

in cucina

con attività e ricette per tutti

 **GIUNTI**

Titolo originale: *Cocinando en familia con Montessori*

© 2021, Patricia Pérez Cerveró

© 2021, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

© 2021, Jordi Barenys Haya, per le illustrazioni

© 2021, Amparo Palop, per le fotografie

Tutti i diritti sono riservati.

Traduzione: Silvia Rogai

Impaginazione: Laura Venturi

Grafica di copertina: Margherita Travaglia / studio pym

Foto di copertina: stock.adobe.com / © Dmitriy Vasilenko

www.giunti.it

© 2022 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia

Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788809968387

Prima edizione digitale: maggio 2022



PRO.DIGI GIUNTI
FESTINA LENTE

*A mio marito e ai miei figli,
per tutto il vostro amore
e per la fiducia incondizionata.*

Indice

<i>Introduzione</i>	9
<i>Sviluppare le competenze</i>	13
<i>Attività Montessori in cucina</i>	14
<i>Adattare l'ambiente della cucina</i>	17
<i>Attività di vita pratica in cucina</i>	24
<i>Come preparare alcuni alimenti</i>	29
<i>Attività sensoriali</i>	36
<i>Buone maniere</i>	39
<i>L'orto urbano</i>	46
<i>Norme di sicurezza</i>	55
<i>Ricette</i>	57
<i>Antipasti</i>	59
<i>Guacamole</i>	60
<i>Muffin ai broccoli</i>	62
<i>Sushi di cetriolo</i>	64
<i>Cestini di zucca e formaggio</i>	66
<i>Pizzette di zucchine</i>	68
<i>Portate principali</i>	71
<i>Insalata di quinoa</i>	72
<i>Crocchette di baccalà</i>	74
<i>Crocchette di carne</i>	76
<i>Uova al forno</i>	78
<i>Frittelle di salmone</i>	80

<i>Frittelle vegetali</i>	82
<i>Hamburger di melanzana</i>	84
<i>Mini hamburger di carne</i>	86
<i>Dolci</i>	89
<i>Ghiaccioli al mango</i>	90
<i>Barrette di mela</i>	92
<i>Muffin alle carote</i>	94
<i>Apple crumble</i>	96
<i>Spiedini di frutta</i>	98
<i>Biscotti alla banana</i>	100
<i>Frullati e smoothies</i>	103
<i>Frullato di avocado</i>	104
<i>Frullato di arancia e mango</i>	106
<i>Smoothie alla fragola</i>	108
<i>Smoothie al cocomero</i>	110
<i>Glossario</i>	112
<i>Ringraziamenti</i>	115
<i>Il mio quaderno degli appunti</i>	116

Introduzione

Nessuno può insegnarci a essere genitori: è qualcosa che si impara durante le fasi di crescita dei nostri figli, attraverso la convivenza insieme. I bambini non sono dotati di un manuale di istruzioni in cui viene spiegato il funzionamento della loro mente e del loro corpo, anche se a volte ci piacerebbe che esistesse. Maternità e paternità sono esperienze uniche e irripetibili che ci portano a mettere in discussione le nostre priorità e a cercare nuove forme di comunicazione. Ciò non significa certo che essere padre o madre sia facile, tutt'altro, ma è senza dubbio l'avventura più affascinante che abbia mai intrapreso in tutta la mia vita nonché quella che mi ha procurato maggiori momenti di felicità.

Questo libro nasce in parte dal desiderio di trovare un modo di connettersi alle necessità dei miei figli, alle loro inquietudini e alle mie. Il desiderio di fornire una risposta alla realtà di ciascuno di loro, in maniera individuale, perché ciascuno di loro è unico, irripetibile, insostituibile e con un ritmo di apprendimento diverso da quello degli altri.

Mi sono imbattuta per la prima volta nel metodo Montessori ai tempi dei miei studi universitari in Scienze dell'Educazione. Una professoressa ci parlò di Maria Montessori, della sua vita e delle origini del suo metodo. Ricordo che non approfondì molto la questione, eppure piantò un seme che anni dopo germinò dentro di me quando in qualità di insegnante ebbi l'opportunità di intraprendere la formazione montessoriana.

In seguito al mio primo approccio al metodo Montessori, non potei fare a meno di cominciare a rivalutare tutto ciò che all'epoca conoscevo su differenti teorie educative e pedagogiche. Quella formazione smosse le fondamenta su cui poggiavano le varie metodologie che fino a quel momento avevo messo in pratica in classe, cambiando così il mio sguar-

do nei confronti dell'educazione, dei bambini e del mondo. Anni dopo, quando nacquero i miei figli, il metodo pedagogico montessoriano diventò la risposta ad alcune delle loro necessità e la strada che io e mio marito decidemmo di intraprendere per accompagnarli nella crescita.

Ma chi era Maria Montessori? Chi era questa donna che rivoluzionò in silenzio le convinzioni educative della propria epoca? Maria Montessori (Chiaravalle, 1870 – Noordwijk, 1952) fu una delle prime donne laureate in Medicina a Roma, nonché scienziata, psichiatra, filosofa e psicologa.

Nel 1907 fondò la Casa dei Bambini, luogo in cui sviluppò il proprio metodo, basato sul principio che i bambini sono in grado di essere maestri di se stessi: hanno solo bisogno di poter scegliere liberamente tra varie opzioni. Il metodo montessoriano promuove l'indipendenza del bambino e la sua fiducia in se stesso, la concentrazione e l'autodisciplina, la curiosità, l'empatia e il rispetto degli altri.

Dopo aver vissuto in diversi posti del mondo, Maria Montessori si trasferì nei Paesi Bassi, dove morì nel 1952.

Quando mi hanno proposto di scrivere questo libro, i miei due figli più grandi avevano sei anni, quello di mezzo ne aveva tre e il quarto era in arrivo. Stando agli studi realizzati da Maria Montessori, nei primi sei anni di vita il bambino sviluppa la cosiddetta "mente assorbente".

In questo lasso di tempo i cambiamenti si avvicendano molto in fretta. Si tratta di una tappa in cui l'apprendimento non richiede alcuno sforzo aggiuntivo: il piccolo impara tutto in modo naturale attraverso i sensi esplorando l'ambiente circostante e interiorizzandolo rapidamente, fino a trasformare le proprie esperienze in apprendimenti significativi.

Per questo ho ritenuto necessario mettere a disposizione dei miei figli un contesto ricco di esperienze in grado di fornire loro le giuste opportunità per imparare da soli, favorendone lo sviluppo, l'autonomia, le abi-

lità, l'autostima... E quale contesto migliore di quello più vicino a loro per acquisire tali competenze? Quale contesto migliore di casa nostra? A casa possiamo favorire nei nostri bimbi un ampio ventaglio di attività ed esperienze di vita quotidiana, situazioni che li aiuteranno a trarre il massimo profitto da questo periodo e a sviluppare il più possibile la loro mente assorbente in continua evoluzione.

In qualità di maestra ho potuto osservare come alcuni dei miei alunni, per svariate circostanze e motivazioni, non abbiano potuto beneficiare nei primi sei anni di vita di un ambiente che agevolasse lo svolgimento di determinate attività grazie a cui affinare i propri sensi.

Con questo libro mi propongo di accompagnarvi in modo che possiate promuovere nei vostri figli e nei vostri alunni, giorno dopo giorno, tutta l'autonomia e le esperienze sensoriali di cui hanno bisogno. Vedremo insieme che alcune semplici attività quotidiane, come la preparazione di un pasto, sono particolarmente indicate per sfruttare appieno il periodo di sviluppo della mente assorbente. Gli unici accorgimenti necessari consistono nel predisporre un ambiente adatto al bambino e nell'essere convinti del fatto che la cucina è lo strumento perfetto per fargli sperimentare una miriade di sensazioni che lo aiuteranno a sviluppare capacità e abilità necessarie per vivere.

Questo libro è pensato per essere utilizzato direttamente dai bambini (fino a 10 anni di età) con la supervisione di un adulto. È un ricettario ideato per loro: una volta assimilate le competenze insieme ai genitori, possono usarlo in maniera autonoma oppure insieme ad altre persone, trasformando così la pratica culinaria in un momento di incontro.

Grazie alle illustrazioni che accompagnano le attività e le ricette proposte, anche i più piccoli saranno in grado di individuare e mettere in pratica autonomamente e senza difficoltà ciò di cui hanno bisogno per cucinare, pur non sapendo ancora leggere.

Le ricette includono riferimenti o raccomandazioni che aiutano a elaborarle nel modo migliore. Alla fine del libro troverete una sezione, "Il mio quaderno degli appunti", dove i bambini, se lo desiderano, potranno disegnare o annotare le sensazioni provate nella preparazione dei piatti, scrivere se li hanno graditi o meno e appuntare eventuali modifiche per le ricette o qualsiasi cosa ritengano necessaria o desiderino ricordare.

Inoltre le illustrazioni sono in bianco e nero in modo che i bimbi possano colorare gli ingredienti e gli strumenti. A volte una ricetta può cambiare sapore a seconda di alcune varietà di ortaggi o frutta utilizzate, e soprattutto colorando il disegno la volta successiva i bambini ricorderanno gli ingredienti con maggior facilità. Lo stesso per gli strumenti, personalizzate i disegni in base a quello che avete in casa: per il bambino sarà più facile individuare gli utensili che ha a disposizione quando prepara tutto il necessario per cucinare.

Prima di affrontare una qualsiasi ricetta, i bambini dovrebbero aver acquisito determinate competenze, come saper utilizzare un pelapatate, un coltello, setacciare la farina, misurare le quantità... Possiamo mostrare loro il modo in cui sviluppare tali abilità svolgendo noi stessi in prima persona la stessa azione lentamente e con precisione, lasciando che osservino il movimento delle nostre mani e ogni passaggio eseguito per realizzarla, restando in silenzio, così che possano concentrarsi sull'azione in sé piuttosto che sulle nostre parole. Così facendo, potranno poi copiare i nostri movimenti e ripetere il procedimento tutte le volte necessarie, fino a padroneggiare al meglio tale abilità. A questo riguardo potete trovare molte indicazioni nella sezione "Attività di vita pratica in cucina".

*Sviluppare le
competenze*

Attività Montessori in cucina

Nelle scuole Montessori il campo della vita pratica è centrato sull'offrire ai bambini ambienti in cui poter sperimentare e affinare l'autonomia, l'indipendenza, la concentrazione... Il modo in cui imparano a svolgere una determinata attività che l'adulto ha mostrato loro in precedenza consiste nel ripeterne ogni passaggio tutte le volte che serve per realizzare qualcosa perfettamente e far loro acquisire indipendenza favorendone le capacità di adattamento alla vita adulta e alla società.

I bambini hanno una "mente assorbente" motivata dalla curiosità che tramite la sperimentazione permette loro di acquisire conoscenze e di sviluppare abilità necessarie all'esistenza.

Non possiamo parlare di "mente assorbente" senza ricollegare tale concetto a quello di plasticità cerebrale. Gli ultimi studi in ambito neuroscientifico confermano che ogni informazione che arriva al cervello del bambino viene assimilata grazie alle connessioni realizzate dai neuroni, motivo per cui è estremamente importante osservare il modo in cui si relaziona all'ambiente, garantirgli esperienze di apprendimento che favoriscano la stimolazione dei sensi per affinarli e aiutarlo ad adattarsi al mondo con la massima facilità.

La cucina è il luogo più idoneo della casa in cui offrire ai bambini simili esperienze, che hanno come obiettivo quello di favorire la strutturazione della loro mente e stimolarne l'intelligenza. Oltre a essere lo strumento perfetto per acquisire a casa quell'autonomia e indipendenza di cui abbiamo già parlato.

Alcuni dei vantaggi apportati dalle attività praticate in cucina sono i seguenti:

- ✓ **Acquisire senso dell'ordine.** Per preparare una ricetta è necessario sia eseguire i singoli passaggi indicati nella preparazione, sia mantenere tutto in ordine, pulire e sistemare anche nel corso della preparazione.
- ✓ **Affinare i movimenti.** Tra i molteplici vantaggi del cucinare troviamo anche l'acquisizione della motricità fine, dal momento che si utilizzano fondamentalmente le dita e le mani nel corso di tutto il procedimento. I materiali impiegati nel metodo Montessori sono manipolativi, adatti cioè alla manipolazione, e grazie ad alcuni di essi i bambini interiorizzano concetti attraverso i sensi e imparano a perfezionare i propri movimenti.
- ✓ **Praticare e interiorizzare concetti matematici.** Associando numeri a quantità, pesando e misurando gli ingredienti, imparando a usare le proporzioni e a calcolare la dose necessaria di ciascun alimento, contando e interiorizzando il concetto di tempo tramite quello impiegato per la preparazione e la cottura dei piatti proposti nelle ricette, i bambini apprendono la matematica attraverso la pratica.
- ✓ **Imparare le scienze.** I bambini imparano concetti di tipo scientifico osservando e sperimentando le interazioni di alcuni alimenti tra loro, come quando un impasto cresce e si gonfia grazie al lievito.
- ✓ **Arricchire e ampliare il vocabolario.** Fino ai 6 anni il bambino si colloca in un periodo sensibile del linguaggio in cui può acquisire con maggiore facilità un lessico nuovo ed espressioni di qualsiasi tipo. Si tratta di una fase adatta a imparare non soltanto i verbi relativi all'ambito culinario, ma anche il nome di utensili e alimenti, nonché gli aggettivi ricollegabili a tutte queste attività.