

Intorno a me

UN MONDO DA ESPORARE



Che cosa mangiamo oggi?

Viviamo in un mondo che sta molto attento a ciò che mangia. La sana alimentazione è una garanzia per crescere bene e in salute, ma qualche volta si esagera?

Un'esilarante storia

Annalisa Strada, autrice di successo che spesso scrive anche le storie de «Il Giornalino», ha creato una nuova storia esilarante mettendo proprio il dito nella piaga: chi si accanisce sulla **dieta**, finisce per ottenere effetti indesiderati. «Mi sono **divertita** moltissimo - ci ha detto Annalisa - a mettere i personaggi della storia in forte **contrasto**: i genitori salutisti delle due protagoniste e i due vicini di casa **golosi**, e poi ne succedono di tutti i colori, perfino il frigorifero pieno di **leccornie** si spegne e il cibo è in pericolo» la fermiamo qui, prima che ci rovini tutto il divertimento di **leggere** la sua nuova storia fino in fondo.



E TU COME MANGI? TI SAI CONTENERE O MANGI QUALUNQUE COSA A OGNI ORA?



Nemmeno una caramella!

Si intitola *La scorpiata*, è pubblicato da **De Agostini** ed è da pochissimo in **libreria**. «Con il cibo non si scherza» dice ancora Annalisa, «ci si può nutrire bene senza diventare **ossessionati**, ed è anche bello assaggiare ricette nuove o regionali che ci portano in luoghi che non conosciamo. Il giorno in cui il frigorifero dei vicini si guasta, **Iunia** e **Clelia** vengono chiamate ad aiutare i due anziani per mettere in salvo il **cibo**. Quando però, in cambio del loro lavoro, non ricevono nemmeno una caramella, ci rimangono male e cercano di **ribellarsi**. Da qui parte la **storia** esilarante che però ci fa anche capire come è bello mangiare bene e soprattutto condividere le cose più buone con altri».

Una mangiatrice curiosa

Annalisa sorride e racconta che è una mangiatrice curiosa, ma che cerca anche di rispettare le regole della sana alimentazione. «A casa ho un bel poster della **piramide alimentare**, credo che farebbe bene averne uno in ogni **casa**, così ci orientiamo meglio su cosa mettere in tavola. Poi, se sono invitata a una festa non disdegno di **assaggiare** qualcosa di meno salutare, ma deve essere una volta ogni tanto, non troppo spesso».



Saper rinunciare

Qualche volta è bello anche riuscire a **controllarsi** e rinunciare a qualcosa. Qualche altra volta è bello premiarsi con un buon pasticcino o un gelato, se abbiamo ottenuto un successo. È un modo anche questo per **volersi bene**, ma il **premio** non deve essere una scusa per abbuffarsi. I genitori di Iunia e Clelia sono salutisti **esagerati**, e noi ridiamo vedendo quanto **tristi** sono i loro piatti. Allo stesso modo però nella storia di Annalisa ci sono momenti in cui si perde l'occasione di cucinare come si deve qualche prezioso ingrediente: perché rovinare una pasta lasciandola troppo cruda o perché cuocere troppo nel forno una verdura? Insomma, avere rispetto per il cibo e non esagerare è un gioco di **equilibrio!**

Gare di hamburger

Ci racconta ancora Annalisa «Mi è capitato di vedere in Tv quelle gare a chi riesce a ingoiare più hamburger, e si vedono i concorrenti che si **ingozzano** di cibo fino a stare male. Ecco, questo spettacolo mi fa un po' **impressione**, mi sembra una gara inutile che mette soltanto **confusione** in testa. È meglio mangiare insieme agli amici dopo aver fatto qualche altra gara, che ne so, magari una bella nuotata, visto che io vivo vicino al lago di **Iseo!**».

Grazie ad Annalisa e ora abbuffiamoci di una bella storia come *La scorpacciata* che è piena di sorprese che ci fanno riflettere sul nostro modo di mangiare e di avere cura di noi. Leggete e scrivete se vi è piaciuto! Buona lettura e buon appetito.

21

