Bambini al ristorante, trattiamoli bene

bambini-2253ba3e

I genitori lo sanno bene. Andare al ristorante con i bambini può essere un calvario. Ma anche i ristoratori li temono. Dietro quei visini innocenti si nascondono dei giudici severi e, spesso, hanno ragione. Un bambino assaggia, mangia, giudica e, se non è convinto, lascia nel piatto. I bambini, quindi, non vanno sottovalutati e bisogna fare attenzione nella preparazione di un menu per loro. Impresa difficile, ma non impossibile. Il principio fondamentale è che non bisogna preparare piatti strani o particolari: spesso un piccolo cliente si accontenta di un piatto e difficilmente mangia un pasto completo. Devo però dire che in molte occasioni quando ho previsto un menu con alcuni piatti con porzioni ridottissime (pochissimo antipasto, un primo da 30g, poco secondo con un contorno che possa piacere - puré, verdure frullate in crema -, una piccola pallina di gelato e un gioco come premio finale) i piccoli hanno apprezzato. Partiamo dal presupposto che un bambino non potrà mai mangiare porzioni enormi, che si annoia di fronte a un piatto pieno, fa fatica a finirlo. Se invece mettiamo insieme delle piccole proposte il risultato è spesso soddisfacente. Lavoriamo più sulla qualità, usiamo sempre prodotti eccellenti.

[caption id="attachment_80652" align="alignleft" width="300"]Gregori Nalon Gregori Nalon[/caption]

UN BAMBINO MERITA RISPETTO.

Un bambino, se mangia bene, si diverte, con forme e colori ha il suo giochetto, sarà colui che insisterà per andare a mangiare in quel ristorante piuttosto che nell’altro. E noi adulti? Siamo i primi ad assaggiare quello che un bambino mangia. La sua felicità è la nostra felicità e tranquillità. Se un bambino sta bene lascia tranquilli pure noi, se mangia male, si annoia subito e comincia la fine della nostra serata. Non sottovalutate questi aspetti, sono importanti. Quando cucinate, chiedetevi se dareste a vostro figlio quello che state preparando. Ricordo che in moltissimi casi i produttori di alimenti, gelati, dolciumi, cioccolati, ecc. quando fanno i test li fanno assaggiare ai bambini: se loro apprezzano il prodotto va messo in commercio, altrimenti viene scartato. E qui dobbiamo riflettere. Un altro argomento interessante legato al cibo per i bambini è istruirli a comprendere che determinati colori in cucina non esistono, se non identificati e giustificati. Ad esempio il colore blu o azzurro di un

gelato, difficilmente lo troviamo in commercio o in natura (a parte un’alga poco conosciuta), il rosa invece può essere di una fragola, a patto che il gusto ne rispecchi la realtà. Cerchiamo quindi, già da piccini, di fargli conoscere le etichette, gli additivi che vengono utilizzati, i conservanti, ecc. E per contro facciamogli apprezzare i buoni prodotti del nostro sistema agroalimentare, rendiamoli consapevoli di che cosa fa bene, e che cosa no. Ovviamente spesso si acquista cibo spazzatura, con l’alibi che è per i bambini. In realtà… un bambino mangia quello che noi acquistiamo e siamo noi i primi responsabili della sua educazione alimentare. Nei ristoranti non dobbiamo avere paura di scrivere quello che utilizziamo nei menu, dobbiamo invece avere il coraggio di essere responsabili delle nostre azioni, garantendo un cibo salutare, digeribile, ben preparato, gustoso e semplice.