

MARICA BARTOCCIONI

# Nutrirsi di emozioni

RICETTE VEGETALI  
DA FARE INSIEME,  
MENU A TEMA  
E CONSIGLI  
PER GENITORI E BIMBI



**FABBRI**  
EDITORI

*Nutrirsi  
di emozioni*

**FABBRI**  
EDITORI

Le foto alle pagine 6, 7, 8, 12, 23, 28, 31, 34, 43, 68, 94, 114, 122, 148, 156  
sono di Jessica Pascucci. Tutte le altre foto sono dell'Autrice.

Collaborazione ai testi: Carlo Resca  
Progetto grafico: Silvia Bovo, copia&incolla (Verona)  
Redazione: copia&incolla (Verona)  
Impaginazione: Silvia Bovo, copia&incolla (Verona)

Pubblicato per

**FABBRI**  
EDITORI

da Mondadori Libri S.p.A.

© 2024 Mondadori Libri S.p.A., Milano  
Prima edizione: ottobre 2024  
ISBN: 978-88-915-9719-9

Stampato presso ELCOGRAF S.p.A.  
Via Mondadori 15, Verona  
Printed in Italy

MARICA BARTOCCIONI

# Nutrirsi di emozioni



RICETTE VEGETALI  
DA FARE INSIEME,  
MENU A TEMA E CONSIGLI  
PER GENITORI E BIMBI

**FABBRI**  
EDITORI

*Alla mia famiglia, che come un faro illumina le mie scelte e il mio cammino.*

*E a te , perché tu possa trovare in questo libro la chiave per diventare la migliore versione di te, come genitore e come persona!*



## INTRODUZIONE

Diventare mamma, oltre che riempire la mia vita e il mio tempo, ha portato con sé tanti interrogativi ma anche consapevolezza, per esempio sul cibo e sull'impatto che questo ha su salute e ambiente.

Già dalla gravidanza ho modificato molto del mio modo di vivere, spinta dal desiderio di creare un ambiente accogliente e attento ai bisogni di Edo prima e di Ascanio poi. Più di una volta a me e mio marito Riccardo sarebbe piaciuto avere un libretto di istruzioni che ci spiegasse per filo e per segno come essere "perfetti", ma ora sono abbastanza sicura che quel libretto non possa esistere perché i genitori perfetti non esistono. O comunque non ne ho mai incontrati.

La maggior parte delle mamme e dei papà imparano con il tempo, influenzati dal modo in cui sono stati cresciuti, da quello che hanno letto o da ciò che vedono fare agli altri: sono tanti i modi di essere genitore, ma la meta è sempre la stessa, ovvero rendere i bambini futuri adulti sani, responsabili, realizzati, capaci di affrontare le difficoltà, rispettosi delle loro cose e dei sentimenti, che sappiano relazionarsi con gli altri. Avere figli, per chi ha voglia di ascoltarli, non ti fa solo mettere in discussione le tue

abitudini, ma te ne dà di nuove, ti avvicina a scelte che non avresti mai pensato prima. Viviamo con la voglia di essere il miglior modello possibile per i nostri figli e ci chiediamo spesso come trasmettere loro i principi che riteniamo giusti.

Ognuno trova il modo migliore: per me e Riccardo è stato sicuramente quello di coinvolgerli nella quotidianità, soprattutto in cucina. Creiamo ogni giorno piccoli momenti di connessione che i bimbi porteranno per sempre con sé: non ricorderanno i dettagli, ma avranno appreso abilità utili per la vita e non scorderanno come li abbiamo fatti sentire inclusi, uniti, amati.

Certo, questi momenti richiedono pazienza e impegno, e smuovono tante emozioni contrastanti che possono farci sentire inadeguati o farci pensare di essere cattivi genitori. Per non abbattersi, credo che aiuti ripetersi che non dobbiamo essere perfetti.

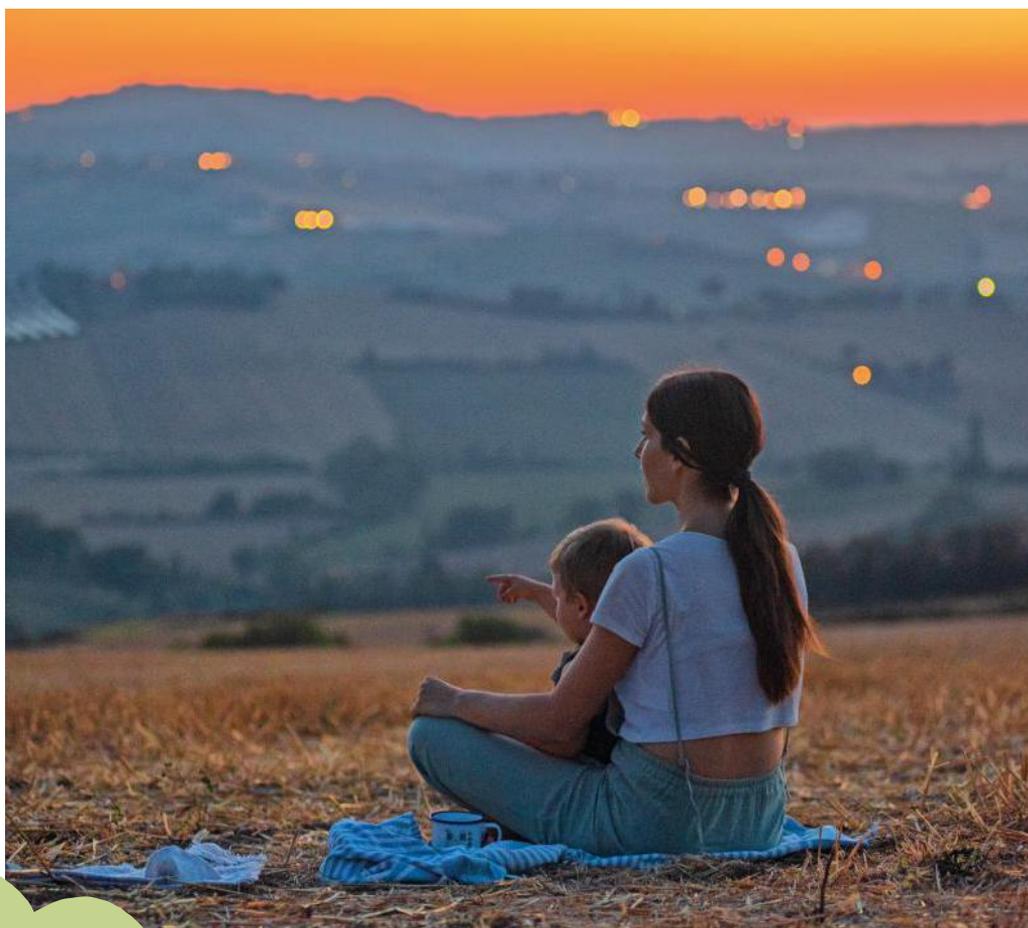
Quando sono diventata mamma, mi sono data un obiettivo: diventare il genitore che avrei voluto avere da piccola. Il che non significa che ho avuto una madre e un padre orribili! Semplicemente, appartenevano a una generazione con un metodo educativo vecchio stampo, che in me ha

generato insicurezze e che non voglio replicare con i miei figli. Per questo ho lavorato molto su me stessa e ho letto tanti articoli, libri di pedagogiste e pediatri.

Ho trovato nella cucina la chiave per trasmettere valori e creare connessione con i miei figli: qui posso costruire momenti unici, emozioni profonde che si fissano nella memoria ma soprattutto nel cuore. La mia più grande speranza è che un giorno, quando sa-

ranno grandi, Edo e Ascanio ripensino ai nostri fortini, alle gite in montagna, alle colazioni della domenica sul lettone e si sentano a casa. Forse un giorno trasmetteranno queste "tradizioni" ai loro figli.

Con il progetto [@nutrirsi\\_di\\_emozioni](#) ho sempre cercato di raccontare la nostra cucina, tra praticità a portata di famiglia e metodo educativo, la chiave per creare momenti di condivisione e rituali di famiglia.





Le **ricette** sono ovviamente un tassello importante: ne ho raccolte diverse per ogni pasto della giornata, quelle che più amiamo a casa, e tutte con un denominatore comune: semplicità, rispetto dell'ambiente e degli animali, e coinvolgimento dei più piccoli.

Oltre alle ricette, ho voluto raccontare alcuni dei **momenti speciali** della mia famiglia, sperando che possano essere uno spunto utile anche per la tua. Ho poi cercato di fare anche un passettino in più e di mettere nero su bianco alcune linee guida che, da quando sono mamma, sono state preziosissime.

Nel momento in cui scrivo, Edo ha 5 anni e Ascanio ne ha 2... Mi permetto di generalizzare dicendo che sono età delicate, importanti, **di evoluzione continua e di grandi sfide** sia per i figli sia per i genitori. Anche solo conoscere le tappe evolutive dei bambini mi ha aiutato tantissimo e mi ha permesso di riflettere sull'approccio educativo che io e Riccardo sentiamo più giusto per i nostri bimbi e per noi.

Nelle pagine a seguire, quindi, ti accompagnerò per mano nel comprendere perché e come si possono coinvolgere i bambini nella quotidianità; entreremo insieme in cucina, un laboratorio che offre loro l'opportunità di esplorare, sperimentare, esprimersi, scoprire i propri gusti (promuovendo una sana curiosità verso il cibo, quello naturale e di qualità), conquistare l'autonomia e sviluppare senso di responsabilità. Oltre a **creare connessione e ricordi di famiglia meravigliosi**, che saranno il sorriso di tutta la loro vita! Come farlo lo scopriremo insieme, a piccoli passi.

Mi auguro di fornirti qualcosa di utile e di bello per vivere la famiglia e la cucina con amore e serenità. In ogni caso, grazie di essere qui!

Con affetto,

*Marica*





MAMME  
e PAPÀ

