

Login  
FacebookTwitter

*LIBRI*

## **Montessori, 4 attività da fare in cucina con i bambini**

*Di Sara De Giorgi*

SCRIVI ALLA REDAZIONE



13 gennaio 2020

**È possibile far appassionare i bambini alla preparazione di ricette e ai vari alimenti? Esistono attività in stile Montessori da fare in cucina con loro? Certamente sì. Abbiamo chiesto al giornalista Federico Bastiani di raccontarci qualcosa di più al riguardo.**



**C**ome far amare, nel modo giusto, la cucina ai bambini? È giusto far loro sperimentare alimenti vari e farli approcciare con varie maniere di preparare pietanze e piatti gustosi?

Abbiamo chiesto al giornalista [Federico Bastiani](#), che ha curato il capitolo legato al metodo Montessori e alla cucina con i bambini nel recente libro *Racconti a tavola 2019* (Historica Edizioni 2019) di raccontarci la sua esperienza al riguardo. Federico gestisce anche il canale YouTube "[Noah Cooks](#)", nel quale racconta gli esperimenti culinari con suo figlio.

## Il metodo Montessori in cucina

### La passione per la cucina e l'idea di coinvolgere i più piccoli

**Federico Bastiani** ha ci ha spiegato che da quando nel 2017 ha deciso di lasciare il suo lavoro full time per lavorare da casa come freelance per poter stare più tempo con i suoi figli, ha avuto finalmente modo di coltivare la passione per la cucina che aveva sempre avuto, perché trasmessa da sua nonna, sua zia e sua mamma. «Non penso che sia giusto forzare i figli a fare le cose che piacciono ai genitori e così non ho mai spinto i miei due figli, Matteo (7 anni) e Noah (4 anni) verso la cucina. **Noah, a differenza del fratello, ogni volta che mi avvicinavo alla cucina, mostrava invece interesse.** Prendeva la sua seggiolina ed iniziava ad osservarmi. Gli abbiamo comprato una piccola cucina giocattolo. C'ha giocato un po', ma poi tornava sempre da me mentre cucinavo, osservando attentamente quello che facevo.

Noah all'epoca aveva appena compiuto tre anni: pensavo che fosse un po' piccolo per coinvolgerlo attivamente, ma ho voluto provare. Noah frequenta una scuola materna comunale ad indirizzo montessoriano, dove fin da piccoli si è spinti verso l'autonomia, verso il prendersi cura del proprio spazio, si è incoraggiati a mettere in ordine nel luogo dove si è mangiato o giocato, ecc. **Ho pensato che la cucina fosse in linea con il suo percorso scolastico e che potesse arricchirlo e così**

**Il dolore nei bambini: come affrontarlo**

## SERVIZI

### Nomi per bambini

### Calcolo ovulazione

Calcolo settimane gravidanza

Calcolo lunghezza feto

Calcolo DPP - Data presunta parto

Calcolo percentili

Calcolo BMI - Indice di massa corporea

Calcola quanto sarà alto da adulto

Calcola altezza in base ai genitori



31 maggio 2019  
Frase d'auguri per la nascita



21 gennaio 2019  
I 50 nomi per bambine più popolari del web



9 aprile 2019  
Gravidanza, i valori della Beta-HCG

**abbiamo iniziato a cucinare insieme**, tutte le sere. È diventato il nostro momento, durante il quale parliamo o ascoltiamo la **musica** mentre cuciniamo».

### Perché secondo te è importante per i bambini familiarizzare con la cucina e con gli alimenti?

«Premetto che non sono un pedagogista, sono un papà "full time" che ha pensato di valorizzare il tempo con il proprio figlio andando oltre al gioco. La cucina è una palestra straordinaria. In primo luogo **permette di far conoscere ai bambini ciò che mangiano, imparano a capire che quello che trovano nel piatto non piovè dal cielo**. Porto Noah a fare la spesa con me, andiamo dal pescivendolo e lui impara a conoscere i vari tipi di pesce, di verdure, di carne. Inoltre sviluppa la manualità nell'utilizzo degli attrezzi da cucina. Sviluppa anche tutti i sensi, l'olfatto per capire quali spezie usare, il tatto quando deve pulire i vari tipi di pesce, l'udito.

Noah adora lo sfrigolio del riso quando viene aggiunto il brodo vegetale per fare un risotto. Inoltre impara le sequenze: per fare la frittata ha capito che si inizia pulendo l'uovo e, infine, la serve nel piatto come vuole lui. Poi comprende il passare del tempo: sa quanto ci vuole a preparare la pasta. Abbiamo iniziato a **leggere l'orologio insieme per capire cosa significano i 10 minuti indicati sul pacco di pasta** ed ha imparato le centinaia **osservando la bilancia digitale che si usa per pesare gli ingredienti**».

### Fino a che punto occorre lasciare che i bambini facciano da soli?

«Io sono un papà abbastanza apprensivo, quindi ho subito proposto a Noah l'utilizzo del coltello di plastica. Ben presto ha capito da solo che quel coltello non era adatto per tagliare i cibi più duri e sempre da solo ha iniziato ad usare un vero coltello da cucina. **D'impulso avrei voluto fermarlo, ma ho evitato**. Era sicuro di sé. Ha iniziato a tagliare la carota o i calamari con il coltello da cucina con molta sicurezza e non ho voluto minarla. Certamente, come **Maria Montessori** insegna, "il signor errore" è importante per la crescita personale. Noah ne ha commessi diversi.

Si è fatto un piccolo taglio con il coltello, ma questo gli è servito per prestare più attenzione. **Ha imparato a proprie spese che se non rispetti certe sequenze nella cucina, paghi dei prezzi**, come quando ha tagliato il peperoncino, ma si è dimenticato di lavarsi le mani e subito dopo si è toccato gli occhi. Sono stati traumi che l'hanno allontanato dalla cucina per qualche settimana, ma poi è tornato come se niente fosse... ma memore dell'esperienza. Ora sa che, quando deve tagliare la cipolla, è meglio lavarla prima o che, se usa il pepe o peperoncino, deve prestare attenzione.

Io al momento non ho posto alcun limite alle possibilità di Noah. Una volta c'era da sviscerare un chilo di alici e io pensavo che si sarebbe annoiato dopo la terza... Invece ha impiegato quasi un'ora con estrema concentrazione ed ha finito il lavoro».

**LEGGI ANCHE:** [Montessori: 20 attività da fare in cucina con i bambini](#)

### Cosa possono fare gli adulti?

«Io adoro osservarlo. Come diceva Maria Montessori... "aiutami a fare da solo". Io sono lì vicino a lui. **Quando lui mi chiede di intervenire, io lo faccio**. Le ricette nuove ovviamente le realizziamo insieme e ci dividiamo i compiti. Per le ricette collaudate è piuttosto autonomo ed io sono sempre lì, pronto ad aiutarlo quando lo chiede», ha affermato Federico.

20 attività Montessori da fare a casa, spunti e idee



[Vai alla gallery](#) (20 foto)

### Attività che i bambini possono svolgere in cucina

«Con Noah abbiamo iniziato con cose apparentemente semplici, ma che per un bambino di 4 anni richiedono comunque molta concentrazione. Insieme potete:

1. **Sbucciate l'aglio con le mani o rompete un nuovo.** Per fare ciò occorre sapere dosare la forza, non è per niente semplice e richiede pratica: perciò seguite molto i bambini.
2. A Noah piace molto sviscerare insieme il pesce, pulire calamari, alici, seppie, orate. Cercate di capire **cosa piace fare ai vostri figli**. E fate in modo che si divertano.
3. Tagliate insieme il prezzemolo, le cipolle, le altre verdure, ecc. **Familiarizzare con frutta e verdura** è sempre importante.
4. **Provate insieme anche a fare cose più complicate**, come sbucciare le mazzancolle, sminuzzare il polpo, pulire cozze o vongole, infarinare il baccalà, ecc.».

**LEGGI ANCHE:** [Montessori, 10 principi per educare i bambini alla libertà](#)

Montessori: 20 attività da fare in cucina con i bambini



[Vai alla gallery](#) (20 foto)

### TI POTREBBE INTERESSARE

- 1 [Famiglia e sostenibilità ambientale: perché e come dobbiamo adottare uno stile di vita più green](#)
- 2 [Colazioni ideali per bambini, cosa dare, perché è importante e qualche idea](#)
- 3 [Acetone nei bambini: sintomi, cause e rimedi. Tutto quello che le mamme DEVONO sapere](#)

[Bambino](#), [Bambino 3-6 Anni](#), [Tempo Libero](#), [Cucina](#), [Montessori](#),

[Cucinare Con I Bambini](#), [Giocare A Cucinare](#)