Questa è l’edizione italiana di «Ricette sane per bebè».





Ricette sane per bebè


"Mattina ispiratrice

'Sono il bebè che scrive con sospiri e pastelli.'

Una bella mattina ispiratrice. Come al solito, sto gattonando veloce nell'immensità della mia casa, curiosando ovunque. Ma oggi è stato diverso… un sassolino mi ha dato fastidio al ginocchio. Mi sono dovuta sedere, osservarlo, toglierlo e lanciarlo lontano. Mi chiedo quante altre volte i sassolini del cammino mi faranno ripetere la stessa azione…

Oh! Scusami… non ho ancora imparato le buone maniere. Non ti ho nemmeno salutato!
Ciao ciao! Sono io… la bebè che scrive con sospiri e pastelli.


Confessioni della bebè scrittrice

'Da quando nuotavo nella pancia della mamma, pensavo spesso a quanto fosse dolce la sua voce.'

Ssssh… lo senti? Sono io, la bambina scrittrice, nascosta tra i colori dell'arcobaleno e i sussurri dolci. E ora che stiamo parlando, ti confesso un segreto: da quando nuotavo in quelle acque scure e tranquille nella pancia della mamma, pensavo spesso a quanto fosse bella la sua voce, alle sue mani che cercavano di toccarmi attraverso la pelle, e ai contatti affettuosi della famiglia sul pancione che mi avvolgeva.

Quando li ho visti per la prima volta e ho sentito il loro amore, il benessere, la gioia e la salute che riempivano il mio corpicino, una domanda ha iniziato a girare nel mio piccolo cervello: **Come posso aiutare mamme e papà nel mondo a capire, attraverso questi sentimenti puri da bebè, l'importanza degli affetti, delle carezze, delle parole dolci, dei giochi condivisi e della musica dell'anima per crescere bambini forti e sani, nel corpo e nella mente?**

E allora ho pensato… semplice! Scriverò un libro con la magia di una piccola scrittrice. L'ho chiamato **Ricette sane per bebè**. Ti chiedo, da qui, che quando troverai questo libro magico lo legga come si leggono i sogni: **piano e con un sorriso nell'anima.**

 Il pasto felice

'Ogni piatto è anche un ringraziamento.'

**« Nel mio libro grande ti racconto come la mamma fa sembrare il cibo un gioco, una storia e una coccola… tutto allo stesso tempo. Troverai tante ricette piene di novità, perché con la mamma non c'è un solo cuoco: anch'io faccio parte di questa storia.

Quando la mamma mi lascia togliere i semini dalla frutta… mi sento come una piccola chef con il bavaglino che cucina amore. Io, bebè scrittrice e chef di cucina, con il cucchiaino in mano e foglioline in tasca, ti offro tante ricette: il trenino di verdure, gli hamburger che ridono e la principessa fatta di lattuga.

Tutte hanno sapore, gioco, educazione… e amore sostenibile. Sono ricette sane che ho messo nel mio grande libro per colorare il palato e l'immaginazione.

Ho imparato tanto, per questo ora posso scriverti con le mie matite colorate. Non sapevo che prendersi cura del pianeta cominciasse quando toccai una foglia per la prima volta. La mamma mi ha fatto ascoltare il vento che ballava tra gli alberi, e ogni fiore che raccoglievo mi raccontava segreti dolci.

Per questo, in questo capitolo, trasformiamo l'alimentazione in un gioco sano, bello e pieno di rispetto per la natura. Non sapevo che un seme potesse servire anche contro i parassiti… ma ora sono curiosa di tutti i frutti.

Tutto ciò che ho imparato, tutto, lo trasmetto a te, futuro mamma o papà. La mamma mi nutriva spiegandomi cosa hanno le verdure, con quelle ricette che leggerai, e io mi sentivo come se studiassi i segreti del pianeta. Vorrei che anche il tuo bebè si sentisse così, per questo le condivido con te.

Ho imparato ciò che dice anche la mamma: il piatto non riempie solo la mia pancia, mi insegna, mi abbraccia e mi fa crescere.

La mamma mi educa dicendomi che le verdure vengono dal lavoro di molte mani, e che la Terra ci regala colori da mangiare. Ogni piatto è anche un ringraziamento.

Ho imparato a dare valore fin dal primo morso. E così, attraverso ricette sane, ti racconto tutto ciò che ho imparato, perché i loro benefici arrivino a tanti bambini nelle loro case.

Imparare è crescere, e per questo ti assicuro che nel mio libro grande ci sono ricette che profumano di affetto e sanno di saggezza… ti va di assaggiarle con me.»**

 Risate che guariscono

'La risata nutre anche… solo il cuore.'

Abbiamo parlato tanto di cibo… ma anche il sorriso nutre — solo che nutre il cuore! Ecco perché in *Ricette sane per bebè* ti offro tante idee, giochi creativi e consigli gioiosi. Quando gioco e rido con le attività di questo capitolo, a volte rido così tanto che la mia pancina balla da dentro!

Quando ascolto la mia risata registrata, il mio corpo ricorda quanto ero felice. Una canzone con “hi hi hi” e “ha ha ha”… è come una farfalla che mi fa il solletico dentro. Ma ci sono ricette anche per te, mamma o papà — perché quando voi ridete, il mio visino vuole copiarvi. Anche se non capisco, sento che il mondo canta.

Nel mio libro grande racconto come la mamma trasforma la risata in un regalo per la mia salute. Vuoi ridere con me? Non perdertelo — ti assicuro che è affascinante!

 Esercizi e movimento

'Quando muovo il corpo con la canzone… sento davvero il mio scheletro ridere dentro.'

Dovresti seguire ogni piccolo rituale del capitolo *Ricette sane di esercizi per bebè*. In esso ti rivelo un segreto che nemmeno la mamma mi ha insegnato: da sdraiati possiamo ballare con le braccia! Prova a fare yoga con il tuo piccolo, imitando gli animaletti che ti propongo — vedrai come si allunga in una storia senza parole.

Usa la canzone che ha composto la nonna, che ti offro con affetto. Me la cantavano da quando sono nata, e ora la canticchio muovendomi. Quando muovo il corpo con quella canzone… sento davvero che il mio scheletro ride dentro. Vedrai che nel mio libro grande questa canzone magica trasforma l’esercizio in festa. Vuoi ballare con me?

 Carezze e massaggi

'Il massaggio inizia dolcemente, lentamente… come se la sua voce camminasse nel mio corpicino.'

Prossima fermata del nostro viaggio incantato: il capitolo delle carezze che suonano come una canzone… i massaggi corporei spiegati come abbracci pieni di saggezza. **Ssshhh… lo**

senti? È il momento in cui la mamma mette via la fretta e trasforma le sue mani in farfalle. Il massaggio inizia dolce, piano… come se la sua voce camminasse sul mio corpicino.

Non so perché, ma dopo un massaggio… i miei sogni sono più dolci e la mia pancina si comporta meglio. E se ascolto musica mentre lo fa… tutto il mio corpo sembra fluttuare nel cotone. La mia parte preferita è quando le sue dita camminano sui miei piedini… uno per uno. Niente fretta!

Vuoi sapere come la mamma ha imparato a farmi quei massaggi deliziosi? E quale cibo magico accompagna il riposo? Allora nel libro grande te lo racconto tutto, passo dopo passo, come carezze ordinate con amore.

 Respiro magico

'Ogni espirazione è come una canzone senza parole che pulisce le mie emozioni.'

**« E ora indovina cosa succede quando respiro come se soffiassi su un fiorellino… La mia pancina fa bollicine di gioia, sale come un palloncino e scende come un sospiro. La mamma dice che così si svegliano i miei polmoni felici, ma io ho imparato che l'aria può anche fare il solletico all'anima.

Nel capitolo della respirazione del mio libro ci sono ancora più giochi con l'aria magica e tante risatine nascoste. Giochiamo a fare i cagnolini che respirano?

Lo sapevi che quando mi stanco di gattonare, respiro forte ed è come se la mamma mi mettesse pile nuove?

Ma shhh… scusa la ripetizione. Ti assicuro che nel mio quaderno dell'aria ci sono ancora più segreti. Lì ti consiglio come accompagnare il bebè nella sua respirazione.

La mamma respira con me come se leggessimo una favola in silenzio, perché respirare profondamente non è solo per gli adulti… anch'io ho segreti che si calmano con l'aria.

Ogni espirazione è come una canzone senza parole che pulisce le mie emozioni. E quando chiudo gli occhi e l'aria entra dal mio naso… sembra che svegli stelline nella mia pancina, e mi sento come se galleggiassi sul cotone.

E bisogna sempre fare attenzione che l'aria sia pulita… A casa, la mamma apre finestre che abbracciano. Lo fai anche tu?

Vuoi che ti racconti di più del mio altro libro? Troverai anche ricette che aiutano la respirazione. Una volta ho assaggiato una zuppetta che sembrava fatta di abbracci… mi ha aiutata a respirare come i fiori.

Se vuoi sapere come si cucina quella magia… cercala nel mio libro.»**

 Acqua magica

'Ogni sorso è come un abbraccio invisibile.'

**« Un giorno la mamma mi ha detto che sono metà acqua e metà tenerezza… e da quel giorno voglio che l’acqua non mi manchi mai. Per questo ho deciso di includere un capitolo per aiutare il bebè a sviluppare l’abitudine di bere acqua, guidato dalla dolcezza e dall’intenzione della famiglia.

Nel mio libro grande troverai quel capitolo di divertimento bagnato con acqua magica. Se vuoi sapere come giochiamo con l’acqua a casa, devi leggerlo. L’acqua non solo mi toglie la sete… mi dipinge anche con un’energia invisibile.

Un giorno ho bevuto l’acqua lentamente… e ho sentito campanellini suonare dentro di me! La mamma dice che ogni sorso è come un abbraccio invisibile. E usa parole dolci per farmi capire l’importanza di bere acqua.

Mi spiega che quando crescerò e potrò correre, dopo aver corso l’acqua sarà come un annaffiatoio gentile che mi dirà: « Riposa, piccolina. »

La mamma annaffia le piante… e io annaffio la mia pancina con il mio biberoncino. A volte lascia anche che l’acqua mi abbracci.

Sai, una volta volevo far bere acqua alla mia bambola… e la mamma mi ha spiegato che solo fuori. Meno male che non le ho aperto la boccuccia!

A volte l’acqua sa di limone, altre volte di fragolina… ma sa sempre di amore.»**

 Digitopressione e tenerezza

'La mamma trasforma le sue dita in bacchette curative di amore e pace.'

**« Sapevi che ho bottoncini segreti nel mio corpicino che si accendono con le tue dita delicate? Quando la mamma tocca con dolcezza i miei puntini magici, la mia pancina chiede una festa con avocado e fragoline, e il mio cuore dice “grazie”. Ce n’è uno che si chiama Punto 25… e mi porta dritta nei sogni morbidi. La mamma dice che sono carezze sagge.

Questo bellissimo capitolo ti aspetta nel mio libro grande, dove parlo della digitopressione nei bebè e degli abbracci invisibili. Arrivando lì, potrai anche ascoltare una canzone sui miei punti magici.

Il mio libro racconta come la mamma trasformi le sue dita in bacchette curative di amore e pace, come un segreto nascosto tra gli abbracci.»**


Sogni dolci

'Dormire non è noioso… è trovare la parte più saggia di me.'

**« Sognare in modo bello non è un caso… prima ci vogliono un po' di tenerezza, una cena leggera e un abbraccio senza fretta. Sapevi che ho una ricetta segreta per dormire come una nuvola? Te la mostro nel mio altro libro, dove ti aspetta un capitolo assonnato in una grottina magica che si illumina per sognare. Ci sono anche ricette indimenticabili per rendere più belli i sogni della famiglia.

Una notte ho bevuto il mio frullato di banana e miele e le mie cigliette si sono nascoste… come se andassero a dormire anche loro… era come se una nuvola mi abbracciasse piano.

Ma non è tutto. Nel mio libro grande ti chiederò con dolcezza di seguire l'esempio dei grandi. La mamma mi mette il pigiama e abbassa le luci… allora so che arrivano storie che profumano di lavanda. Il papà si addormenta presto, la mamma spegne il cellulare… e io li guardo con gli occhi socchiusi, mi sento accompagnata, devo dormire bene. Il mio cuore canta senza fare rumore, e i miei pensieri si sistemano come giocattoli assonnati.

Poi la mamma abbassa ancora la luce e mi canta piano, tutto diventa morbido. Capisco che è davvero il momento di chiudere gli occhi… di dormire… e che l'amore si sente anche nel silenzio.

Così imparo che dormire non è noioso… è incontrare la parte più saggia di me, è un viaggio segreto."**


Colori che insegnano

"Con una matita a cera in mano e gli occhi di mamma nei miei… sento che il mondo diventa più dolce e più bello."

« Nell’ultimo capitolo del libro che ho creato con amore, diventeremo pittori di un pianeta meraviglioso. Con un pastello in mano e la mia famiglia accanto, il mondo si trasformerà a modo mio e diventerà magia che nasce da ogni dettaglio. Forse non capirai i miei disegni colorati, le mie linee, i miei segni, ma io li gusto come un pittore famoso che si ricrea nella sua opera. Nel mio libro racconto come i colori mi insegnano a dormire, ridere e imparare senza parole. Quando vedo il blu, il mio corpo sospira… e quando tocco il rosso, il mio cuore salta come se giocasse a nascondino. Vuoi dipingere con me?”

**Messaggio finale**

'Abbiamo viaggiato insieme tra ricette con aria, acqua, colori, carezze e sogni. Ho parlato con la mia vocina… e tu hai ascoltato con il cuore.'"

Saluto della bambina scrittrice

**« Questo libricino è stato come una canzone dolce che il mio corpicino ha voluto cantarti: con risate, cucchiaini, braccine in movimento e carezze che abbracciano senza parole.

Se ti sono piaciute le mie frasi, aspettami nel libro grande… lì tutte queste briciole diventano sentieri completi per prenderci cura di noi con amore, corpo, anima e sorriso.

Se un giorno ti sentirai stanco, confuso o con il desiderio di tornare a sognare, apri questo libricino. Le mie parole sono custodite come bacini di nuvola… pronte ad abbracciarti di nuovo.

E prima di salutarti del tutto, io, la bebè che gioca con foglie, frutti e cucchiaini magici e che ama anche scrivere, ti lascio un modo per contattarmi.

Puoi visitarmi su YouTube nel mio angolo arcobaleno:
https://www.youtube.com/@BebeEscritora oppure nel mio vecchio canale:
https://www.youtube.com/@desafionene

Lì lascerò alcuni video magici e se ti iscrivi potrai sapere per primo dei nuovi libri che scriverò.

E ti confiderò un segreto: nel libro grande c’è una canzone, *A fare esercizi bebè*, di cui mi sono innamorata dal primo ascolto e che uso ogni giorno per i miei esercizi.

Vorrei che tutti i bambini del mondo la conoscessero e la amassero, perché per me è una di quelle canzoni che restano per sempre nell’infanzia.

Forse un giorno potrai ascoltarla con il tuo bebè mentre fate esercizi. È il mio sogno.

E come dice Peter Pan — e io gli credo — i desideri si avverano se li desideriamo abbastanza.

Durante questo viaggio ho cercato di farti innamorare, per ispirarti a leggere il mio grande libro *Ricette Sane per Bebè* nei suoi due volumi.

Se per qualche motivo non potessi averlo, non preoccuparti. La cosa più importante è che tu sappia che tutti i bebè del mondo non solo meritano amore, ma hanno bisogno di parole tenere, giochi, coccole e un'educazione basata sul rispetto.

In quel caso, rileggi lentamente questo libricino che ti ho regalato. Forse le mie parole ti aiuteranno a essere più creativo in questi temi così importanti per la salute del bebè.

E se sei arrivato fin qui, sappi che dalla mia culla, dove ora mi preparo al sogno più felice, ti mando il saluto più caldo e ti auguro il viaggio più bello della vita.

A presto.

A presto! La tua bambina

