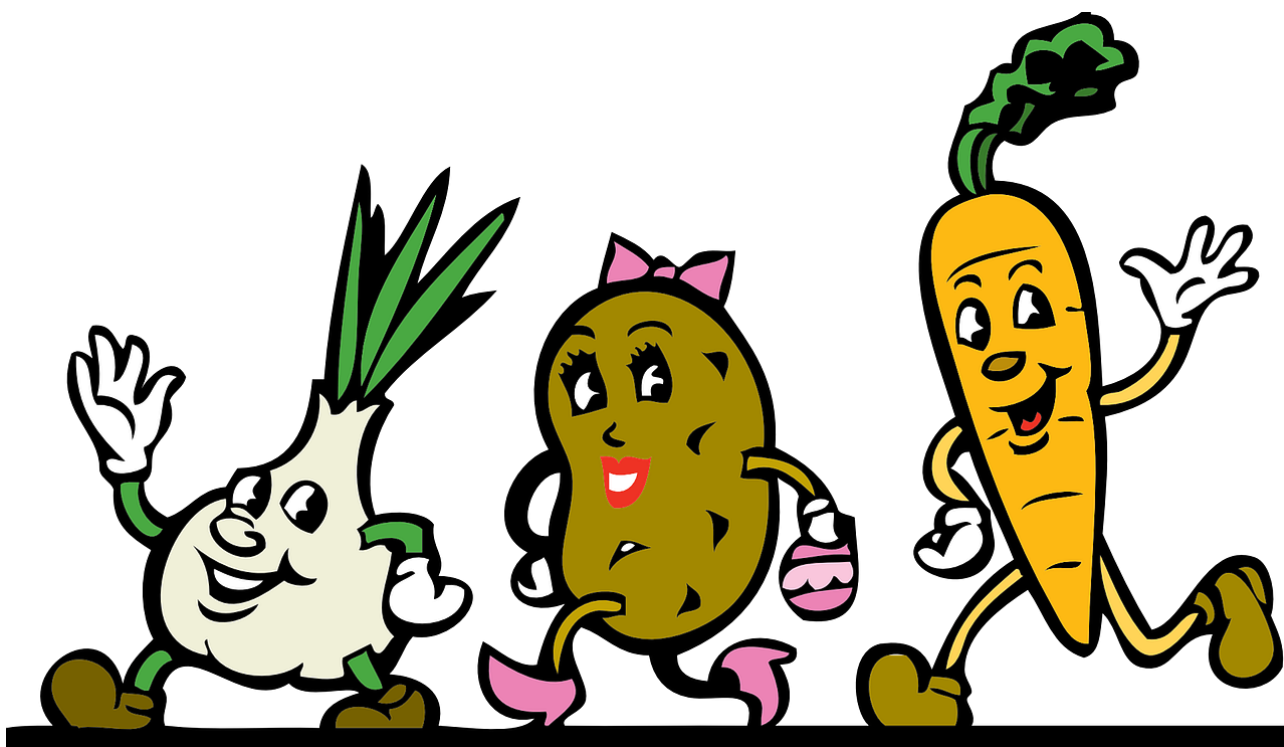


Gli ortaggi nei cartoni animati: un excursus tra i personaggi preferiti dai bambini...e non solo!

In questo articolo vogliamo entrare in punta di forchetta nel mondo preferito dai bambini, quello delle loro animazioni, tra personaggi animati che diventano compagni di vita di bambini, dei ragazzi e perché no anche degli adulti.



Gli ortaggi nei cartoni animati. Ci fanno compagnia, ci consolano, ci influenzano fin dalla nostra infanzia: sono i cartoni animati

Un mondo che ci accoglie da piccoli per accompagnarci lungo le nostre esistenze, facendoci compagnia, consolandoci, ispirandoci e senz'altro influenzando pensieri e scelte.

L'indiscusso legame tra i cartoni animati e il "mercato" ha "liberato" molti personaggi dai meri confini dello schermo per conquistare la vita quotidiana dei bambini sotto forma di *gadget*, che vanno dai giocattoli all'abbigliamento fino all'alimentazione.

Certo è che le potenzialità educative dei cartoni animati sono numerose e importanti. **Ma quali sono gli strumenti con cui riescono ad impattare in modo così efficace sulla mente dei loro appassionati spettatori?**

Cercheremo di analizzare proprio questo aspetto.

Gi ortaggi nei cartoni animati: un appuntamento gustosamente influente

Chi di noi, quando era piccolo, non aveva il suo cartone animato preferito? A seconda delle generazioni d'appartenenza ci siamo affezionati ai personaggi dei cartoon che entravano nelle nostre case quotidianamente. In realtà non è una questione di generazioni perché molti cartoni sono stati transgenerazionali, riproposti di genitore in figlio... come Vasco Rossi o i Metallica. 😊

Sono presenti, **influenzando** inevitabilmente il nostro comportamento e quello dei nostri figli, e non sempre involontariamente. Dietro ogni forma di comunicazione, c'è un sistema, un messaggio, uno scopo. Proviamo ad analizzare cosa c'è dietro ai cartoni animati.

Prima di tutto c'è **l'utilizzo di un sistema di comunicazione per immagini** in grado di spiegare in modo esplicito anche i concetti più complessi. Inoltre, **l'espressività molto incentrata sulle emozioni** induce a soffermarsi e a riflettere su di esse. Aspetto di non poca importanza su cui la pedagogia evolutiva insiste già da diversi anni.

Non secondaria anche la **forza identificativa**, cioè la possibilità di rispecchiarsi nei personaggi delle storie; possibilità che facilita **l'immedesimazione nei panni degli altri** e nelle relative vicende vissute. Si tratta di un'opportunità indiscutibilmente fondamentale per rinforzare **esperienza e abilità**.

Indubbiamente poi l'esperienza dei cartoni reca con sé un **arricchimento linguistico**, tra l'altro con la possibilità, sempre più diffusa, di apprendere anche una seconda lingua.

Gi ortaggi nei cartoni animati: raggiungere la consapevolezza critica

Senz'altro sono numerosi gli aspetti educativi positivi che fanno dei cartoni delle vere **opportunità**. Ma i rischi sono dietro l'angolo e di questi è necessario essere consapevoli. A questo riguardo, sono molteplici i consigli forniti dagli esperti del settore educativo per affrontare in modo appropriato i **rischi** di questo tipo di esperienza e, allo stesso tempo, di usufruire delle **potenzialità positive** dei cartoni. Circa queste possibilità, i genitori hanno un ruolo fondamentale che possono esercitare su tre dimensioni: la **selezione** e quindi la scelta del cartone da proporre al proprio figlio, l'insegnamento di una **visione critica** volta alla **problematizzazione**, e la possibilità di **prendere spunto per il gioco**.



Purtroppo, molto spesso i genitori sono soli nel portare avanti questo difficile compito perché, troppo spesso, la scuola e le altre istituzioni preposte, trascurano l'importanza di interagire con i programmi televisivi dei propri alunni, perdendo l'opportunità di accompagnarli a gestire in modo critico e consapevole i messaggi che derivano dalle sceneggiature e dalle immagini.

Dopo questa premessa, chiunque abbia pensato che guardare un cartone animato fosse un semplice passatempo per bambini, ora sarà più consapevole che dietro a questa straordinaria forma di espressione c'è un mondo complesso... e questo mondo non ha a che fare solo con l'arte o le moderne tecnologie.

Nella mente dello spettatore: cibo spazzatura versus cibo sano

I genitori e gli educatori in genere cercano di essere attenti a quello che guardano bambini e ragazzi con lo scopo di evitare programmi ritenuti troppo violenti. Ma, mentre cerchiamo l'immagine violenta, abbiamo fatto attenzione agli altri messaggi veicolati? Ci siamo mai domandati quali sono i gusti alimentari dei beniamini dei nostri figli? **Quali abitudini alimentari raccontano durante le loro avventure?**

Negli ultimi anni sono state fatte scelte molto importanti nell'ambito dell'**educazione alimentare**. Dal tempo in cui *Wellington Wimpy*, **Poldo Sbaffini** in Italia, simpaticissimo personaggio dei fumetti degli anni '30 della serie di Braccio di Ferro, si mangiava grandi quantità di hamburger, le indicazioni alimentari da veicolare sono cambiate. Comunque, già fin da allora, alla dieta a base di carboidrati raffinati e insaccati di Poldo che appariva grassottello, facevano da contraltare gli spinaci di **Popeye**, dai quali prendeva la sua forza e i suoi muscoli.



Oggi sono sempre più numerose le iniziative per sensibilizzare genitori e bambini alle **sane abitudini alimentari**. Ecco allora un imperversare di **frutta e verdura** di ogni tipo tra le immagini delle animazioni, dal momento che è diventato universalmente accettato il principio per cui è preferibile un'alimentazione sempre meno incentrata su cibi fritti o sulle proteine animali. Non per niente su YouTube, sono davvero sempre più numerosi i programmi che insegnano in modo divertente e creativo l'importanza di un'alimentazione sana che non rinuncia al gusto.

Attualmente, complici le statistiche che individuano un aumento dell'obesità anche tra i giovanissimi, attualmente, pur continuando ad essere veicolate immagini che invogliano al cibo spazzatura, ne abbondano altre più "politicamente corrette" che strizzano l'occhio ad una **dieta sana e magra**.

Dunque, nell'insieme, i cartoni animati ormai presentano messaggi sempre più educativi sul cibo, in alcuni casi forse un tantino didascalici, ma tutto sommato potrebbero sortire un *imprinting* positivo.

Tra un cartone e l'altro...il messaggio pubblicitario

Tuttavia, forse in modo meno esplicito, il rischio di una cattiva narrazione alimentare è dietro l'angolo, proprio dove, come genitori concentrati sulla "bontà" del cartone, forse prestiamo meno attenzione. Ci riferiamo ai **messaggi pubblicitari** tra un programma e l'altro.

Questa tendenza comunicativa pubblicitaria viene confermata da uno studio dell'Istituto Mario Negri pubblicato su *Public Health and Nutrition*. L'indagine rileva che più dell'80% delle pubblicità di alimenti trasmesse in Italia dai canali più seguiti dai bambini riguarda **cibi ritenuti poco sani**.



È proprio in questi spazi pubblicitari che imperversano le **pubblicità di snack, dolci, bibite zuccherate, merende ricche di grassi e zuccheri** con il chiaro intento di influenzare i bambini, le loro preferenze, ma anche quelle dei genitori spettatori.

Naturalmente il tutto inserito in un contesto sano, leggero e dinamico: bambini e mamme (raramente si intravedono i papà) con una linea invidiabile, denti bianchissimi e tanta, tanta energia...

In effetti, analizzando il contenuto delle pubblicità rivolta a questa fascia di pubblico, si può facilmente notare come la maggior parte dello spazio sia dedicato a **promuovere cibi ricchi di grassi, zuccheri e poveri di fibre**, mentre nessuna pubblicità, in questa fascia, parla di **verdure, legumi o frutta**. Al massimo qualche cereale non ben identificato e infilato tra zuccheri e grassi.

L'oscura influenza del cibo spazzatura

Ma perché in generale il cibo spazzatura, che sia proposto nei cartoni, nei film o nella pubblicità, esercita un'attrazione più forte, rispetto al cibo sano. Perché veniamo presi maggiormente dal desiderio di

assaggiarlo? Insomma, perché siamo più attratti dalla visione di una porzione di patatine fritte che da quella di una mela? Ci risponde l'**Università della California del Sud**. In seguito ad uno studio, viene comprovato il "sospetto" che certi cibi meno salutari abbiano un potere attrattivo molto forte tanto da creare vere dipendenze.

La risonanza magnetica funzionale, a cui sono stati sottoposti alcuni soggetti obesi, ha misurato le relative risposte cerebrali dalle quali viene confermato che **la vista di cibo ad alto contenuto calorico attiva le aree di ricompensa del cervello**. Quelle zone, cioè, dalle quali partono **sensazioni di piacere e di appagamento** date dal cosiddetto "**oggetto della ricompensa**". Purtroppo, le stesse coinvolte nelle **dipendenze** che stanno alla base dell'impulso incontrollabile di ottenere una certa sostanza.

Le verdure nei cartoni animati, un *excursus* tra i cartoon più popolari

Ora vogliamo proporvi il nostro *excursus* tra le ricette a base di verdure dei più popolari *cartoon*. Insieme a questi piatti (almeno a quelli più "antichi") sentiremo un po' di profumo di infanzia.

Il sugo al pomodoro di Lilly e il Vagabondo



Certamente, tra le ricette più antiche e celebri dei cartoni, abbiamo l'indimenticabile piatto di **spaghetti con sugo di pomodoro e polpette** gustato dall'indimenticabile coppia **Lilly e il Vagabondo**. Non dobbiamo dimenticare che il **pomodoro** è un ortaggio prezioso che aumenta e migliora le sue proprietà proprio in seguito alla cottura: è così che diventa un sugo gustoso in cui si possono intingere deliziose polpettine di carne. Senz'altro questa scena del cartone avrà ispirato non solo i gusti dei bambini degli anni '50, ma di tutte

le generazioni successive. **Carboidrati, verdure, proteine** in un **piatto unico gustoso: un vero pasto completo e bilanciato!**

Gli sformatini di spinaci di Kronk (*“Le follie dell’imperatore”*)



Un messaggio ancora più orientato alle verdure ce lo fornisce **Kronk** con i suoi sformatini agli **spinaci**. Chi è Kronk? Non avete mai visto il cartone *“Le follie dell’imperatore”*, il cartone uscito nel 2002? Kronk è lo “sgherro” di Yzma, la terribile consigliera di corte licenziata da Kuzco, l’imperatore inca protagonista del cartone. Il caso vuole che Kronk sia uno *chef* di talento. La sua specialità sono gli **sformatini di spinaci**: una sorta di *empanadas* ripiene, appunto di spinaci e, pare, irresistibili. Non è la prima volta che questi ortaggi dalle proprietà forse un po’ sopravvalutate fin dai tempi di **Braccio di Ferro**, compaiono sul piccolo schermo. Ci riferiamo all’indimenticabile, per i meno giovani, Braccio di ferro che rinforzava i suoi muscoli proprio nutrendosi di **spinaci** in scatola. Gli sformatini di Kronk possono essere senz’altro presi in considerazione per ispirare ricette sicuramente gustose e ricche di vitamine, utili soprattutto in fase di crescita e non solo! Spinaci e ricotta, uniti in un delizioso connubio che si fonde nel forno (quindi niente fritti), delizieranno il palato di grandi e piccini sottoforma di prelibata pietanza o di stuzzicante snack.

La girandola di verdure dello *chef* Remy (*“Ratatouille”*)

Ma un vero tripudio di verdure lo potrai trovare nella celebre *ratatouille* di Remy, il talentuoso topolino *chef*, protagonista dell’animazione (*Ratatouille*, appunto, uscito nel 2007 e prodotto dai Pixar Animation Studios) che prende il titolo proprio dalla ricetta, cavallo di battaglia del celebre ristorante parigino.

La **ratatouille** per chi non la conoscesse è la vera ricetta dell'orto perché in questo piatto multicolore sono presenti tanti ortaggi.



Quali sono gli ingredienti? Tante verdure: **peperoni, zucchine, melanzane, pomodori freschi e pomodori pelati, cipolla, aglio**. Quello che fa della *ratatouille* un piatto speciale sono le verdure tagliate meticolosamente a rondelle e disposte a spirale. Nell'insieme l'effetto finale sarà quello di una girandola multicolore che attirerà vista e gusto. Complici gli aromi come timo, maggiorana, origano, e gli immancabili, olio, sale e pepe, si trasformerà in un vero tripudio per tutti i sensi. Tra l'altro questo è un piatto che, preparato insieme ai bambini, darà tante altre soddisfazioni pratico-educative, oltre a quella di gustare un piatto ricco di vitamine, sano, anche perché cotto al forno, e gustoso.

Il minestrone dello chef Psighetti ("Curioso come George")

Dopo gli spaghetti di Lilly e il Vagabondo, la tradizione italiana continua ad essere riproposta nei cartoni, insieme a quella, peraltro dominante, americana e giapponese. Infatti, nel popolare cartone, "**Curioso come George**", l'intraprendente scimmietta e il suo amico dal cappello giallo frequentano spesso e volentieri il **ristorante italiano** dello chef Pisghetti.

Qui possono gustare il cibo italiano per eccellenza, spaghetti, lasagne, tortellini, ma anche gustosi e **salutari minestrone** preparati con le **verdure che il cuoco coltiva nel suo orto**.

I broccoli magici di *Floopaloo*



È evidente in tutti questi cartoni l'intenzione di essere "corretti", se non altro per non rischiare di essere cassati dai genitori. Proprio per questo viene affrontata esplicitamente la ben nota repulsione dei bambini per tutto ciò che è verde.

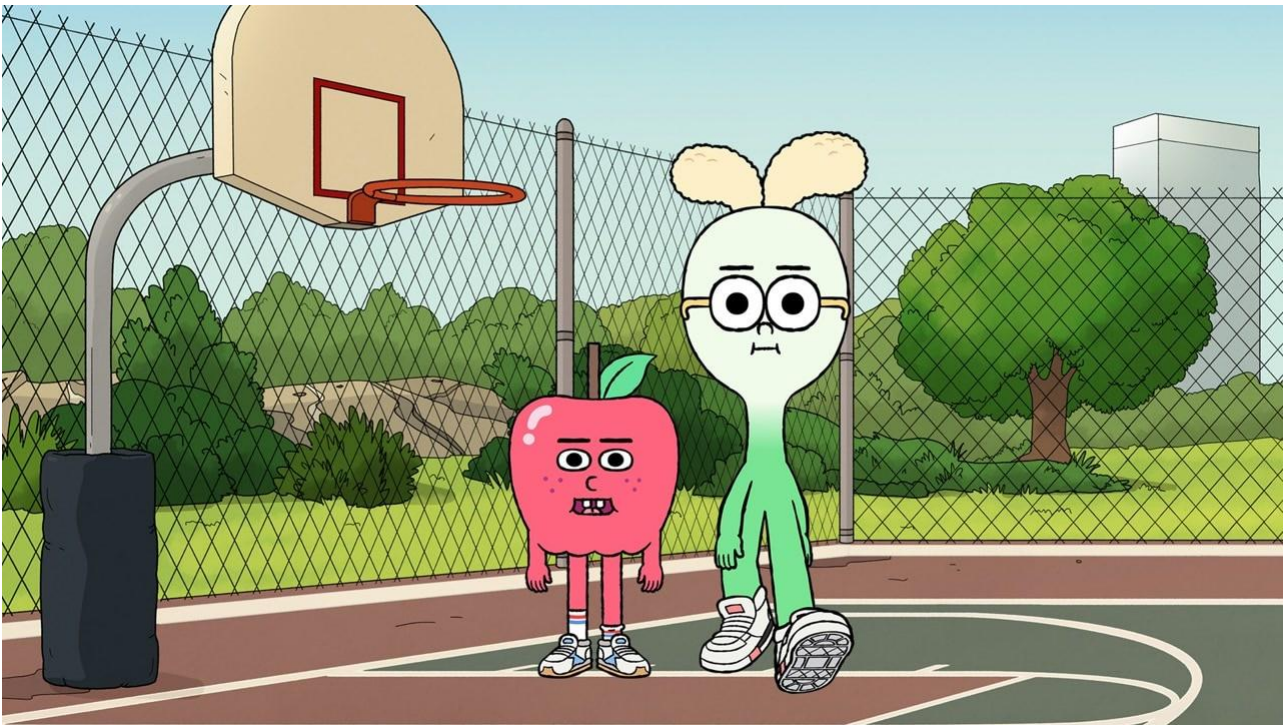
Sarà per questo che in *Floopaloo* la direttrice del campo, Olga, propone sempre piatti a base di broccoli o, comunque salutari.

I piccoli personaggi non ne sembrano entusiasti, fino alla scoperta dei **broccoli speciali** e un po' magici del re della foresta: solo a questo punto cominciano a gradirli sul serio perché ogni boccone ha il sapore del loro cibo preferito.

Come superare il rifiuto delle verdure con **Topo Tip**

Un personaggio veramente risoluto nel suo rifiuto per le verdure è **Topo Tip**, un topolino molto vivace e pieno di personalità, protagonista dell'omonimo cartone animato. In una puntata, il nostro beniamino si rifiuta con tutte le sue forze di mangiare il **minestrone di verdure**, ma poco dopo scopre, grazie alla saggia nonna, la bontà delle **carote e di tante altre verdure coltivate direttamente da lei nell'orto**.

Apple & Onion



Ma la rappresentazione più eclatante, in quanto vera e propria personificazione delle verdure, è quella di **Apple & Onion**, una serie televisiva animata britannico-statunitense del 2018, creata da George Gendi. Ambientata in un mondo popolato da soli cibi antropomorfi, questa serie presenta due “ragazzi” con le sembianze di una **mela** e di una **cipolla**, Apple e Onion appunto, arrivati nella grande città a cui cercano di adattarsi, mentre affrontano sfide con gli amici e altri personaggi. Apple è una mela avventurosa, ottimista e creativa, che ha come valore fondante l’amicizia; Onion, più riflessivo e razionale, è una cipolla un po’ introversa, molto educata e timida, che, a dispetto del suo nome, appare molto più simile ad uno **scalogno** o ad un **porro** (che, infatti, è conosciuto come “cipollina” in Gran Bretagna). I due simpaticissimi protagonisti trascorrono le loro avventure surreali insieme a tanti altri **personaggi/alimenti** (non solo vegetali) come Falafel, Chicken Nugget, French Fry, Hot Dog, Burger, tra i quali spicca anche una **Lattuga romana**, veramente particolare. 😊

Ci chiediamo: se un tempo siamo stati indotti a desiderare gli *imbottitissimi* hamburger di Poldo, i bambini di oggi, complici i cartoni animati più edificanti, brameranno broccoletti, carote, mele o pomodori?

Questo non lo sappiamo ancora, certo è che gli stimoli delle animazioni verso un’alimentazione sana e leggera non mancano, il resto spetta alle famiglie e alla scuola dove, peraltro, nelle mense, troppo spesso le verdure sono di qualità mediocre e ancora preparate in modo poco appetitoso.

Prendere ispirazione da qualche ricetta dei cartoni animati che di bambini se ne intendono, aiuterà a preparare piatti gustosi e attraenti, magari incentrandosi sul **gusto**, come l'empanadas di Kronx o sull'**estetica a colori**, come nella Ratatouille del topolino chef.

Gustare le verdure, da sole per coglierne la freschezza o unite a un formaggio filante, per renderle più complete, sarà un'esperienza di gusto fresca e leggera per i nostri bambini e non solo! 😊