In movimento

IL FASCINO DEGLI SPORT DA PODIO

Francesco Piromallo

È inevitabile che dopo le Olimpiadi, condite da tante medaglie per il nostro paese, alcuni sport subiscano un incremento di fascino e di apprezzamento da parte dei ragazzi che devono decidere a quale disciplina sportiva dedicarsi.

Così Londra 2012 ha lasciato in eredità ai ragazzi italiani almeno tre indicazioni precise: la scherma, ma questo accade sempre vista la bravura dei nostri atleti e atlete in particolare; la ginnastica, e qui entrano in gioco la medaglia di Matteo Morandi agli anelli e quella delle "Farfalle", le azzurre della ginnastica ritmica; le arti marziali, con la grande esplosione del taekwondo che ha portato a casa il bronzo di Mauro Sarmiento e l'oro di Carlo Molfetta.

Si tratta di sport di cui abbiamo ampiamente trattato in questa rubrica, ma non farà male un piccolo ripasso delle principali caratteristiche di ognuna, per i ragazzi e le ragazze che avessero ancora dei dubbi.

La ginnastica è la disciplina di base in assoluto perché consente al fisico di sciogliersi e a tutti i muscoli di lavorare contemporaneamente con grande armonia. Come tutti gli sport praticati seriamente, richiede impegno e dedizione, ma restituisce coordinazione, forza fisica vera, scioltezza ed eleganza.

Il taekwondo e la scherma sono sport di combattimento, quindi, oltre che lavorare su se stessi, ci si deve rendere conto che c'è un avversario da affrontare. E allora, alla parte fisica, molto importante, e a quella tecnica, altrettanto importante, bisogna affiancare una parte chiamiamola strategica attraverso cui stabilire un piano per affrontare ogni incontro in base alle proprie caratteristiche e, quando si diventa più bravi, anche a quelle dell'avversario. Queste due discipline richiedono prontezza di riflessi e capacità di ragionamento immediata. Per il resto, è ovvio, sono molto diverse, non foss'altro che per il fatto che nella scherma si combatte con uno strumento, fioretto, spada o sciabola che sia.

Under 14

Sotto il c'è un c

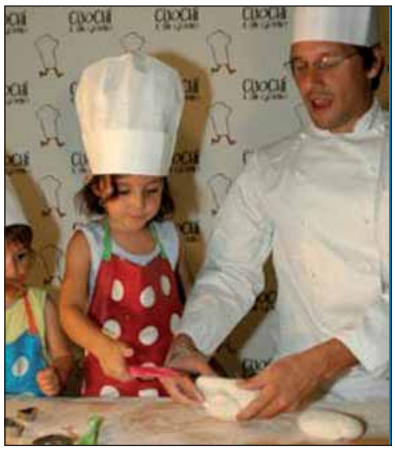
In tutta Italia fanno proseliti i corsi di cucina per baby chef. E a Modena sta per prendere il via (il 6 ottobre) il primo Festival per cucinieri under 12

Costanza Beltrami

Cucinare è un gioco da ragazzi, anzi… da bambini, con l'occasione, gli strumenti, il posto adatti. A **Modena**, il 6 e 7 ottobre (ore 10-20), ci sono l'una e gli altri: il primo Festival nazionale di cucina per under 12; una batteria di cappelli, grembiulini, setacci e padelle; lo spazio accogliente del ristorante La Secchia Rapita. Assisti da chef "di nome" (Marta Pulini, Aurora Mazzucchelli, Luca Marchini; Massimo Bottura, grande chef dell'Osteria Francescana, saluterà tutti i bambini con una speciale intervista), i bambini che amano spignattare saranno **Cuochi per un giorno**: avranno spazi e opportunità per cucinare dall'antipasto ai dolci e licenza assoluta di "annusare, toccare, pesare, dosare, impastare, miscelare, modellare, cuocere". Il "contorno"? Decine

Credit @bambiniincucina

grembiule uoco in erba



di eventi, stand e laboratori; la **libreria golosa** con angolo di letture animate a tema; **giochi** sulla cucina; lo spazio per i piccolissimi (18-24 mesi); la speciale attenzione per i **bambini celiaci**, che potranno realizzare le loro ricette con la sezione Emilia-Romagna dell'Aic-Associazione italiana celiachia.

L'idea portante (di Laura Scapinelli e della libreria per ragazzi e laboratori creativi Bottega di Merlino) è semplice: a divertirsi tra i fornelli si imparano cose nuove e un rapporto sano con il cibo, si apprezzano le ricette della nonna e si scoprono, con i piatti esotici, le terre e le culture che rappresentano.

Per saperne di più e per prenotare: La Bottega di Merlino **059/212221** e **www.cuochiperungiorno.it**. I biglietti variano secondo le attività; parte del ricavato è destinato alla ricostruzione di una scuola colpita dal sisma.

Se Modena per prima lancia un Festival, baby corsi di cucina fioriscono in molte città. A **Milano** per esempio, dove ce ne sono a volontà, l'**Associazione bambini in cucina** opera su molti fronti. Fondata da un gruppo di mamme-cuoche-educatrici-atelieriste che da tempo cucinano con i bimbi, promuove corsi nella **sede** del Naviglio a Vapore (via Ernesto Rossi 7/A; 02/89190265 e 348-5286270); laboratori singoli e cicli d'incontri (gratuiti) nelle **biblioteche** e nelle scuole dell'infanzia e primarie. E anche **a domicilio** (laboratori per bambini dai 4 anni e laboratori per mamma e bambini dai 2 anni) o in altre sedi purché provviste di tavoli. In calendario prossimamente: "Dormi, Piripù Bibi", venerdì **19 ottobre** (ore16,50), per bambini di 4-10 anni. Obiettivo: preparare un tortino di patate e zucca su un "letto" di sfoglia che i bambini porteranno a casa per cuocerlo in sicurezza con l'aiuto di mamma e papà. Alla Biblioteca Harar (via Albenga 2). In questo caso la partecipazione è gratuita, la prenotazione obbligatoria (allo **02/88465810**). Per gli appuntamenti successivi: www.bambiniincucina.it. ■

in agenda e può esserci utile

A lezione con le mani in pasta

A Roma, i laboratori per Piccoli Chef di Wonderlab insegnano ai bambini dai 3 a i 10 anni a creare il loro libro di cucina.

A Torino, l'officina del gusto (www.officinadelgusto) apre la sua cucina professionale di corso Savona 50/1 anche ai più piccoli perché "sperimentino il piacere di mettere le mani in pasta, di cimentarsi con le ricette più amate e di degustare i piatti preparati". I venerdì 16, 23 e 30 novembre sono dedicati al corso di 2° livello, con cena, per bambini di 5-11 anni (costo: 120 euro); il 1° dicembre il calendario dell'avvento (35 euro).

A Milano, le lezioni di cucina della Scuola de La Cucina Italiana (p.zza Aspromonte 15; 02/70642242) per bambini da 5 a 10-12 anni, con chef-animatori e merenda, durano 90 minuti e costano 30 euro. La prima è il 9 ottobre. Due laboratori a tema (gastroteche) sono organizzati con l'Unicef: il 20 novembre, 10 bambini italiani (di 8-12 anni) portano ognuno un amico straniero e preparano il "cous cous dolce" (e interraziale).

A Bari, il 17 novembre, fa tappa Be-chef, scuola itinerante di cucina per bambini di 7-11 anni e le mamme o i papà che vorranno affiancarli ai fornelli. Sotto la guida di Marco Bianchi i baby-chef impareranno a preparare piatti nuovi e sani. La partecipazione è gratuita fino all'esaurimento posti. Ci si iscrive su www.be-chef.it.