



Pillolepic-nic

- 1 - Il pic nic è un'occasione per stare con i bambini e approfittare dei benefici del sole e** dell'aria aperta, per muoversi e andare in bicicletta oppure provare a fare del trekking in montagna. Giocare all'esterno fa bene ai più piccoli per tanti motivi: migliora le capacità visive (le diverse intensità di luce e ombra e le varie profondità di campo rafforzano il nervo ottico), aumenta l'attenzione, e la luce solare favorisce la formazione di vitamina D, importante per lo sviluppo osseo e cardiaco.
- 2 - Durante la bella stagione, prima o dopo un pic nic e per riappropriarvi del valore della** natura, provate a dedicarvi all'attività di raccolta delle erbe spontanee commestibili: muniti di guide tascabili, forbici e un cestino, potreste raccogliere ad esempio la cicoria, la carota selvatica, il tarassaco o l'ortica, borragine, malva o finocchio selvatico. Vanno sempre lavate accuratamente prima di essere cucinate e sono ideali per decotti e tisane, ma anche per delicati condimenti per i vostri primi piatti o per insaporire le portate principali del menù. E se siete in dubbio sulla commestibilità di una pianta, è bene lasciarla dove è per evitare di raccogliere erbe che è meglio non mangiare o addirittura velenose.
- 3 - L'acqua sarà la protagonista del pic nic, e se preferite sapori e profumi anche quando** vi dissetate, il consiglio è quello di portare nel cestino del pranzo al sacco qualche bottiglietta di acqua aromatizzata naturale e fatta in casa, magari alla frutta fresca o alle erbe come menta e basilico. Tra le più apprezzate dai bambini ci sono quelle alle fragole o ai mirtilli, mentre per chi preferisce un gusto più esotico l'ideale è l'acqua aromatizzata al limone e zenzero. Prepararle è semplice: basta lasciare i vostri ingredienti preferiti in infusione almeno una notte in un litro d'acqua, senza aggiungere zucchero.
- 4 - Sbizzarritevi riempiendo di cibi gustosi il vostro cestino, ma fate anche attenzione a cosa** non portare: evitate la panna e la maionese (troppo ricche di grassi) e le uova poco cotte, che potrebbero provocare intossicazioni alimentari. Evitate anche carne e pesce crudo sui quali possono proliferare facilmente i batteri, soprattutto se tenuti a temperature non idonee. Sarebbe meglio evitare anche le bibite gassate o zuccherate, l'alcool e i succhi di frutta industriali, perché non dissetano, anzi disidratano, e sono molto calorici.