



© Copyright Giunta della Provincia Autonoma di Trento, 2008

## **Collana Salute Infanzia**

Assessorato alla Salute e alle Politiche sociali  
Servizio Organizzazione e qualità delle attività sanitarie  
Ufficio Informazione e comunicazione per la salute  
Tel. 0461.494044, Fax 0461.494073  
comunicazione.salute@provincia.tn.it  
www.trentinosalute.net

Ideazione e direzione della collana:  
Vittorio Curzel

### **“La tigre di carota”**

**Testi e illustrazioni di Nella Valentini**

Coordinamento editoriale: Vittorio Curzel.

La pubblicazione è stata realizzata con la collaborazione del Servizio educazione alla salute dell’Azienda Provinciale per i Servizi sanitari, Trento e dell’Ufficio di coordinamento pedagogico generale del Servizio per lo sviluppo e l’innovazione del sistema scolastico e formativo della Provincia Autonoma di Trento.

Si ringraziano Anna Maria Moretti, Miriam Pintarelli, Anna Tava

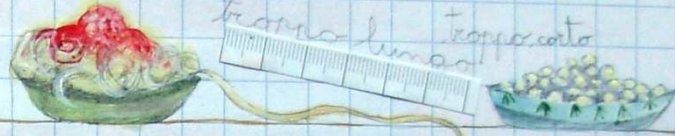
Impaginazione e stampa: Esperia srl –Lavis (Trento)

Stampato su carta ecologica

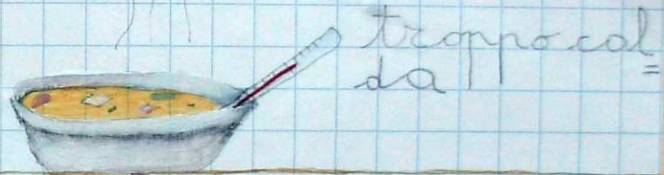




SPAGHETTI = NO  
RIZZO = NO



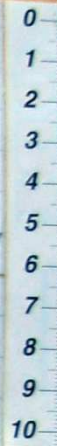
MINESTRA = NO



FOMAGGIO = NO



PASTA IN BIANCO = SI  
troppo buona





A Matilde piacevano solo certe  
cose da mangiare:  
la pasta in bianco, sì.  
Il riso giallo, no.  
Gli spaghetti erano troppo lunghi,  
il riso troppo corto.  
La minestra troppo bollente e il  
formaggio preso dal frigo,  
troppo freddo!





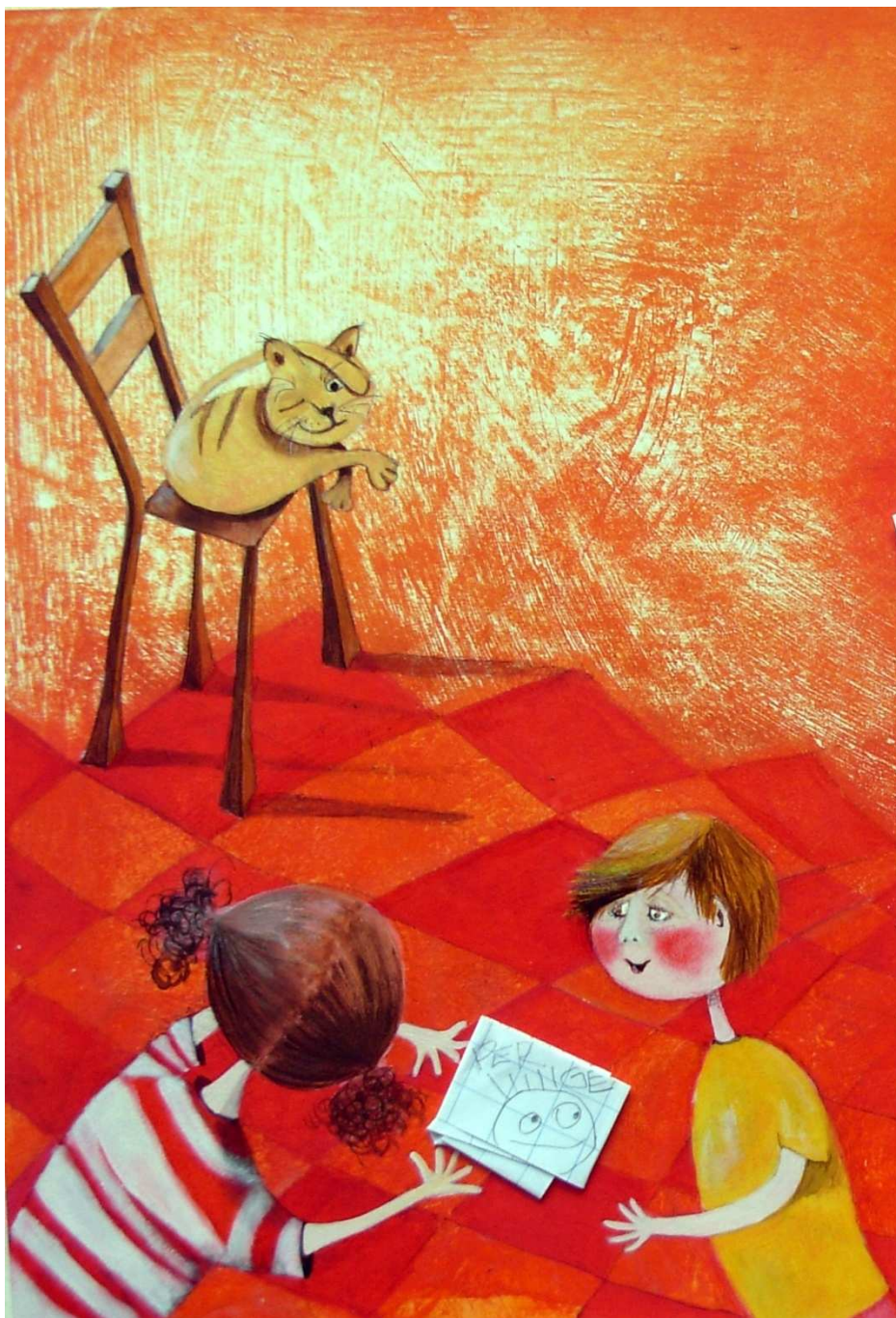


La sua mamma non sapeva mai cosa farle da cena perché Matilde brontolava sempre o si sedeva a tavola come ci si siede sul tram: sempre in movimento e pronti ad alzarsi in fretta per scendere.

Così, per non avere da discutere ogni volta, le faceva sempre le stesse cose per accontentarla e Matilde le mangiava svogliatamente perché avevano sempre lo stesso sapore.







Per il resto Matilde era una bambina simpatica e piena di interessi. Soprattutto le piacevano i colori, con quelli si che andava d'accordo! Faceva grandi disegni con i pennarelli e qualche volta, dopo, li piegava piccoli piccoli, come pacchettini e li regalava a Geremia, il suo amico del cuore.



Con gli acquarelli poi, faceva dei laghetti di colori diversi e li mescolava per far uscire nuove sfumature che chiamava a modo suo:  
il blu con l'arancione che diventava *blancione* ...  
il verde con il viola che si chiamava *verdola* ...  
poi il nero con il giallo, lo chiamava *nerallo*.





Le piacevano proprio i colori,  
anche quelli dentro le cose: una volta  
da un cocciolo di vaso rotto fece  
uscire il rosso e dal gambo dei  
soffioni il bianco.

Con un ramo spezzato scrisse le  
lettere del suo nome sulle piastrelle  
del cortile e vennero tutte di un bel  
color marrone.





Un giorno Matilde stava in cucina a disegnare una tigre e si accorse che le mancava il giallo.



*"Chissà se nella carota che serve per fare l'insalata, c'è dentro un po' di giallo?" Si chiese.*

*E ce n'era!*

*Sembrava un po' arancione, ma andava pure meglio per il vestito della tigre.*

*Ma dopo un po' quello strano pennarello-carota non scriveva più, si era seccato. Allora Matilde se lo strofinò sulla lingua (per un disegno si fa questo ed altro) e così uscì ancora un po' di arancione, quel tanto che bastava per finire la coda della tigre. Ma non era ancora abbastanza, perciò Matilde si decise a dare un morsetto per far uscire ancora un po' di arancione assieme al succo di carota. Così potè finire il disegno.*







“Però! Ha un sapore dolce l'arancione”.  
Si stupì nel sentirlo sulla lingua, perché  
non lo sapeva che i colori dei cibi avevano  
anche un buon saporino...  
finora li aveva solo guardati con gli occhi,  
mai assaggiati con la bocca.

Questo la incuriosì.

Chiuse gli occhi e provò di nuovo a  
“guardare” l'arancione con la lingua.

Che bel ... anzi, che buon colore!

“Se l'arancione della carota sa di vestito  
di tigre, gli altri colori della frutta e  
verdura di cosa sapranno?” si chiese.

Provò il giallo del limone: sapeva di  
brividini.

Il verdino dell'insalata sembrava di bosco.

Il verde del basilico, invece, sapeva  
troppo di profumo per sentire il sapore  
sulla lingua, ma anche nel naso si sentiva  
una cosa nuova che le piaceva proprio  
tanto.





Così Matilde andò in giro per cucina ad assaggiare tutti i colori e ad annusare qua e là. Li mescolava come faceva di solito con gli acquarelli per scoprire nuove sfumature di gusto e di profumo: una leccatina al rosso del pomodoro insieme al verdino della mela, un'annusata al blu dell'uva insieme al verdone del prezzemolo e così via. Da quel giorno Matilde incominciò a mangiare con gusto i cibi che arrivavano in tavola, specialmente la frutta e la verdura di tutti i tipi e con molti colori. Certi giorni si divertiva con la mamma a inventare nuove sfumature di sapore e per cena preparavano piatti molto colorati.



## MENÙ DELLA CUOCA MATILDE

PRIMI:

SPAGHETTI AI PEPEDORI con peperoni e pomodori (a richiesta una manciata di prezzilico)

MINESTRA DI CIPOTE con anellini di cipolle, rotelline di carote e formaggio grattugiato a volontà

SECONDI:

POLPETTINE CON CONTORNO DI PATACOFI patate e carciofi

MELANCHINE RIPIENE DI LEGUMI

barchette di zucchine e ciotoline di melanzane ripiene di fagiolicchie

DESSERT:

TORTA DI CARANENDORIE con carote, arance e mandorle

GELATO DI FRAMONE fragola e limone

YOGURT AI LAMPILLI con lamponi e mirtilli ... e frutta e verdura di tutti i colori a volontà



Così Matilde diventò una  
bravissima cuoca e quando  
diventò grande aprì un  
ristorante che chiamò  
*"La tigre di carota"*.  
Tanta gente ci andava  
perché lei sapeva inventare  
tante nuove ricette che  
piacevano a grandi e  
piccoli.  
Ne faceva ...  
di tutti i colori!

## MENÙ DELLA CUOCA MATILDE

PRIMI:

SPAGHETTI AI PEPERONI con peperoni  
e pomodori (a richiesta una manciata  
na di prezzilico)

MINESTRA DI CIPOTE con anellini di  
cipolle, rotelline di carote e formag-  
gio grattugiato a volontà

SECONDI:

POLPETTINE CON CONTORNO DI PATACIOFI  
patate e carciofi

MELANCHINE RIPIENE DI LEGUMI

barchette di zucchine e ciotoline di  
melanzane ripiene di fagiolicchie

DESSERT:

TORTA DI CARANENDORLE con  
carote, arance e mandorle

GELATO DI FRAMONE fragola e limone

YOGURT AI LAMPILLI con lampirani e  
mirtilli ... e frutta e verdura di  
tutti i colori a volontà