



## IL MIO LIBRO DI RICETTE PER BEBÈ

**Jenny Carencio**

19,5 x 24,5 cm - brossura

192 pagine, illustrazioni a colori

€ 25,00 - 978 88 96621 059



9 788896 621059

“Questo non è il libro di una supermamma che fa man bassa di tutti i primi premi (Miglior chef, Bomba sexy, Mamma complice, Impiegata del mese) senza mai rompersi un’unghia. Avete presente, no? Quella che tutte le donne odiano... e sulla quale i nostri mariti fantasticano (vedi il secondo premio di cui sopra): la mia storia potrebbe essere la vostra...”

Quando è finito il mio congedo per maternità, la mia pulce stava appena scoprendo i suoi primi purè di verdura. Come tutti ho pensato subito agli omogeneizzati: pratici, sicuri, adatti. Perché complicarsi inutilmente la vita? Ma quando ho cominciato a leggere le etichette... tragedia! Un vasetto di omogeneizzato che riportava la dicitura «Fagiolini» conteneva solo il 40% di fagiolini, il resto era patata (ricca di fecola!), latte reidratato, oli, sale e vitamine di sintesi. Senza parlare del sapore, assai poco seducente. Il problema era evidente ma, mi sono detta, niente panico, è tutto sotto controllo: mancavano 15 giorni alla ripresa del lavoro. Avevo ancora tempo per imparare tutto sul cibo e l'alimentazione dei bambini. In realtà ero convinta di sapere già buona parte di quello che c'è da sapere. Invece non sapevo molto. E così sono diventata affamata di conoscenza e di creatività nelle mie baby-ricette, fino a dare le dimissioni dal lavoro per creare un mio proprio marchio di cibo per bambini. Ma questa è un'altra storia". Jenny Carencio si è quindi messa a creare, immaginando babyricette audaci (eretiche, direbbe forse qualcuno) basate su un'unica parola d'ordine: trasmettere alla figlia il piacere di mangiare. In questo percorso si è avvalsa dell'aiuto del suo pediatra e nutrizionista, il dottor Jean Lalau Keraly. Il risultato è un moderno quaderno di ricette con tutti i trucchi per risparmiare tempo, gli alimenti consigliati dal 4° mese fin dopo lo svezzamento e tanti piatti sani e colorati per i menu dei vostri piccoli gourmet, perfetti anche per mamma e papà!

**Jenny Carencio:** è presidente e fondatrice di "Menus Bébé", azienda francese che produce piatti surgelati per bambini – 100 % naturali e senza alcun artificio, 100 % adatti ai bisogni nutrizionali dei più piccoli. La filosofia che anima la sua rubrica su Elle à table è la stessa che ritroviamo nel suo primo libro di ricette per bambini: educare al gusto e al piacere del cibo, le uniche vere armi contro la cattiva alimentazione infantile.



Guido Tommasi Editore