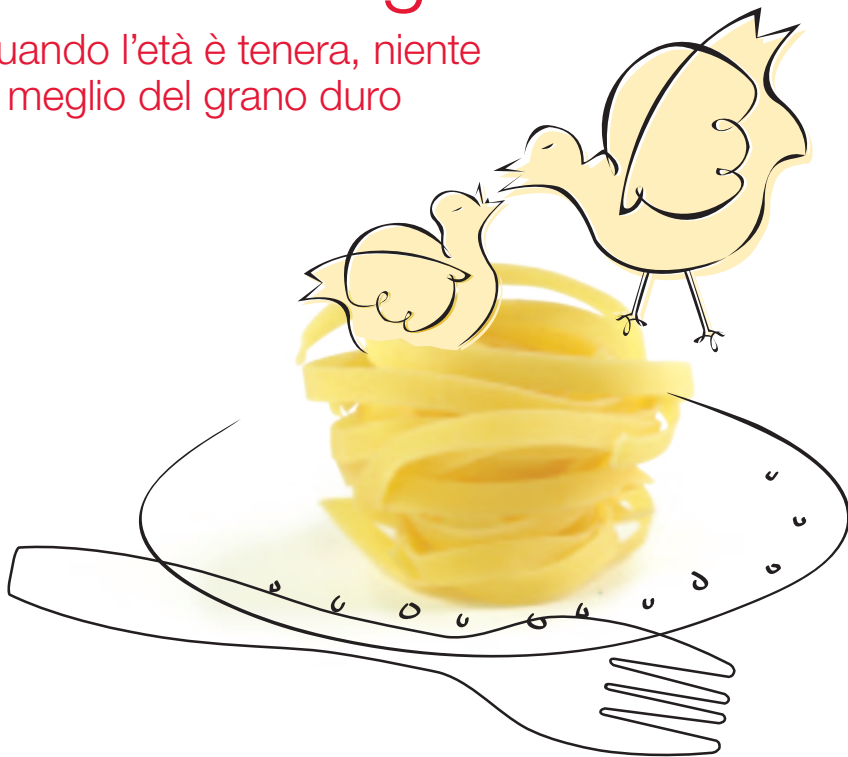


Garofalo

Piccoli con gusto

Quando l'età è tenera, niente
di meglio del grano duro



Piccoli con gusto

La fase di crescita di un bimbo in cui al latte materno vengono affiancati altri alimenti è importantissima per lo sviluppo del gusto, per imparare a esser curiosi del cibo e allo stesso tempo attenti a ciò che il nostro corpo richiede per il suo benessere. È in questo arco temporale, dai sei mesi ai tre anni, che si costruiscono le basi per saper scegliere, da grandi, un'alimentazione sana e piacevole. Una vera e propria esplorazione, dove si allenano i sensi e si forma il gusto, grazie alla guida e alla disponibilità di chi nutre e aiuta a crescere: mamma e papà, nonni, tate o altre figure care.

Ci vogliono pazienza e dedizione per insistere e far esplorare quanti più gusti e cibi possibili ai nostri figli: non arrendiamoci ai primi rifiuti, la letteratura e la scienza ci confortano dicendo che dopo aver proposto lo stesso cibo sette o otto volte, un bambino cede all'invito e assaggia. Con un po' di fiducia in noi stessi e ascoltando il nostro istinto, piuttosto che l'ansia di rimpinzarlo o denutrirlo, il più è fatto. Le stagioni e i prodotti freschi del territorio ci aiuteranno a comporre un menù sano e variopinto, ricco di sapori e colori, ma soprattutto la nostra dieta sarà da esempio: non possiamo pretendere che i più piccoli mangino frutta e verdura se noi per primi le evitiamo. In queste pagine troverete alcuni suggerimenti pratici per fare una spesa più gustosa e salutare e imbastire qualche piatto invitante, per i vostri bambini ma anche per tutta la famiglia.

Valeria Cometti

Responsabile Educazione Slow Food Italia

Per approfondire questo tema, puoi scaricare il testo "Lo sviluppo del gusto nel bambino", redatto da Gabriella Morini, Università di Scienze Gastronomiche e Luigi Greco ELFID (European Laboratory for Food Induced Diseases) Università di Napoli Federico II. Vai su pastagarofalo.it (nella sezione Gente del Fud) e scarica la cartella Pediatri o su slowfood.it (sezione Slow Food educa).

Testi: Valeria Cometti e Simona Luparia

Consulenza scientifica: Irene Capizzi, Antonello Del Vecchio, Andrea Pezzana

Slow Food Italia

Via della MendicITÀ Istruita, 14 – 12042 Bra (Cn)
Tel. 0172 419611 – Fax 0172 421293
www.slowfood.it – info@slowfood.it

Università degli Studi di Scienze Gastronomiche

Piazza Vittorio Emanuele, 9
Frazione Pollenzo – 12042 Bra (Cn)
Tel. 0172 458511 – Fax 0172 458500
www.unisg.it – info@unisg.it

Progetto grafico: angelinidesign.com



Siamo piccoli e là fuori c'è un mondo da esplorare. Sì ma come? Con che cosa?

Occhi, orecchie, naso, bocca e mani sono i nostri primi alleati: ogni giorno ci sorprendono e accompagnano in questo magnifico viaggio. Scopriamo così, in modo empirico, i sensi: una risorsa inesauribile di conoscenze. Mangiamo, dormiamo, osserviamo e sperimentiamo. Il cibo è senza dubbio uno dei nostri impegni più importanti, 3, 4, 5 o più volte al giorno. Spesso è fonte di piacere e ci garba assaggiarlo con ogni angolo del nostro corpo. Ma talvolta, certi gusti, odori e consistenze proprio non ci convincono e zac, con una manina allontaniamo il piatto, serriamo la bocca, strizziamo gli occhi o, con circospezione, lo risputiamo nel piatto. Non sappiamo ancora che quel cibo non ci piace perché è amarognolo, acido, astringente, piccante, metallico, viscido, fibroso, marrone, croccante, balsamico, legnoso. Qualcuno ci accompagna alla scoperta di questa fonte di gusti e disgusti? Le pagine che seguono, con ricette e sapori di stagione, vogliono essere uno spunto per mamme, papà e chi ci nutre per divertirsi con noi a scoprire l'universo mondo di sapori che il cibo ogni giorno ci dona.

Valeria Cometti

per approfondimenti:

www.pastagarofalo.it sezione Gente del Fud

www.slowfood.com sezione Taste education/Sensory education for children

(link: Journey to the Origin of Taste)



cibo di stagione

sapori di primavera

pesci

Sugarello
Sgombro
Gallinella
Spigola
Sarago
Leccia
Palamita
Pagello

frutta

Arance
Ciliegie
Fragole
Mele
Nespole

verdura

Aglio (anche fresco)
Asparago
Bietola
Carciofo
Carota
Cavolo cappuccio
Cavolo di Bruxelles
Cece
Cicoria (radicchi,
catalogne)
Cima di rapa
Cipolla
Cipollotto
Fagiolo
Fava (anche fresca)

Finocchio
Indivia
Lattuga
Patata
Pisello (anche fresco)
Pomodoro
Ravanello
Scalognò
Sedano
Spinacio
Zucchini



la primavera nel piatto

6 MESI – 2 ANNI

minestra di riso, piselli e lattuga

30-40 g di riso

40 g di piselli freschi sgranati

qualche foglia di lattuga

un bicchiere di brodo vegetale

un cucchiaino di olio extravergine di oliva

mezzo cucchiaino di parmigiano reggiano grattugiato

prezzemolo tritato

Cuocete i piselli nel brodo vegetale (vedi sotto) per circa 15 minuti, aggiungete le foglie di lattuga e lasciate bollire ancora uno o due minuti. Passate al setaccio la verdura, rimettetela nel brodo, aggiungete il riso e proseguite la cottura finché il riso sarà molto morbido. Conditelo con l'olio extravergine e il parmigiano e spolverate con un pizzico di prezzemolo tritato.

Il brodo vegetale

È il pilastro delle prime pappe, e suscita patemi e dubbi. In realtà, per preparare un buon brodo vegetale occorrono... le verdure (non le solite tre verdure!). Scegliete quelle locali, in piena stagione, coltivate nel modo più sano possibile e variate le combinazioni: sarà un ottimo brodo.

DAI 2 ANNI

minestra sporca

due cucchiaini di pastina o un pugno di riso

mezz'etto di fegatini di coniglio o di pollo

una costa di sedano

mezza carota

mezza cipolla o un pezzo di porro

mezzo cucchiaino di parmigiano reggiano grattugiato

un cucchiaino di olio extravergine di oliva

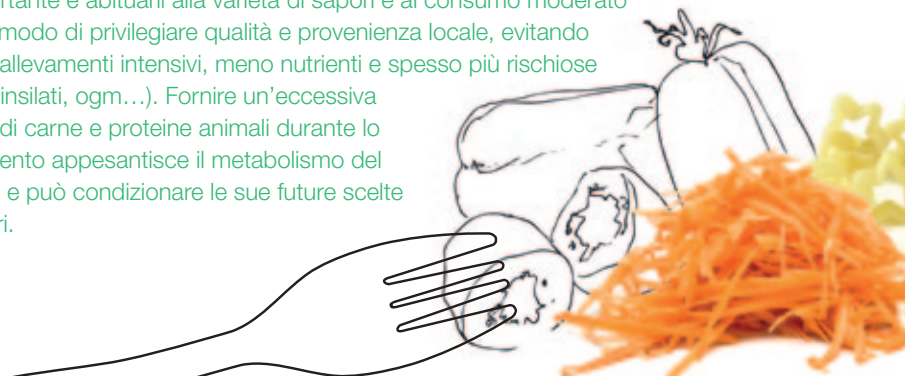
prezzemolo tritato

Mettete sul fuoco una casseruola con acqua, sedano, cipolla, carota e preparate il brodo vegetale. Pulite i fegatini, tagliateli molto finemente e passateli in padella con l'olio. Coprite con il brodo, portate a bollore e tuffatevi il riso o la pasta di piccole dimensioni, che tenga la cottura. Prima di servire insaporite, se lo desiderate, con un pizzico di prezzemolo tritato e spolverate di formaggio.

La carne

Si possono proporre ai bambini molti tipi di carne senza per forza dover cominciare da un animale in particolare, salvo in situazioni di predisposizione per allergie.

Più importante è abituarli alla varietà di sapori e al consumo moderato e fare in modo di privilegiare qualità e provenienza locale, evitando carni da allevamenti intensivi, meno nutrienti e spesso più rischiose (ormoni, insilati, ogm...). Fornire un'eccessiva quantità di carne e proteine animali durante lo svezzamento appesantisce il metabolismo del bambino e può condizionare le sue future scelte alimentari.



cibo di stagione

sapori d'estate

pesce

Sugarello
Sogliola
Orata
Spigola
Gallinella
Sarago
Ricciola

frutta

Albicocche
Angurie
Ciliegie
Fichi
Fragole
Lamponi
Meloni
Mirtilli
More
Nespole

Pere
Pesche
Susine
Ribes
Uva

verdura

Aglio (anche fresco)
Barbabietola
Bietola
Carota
Cavolo cappuccio
Cavolo verza
Cece
Cetriolo
Cicoria (radicchi,
catalogne...)
Cima di rapa
Cipolla
Fagiolino

Fagiolo (anche fresco)
Fava
Finocchio
Indivia
Lattuga
Lenticchia
Melanzana
Patata
Peperone
Pisello (anche fresco)
Pomodoro
Porro
Ravanello
Sedano
Spinacio
Zucchini

TUTTO L'ANNO

Verdure: aglio (secco), carota, cavolo cappuccio, cicoria, cipolla, finocchio, indivia, lattuga, patata, scalogno, sedano, spinacio. Per le altre fare riferimento alle tabelle stagionali più avanti.

Legumi: tutti, secchi, a eccezione del fagiolino, che ha proprietà più simili alle verdure da orto che alle leguminose e non si consuma secco.

Pesci: cefalo, mormora, zero, occhiata, sardina, acciuga, boga. Per gli altri fare riferimento alle tabelle stagionali più avanti.



l'estate nel piatto

6 MESI – 2 ANNI

minestra di tenerumi

*30-40 g di pastina di piccole dimensioni
due etti di tenerumi
un pomodoro
mezzo cucchiaino di parmigiano reggiano
un cucchiaino di olio extravergine di oliva*

Fate sbollentare il pomodoro, pelato e ripulito dai semi, con i tenerumi – le foglie e i germogli delle zucchine bianche, tenerissimi – tagliuzzati. Frullate la verdura, diluite con acqua, portate a ebollizione e buttate la pastina. A cottura ultimata, spolverate con il parmigiano grattugiato, condite con l'olio e portate in tavola.

I pomodori

I pomodori, soprattutto se ben maturi, sono ricchi di vitamine, acido citrico, carotenoidi e licopene. Proprio quest'ultimo, responsabile della colorazione rossa, è un ottimo agente protettivo e antiossidante che secondo alcune ricerche risulta ancora più assimilabile dopo la cottura del pomodoro. Le varietà sono moltissime, dai tradizionali pendolino e ciliegino alla spagnoletta del Golfo di Gaeta e di Formia, dal più comune cuore di bue al famoso – ma difficile da trovare in “versione originale” – vecchio sanmarzano da trasformare in pelati. In generale i frutti migliori sono quelli con pochi semi e polpa consistente.

DAI 2 ANNI

pasta allo scarpariello

*50 g di pasta corta
un etto di pomodorini freschi (spunzilli o spongilli)
un ciuffetto di basilico
un cucchiaino di pecorino grattugiato, un cucchiaino di parmigiano reggiano grattugiato
olio extravergine di oliva*

Lavate i pomodorini e tagliateli in quattro. Fateli appassire nell'olio insieme al basilico. Cuocete la pasta in acqua bollente salata, scolatela e aggiungetela al sugo mantecando con i formaggi grattugiati.

Condimenti e profumi

L'olio extravergine di oliva è il grasso più raccomandato per condire i pasti dei piccoli: ha una composizione molto simile ai grassi del latte materno, contiene sostanze antiossidanti e abbassa il cosiddetto colesterolo cattivo.

Per insaporire i cibi e per abituare i bambini ai profumi di stagione, si possono utilizzare fin da subito le erbe aromatiche: possono sostituire il sale, rendono più digeribili certi cibi e hanno molte proprietà (antibiotiche, antiossidanti, protettive per la giovinezza delle cellule ecc.).



cibo di stagione

sapori d'autunno

pesce

Alalunga
Spigola
Triglia
Rombo chiodato
Gallinella
Lampuga

frutta

Arance
Cachi
Castagne
Kiwi
Mandaranci
Mele
Meloni
Pere
Susine
Uva

verdura

Aglio
Barbabietola
Bietola
Cima di rapa
Broccolo
Carciofo
Cardo
Carota
Cavolfiore
Cavolo cappuccio
Cavolo di Bruxelles
Cavolo verza
Cece
Cicoria
Cipolla
Fagiolo

Fagiolino
Fava
Finocchio
Indivia
Lattuga
Lenticchia
Melanzana
Patata
Pisello
Rapa
Ravanello
Scalognò
Sedano
Spinacio
Zucca
Zucchina

TUTTO L'ANNO

Verdure: aglio (secco), carota, cavolo cappuccio, cicoria, cipolla, finocchio, indivia, lattuga, patata, scalognò, sedano, spinacio. Per le altre fare riferimento alle tabelle stagionali più avanti.

Legumi: tutti, secchi, a eccezione del fagiolino, che ha proprietà più simili alle verdure da orto che alle leguminose e non si consuma secco.

Pesci: cefalo, mormora, zero, occhiata, sardina, acciuga, boga. Per gli altri fare riferimento alle tabelle stagionali più avanti.



l'autunno nel piatto

6 MESI – 2 ANNI

minestrina di zucca

30-40 g di pastina di piccole dimensioni

un etto e mezzo di zucca

mezza cipolla

un cucchiaio di olio extravergine di oliva

mezzo cucchiaio di parmigiano reggiano grattugiato

Pulite la zucca – eliminando la buccia, la parte interna filamentosa e i semi – e lavatela. Cuocete a fuoco lento, per 20 minuti circa, in mezzo litro di acqua, la zucca tagliata a dadini e la cipolla. Filtrate il brodo tenendo da parte la zucca, portatelo a ebollizione e cuocetevi la pastina. Nel frattempo frullate la zucca. Quando la pastina sarà cotta, aggiungete purea di zucca fino alla densità voluta e condite con l'olio e il formaggio.

La zucca

Ricca di vitamina A, di potassio e di carotenoidi cui sono attribuiti effetti protettivi nei confronti delle malattie infettive e per alcune forme di tumore, si conserva facilmente e a lungo, si usa in mille preparazioni, dolci compresi. Perfetta per il brodo vegetale dei mesi freddi (è pure facile e veloce da pulire), ha un colore che può conquistare anche i bambini più refrattari...

DAI 2 ANNI

minestrina di verdure e uovo

2 cucchiaini di pastina

una patata

una carota

mezzo porro

un etto di verdure di stagione (finocchi, sedano, zucca, lattuga, bietole ecc.)

un uovo

un cucchiaio di olio extravergine di oliva

mezzo cucchiaio di parmigiano reggiano grattugiato

Lavate e pulite bene le verdure, tagliatele a tocchetti e fatele bollire fino a completa cottura. Filtrate il brodo tenendo da parte le verdure. Fate cuocere nel brodo la pastina. A cottura ultimata aggiungete alla pastina alcune cucchiainate di purea ottenuta frullando le verdure. Fate bollire l'uovo per uno o due minuti, apritelo, prelevate il tuorlo con un cucchiaino e aggiungetelo alla minestra mescolando perché si amalgami bene. Condite la minestra con l'extravergine e il formaggio grattugiato.

L'uovo

Ottima fonte di proteine, si può aggiungere a piccole dosi già alle prime minestre, cominciando con il tuorlo e facendo attenzione alla cottura, che deve sempre essere completa. Prima dell'acquisto devono essere valutati il tipo di allevamento e di mangime. È un alimento ad alto rischio di allergia, ma ha senso ritardarne l'introduzione solo se ci sono casi in famiglia.



cibo di stagione

sapori d'inverno

pesci

Triglia
Sarago
Ricciola
Pagello
Pescatrice
Palamita
Sgombro
Vongola verace
Rombo chiodato
Polpo
Seppia
Lampuga

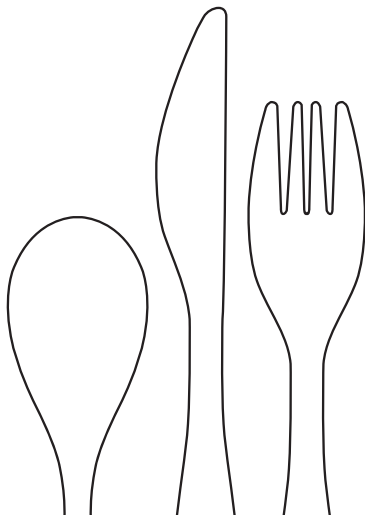
frutta

Arance
Cachi
Clementine
Kiwi
Mandaranci
Mandarini
Mele
Pere

verdura

Aglio
Barbabietola
Bietola
Broccolo
Carciofo
Carota
Cavolfiore
Cavolo cappuccio
Cavolo di Bruxelles
Cavolo verza
Cece
Cicoria (radicchi, catalogne ecc.)
Cima di rapa
Cipolla
Fagiolo
Fava
Finocchio
Indivia
Lattuga
Lenticchia
Patata

Pisello
Porro
Rapa
Scalogno
Sedano
Spinacio
Zucca



TUTTO L'ANNO

Verdure: aglio (secco), carota, cavolo cappuccio, cicoria, cipolla, finocchio, indivia, lattuga, patata, scalogno, sedano, spinacio. Per le altre fare riferimento alle tabelle stagionali più avanti.

Legumi: tutti, secchi, a eccezione del fagiolino, che ha proprietà più simili alle verdure da orto che alle leguminose e non si consuma secco.

Pesci: cefalo, mormora, zero, occhiata, sardina, acciuga, boga. Per gli altri fare riferimento alle tabelle stagionali più avanti.



l'inverno nel piatto

6 MESI – 2 ANNI

pancotto alle verdure

*una fetta di pane casereccio raffermo
mezza carota, mezza cipolla o un pezzo di porro, una costa di sedano, un
pezzetto di finocchio, mezzo spicchio d'aglio
due o tre cime di rapa
mezzo cucchiaio di parmigiano grattugiato
un cucchiaio di olio extravergine di oliva*

Tagliate a pezzetti tutte le verdure e fatele bollire finché saranno morbide eliminando l'aglio prima che si disfi. Frullate tutto il resto. Spezzettate il pane e unitelo alle verdure cuocendo finché sarà morbido, aggiungendo altra acqua se necessario. Conditte con l'olio e spolverate con il formaggio grattugiato.

I cereali

Perché riservare a un bambino alle prese con i primi cibi cereali che normalmente non trovano posto sulla tavola dei genitori e non appartengono alla loro cultura alimentare? È in grado di digerire pastina (i formati piccoli e piccolissimi non mancano), semolino, riso (ben cotto e frullato, per cominciare) e persino il pane, e non ci sono evidenze scientifiche che introdurre il glutine a sei mesi possa in qualche modo influire sullo sviluppo della celiachia, anche nei bambini geneticamente predisposti.

DAI 2 ANNI

minestra di mare

*mezz'etto di bavette o altra pasta secca lunga
un etto di pesce da zuppa misto (capone gallinella, scorfano rosso, palombo,
merluzzo ecc.)
una manciata di vongole veraci
un cipollotto
una costa di sedano
un ciuffetto di prezzemolo
2 cucchiaini di salsa di pomodoro
olio extravergine di oliva*

Pulite i pesci e lessateli in acqua con il cipollotto, il sedano, il ciuffetto di prezzemolo legato. A cottura filtrate il brodo e passate al setaccio la polpa dei pesci. In un tegamino scaldate l'olio, aggiungete le vongole, mescolate e ritiratele man mano che si aprono (gettate quelle rimaste chiuse). Sgusciate le vongole e rimettetete nel tegamino, aggiungete la salsa di pomodoro e lasciate cuocere per cinque minuti. Spezzettate le bavette e lessatele in acqua bollente salata. Mentre la pasta cuoce, rimettete sul fuoco la pentola del brodo, versateci il passato di pesci e la salsa di pomodoro con le vongole e riportate a ebollizione. Unite le bavette scolate e lasciate insaporire per un paio di minuti.

Il pesce

Rispetto alla carne il pesce contiene proteine di più alto valore biologico e meno grassi, ma di migliore qualità, in particolare il pesce azzurro. Prima di acquistarlo bisognerebbe informarsi sulla stagionalità delle varie specie locali, ricordando che mangiare pesci nostrani evita di farne viaggiare altri per migliaia di chilometri.



verdure e benessere

Chenopodiacee

(barbabietola, bietola, spinacio)

Molto ricche di sali minerali, acidi organici, acido folico e vitamina C, quest'ultima sensibile però ai processi di cottura e conservazione. Sono remineralizzanti, antianemiche e antiscorbuto.

Composite/Asteracee

(carciofo, cardo, cicoria, radicchi, catalogne, indivia, lattuga)

Rappresentano la più importante fonte di vitamine, sali minerali e fibre in quanto consumate abitualmente crude. Sono caratterizzate da un sapore amaro e hanno un'importante funzione aperitiva, digestiva e disintossicante.

Crocifere/Brassicacee

(broccolo, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo di Bruxelles, rapa, ravanello)

Ricche di composti fenolici (isotiocianati, indoli, flavonoidi), vitamina C, beta-carotene e folati, esercitano un'azione preventiva nei confronti di malattie degenerative, cardiovascolari, ipercolesterolemia, arteriosclerosi e di alcuni tumori.

Cucurbitacee

(cetriolo, zucca, zucchina)

Molto ricche in acqua, sono diuretiche, rinfrescanti, disintossicanti e hanno un ridotto apporto calorico. La zucca contiene più zuccheri, beta-carotene (responsabile del colore arancione e precursore della vitamina A), vitamina C ed E, acido folico e potassio.

Fabacee/Leguminose

(cece, fagiolino, fagiolo, fava, lenticchia, pisello)

Sono un'ottima fonte di proteine vegetali e fibra, particolarmente utile all'intestino dei bambini. Contengono amidi carboidrati, lipidi, vitamine e sali minerali. Aiutano a prevenire malattie cardiovascolari, obesità e diabete. Consumate fresche, come i fagiolini, hanno caratteristiche più simili agli ortaggi pur mantenendo una maggiore quantità di proteine.

Liliacee

(aglio, asparago, cipolla, cipollotto, porro, scalogno)

Caratterizzate dalla presenza di composti solforati responsabili del tipico odore e dell'azione lacrimogena, contengono vitamine e sali minerali. Sono antibatteriche, antimicotiche e antitrombotiche e facilitano, a livello cellulare, l'eliminazione di sostanze cancerogene. L'aglio è anche vermifugo.

Ombrellifere

(carota, finocchio, sedano)

Contengono fibre, acqua, sali minerali e vitamine, di cui sono le principali fornitrici, in quanto spesso consumate crude. La carota è ricchissima di beta-carotene, ha proprietà toniche, antidiarroiche, remineralizzanti e antinfiammatorie. Il finocchio e il sedano sono diuretici e digestivi.

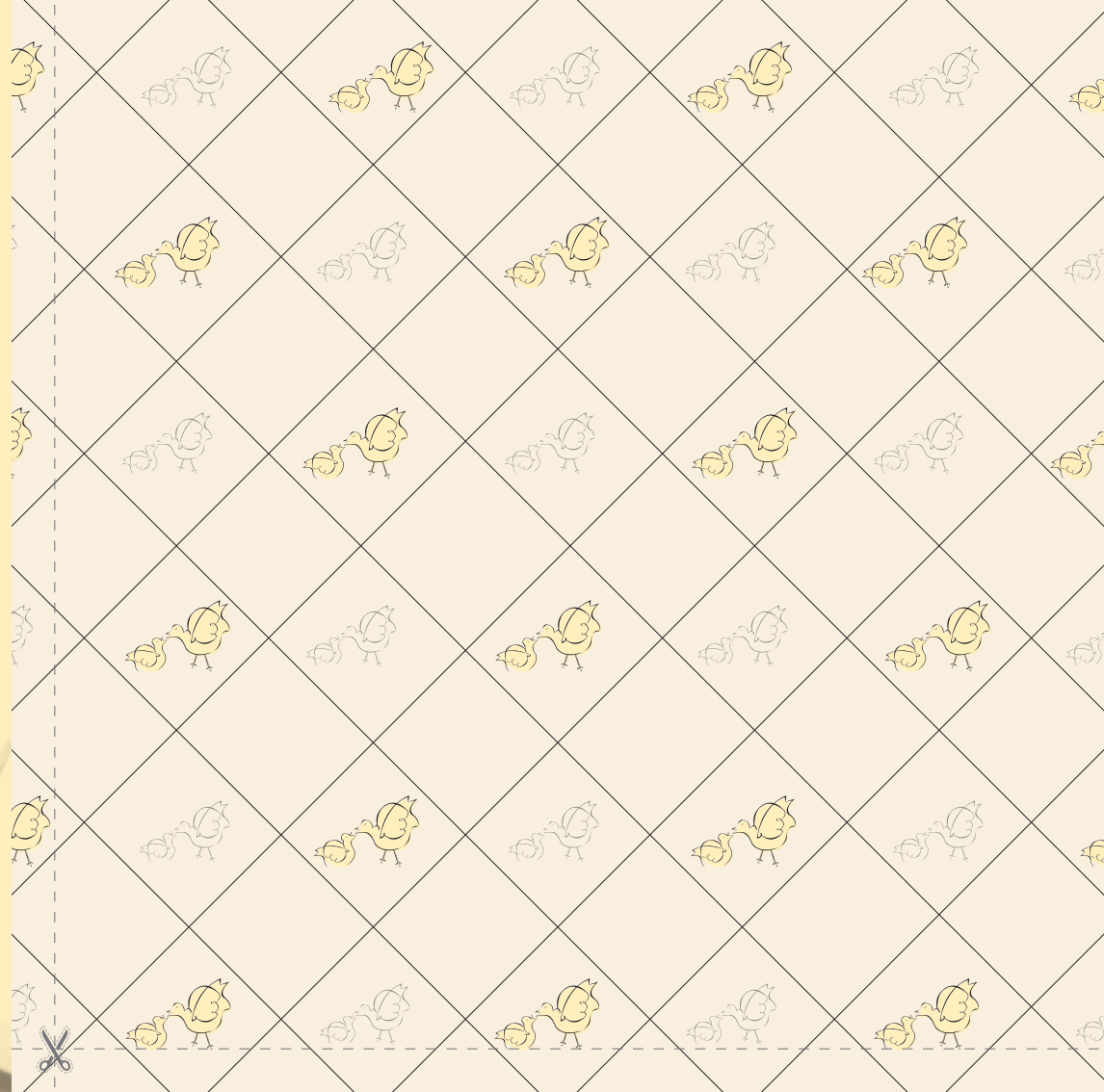
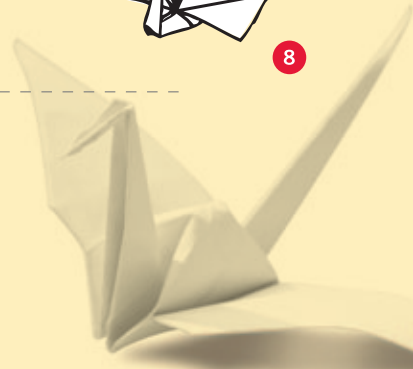
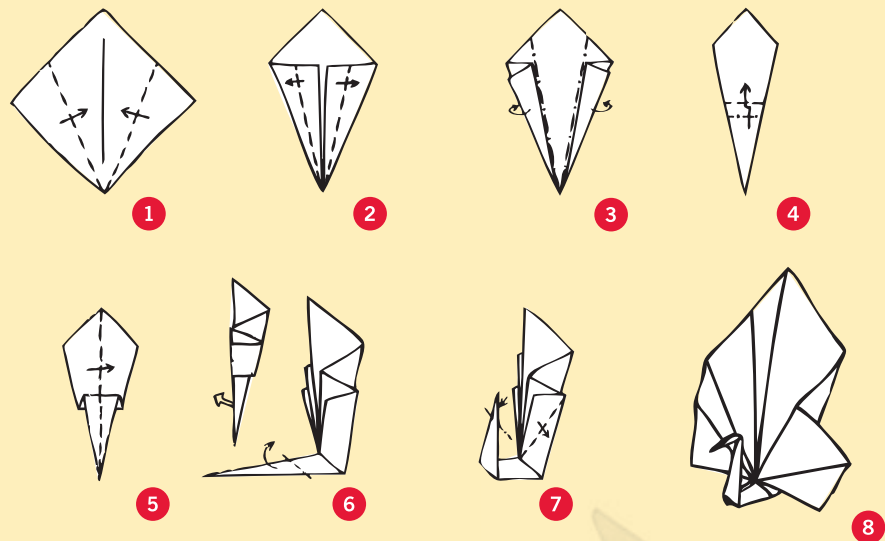
Solanacee

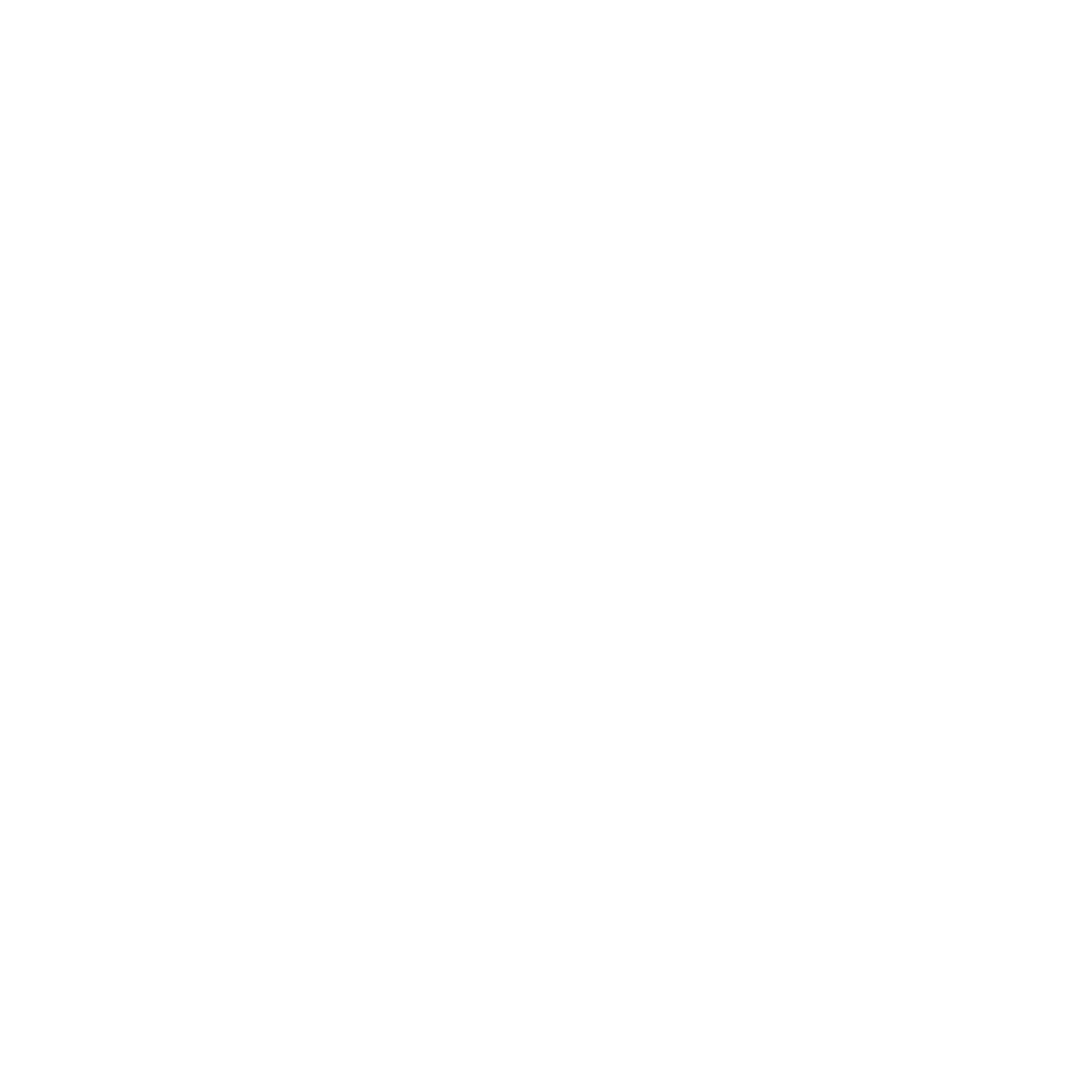
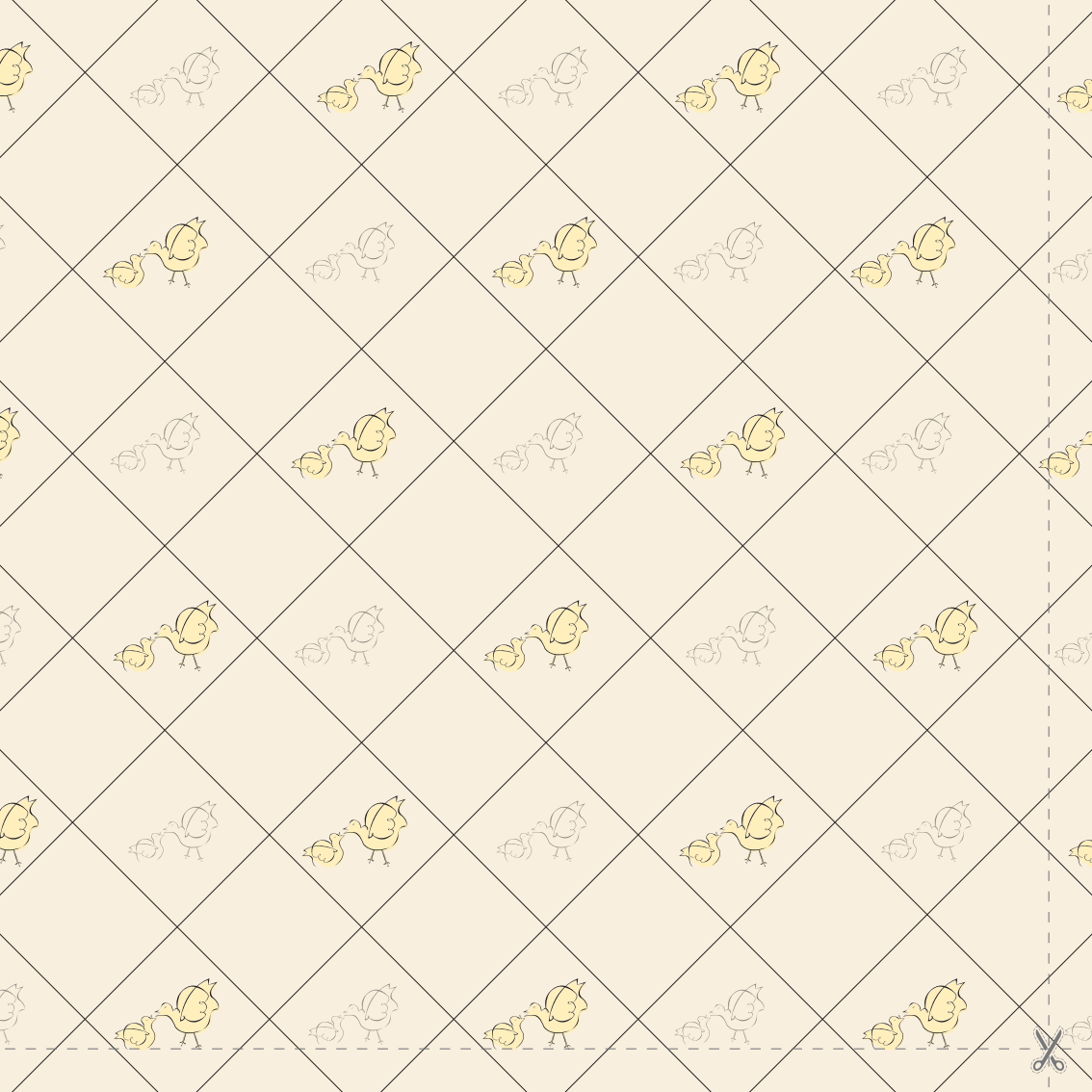
(melanzana, patata, peperone, pomodoro)

Molto differenti tra loro: le patate hanno un elevato contenuto di amido; le melanzane sono ricche di acqua e fibra e il pomodoro di licopene, un carotenoide con proprietà protettive nei confronti di alcuni tumori, delle malattie cardiovascolari e dei danni cellulari dovuti all'invecchiamento e ad alcuni fattori ambientali.



foglio esemplificativo
degli origami








Slow Food® Italia

Garofalo

