

Ricette per bimbi difficili...

VERA INAPPETENZA?

Spesso l'inappetenza è frutto di un'eccessiva apprensione dei genitori nei confronti del cibo. I bimbi hanno i propri ritmi per alimentarsi. Se la crescita secondo il Pediatra è normale, è difficile che il bimbo sia alimentato in modo quantitativamente inadeguato. Possiamo migliorarne comunque la qualità dell'alimentazione. Evitiamo di forzare il bambino a mangiare di più e cerchiamo invece di capire quali possano essere le cause all'origine della sua inappetenza.

CAUSE FISICHE di transitoria diminuzione dell'appetito possono esserci:

- durante lo svezzamento, per il cambiamento delle abitudini digestive
- durante la dentizione, per la transitoria infiammazione gengivale
- durante le malattie (anche in incubazione), perché l'organismo orienta altrove le proprie energie: il bimbo recupererà generalmente l'appetito durante la successiva convalescenza
- alla fine del secondo anno di vita, per una fisiologica diminuzione delle richieste da parte dell'organismo, associata ad una curiosa distrazione continua che induce il bimbo a non tollerare volentieri di stare fermo a mangiare per tutto il pasto.
- durante i periodi in cui il piccolo tende a crescere di più in altezza

CAUSE GENETICHE: spesso uno dei genitori aveva manifestato inappetenza nell'infanzia

CAUSE AMBIENTALI:

- il bimbo non ama assaggiare i cibi che vede evitati anche dai genitori (ad esempi la verdura o la frutta o il pesce)
- pasti irregolari, orari incostanti e spuntini fuori pasto possono influire negativamente sull'appetito
- l'eccessiva pressione a mangiare contro volontà induce il piccolo a rifiutare il cibo con maggiore determinazione.

CAUSE PSICOLOGICHE: il bimbo talora può manifestare attraverso l'inappetenza un'ansia o un disagio che gli deriva dall'ambiente scolastico o da tensioni familiari.

SUGGERIMENTI E RICETTE (DOPO L'ANNO O DOPO I MOLARINI)

- Evitare castighi, minacce e ricatti di fronte al rifiuto del cibo
- Garantire un'atmosfera rilassata, paziente e allegra, durante i pasti
- Rispettare i suoi tempi per il pasto, senza esercitare pressioni perché il cibo "diventa freddo" o "va finito"
- Offrire piccole porzioni, per non scoraggiare il bimbo di fronte ad un piatto troppo pieno
- Preferire il dialogo alla televisione
- Rispettare gli orari regolari di pasti e sonno ed evitare gli spuntini fuori pasto e le bibite gassate
- Variare il più possibile il menù e giocare sulla presentazione delle pietanze per stimolare la curiosità del piccolo
- Mescolare gli alimenti meno graditi a quelli prediletti
- Permettere al piccolo di nutrirsi autonomamente, anche se ciò comporterà una maggior "sporcizia" di viso, tavolo, seggiolone, vestiti, eccetera...
- Non abituarlo troppo a storielle, filastrocche o giochini, senza i quali non vorrà mai mangiare
- Proporre le verdure, se poco gradite, sotto forma di: purè, zuppe, creme, vellutate, crocchette, gratin, bastoncini crudi in pinzimonio, frullati, risotti. (Nel risotto, ad esempio, alle zucchine le zucchine possono essere rese "invisibili" usandone la buccia per il brodo e la polpa per il risotto)

Qualche esempio solo indicativo di come cucinare con fantasia ed equilibrio:

RISO CON PISELLI, PORRO E PROSCIUTTO CRUDO

Ingredienti:

- 3 cucchiai di piselli fini (anche surgelati)
- 1 pezzo di porro (parte bianca)
- 1 fetta di prosciutto crudo senza polifosfati
- 2 cucchiai di riso
- 400 ml d'acqua

Preparazione:

Lava il porro e taglia a fettine la parte bianca. Fai bollire l'acqua e versaci i piselli e il porro tagliato. Cuoci a fuoco medio per 20 minuti. Scola i piselli e il porro tenendo da parte il brodo e mettili nel frullatore. Aggiungi il prosciutto e frulla il tutto. Cuoci il riso per 15 minuti nel brodo rimasto, scolalo e condiscilo con il purè di piselli e prosciutto, aggiungi un filo di olio d'oliva e un cucchiaino di formaggio grattugiato. Mescola il tutto e servi tiepido.

PESCE AL CARTOCCIO CON POMODORINI, OLIVE E PATATE

Ingredienti:

- 1 filetto di branzino/orata/persico
- 2-3 pomodorini
- 2-3 olive nere
- 1 spicchio d'aglio
- 1 patata
- Prezzemolo

Preparazione:

Accendi il forno a 200°. Prendi un foglio di alluminio e posaci sopra il filetto (per fare prima lo puoi comprare già pulito). Metti in una ciotola i pomodorini, le olive tagliate a pezzettini, la patata tagliata a dadini, il prezzemolo, lo spicchio d'aglio, un cucchiaio di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale. Mescola il tutto e versalo sopra il pesce. Chiudi bene il cartoccio, mettilo in una teglia e cuocilo per 15 minuti.

ZUCCHINE RIPIENE

Ingredienti:

- 1 zuccina
- 20 g di polpa di vitello macinata
- 1 cucchiaio di pangrattato

1 cucchiaio di formaggio grattugiato
1 spicchio d'aglio

Preparazione:

Lava la zucchina, toglile le estremità e tagliala a metà per il senso della lunghezza, quindi estrai la polpa con un coltellino. Frulla il vitello con il pangrattato e un cucchiaino di formaggio grattugiato. Con un cucchiaino riempi le zucchine e mettile in una teglia con un cucchiaio d'olio, uno spicchio d'aglio e un cucchiaio di acqua. Cuoci in forno a 180° per mezz'ora, ricoprendo la teglia con un foglio di alluminio.

TEGLIA DI PATATE AL RAGU'

Ingredienti per 4 persone:

800 g di patate lessate
400 g di carne trita
400 g di polpa di pomodoro a dadi
100 g di cipolla
olio extravergine di oliva
burro
vino bianco secco
timo
pangrattato
sale e pepe

Preparazione:

Tritare finemente la cipolla e rosolarla con un filo di olio e la carne trita, salare e pepare leggermente e insaporire con il timo. Aggiungere quasi tutto il pomodoro (meno 3 cucchiainate). Imburrare una pirofila e coprirla il fondo con le patate a fette. Coprire con uno strato di sugo di carne, poi uno strato di patate, poi uno di sugo, fino a terminare con uno strato di patate e le 3 cucchiainate di pomodoro avanzato. Spolverizzare con il pangrattato, irrorare con un filo di olio extravergine, salare leggermente e gratinare in forno per 10 minuti a 200°C.

FARAONA CON CAVOLFIORE E SALSINA ALLE PERE

Ingredienti:

60 g di petto di faraona
70 g di cavolfiore
una pera
crema di mais e tapioca
olio extravergine di oliva

Preparazione:

Cuocere a vapore il petto di faraona e ridurlo a trito grossolano. Cuocere a vapore il cavolfiore e schiacciarlo, mescolando alla faraona e mantecando con un cucchiaino di olio. Cuocere a vapore la pera, frullarla e aggiungere un cucchiaino di crema di mais e tapioca per raddensare. Versare la crema di pere su faraona e cavolfiore e servire.

ROTOLO DI SPINACI, COTTO E CAPRINO

Ingredienti per un intero rotolo (3-4 persone):

160 g di formaggio caprino fresco
150 g di prosciutto cotto senza polfosfati a fette
100 g di spinaci
3 uova
olio extravergine di oliva

Preparazione:

Sbattere le uova, salarle leggermente e cuocere la frittata in una padella antiaderente con un filo di olio. Stenderla su di un foglio di carta da forno e lasciarla intiepidire. Intanto scottare gli spinaci in acqua bollente e stendere poi le foglie di spinaci sulla frittata, coprendola. Stendere il caprino sopra gli spinaci. Poi coprire con le

fette di prosciutto cotto e arrotolare la frittata aiutandosi con il foglio di carta da forno, avvolgendola "a caramella". Eliminare poi il foglio di carta da forno prima di servire il rotolo tagliato a tranci.

PASTICCIO GRATINATO DI ACCIUGHE, MELANZANE E POMODORINI

Ingredienti per 4 persone:

600 g di melanzane
350 g di acciughe fresche
250 g di pomodorini ciliegia
3 fette di pancarrè
formaggio grattugiato
basilico
aglio
sale
olio extravergine di oliva

Preparazione:

Pulire le acciughe eliminandone la testa, aprendole a libro, eliminandone la lisca e sciacquandole sotto l'acqua corrente. Asciugarle con carta assorbente. Lavare tagliare a fette le melanzane, spezzettarle con olio e aglio tritato e scottarle sulla piastra. Sbollentare i pomodorini per pelarli con più facilità. Tritare pancarrè con un ciuffo di basilico, un cucchiaino di formaggio grattugiato, un filino di olio e un pizzico di sale.

Disporre sul fondo della pirofila uno strato di melanzane, poi uno di acciughe e qualche pomodorino tagliato in due, poi il trito di pane e così via. Terminare con il trito ed infornare a 180° per 15 minuti.

TORTA DI CAROTE

Ingredienti:

200 g di carote grattugiate
200 g di mandorle pelate
190 g di zucchero più un cucchiaino
60 g di fecola
40 g di farina integrale
5 uova
Zucchero a velo
Sale

Preparazione:

Trita le mandorle in polvere con un cucchiaino di zucchero. Separa albumi e tuorli, monta i tuorli insieme a 100 g di zucchero con lo sbattitore elettrico. Unisci le carote grattugiate, la fecola, la farina e le mandorle tritate. Monta gli albumi a neve con un pizzico di sale e unisci lentamente 90 g di zucchero fino a ottenere una spuma molto solida. Mescolala con le carote con movimenti lenti e circolari. Distendi un foglio di carta da forno su una teglia e versa l'impasto. Inforna a 185° per un'ora. Prima di servire la torta, spolverizzala con lo zucchero a velo.

FRULLATO DI CACHI

Ingredienti:

un cachi
una carota
succo di frutta alla pera
un limone
un cucchiaino di miele

Preparazione:

Frullare la polpa di un cachi con metà della carota e il succo di pera. Unirvi poi il miele, l'altra mezza carota grattugiata e qualche goccia di succo di limone.