

Verdure gustose, non noiose!

PERCHE'

La frutta e la verdura spesso possono risultare poco appetibili e scarsamente accattivanti per i bambini, per la consistenza fibrosa se crude o "gommosa-molliccia" se cotte. Occorre però adottare alcuni trucchi per abituare da subito i bambini a consumarle ad ogni pasto: giocare sulla varietà, sui colori, sulla consistenza (smiuzzando in cubetti sia i contorni sia le macedonie dolci), sulla fantasia: proporre polpette, torte salate, verdure gratinate, o disegnare sul piatto facce, soli, fiori, dinosauri, o ancora proporre un divertente pinzimonio, ecc.

Cercare di assumere almeno 5 porzioni al giorno di frutta/verdura (frutta a colazione, verdura e frutta a pranzo, frutta a merenda, verdura e frutta a cena). Scegliere sempre frutta e verdura di stagione, preferibilmente di vicina produzione (regionale o nazionale). Consumare il più rapidamente possibile la frutta e la verdura dopo l'acquisto; preferire quella surgelata se si prevede di conservarla per più di una settimana; preferire il consumo a crudo o la cottura al vapore o a pressione anziché la bollitura; non tenere immersa a lungo la verdura fresca nell'acqua durante il lavaggio.

Qui di seguito alcuni esempi di ricette che si possono proporre fin dal primo anno di vita. Pertanto non è specificata l'aggiunta (minima) di sale.

PASTA AL PESTO

Far cuocere la pasta in acqua con qualche fagiolino, mezza zucchina e qualche foglia di spinaci, scolare la pasta, separare le verdure e frullarle. Poi condire con il pesto (meglio se casalingo! Basilico tritato con qualche pinolo o mandorla e un cucchiaino di pecorino o parmigiano grattugiato) e le verdure frullate.

MINISTRA DI FAGIOLINI E CAPRINO

Nel brodo preparato con 100 g di fagiolini ed un pezzetto di sedano in mezzo litro di acqua, far stemperare 2 cucchiaini di semolino, poi aggiungere:

- i fagiolini ed il sedano del brodo frullati
- 30 g di caprino fresco
- un pizzico di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

PASTASCIUTTA ROSA

Far cuocere 50 g di pasta in acqua, scolare e aggiungere:

- 1/2 carotina bollita e schiacciata
- 1 cucchiaio di pomodoro cotto (pelato e denocciolato) passato
- 1 cucchiaio di verdure bollite e frullate
- 1 foglia di basilico tritata finemente
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato o 50 g di salmone fresco cotto al vapore e tritato grossolanamente

POMODORI RIPIENI

Mescolare:

- pan grattato
- 1 uovo
- formaggio fresco tritato
- erba cipollina o timo finemente tritati
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato

Lavare i pomodori e tagliarne la parte superiore, svuotarli e riempirli con la crema ottenuta, poi coprirli con la parte superiore precedentemente rimossa ed infomarli a 180°C per 30 minuti.

FRITTATA MULTICOLOR

Mescolare:

- 2 uova
- 1 cucchiaino di latte
- una zucchina, una carota, mezzo porro lessati e tritati finemente
- (un cucchiaino di passata di pomodoro)

Far cuocere da ambo i lati su un padellino antiaderente unto con un filo di olio extravergine d'oliva.

BIGNE' DI PURE'

Mescolare con un uovo un purè di patate (giallo), carote (arancione), o zucchine e spinaci (verde), ottenuto con verdure lessate e passate e poco latte. La crema ottenuta si può inserire in una tasca da pasticciere e disporre a ciuffetti su una teglia (in alternativa disporre a cucchiaiate) e infomare. Si otterranno squisiti bignè colorati che costituiranno un contorno sano e sfizioso.

RISOTTINO CON PROSCIUTTO E PERE

Far cuocere 2 cucchiai di riso in acqua o brodo di patata e carota, poi aggiungere:

- 40 g di prosciutto cotto senza polifosfati, tritato
- una fettina di pera tritata
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaio di latte
- 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato

CUPOLE DI POLENTA VERDE

Far cuocere

- 100 g di broccoletti a vapore, eventualmente rosolarli poi con l'aglio in un filo d'olio extravergine d'oliva.

Far bollire

- 250 ml di acqua, versando a pioggia

- 70 g di farina di mais cotta a vapore, e mescolandola bene.

Cuocere per 7-8 minuti e condire con

- un cucchiaino di Parmigiano grattugiato ed eventualmente con un puntino di burro.

Aggiungere i broccoletti e mescolare con cura. Ungere uno stampino o una coppetta e riempire con metà polenta verde,

- una fettina di mozzarella al centro,

chiudere con la polenta rimanente. Cuocere in forno per 10 minuti a 200°C e servire rovesciato.

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 zuccina, toglie 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 coprire 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 filino 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 e 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.

CREMA DOLCE

Mescolare:

- 60 g di ricotta fresca o caprino o 50 g di robiola
- mezzo cucchiaino di composta di frutta (mele, pere, fichi) o di miele
- eventualmente una noce o due nocciole, tritate finemente
- quadratini di pane caldo (meglio se di segale o di avena)

(Rivisitate da testi di nutrizione di G. Donegani)