

Ricette gustose, non noiose!

COS'E'

Il rischio concreto, durante il primo e il secondo anno di vita, è di seguire alla lettera le tappe del divezzamento, sentendosi troppo vincolati ai suggerimenti dati dal Pediatra. Se il bimbo non è a rischio allergico o se gli alimenti usati sono già stati introdotti senza reazioni, ci si può gradualmente sbizzarrire nelle preparazioni. Lo scopo è quello di far amare al piccolo il momento della pappa, che non deve consistere in una passiva e monotona interruzione del gioco, voluta dalla mamma! Soprattutto a partire dagli 8-10 mesi, i piccoli sono stufi della "solita" pappa, così poco appetibile rispetto alle pietanze che campeggiano nei piatti di mamma e papà. Si rischia quindi, se non si incontrano i loro gusti (visivi, olfattivi e gustativi) e se non li si lascia sperimentare l'uso di mani e posatine, di rendere il momento della pappa un vero problema.

I consigli generali sul divezzamento sono fondamentali. Qui di seguito riporto alcuni suggerimenti di presentazione delle pappe alle varie età. L'importante è educare i piccoli al gusto e alla varietà. E' corretto seguire anche il ritmo della dentizione del singolo bambino.

PAPPA ARANCIONE (dai 4-5 mesi ai 7 mesi):

Al brodo preparato come da schema divezzamento, aggiungere:

- 2 cucchiaini da tavola (20-30 grammi) di crema di riso precotta o crema di mais e tapioca
- 1/2 omogeneizzato di coniglio o di agnello
- 1/2 carotina e un pezzetto di zucca frullate
- 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

PAPPA VERDE (dai 4-5 mesi ai 7 mesi):

Al brodo preparato come da schema divezzamento, aggiungere:

- 2 cucchiaini da tavola (20-30 grammi) di crema di riso precotta o crema di mais e tapioca
- 1/2 omogeneizzato di coniglio o di pollo
- 1/3 di zucchina, un pezzo di bietta (o spinaci, se già introdotti) e 2 foglioline di prezzemolo frullati
- 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

PAPPA GIALLA (dai 5 mesi agli 8 mesi):

Al brodo preparato come da schema divezzamento, aggiungere:

- 2 cucchiaini da tavola (20-30 grammi) di crema di mais e tapioca o multicereali o semolino
- 1/2 omogeneizzato di pollo o di tacchino
- un pezzetto di patata bollita e ridotta in purea
- 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

PAPPA BIANCA (dai 5 mesi ai 12 mesi):

Al brodo preparato come da schema divezzamento, aggiungere

- 2 cucchiaini di crema di riso o di mais e tapioca
- 1 cucchiaino di verdure bollite e frullate
- 1 cucchiaino di ricotta
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- (un cucchiaino di parmigiano grattugiato).

PAPPA ALLO STRUZZO (dai 5 mesi ai 12 mesi):

Nel brodo preparato come da schema divezzamento, aggiungere 2 cucchiaini di crema di cereali o far cuocere 2 cucchiaini di pastina fine, poi aggiungere:

- un omogeneizzato di struzzo
- 2 cucchiaini di verdure del brodo frullate
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- (un cucchiaino di parmigiano grattugiato)

PAPPA DI PESCE (dai 7 mesi ai 12 mesi):

Nel brodo preparato come da schema divezzamento, far cuocere 2 cucchiaini di pastina o aggiungere 2 cucchiaini di crema di cereali, poi aggiungere

- 60 g di sogliola, platessa, persico o nasello cotti al vapore, attentamente diliscati e tritati
- 1 cucchiaino di verdure del brodo frullate
- 1 cucchiaino di pomodoro cotto e passato
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

PAPPA DI CAVALLO (dai 6 mesi ai 12 mesi):

Nel brodo preparato come da schema divezzamento, aggiungere:

- 1 cucchiaino di semolino o 1 fetta biscottata sbriciolata
- 50 g di carne di cavallo cotta al vapore e poi finemente tritata (o un omogeneizzato di cavallo)
- 1 cucchiaino di verdure del brodo frullate
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

PAPPA ROSA (dagli 8 mesi ai 12 mesi):

Nel brodo preparato come da schema divezzamento, far cuocere 2 cucchiaini di pastina fine tipo perline, tempestina o sabbiolina, oppure aggiungere 2 cucchiaini di semolino o multicereali, poi:

- 1 cucchiaino di ricotta o 50 g di carne di vitello o di manzo cotta al vapore e tritata fine alla mezzaluna
- 1 o 2 cucchiaini di passata di pomodoro cotto (spellato e denocciolato)

Documento personale non riproducibile

- 1 pezzetto di carota bollita e frullata
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- (un cucchiaino di parmigiano grattugiato)

CREMA DI VERDURE ALLO YOGURT (dai 7 mesi):

Nel brodo preparato come da schema divezzamento, aggiungere:

- 4 cucchiaini di crema di mais e tapioca
- 1 cucchiaino di verdure bollite e frullate
- 2 cucchiaini di yogurt bianco magro
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

VELLUTATA ALLE ZUCCHINE (dai 7 mesi ai 10 mesi):

Nel brodo preparato come da schema divezzamento, aggiungere:

- 1 cucchiaio di crema di riso
- 1 cucchiaio di crema multicereali
- 1 zuccina cotta e frullata
- mezzo formaggio
- 1 cucchiaino di latte di formula 2 liquido
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- un cucchiaino di parmigiano grattugiato

VELLUTATA CON TACCHINO (dai 6-7 mesi ai 12 mesi):

Nel brodo preparato come da schema divezzamento, aggiungere:

- mezza zuccina e mezza patata lessate e ridotte in purea
- 50 g di petto di tacchino cotto al vapore (o lessato nel brodo di verdure), finemente tritato
- 4 cucchiaini di latte di formula 2 liquido caldo
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- un cucchiaino di parmigiano grattugiato.

Completare con una spolverata di pane fresco tritato

RISOTTINO AL VITELLO (dai 7-8 mesi):

Nel brodo preparato come da schema divezzamento, far cuocere 2 cucchiaini di "riso per l'infanzia" (tipo il ChiccoRis Mellin), poi aggiungere:

- 1 cucchiaino di verdure bollite e frullate
- 50 g di vitello cotto al vapore (o nel brodo di verdure) e finemente tritato (o 1 omogeneizzato di vitello)
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- (1 cucchiaino di parmigiano grattugiato)

RISOTTINO AL PROSCIUTTO (dai 7-8 mesi):

Nel brodo preparato come da schema divezzamento, far cuocere 2 cucchiaini di "riso per l'infanzia" (tipo il ChiccoRis Mellin), poi aggiungere:

- 1 cucchiaino di verdure bollite e frullate
- 30 g di prosciutto cotto senza polifosfati, finemente tritato (o 1 omogeneizzato di prosciutto)
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

- (1 cucchiaino di parmigiano grattugiato)

PASTINA ROSA AL SALMONE (dai 10 mesi):

Nel brodo preparato come da schema divezzamento, far cuocere 2 cucchiaini di pastina e aggiungere:

- 1 cucchiaino di verdure bollite e frullate
- 40 g di salmone cotto al vapore, attentamente diliscato e tritato (o 1 omogeneizzato al salmone)
- 1 cucchiaino di ricotta
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

PASTINA AL FORMAGGIO (dai 6 mesi ai 12 mesi):

Nel brodo preparato come da schema divezzamento, far cuocere 2 cucchiaini di pastina e aggiungere:

- 1 cucchiaino di verdure bollite e frullate
- 1 cucchiaio di ricotta
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- un cucchiaino di parmigiano grattugiato

PASTINA ALL'UOVO (dagli 8 mesi ai 12 mesi):

Nel brodo preparato come da schema divezzamento, far cuocere 2 cucchiaini di pastina e aggiungere:

- 1 cucchiaino di verdure bollite e frullate
- 1 tuorlo d'uovo ben cotto e sbriciolato
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

RISOTTINO AL PROSCIUTTO (dai 7 mesi):

Nel brodo preparato come da schema divezzamento, far cuocere 2 cucchiaini di "riso per l'infanzia" (tipo il ChiccoRis Mellin), poi aggiungere:

- 1 cucchiaino di verdure bollite e frullate
- 30 g di prosciutto cotto senza polifosfati, finemente tritato (o 1 omogeneizzato di prosciutto)
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- (1 cucchiaino di parmigiano grattugiato)

RISOTTINO O PASTINA AI LEGUMI (dai 7-8 mesi):

Nel brodo preparato come da schema divezzamento con verdure, piselli e fagiolini, far cuocere 2 cucchiaini di "riso per l'infanzia" (tipo il ChiccoRis Mellin) o di pastina, poi aggiungere:

- 1 cucchiaino di verdure e legumi bolliti e frullati
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato

RISOTTINO CON PROSCIUTTO E PERE (dai 7-8 mesi):

In 300 ml di acqua, far cuocere 2 cucchiaini di "riso per l'infanzia" (tipo il ChiccoRis Mellin), poi aggiungere:

- 30 g di prosciutto cotto senza polifosfati, finemente tritato (o 1 omogeneizzato di prosciutto)
- una fettina di pera tritata o 1/2 omogeneizzato di pera

- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaio di latte di formula 2 liquido
- (1 cucchiaino di parmigiano grattugiato)

MINESTRA DI FAGIOLINI E CAPRINO (dai 7-8 mesi):

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

PAPPA DI PESCE (dai 7-8 mesi ai 12 mesi):

Nel brodo preparato come da schema divezzamento, far cuocere 2 cucchiaini di pastina o aggiungere 2 cucchiaini di crema di cereali, poi aggiungere

- 60 g di sogliola, persico o nasello cotti al vapore, attentamente diliscati e tritati
- 1 cucchiaino di verdure del brodo frullate
- 1 cucchiaino di pomodoro cotto e passato
- un pizzico di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

PASTASCIUTTINA AL FORMAGGIO (dagli 8 mesi):

Far cuocere 30 g di pastina in 300 ml di acqua per 6 minuti, senza scolare, poi aggiungere:

- 1 cucchiaino di verdure bollite e frullate
- 1-2 cucchiaini di pomodoro cotto (pelato e denocciolato) passato
- 1 foglia di basilico tritata finemente
- mezzo formaggino o 40 g di ricotta magra
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato

PASTASCIUTTINA ROSA (dagli 8 mesi):

Far cuocere 30 g di pastina in 300 ml di acqua per 6 minuti, senza scolare, poi aggiungere:

- 1/2 carotina bollita e frullata
- 1 cucchiaio di pomodoro cotto (pelato e denocciolato) passato
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato

POMODORI RIPIENI (dai 7 mesi):

Nel brodo preparato come da schema divezzamento, aggiungere:

- 4 cucchiaini di crema multicereali
- 1 formaggino per l'infanzia
- 1 foglia di basilico finemente tritata
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino 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 infornarli a 180°C per 30 minuti.

PRIMA FRITTATINA (dagli 8 mesi):

Mescolare:

- un tuorlo d'uovo freschissimo
- 1 cucchiaino di latte di formula 2
- 5 cucchiaini di crema multicereali
- una zucchina, una carotina, mezzo porro lessati e tritati finemente

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

PASTA AL MANZO CON PURE' DI VERDURE (dai 7-8 mesi):

Far cuocere 2 cucchiaini di pastina in acqua per 6 minuti, poi scolare e condire con:

- 40 g di carne di manzo cotta al vapore (o nell'acqua per la pastina) e poi finemente tritata, o 1 omogeneizzato di manzo
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

A parte ridurre in purea le verdure lessate (1 carota, 1 patata, degli spinaci), a cui aggiungere:

- mezzo cucchiaino di passata di pomodoro
- 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato.

Presentare la pasta e il purè divisi.

CUPOLE DI POLENTA VERDE (dagli 8-10 mesi):

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.

PLATESSA ALLA PIZZAIOLA CON PURE' AL FORMAGGIO (dagli 8-9 mesi):

Far cuocere 2 cucchiaini di pastina in acqua per 6 minuti, poi scolare e condire con:

- 70 g di platessa cotta al vapore (o nell'acqua per la pastina) e poi attentamente diliscata e finemente tritata, o 1 omogeneizzato di platessa
- un pomodoro maturo, pelato e privato dei semi
- due olive verdi tritate

A parte ridurre in purea 2 patate lessate e aggiungervi:

- mezzo formaggio
- 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato
- 1 cucchiaio di latte di formula 2 o 3.

Presentare la pasta e il purè divisi.

PIZZA DI PATATE (dai 10-12 mesi), dose per una teglia:

Lessare e pelare 400 g di patate, passarle calde allo schiacciapatate e impastarle con 200 g di farina fino ad ottenere una pasta consistente ed elastica, poi stenderla in una teglia ricoperta di carta da forno. Ricoprire con:

- 300 g di mozzarella fresca tagliata a dadini
- 4 pomodori sbollentati, pelati e poi tagliati a pezzetti
- spolverare con un pizzico di origano
- condire con un filo di olio extravergine di oliva

Cuocere in forno preriscaldato a 220°C per 15 minuti circa.

PAPPA DOLCE (dai 6 mesi ai 12 mesi):

A 170 ml di latte di formula 2 liquido riscaldato aggiungere:

- 1 cucchiaio di semolino
- una fetta di mela grattugiata o un omogeneizzato di mela
- 1 cucchiaino di biscotto granulare (o un biscotto per l'infanzia sbriciolato)

PAPPA GOLOSA (dai 6 mesi ai 12 mesi):

Mescolare:

- un formaggio o 40 g di caprino
- mezza pera o mela tritata o un omogeneizzato di pera o mela
- 1 cucchiaino di biscotto granulare (o un biscotto per l'infanzia sbriciolato)

VELLUTATA DOLCE (dai 6 mesi ai 12 mesi):

A 170 ml di latte di formula 2 liquido riscaldato aggiungere e mescolare:

- 2 cucchiaini di crema di mais e tapioca
- un pezzo di banana schiacciato

TORTA SFIZIOSA (dagli 8 mesi) (dose per una torta):

Far cuocere 200 g di mele, sbucciate e ridotte a tocchetti, in poca acqua finché si disfano. Unire:

- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 100 ml di latte di formula 2 liquido
- 150 g di farina di mais. Infornare in uno stampo per torte a 180° per 25 minuti

CREMA DOLCE (dagli 11 mesi):

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)