



# Sommario

<b>Introduzione</b> .....	5
<b>Per il vostro bambino scegliete il biologico</b> .....	6
<b>Perché scegliere il bio per i bambini?</b> .....	6
Che cos'è un prodotto biologico? .....	6
Come riconoscere un prodotto bio? .....	6
Dove acquistare i prodotti bio? .....	7
<b>Bambini e bio: domande e risposte</b> .....	9
Latte materno: il primo alimento naturale .....	9
Si possono somministrare latti vegetali a neonati e bambini piccoli? .....	9
Gli alimenti bio sono i più adatti per i bambini? .....	10
Per il bambino occorrono una cucina e ricette specifiche? .....	12
E i prodotti per l'infanzia in commercio? .....	13
Quali bevande per il bambino piccolo? .....	13
I "bambini bio" sono meno "difficili"? .....	14
<b>Le provviste dei neogenitori</b> .....	14
Nel frigorifero .....	14
Nella dispensa .....	16
Zoom su altri ingredienti e condimenti .....	16
<b>La cucina pratica dei neogenitori</b> .....	18
Gli strumenti utili .....	18
I sistemi di cottura più indicati .....	18
<b>Mini glossario per genitori novelli</b> .....	21
<b>46 RICETTE BIO, BUONE E SALUTARI</b>	
<b>Piccoli piatti per lo svezzamento</b> .....	25
<b>Colazioni e merende ricche di vitalità</b> .....	51
<b>Piatti per tutta la famiglia</b> .....	91
<b>Indice delle ricette</b> .....	124

# Passato di verdure con fiocchi di cereali



10 min



15 min

- 400 g di verdure miste
- 75 g di fiocchi (di avena, quinoa, miglio ecc.)
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

**1.** In una casseruola, versate le verdure tagliate a pezzi, allungate con acqua. Coprite e fate cuocere a fuoco lento per 10 minuti circa.

**2.** Aggiungete i fiocchi e fate cuocere per altri 5 minuti. Spegnete il fuoco e fate riposare 10 minuti senza togliere il coperchio.

**3.** Frullate il preparato.



## Il consiglio

I fiocchi di cereali sono molto digeribili per i bebè la cui dieta inizia a comprendere cibi solidi. I cereali biologici, non raffinati e senza additivi, non si conservano molto a lungo. Acquistatene di un tipo solo piuttosto che di tre-quattro tipi alla volta. Una volta aperta la confezione, conservatela in un posto fresco e asciutto.

## Bio è buono!

Il passato di verdure è una delle preparazioni più classiche dello svezzamento del bambino.

Al contrario delle vellutate destinate agli adulti, alle quali spesso si aggiungono grassi per renderle più cremose, i passati che preparerete per il vostro bebè richiedono condimenti semplici.



# Clafoutis di spinaci e caprino fresco



20 min



30 min



- 300 g di spinaci freschi in foglia
- 400 g di polpa di pomodoro
- 100 g di farina di grano tenero tipo 1
  - 2 uova
- 25 cl di latte parzialmente scremato
- 200 g di caprino fresco cremoso
- 4 cucchiaini di basilico fresco tritato

**1.** Preriscaldate il forno a 180 °C. Lavate bene gli spinaci, scolateli sommariamente e metteteli in una casseruola. Fateli ammorbidire a fuoco medio, poi versate la polpa di pomodoro e fate cuocere per 10 minuti con il coperchio.

**2.** Versate la farina in una terrina. Rompetevi sopra le uova e impastate. Diluite il tutto con il latte.

**3.** Schiacciate il caprino in un piatto piano con l'aiuto di una forchetta. Mescolatelo con gli spinaci, la polpa di pomodoro e il basilico.

**4.** Incorporate questa preparazione in quella a base di farina e uova. Versate il tutto in una teglia antiaderente e mettetela in forno. Fate cuocere il clafoutis per 20 minuti e servitelo caldo.

## Il consiglio

Il formaggio è una delle migliori fonti di calcio per il bambino fin dallo svezzamento: dapprima, oltre al parmigiano reggiano (grattugiato e sciolto nella pappa), proponete i formaggi freschi "magri" come stracchino, crescenza fresca (una porzione è di circa 30 g), e dopo l'anno, i formaggi semigrassi stagionati come emmenthal e fontina. Evitate i formaggi fusi (come le sottilette e i formaggini) e i formaggi industriali troppo grassi, ricchi di sale e additivi.

## Bio è buono!

Meno ricchi di ferro di quanto si creda, gli spinaci sono molto interessanti per i folati (vitamina B<sub>9</sub>) e il betacarotene (provitamina A). Inclusi in un clafoutis ricco di calcio e con pochi grassi, saranno apprezzati da grandi e piccoli.