

Sommario

Le prime ricette per bambini	6
Ricette per la primavera.....	13
Ricette salate.....	14
Ricette dolci.....	84
Ricette per l'estate	123
Ricette salate.....	124
Ricette dolci.....	188
Ricette per l'autunno	229
Ricette salate.....	230
Ricette dolci.....	296
Ricette per l'inverno.....	341
Ricette salate.....	342
Ricette dolci.....	408
Indice delle ricette	453

Le prime ricette per bambini

Gradualità e scelta degli alimenti

A che età iniziare lo svezzamento? Questa è la domanda che tutte le mamme si sono fatte almeno una volta. Sebbene convenzionalmente questo momento venga fatto coincidere con il compimento dei sei mesi di età del bambino, in realtà non esiste un periodo giusto in assoluto, poiché ogni bambino ha i suoi tempi per tanti aspetti del suo sviluppo e anche per questo.

Ci sono però degli indicatori che aiutano la mamma a capire se il proprio bebè è pronto per compiere questo importante passo: è capace di stare seduto senza aiuto? Perde il riflesso di estrusione che gli fa spingere fuori il cucchiaino con la lingua? Mostra interesse per il cibo degli adulti? Nel vedere avvicinarsi il cucchiaino, il bambino che ha fame apre la bocca e muove la testa per cercare di afferrarlo? Se tutte queste condizioni sono positive, è probabile che il piccolo sia pronto. Non ci sono regole precise, ma è importante non avere fretta di abbandonare il latte né di introdurre nuovi alimenti. Si tratta, infatti, di un momento molto delicato, di forte cambiamento.

È importante che l'alimentazione sia sana (è preferibile utilizzare frutta e verdura di stagione e biologiche), varia e suddivisa in tre pasti principali più due spuntini. Non solo. Incominciare lo svezzamento al momento giusto e introdurre i cibi senza affrettare i tempi è un buon inizio per evitare allergie e intolleranze alimentari.

I primi tempi si tratterà di preparare creme o pappe molto liquide da somministrare con il cucchiaino, dopo qualche settimana si potrà provare ad aumentare la consistenza del cibo.

Ogni alimento ha il suo momento. Questa è la prima regola che le mamme dovrebbero seguire.

Nella tabella sotto forniamo alcune linee guida. È importante la raccomandazione di non esagerare con i cibi salati e ad alto contenuto proteico. Meglio evitare anche lo zucchero, che il bambino assimila già con la frutta. Nel caso di allattamento artificiale non bisogna cadere nella tentazione di aggiungere nel biberon biscotti, creme o altro.

L'introduzione degli alimenti

Da 5 a 6 mesi			
Cereali	Carne	Verdura	Frutta
crema di riso	agnello	carote	mela
crema di mais e tapioca	coniglio	patate	pera
crema di grano saraceno	pollo	zucchine	banana
	vitello	finocchi	
		zucca	
		spinaci	
		bietole	

Da 6 a 9 mesi			
Cereali	Carne	Formaggi	Frutta
pastina di piccolo formato	manzo	parmigiano grattugiato	prugna
riso semolino	prosciutto cotto	formaggi freschi	albicocca
crema multicereali			pesca

Da 9 a 12 mesi			
Cereali	Uova	Legumi	Pesce
pane	tuorlo	legumi senza buccia	sogliola
			trota
			merluzzo
			nasello

Da 12 a 36 mesi				
Cereali	Uova	Carne	Verdura	Frutta
pastina, più grande	albume	maiale	pomodoro	fragole
				lamponi
				mirtilli
				kiwi
				ananas



Ricette per la primavera

Ricette salate	14
Ricette dolci	84

Stelline al verde

8 MESI



Ingredienti

- ✎ 1/2 zuccina
- ✎ 3 foglie di bietola
- ✎ 3 foglie di pinaci
- ✎ 200 ml di acqua
- ✎ 25 g di pastina per bambini a forma di stelline
- ✎ 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato
- ✎ 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

- ⤴ Lavate bene le verdure e fatele cuocere al vapore.
- ⤴ Frullatele nell'acqua di cottura ancora calda, rimettete sul fuoco e, quando il liquido bollirà, aggiungete la pastina.
- ⤴ Lasciate cuocere per il tempo indicato sulla confezione.
- ⤴ Togliete dal fuoco, lasciate intiepidire, infine insaporite con olio e parmigiano.



Gelato leggero alla banana

6 MESI



porzione 5 min

Ingredienti

1 banana matura

- ⤴ Tagliate a rondelle la banana e mettetela in freezer per una notte.
- ⤴ L'indomani (o quando preferite) prendete la banana congelata, aggiungete 1-2 cucchiari di acqua o latte di riso (o mandorla) e frullate a intervalli di 10-15 secondi, fino a ottenere una consistenza cremosa.

Trucchi

Il gelato potrebbe iniziare a sciogliersi (lo stesso frullatore scalda la banana). Riponetelo in freezer per una decina di minuti per tornare ad avere una consistenza della giusta densità.





Ricette per l'estate

Ricette salate	124
Ricette dolci.....	188

Crema di spinaci

6 MESI



Ingredienti

- 7 foglie di spinaci
- 20 g di crema di riso
- 10 g di liofilizzato di pollo
- 200 ml di acqua
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato

- ⤴ Lavate bene gli spinaci e cuoceteli a vapore per circa 20 minuti.
- ⤴ Frullateli con l'acqua di cottura ancora calda, quindi aggiungete prima il liofilizzato, poi la crema di riso, mescolando bene per evitare che si formino grumi.
- ⤴ Amalgamate bene e condite con l'olio e il parmigiano grattugiato.

Curiosità

Il contenuto di ferro, da sempre associato agli spinaci è certamente buono, ma non così alto come si pensa. In 100 g di verdura ci sono circa 3,5 mg di ferro vegetale. L'associazione di idee Braccio di Ferro e spinaci è una delle operazioni di marketing meglio riuscite. La creazione di tale personaggio fu infatti commissionata da produttori americani di spinaci in scatola, al fine di incrementarne i consumi, soprattutto tra i bambini.



Involtini di verza e nasello

12 MESI



porzioni 35 min

Ingredienti

- 🍴 400 g di nasello
- 🍴 6 foglie di verza
- 🍴 4 patate
- 🍴 1 cucchiaio di pangrattato
- 🍴 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 🍴 1/2 cucchiaino di timo essiccato
- 🍴 sale marino integrale

- Cuocete a vapore il nasello e le patate sbucciate e tagliate a pezzi per una decina di minuti.
- Schiacciate il tutto con una forchetta, finché avrete ottenuto un composto ben amalgamato.
- Unite quindi il timo e un pizzico di sale e lasciate riposare l'impasto per 10 minuti.
- Nel frattempo, sbollentate le foglie di verza per qualche minuto in acqua bollente, scolatele e asciugatele.
- Mettete al centro il ripieno e chiudete a mo' di involtino.
- Disponete su una teglia ricoperta di carta da forno.
- Spolverizzate con il pangrattato e aggiungete un filo d'olio.
- Infornate per una decina di minuti nel forno già caldo a 180 °C.

Insalata di quinoa super speciale

15 MESI



porzioni 30 min

Ingredienti

- 🍴 600 ml di brodo vegetale
- 🍴 300 g di quinoa
- 🍴 2 carote tagliate alla julienne
- 🍴 8 pomodorini
- 🍴 1 mazzetto di rucola
- 🍴 3 ravanelli
- 🍴 40 g di olive taggiasche snocciolate
- 🍴 100 g di frutta secca o semi oleosi a piacere
- 🍴 2 cucchiaini di semi misti (girasole, zucca, sesamo)
- 🍴 2 cucchiaini di aceto di mele
- 🍴 2 cucchiaini di salsa di soia
- 🍴 olio extravergine d'oliva
- 🍴 sale marino integrale

- Sciacquate la quinoa sotto l'acqua corrente.
- Cuocetela con il doppio di volume di brodo vegetale.
- Dopo circa 20 minuti, quando il brodo si sarà riassorbito, spegnete il fuoco e lasciate riposare coperto ancora 10 minuti.
- Nel frattempo mondate i pomodori e i ravanelli e tagliateli a dadini. Lavate anche la rucola e tagliatela finemente.
- Preparate un'emulsione con 4 cucchiaini di olio, salsa di soia e aceto di mele.
- Condite le verdure e poi unitele alla quinoa fredda.
- Infine aggiungete le olive, i semi, la frutta secca e regolate di sale.

Ghiaccioli ai lamponi e yogurt

15 MESI



Ingredienti

- 350 g di lamponi
- 300 ml di yogurt greco
- 40 g di zucchero di canna integrale
- 2 cucchiaini di zucchero a velo.

- ^ Lavate e asciugate i lamponi, quindi metteteli in una casseruola insieme con lo zucchero di canna e cuocete a fuoco basso per 2 minuti, mescolando sempre e schiacciando leggermente i frutti.
- ^ Lasciate raffreddare.
- ^ Nel frattempo mescolate lo yogurt con lo zucchero a velo fino a ottenere un composto liscio.
- ^ Mettete ora negli stampi per ghiaccioli un cucchiaino di yogurt e uno di composta di frutta, alternando gli strati fino alla fine di tutti gli stampi.
- ^ Battete sul tavolo per far uscire l'aria, inflatelo il bastoncino e lasciate in freezer per almeno 6 ore.





Ricette per l'autunno

Ricette salate	230
Ricette dolci	296

Purè di cavolfiore e pollo

6 MESI



Ingredienti

- 30 g di cavolfiore
- 40 g di omogenizzato di tacchino
- 200 ml di acqua
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato

- ⤴ Lavate bene il cavolfiore e ricavatene la quantità indicata.
- ⤴ Fatelo cuocere al vapore, quindi frullatelo in poca acqua di cottura, tenendo da parte la restante acqua, che andrete ad aggiungere fino a ottenere la densità desiderata.
- ⤴ Infine aggiungete l'omogenizzato e amalgamate bene.
- ⤴ Conditelo con olio e parmigiano.

Info salute

Il cavolfiore, particolarmente gustoso in stagione, è ricco di proprietà nutritive preziose per la salute di tutti, dei bambini in particolare. Apporta sali minerali, vitamine, acido folico e contribuisce a stimolare la regolare funzione dell'intestino.



Quiche di patate e caprino con rucola ed erbette

3 ANNI

1

torta



75 min

Ingredienti

- 800 g di patate gialle
- 350 g di caprino fresco
- 2 mazzetti di rucola
- 2 mazzetto di erbette
- 1 porro
- 40 g di semi di sesamo
- parmigiano grattugiato
- prezzemolo tritato
- olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale

- ⤴ Lessate le patate intere con la buccia.
- ⤴ Pelatele e schiacciatele con uno schiacciapatate, quindi amalgamatele al sesamo, a 5 cucchiari di olio e un pizzico di sale.
- ⤴ Ricoprite una tortiera di carta da forno, adagiatevi il composto di patate ricavando un bordo alto circa un dito, come fosse una crostata.
- ⤴ Preparate la farcia. Riunite in una padella erbette e porro tagliati finemente, salateli e saltateli a fiamma viva per 2 minuti bagnandoli con uno-due cucchiari di acqua.
- ⤴ Aggiungete la rucola tagliuzzata, il prezzemolo, il caprino e due cucchiari di olio, mescolate e proseguite fino a quando il composto sarà asciutto.
- ⤴ Distribuite il ripieno nella quiche di patate, spolverizzate con il parmigiano e infornate a 200 °C per 15 minuti.





Ricette per l'inverno

Ricette salate.....	342
Ricette dolci.....	408

Gnocchetti verdi gratinati

12 MESI

porzioni 75 min

Ingredienti

- 200 g di ricotta
- 200 g di spinaci
- 200 g di farina integrale
- 130 g di scamorza dolce
- 80 g di prosciutto cotto a cubetti
- 80 g di burro
- 2 uova
- 1 patata
- parmigiano grattugiato
- sale marino integrale

- ↳ Lessate la patata, pelatela e poi passatela nello schiacciapatate insieme alla ricotta.
- ↳ Pulite gli spinaci, cuoceteli al vapore e tritateli.
- ↳ Grattugiate metà della scamorza dolce (65 g).
- ↳ In una ciotola mettete la farina, unite gli spinaci e la patata con la ricotta, mescolate e poi aggiungete anche le uova e la scamorza dolce grattugiata, salate e impastate con cura con le mani.
- ↳ Lasciate riposare la pasta sotto un panno e nel frattempo mettete a bollire una pentola con abbondante acqua salata, poi aiutandovi con due cucchiaini ricavate gli gnocchetti.
- ↳ Lessateli e scolateli quando saliranno a galla.
- ↳ Metteteli in una pirofila e aggiungete dei fiocchetti di burro, poi mettete la scamorza rimasta tagliata a dadini e il prosciutto cotto a cubetti, spolverizzate con abbondante parmigiano grattugiato e lasciate gratinare in forno per circa 20 minuti a 200 °C.



Omogenizzati alla frutta

6 MESI

1

scorta



20 min

Ingredienti

✎ frutta fresca a perfetta maturazione

Occorrente

✎ omogenizzatore o mini tritatutto

✎ vasetti di vetro per la conservazione

⤴ Sbucciate la frutta e mettetela nell'omogenizzatore aggiungendo un paio di cucchiaini di acqua o di succo di mela o di succo di arancia spremuto in casa.

⤴ Frullate il tutto fino a ottenere una crema liscia, priva di grumi e che abbia inizialmente una consistenza più morbida, per aiutare il piccolo nella deglutizione.

⤴ Per evitare l'ossidazione della frutta, occorre aggiungere qualche goccia di limone a fine preparazione.

⤴ Versate nei vasetti di vetro e conservate in freezer per un massimo di 6 mesi.

Consigli

Inizialmente è meglio preparare omogenizzati utilizzando un frutto alla volta per permettere al bambino di scoprire un nuovo gusto in purezza. Con il passare dei mesi si possono diversificare i sapori accostando fra loro due frutti.



Indice delle ricette

■ primavera ■ estate ■ autunno ■ inverno

6 mesi

Baby verdurette	16
Brodo vegetale autunnale	230
Brodo vegetale estivo	125
Brodo vegetale invernale.....	342
Budino alla banana.....	296
Cereali alla frutta.....	188
Crema delicata.....	17
Crema di finocchi con salmone.....	348
Crema di mele e riso.....	85
Crema di miglio.....	125
Crema di miglio e broccoli	231
Crema di riso e carote.....	345
Crema di spinaci.....	126
Crema di tacchino.....	19
Crema dolce alla zucca	298
Frullato semplice alla pera	299
Gelato leggero alla banana.....	86
Mela e carota grattugiate	409
Minestra di verdura e latte di riso	234
Mousse di mela	297
Omogenizzati alla frutta.....	410
Pappa alla zucca con pollo.....	235
Pappa con pollo.....	18
Passato di cavolfiore al pesce	343
Purea di mela e banana.....	408