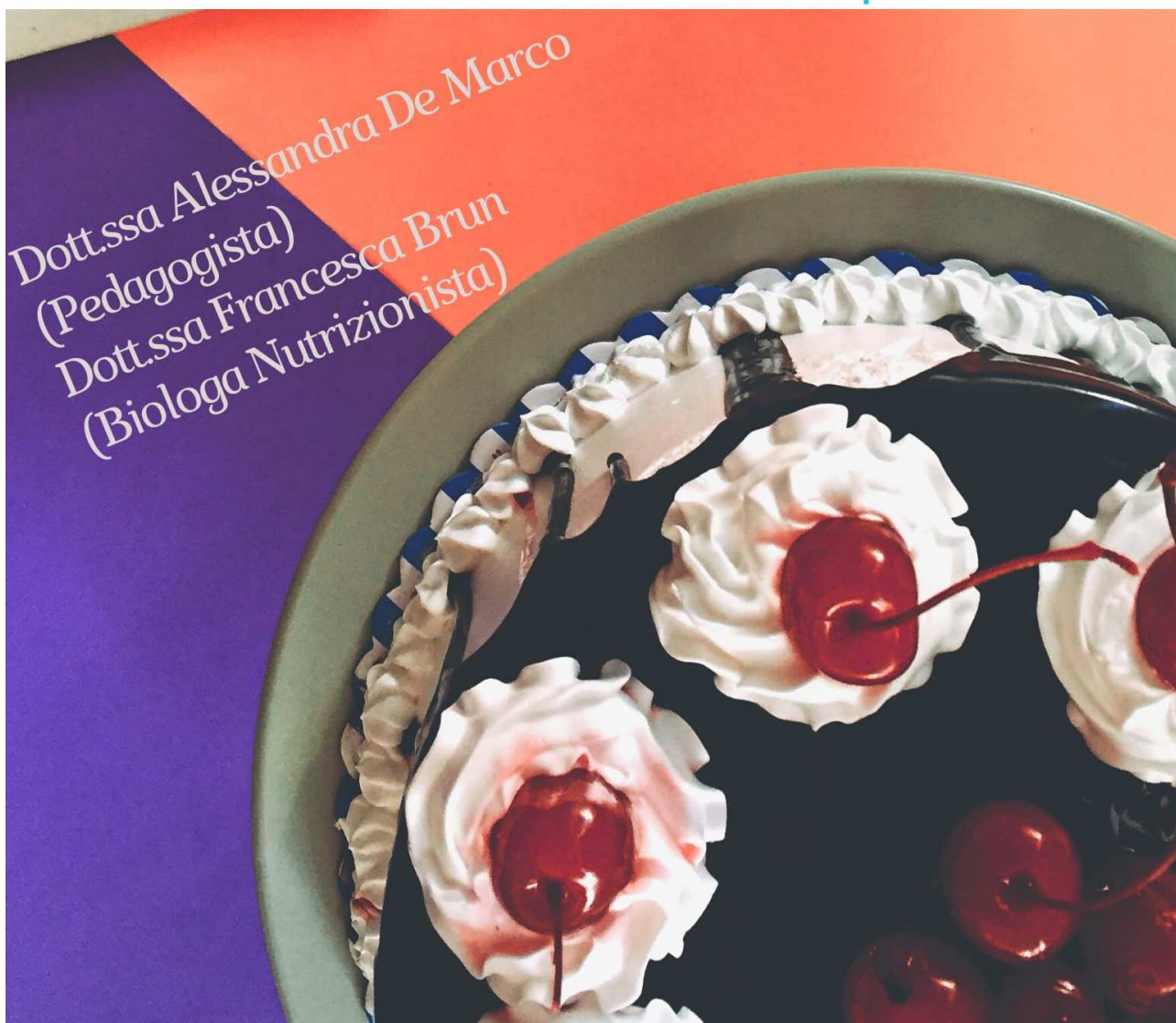


LA CILIEGINA SULLA TORTA

PICCOLO RICETTARIO
PER GENITORI E FIGLI

Dott.ssa Alessandra De Marco
(Pedagogista)
Dott.ssa Francesca Brun
(Biologa Nutrizionista)



NUTRIRE LE RELAZIONI

Il cibo ci nutre! Nutre il nostro corpo, le nostre emozioni e anche le nostre relazioni! Soprattutto nella cultura mediterranea il cibo è spesso sinonimo di convivialità e unione, la ciliegina sulla torta nelle nostre relazioni in famiglia, tra amici, colleghi...

Può accadere però che il momento del pasto possa essere vissuto da bambini e adulti come un momento di tensioni, preoccupazioni, ansia ed emozioni negative e questo non aiuta sicuramente né il nutrimento del corpo, né quello della mente, né le relazioni. Come fare allora? Dipende ovviamente dalle diverse situazioni, ma una cosa che può essere molto d'aiuto è coinvolgere i bambini nella preparazione dei pasti. La cucina può trasformarsi da un luogo di noiosa, forzata e caotica routine ad un luogo di incontro e relazione per tutti i componenti della famiglia! Gli ingredienti fondamentali sono: l'attenzione (non dimentichiamo che in cucina ci sono strumenti che non sono sempre a misura di bambino), fare un bel respiro profondo e lanciarsi nel gioco. Provate a mettere in primo piano il vostro divertimento e quello dei vostri bambini: a ordine, pulizia e risultati ottimali ci penserete un'altra volta! L'ordine, la pulizia e il risultato finale avranno forse la loro importanza, ma lasciateli sullo sfondo.

Per i bambini inoltre la cucina può diventare un palcoscenico di divertimento, di meravigliose esperienze e di importanti apprendimenti! Fin da piccoli infatti possono iniziare a maneggiare gli alimenti, travasarli da un contenitore all'altro, assaggiarli, annusarli e conoscere le loro differenze. In questo modo scoprono ed esplorano con tutti i sensi la varietà di gusti di cui disponiamo. Verso i 2-3 anni possono già iniziare a partecipare alle preparazioni semplici. In questo modo impareranno a conoscere gli alimenti, manipolarli esercitando la motricità fine e grossolana, osservare la trasformazione dei prodotti nelle preparazioni e fare esperienza di sequenze di azioni. La proposta della lettura di una ricetta poi è una proposta di una lettura finalizzata a qualcosa, i vostri bambini più grandi saranno sicuramente più stimolati a leggerla se potranno poi mettere le mani in pasta e osservare che quello che hanno letto si può realizzare. Inoltre la cucina è un vero e proprio laboratorio di creatività, oltre che un'ottima occasione per sperimentare la pazienza.

“Ho davvero poco tempo per stare con mio figlio, solitamente preparo qualcosa al volo in modo da passare meno tempo in cucina”. È vero, spesso il lavoro ci richiede molto del nostro tempo, perché allora non pensare di preparare quel pasto “al volo” con i vostri bambini? Potranno aiutarvi a fare dei toast, farcire la pizza, pesare la pasta, assaggiare se è cotta, condire l'insalata... Insomma, anche un pasto veloce può essere preparato a quattro o più mani stando insieme, parlando, giocando, confrontandosi, confidandosi, divertendosi! Lasciatevi andare al divertimento con i vostri bambini, ne gioverete voi e ne gioveranno loro! Sarà un momento di grande unione familiare: fare qualcosa insieme, costruirlo e realizzarlo da zero mettendo ognuno la sua parte contribuirà inoltre al sentirsi uniti nel costruire qualcosa, insieme.

Alessandra De Marco
(Pedagogista)

Una dieta sana, equilibrata e varia è un importante punto di partenza per il benessere dei bambini e il primo passo per prevenire l'obesità infantile e i disturbi che ne derivano.

Bimbi sani saranno adulti sani: instaurare delle corrette abitudini alimentari attraverso scelte salutari e responsabili fin dai primissimi anni di vita li renderà bambini, ragazzi, adulti consapevoli e con una naturale propensione verso cibi sani, naturali e di qualità.

Non importa se i bimbi sono piccolissimi o più grandicelli, mangioni o inappetenti, selettivi o meno: una buona educazione alimentare può e deve arrivare dalla famiglia, a partire da un clima sereno durante i pasti, che non devono essere considerati un semplice momento in cui ci si alimenta per la sopravvivenza, ma un'occasione di convivialità preziosa per rilassarsi con i propri cari e coltivare le relazioni familiari.

Al giorno d'oggi i problemi connessi alla sfera alimentare sono molteplici: cibi sani sulla tavola, moderazione senza eccessive privazioni in alcune occasioni e un atteggiamento equilibrato e sereno da parte di mamma e papà sono gli ingredienti indispensabili per imparare ad amare il cibo e gettare le basi per un corretto comportamento alimentare e un buon rapporto con cibo e corpo.

Il coinvolgimento dei bambini nel fare la spesa, preparare la tavola, pulire la verdura, nell'esecuzione di piccoli compiti o nella preparazione di ricette adatte all'età è un ottimo modo per avvicinare i bimbi (anche i più scettici) al mondo del cibo a 360°...produzione, maturazione, raccolta e lavorazione di alimenti ed ingredienti: conoscere il lungo viaggio che hanno fatto fino ad arrivare sulle nostre tavole, scoprirne i colori, le consistenze, i sapori; travasando, versando, girando e sporcandosi e infine assaggiare insieme li incuriosirà e li renderà partecipi in modo simpatico e utile!

Francesca Brun

(Biologa Nutrizionista)

Di seguito troverete otto gustose ricette proposte realizzate e testate dalla Dott.ssa De Marco con la collaborazione della Dott.ssa Brun. In conclusione alle ricette potrete trovare suggerimenti e curiosità pedagogiche e nutrizionali.

Inoltre, se vorrete approfondire l'argomento o confrontarvi su altre situazioni familiari avete la possibilità di fare **un colloquio di consulenza pedagogica gratuito** con la Dott.ssa Alessandra De Marco, pedagista. La consulenza si svolgerà tramite videochiamata su Skype. Vi basterà scrivere una mail all'indirizzo alessandrademarco@consulenzapedagogica.info per fissare un appuntamento o contattarmi sulla mia pagina instagram [angolopedagogico](https://www.instagram.com/angolopedagogico).

Vi invitiamo inoltre a visitare il sito della Dott.ssa Francesca Brun, Nutrizionista: www.frabrunnutrizionista.com e la sua pagina instagram [fra.brun.nutrizionista](https://www.instagram.com/fra.brun.nutrizionista).

La Dottoressa propone tra i suoi servizi **consulenze su svezzamento e alimentazione nella prima infanzia**.

Vi ringraziamo per aver richiesto questo contenuto gratuito! Speriamo possa darvi lo spunto per tante buone ricette e per momenti di divertimento con i vostri bambini! Se replicate una delle ricette vi invitiamo a taggarci nelle foto o mandarcele!

Buona lettura e buon appetito!!!

YOGAMISU'



Ingredienti per 2/3 monoporzioni:

- 80 g latte (a vostro piacere se vaccino o vegetale)
- Un barattolo di yogurt (secondo i vostri gusti)
- 90 g di biscotti secchi
- Crema al cacao (vedi prossima ricetta)
- 15 g di gocce o scaglie di cioccolato
- Frutta a piacere

Versate il latte in una tazza o in un piatto fondo e inzuppatevi i biscotti. Adagiateli dentro una ciotola e versategli sopra un po' di yogurt, le gocce/scaglie di cioccolato (tagliate precedentemente da un adulto) e un po' di crema al cacao. Ripetete l'operazione ottenendo così più strati. Arrivati alla fine potete aggiungere ancora un po' di crema al cacao e frutta a piacere, io ho usato qualche frutto di bosco. Mettere lo yogamisù in frigorifero e lasciarlo riposare fino al giorno dopo.

Cosa possono fare i bambini? In questa ricetta praticamente tutto, tranne tagliare a pezzetti il cioccolato. Anche i più piccoli possono divertirsi a inzuppare i biscotti nel latte e aiutare ad assemblare i vari strati... e ovviamente possono anche mangiarlo! Con questa ricetta i bambini potranno "sporcarsi le mani" con gusto esercitando anche capacità di memoria e sequenzialità.

Curiosità nutrizionali: Una rivisitazione sana e leggera del più famoso tiramisù, completa dal punto di vista nutrizionale e perfetta per una colazione bella e nutriente.

E' consigliabile utilizzare lo yogurt bianco intero al naturale, eventualmente frullato con della frutta fresca a piacere per renderlo ancora più goloso ma senza esagerare con l'apporto di zuccheri.

CREMA AL CACAO



Ingredienti:

- 3 cucchiaini di cacao amaro in polvere
- 1 cucchiaino di zucchero
- Acqua o latte q.b.

Perfetta per arricchire una merenda, semplicissima e velocissima! Prendete un bicchiere e metteteci 3 cucchiaini di cacao amaro in polvere, 1 cucchiaino di zucchero e aggiungeteci l'acqua o un po' di latte a filo, quasi goccia a goccia e mescolate. Continuate ad aggiungere acqua o latte e mescolate fino a quando non avrete una crema densa e liscia, ottima da aggiungere alla frutta o da mangiare con il pane al posto di altre creme spalmabili preconfezionate.

Cosa possono fare i bambini? I più piccoli possono divertirsi a mescolare mentre i più grandi possono aggiungere gli ingredienti. Interessante per i bambini è osservare come una sostanza polverosa unita a un liquido possa diventare una crema o una "pappina", un po' come fanno con le famose "torte di fango" mischiando acqua e terra o acqua e sabbia.

Curiosità nutrizionali: La quantità di zucchero può essere regolata in base ai gusti e all'età dei bambini: è buona regola assumerne piccole quantità e non di frequente. Per dolcificare la salsina in modo naturale, soprattutto per i più piccini, lo zucchero può essere sostituito con mezza banana schiacciata e un goccio di latte di riso o avena.

FACCINE DI PATATE



Ingredienti:

- 500 g di patate
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di parmigiano
- 1 cucchiaino di sale
- Farina q.b.
- Spezie a piacere
- Pangrattato q.b.
- Olio per friggere

Bollire le patate in abbondante acqua bollente. Una volta cotte (lo capirete provando a infilarle con la forchetta, si infilerà facilmente), scolarle e farle raffreddare. Una volta fredde schiacciatele con lo schiacciapatate (anche se hanno la buccia vedrete che rimarrà all'interno dello schiacciapatate), se invece non avete uno schiacciapatate sbucciatele e schiacciatele con una forchetta.

Mettere le patate schiacciate in una casseruola e aggiungere un uovo, un cucchiaio di parmigiano, un cucchiaino di sale e spezie a piacere. A seconda del tipo di patata il composto può risultare più o meno asciutto e lavorabile, io ho aggiunto due cucchiari di farina e un po' di pangrattato e il composto è diventato decisamente più lavorabile.

Prendere una parte di composto e stenderla su un foglio di carta da forno fino a raggiungere lo spessore di circa 1cm. Con un coppapasta o un bicchiere schiacciateli nell'impasto per ottenere dei cerchi, avrete così le faccine!

A queste faccine però ora bisogna fare gli occhi e la bocca: io ho usato una cannuccia per fare gli occhi e un cucchiaino per la bocca.

Una volta pronte friggerle in abbondante olio caldo o in forno.

Cosa possono fare i bambini? A seconda delle età qui i bimbi possono divertirsi a schiacciare le patate, mischiare gli ingredienti con le mani, stendere il composto e fare le faccine! Le competenze messe in atto in questa esperienza sono molteplici, viene esercitata infatti la

manualità grossolana (schiacciano e impastando) e anche la manualità fine (facendo gli occhi e la bocca). Inoltre, essendo il prodotto della ricetta una faccina potrebbe essere un buono spunto per giocare con le espressioni e le emozioni, difatti con il cucchiaino la bocca può assumere diverse forme e a seconda della forma che assume attribuisce alla faccina una emozione diversa. Vi ritrovate nelle espressioni che possono assumere le faccine? Come si chiamano quelle emozioni? Come vi sentite quando le provate?

Può essere un bellissimo gioco per parlare di emozioni con i vostri bambini e scoprire loro cosa pensano!

Curiosità nutrizionali: Che ne dite di provarle per la merenda della scuola, il pranzo in spiaggia o un picnic in riva al lago?

Sebbene uovo e parmigiano siano delle buone fonti di proteine, le faccine di patate possono essere considerate una fonte di carboidrati. Per rendere il pasto completo si possono associare ad esempio una proteina e a una porzione di verdura: che ne dite di un po' di hummus di ceci e qualche carota da sgranocchiare?

GRANOLA PER LATTE O YOGURT



Ingredienti:

- 70 g di fiocchi di avena
- 12 g cocco rapè
- 45 g di sciroppo d'acero (o miele)
- Frutta secca a piacere

Questa ricetta è di una semplicità e golosità incredibile! Parto col dirvi che io l'ho fatta in questo modo e con questi ingredienti ma potete personalizzarla con quello che piace di più ai vostri bambini!

Unite in una grande ciotola fiocchi di avena, cocco rapè, frutta secca tritata e tutto quello che vi piace, io ho aggiunto anche un cucchiaino di cacao, uno di cannella e delle prugne secche tagliate a pezzetti, ma vanno bene anche uvetta, bacche di godji, granella di nocciole, pistacchi... davvero quello che più vi piace! Unite tutto insieme e versate all'interno degli ingredienti anche lo sciroppo d'acero o due cucchiaini abbondanti di miele e mescolate per bene.

Una volta amalgamato tutto stendete il composto su un foglio di carta forno e infornare a 150° per 10-15 minuti. Una volta tirato fuori dal forno fate raffreddare e poi mettete in un barattolo di vetro. Si consumerà per 5-7 giorni e può essere utilizzata nel latte, nello yogurt o come preferite!

Cosa possono fare i bambini? I più grandi possono aiutare a dosare e preparare gli ingredienti ma di fronte a tutti gli ingredienti pronti anche i più piccoli possono divertirsi a travasarli tutti in un contenitore più grande, mescolare e mettere tutto il composto sulla carta da forno. Si può fare con un cucchiaino ma è più divertente con le mani!!!

Curiosità nutrizionali: Le varianti sono infinite e il risultato è garantito: dolce sì, ma in modo naturale!

La versione sana dei cereali più comuni è la merenda perfetta per un pomeriggio di giochi e sport! Da ricordare: NO miele fino ai 12-18 mesi! Il miele può infatti essere veicolo di spore che a loro volta possono produrre la tossina botulinica e provocare intossicazioni alimentari nei lattanti.

Sostituire con sciroppo d'acero, d'agave o zucchero grezzo di canna.

Per i più golosi: una volta fatto raffreddare potete aggiungere cioccolato fondente a scaglie.

PIZZETTE:



Ingredienti:

- Un rotolo di pasta sfoglia / pane a fette
- Passata di pomodoro
- Origano
- Mozzarella o formaggio filante

Prendete il rotolo di pasta sfoglia e apritelo, se invece siete bravissimi potete anche provare a farla! Se non avete la pasta sfoglia e non volete provare a farla può bastare anche del pane a fette. Se avete la pasta sfoglia apritela, dopodiché con un coppapasta o un bicchiere realizzate dei cerchi di pasta. Una volta realizzati metteteli su della carta forno in una teglia e preparate i condimenti. Prendete la mozzarella e sfilacciatela o riducetela a dadini. In un piatto mettete un po' di passata di pomodoro, olio, origano e sale e mescolate.

Con un cucchiaino prendete un po' di pomodoro e mettetelo al centro dei cerchi di pasta distribuendolo un po' sulla superficie. Aggiungere poi al centro qualche pezzetto di mozzarella e infornare per 15-20 minuti a 150°.

Cosa possono fare i bambini? Utilizzando un bicchiere possono calcare dal rotolo di pasta sfoglia dei dischetti e farcirli a piacere. È un'attività che possono svolgere tutti e che permette di stimolare la forza e la manualità oltre che la creatività e la delicatezza nel maneggiare i dischetti di pasta. È bellissimo inoltre, dopo averli messi in forno, guardare come si trasformano lievitando (facendo attenzione ovviamente a non scottarsi con il forno!).

Curiosità nutrizionali: La pizza coinvolge, entusiasma e piace sempre, ma richiede tempi lunghi e un po' di programmazione.

In una giornata di pioggia, una buona zuppa di lenticchie e verdure può accompagnare queste ottime pizette: è un pasto completo con carboidrati, proteine, grassi, fibre e tanti bimbi felici!

Attenzione al formaggio fuso: per il rischio soffocamento può essere pericoloso per i bimbi più piccoli. Lasciate qualche pizzetta senza formaggio o conditela a piacimento in modo da arrivare gradualmente alla mozzarella filante!

BANANA MUFFIN



Ingredienti:

- Una banana matura
- 100 g latte (vaccino o di avena a vostro piacimento)
- 200 g farina
- 20 ml olio di semi
- Una bustina di lievito per dolci
- Gocce di cioccolato

Prendere una banana matura e schiacciarla con una forchetta fino a ridurla a una papetta. Aggiungere il latte mescolando bene e l'olio. Aggiungere a questo punto il lievito e la farina continuando a mescolare. Una volta raggiunto un composto denso, liscio e senza grumi aggiungere le gocce di cioccolato.

Fate scaldare il forno a 180°, versate il composto negli stampi e infornate per 40 minuti circa.

Questi muffin saranno abbastanza dolci ma non dolcissimi. Se volete che siano ancora più dolci, oltre alla banana potete aggiungere dei datteri (frullandoli insieme al latte e alla banana) oppure potete aggiungere zucchero, sciroppo d'acero, miele o qualsiasi dolcificante che preferite.

Cosa possono fare i bambini? Dai più piccoli ai più grandi possono schiacciare la banana fino a renderla irrecognoscibile, possono mischiare gli ingredienti e travasare il composto con un cucchiaino dalla ciotola grande allo stampo per muffin. L'attività del travaso piace moltissimo specialmente ai più piccoli, potete anche fornire più strumenti che possano aiutarli in questa azione (ad esempio un cucchiaino grande, un cucchiaino di legno, una tazzina...).

Curiosità nutrizionali: La banana è un frutto perfetto per eliminare o ridurre fortemente lo zucchero dalle ricette dolci: il suo sapore naturalmente zuccherino e la sua consistenza lo rendono un ingrediente ottimo per pani, muffin e pancake dolci.

Scommettiamo che se li date come merenda a scuola, tutti gli amichetti li vorranno assaggiare?

SOFFICINI FAIDAME



Ingredienti:

- 300 ml di latte
- 300 g di farina
- 1 cucchiaio di olio e.v.o
- Olio di semi (se si decide di cuocerli friggendoli)
- Passata o polpa di pomodoro
- Mozzarella o mozzarella per pizza
- 1 cucchiaino di sale fino
- Origano
- Pangrattato
- Un uovo (o anche solo l'albume)

Sfilacciare la mozzarella e lasciarla in un colino o un colapasta per un'oretta in modo che perda un po' di acqua (se usate la mozzarella per pizza questo passaggio non sarà necessario, vi basterà sfilacciarla o tagliarla a cubetti piccoli).

Scaldare il latte in un pentolino, aggiungere l'olio e il sale. Una volta arrivato a bollore spegnerlo e aggiungere la farina un po' per volta continuando a mescolare con una frusta per evitare di fare grumi. Mano a mano diventerà denso e poi solido fino a diventare un vero e proprio impasto liscio e non appiccicoso.

Farlo raffreddare avvolto in una pellicola e nel frattempo preparare il pomodoro, basterà versare la salsa o la polpa in un piattino, aggiungere un pizzico di sale, un cucchiaino di olio e origano e mescolare.

Stendere l'impasto con un matterello fino ad ottenere una sfoglia spessa qualche mm. Prendere uno stampo rotondo, una ciotola o un bicchiere largo e usarlo come stampino per realizzare dei cerchi.

Una volta ottenuti i cerchi mettete al centro di ognuno di essi un po' di pomodoro e un po' di mozzarella. Chiudete il cerchio su sé stesso in modo da creare la classica mezzaluna tipica dei sofficini. Sigillare le estremità della pasta schiacciandole con una forchetta.

Mettere il pangrattato in un piatto e in un altro piatto rompere un uovo e sbatterlo (o versare l'albume). Passare il sofficino prima nell'uovo e poi nel pangrattato, metterlo su una teglia con carta da forno e infornare a 180° per 20 minuti circa.

Possono anche essere cotti friggendoli in una padella con abbondante olio di semi.

Cosa possono fare i bambini? Anche i più piccoli possono dare una mano in questa ricetta! Sfilacciando con le loro manine la mozzarella, ad esempio. I più grandi invece potranno cimentarsi nell'impastare il composto che avrete ottenuto quando gli ingredienti saranno amalgamati, fate solo attenzione che non scottino troppo. Tutti quanti insieme poi possono divertirsi a farcire i sofficini, sperimentando nuove forme e perché no, un nuovo ripieno! Inoltre, vi ricordate la pubblicità degli anni '90 dei sofficini col sorriso? ([per vederla cliccare qui](#)) Potete raccontarla ai vostri bambini e divertirvi a vedere se anche ai vostri sofficini esce il sorriso!

Curiosità nutrizionali: Possono anche essere cotti friggendoli in una padella con abbondante olio di semi, tuttavia la cottura in forno è più delicata ed è consigliabile.

Per sfruttare il forno acceso, si possono abbinare ad una teglia di patate, porri e zucchine cotte con poco olio extravergine di oliva e tante spezie.

DATTERI GOLOSI



Ingredienti:

- Datteri
- Mascarpone
- Sciroppo d'acero
- Vaniglia
- Noci sgusciate
- Gocce di cioccolato

Aprire i datteri a metà e privarli del nocciolo centrale. Prendere il mascarpone, aggiungere un cucchiaino di sciroppo d'acero (se l'avete e vi piace, anche una punta di vaniglia) e mescolate. Prendete un cucchiaino di mascarpone e usatelo per riempire le barchette di datteri, aggiungete poi una noce sgusciata. Se invece non siete solo golosi ma SUPERGOLOSI potete aggiungere al mascarpone delle gocce di cioccolato.

Cosa possono fare i bambini? Anche i più piccoli possono aiutarvi ad aprire i datteri e togliere il nocciolo (facendo attenzione che non venga messo in bocca). Potranno esercitarsi poi con il cucchiaino a mescolare gli ingredienti e farcire i datteri. Mettetegli a disposizione noci, gocce di cioccolato o quello che preferite e lasciateli liberi di decorare le loro barchette come preferiscono, saranno ancora più gustose.

Curiosità nutrizionali: I datteri sono un'ottima fonte di minerali, in particolare potassio, magnesio, ferro, fosforo. Il "miele di dattero" è un ottimo sostituto di zucchero e burro in cucina: si ottiene frullando i datteri a pasta molle maturi con un po' di acqua.
L'unica difficoltà? Smettere di mangiarli!

Alessandra De Marco, Pedagogista



Nomade per caso: nasco a Milano, cresco a Torino e maturo in Liguria. In questi luoghi mi sono formata come Pedagogista e lavorato fianco a fianco con bambini, ragazzi, famiglie e scuole come Educatrice. Attualmente mi muovo tra queste realtà supportando i genitori nella relazione educativa con i figli, uno spazio (individuale o di coppia) dove poter esplorare il proprio essere genitore tra gioie e difficoltà quotidiane. Come? partendo da risorse e potenzialità personali con l'obiettivo di stare bene in famiglia.

Francesca Brun, Biologa Nutrizionista



Cresciuta tra la città e le piste da sci, da quasi 2 anni e mezzo mamma del piccolo Elia, mi occupo di Alimentazione e lavoro come libera professionista a Torino.

Maestra e allenatrice di sci, dopo la Laurea in Farmacia ho proseguito gli studi in ambito alimentare coronando un sogno: Biologa Nutrizionista! I campi di maggiore interesse spaziano dallo sport, al supporto nei disturbi alimentari, all'alimentazione della mamma e dei bambini durante lo svezzamento e nella prima infanzia.

Cerco di trasmettere ai miei pazienti l'importanza di alimentarsi in maniera sana e corretta, il valore del momento del pasto, l'amore per gli ingredienti di qualità, l'equilibrio dei nutrienti, il loro ruolo nella prevenzione e nella performance sportiva: benessere del corpo senza trascurare la serenità della mente.