

Alimentazione sana per piccoli esploratori

Con ricette
e preziosi consigli



Per bambini
da 1 anno

La tua salute.
Il tuo partner.

CSS

Introduzione	3
Basi di un'alimentazione sana per l'infanzia	4
Gruppi alimentari	4
Abitudini alimentari sane sin dall'inizio	12
I bambini imparano imitando	12
Più della semplice alimentazione: perché il «come» è decisivo quando si mangia	12
Salute dell'intestino e digestione – perché sono così importanti	14
Il ruolo centrale dell'intestino	14
Problemi digestivi frequenti nei bambini e le loro cause	15
Fa bene alla pancia: misure per una digestione sana	15
Guida all'acquisto: scelta intelligente degli alimenti	18
Acquistare consapevolmente – la base per un'alimentazione sana	18
Consigli per l'acquisto	19
Ricette	24
Indicazioni relative alle ricette	24
Colazione	25
Antipasti e pasti principali	31
Dessert e snack	45

Colophon

Editore: CSS Assicurazione

Autrice: Lara Hüsler, www.food4life.ch, info@food4life.ch

Co-autrice: Dott.ssa med. Sibylla Weymann, chinderarzt.weymann@hin.ch

Immagini: Lara Hüsler

Redazione: Rosalie Mutter

Layout: Weissgrund

Cari genitori, cari assistenti all'infanzia

L'alimentazione sana dei più piccoli ci sta a cuore. Con questo opuscolo desideriamo fornirvi consigli pratici e semplici nonché proporvi ricette per mantenere la vostra famiglia in buona salute e felice. Spesso ai genitori mancano le conoscenze in merito all'alimentazione naturale, il tempo per cucinare o i mezzi finanziari per procurarsi alimenti sani. Contemporaneamente, le molte informazioni provenienti dalla pubblicità e da Internet possono essere fonte di confusione.

Mettiamo in primo piano ricette semplici e stagionali e l'importanza dello stare insieme a tavola come famiglia. I nostri consigli aiutano a preparare pasti sani e che favoriscono la digestione, ma anche a integrare spuntini ricchi di sostanze nutritive. Insieme cerchiamo di far sì che mangiare sia un piacere e un'esperienza positiva per tutta la famiglia.

Nota sulle autrici

Lara Hüsler

Con molta creatività e passione, Lara Hüsler esprime il suo entusiasmo per una cucina sana e varia. Già da bambina era affascinata dal cibo e dalla sperimentazione in cucina, il che ha acceso in lei la passione per la cucina e la creazione di ricette. Con formazioni come assistente farmaceutica, coach nutrizionale, consulente specializzata per la salute dell'intestino e un diploma in medicina ortomolecolare, da anni persegue l'obiettivo di promuovere la salute e il benessere in senso olistico. Come food stylist e fotografa, Lara Hüsler desidera raccontare delle storie attraverso le sue immagini e stimolare le persone ad alimentarsi in modo consapevole e gustoso.

Sibylla Weymann

Oltre 25 anni di esperienza come pediatra nel suo studio le permettono di avere un buono sguardo d'insieme su un'intera generazione. La preoccupa in particolare la crescente tendenza a nutrire i bambini con «alimenti industriali», i cosiddetti UPD (ultra-processed foods). Le conseguenze per la salute che ne derivano, come il sovrappeso, la stitichezza e l'impoverimento del microbioma intestinale, sono notevoli. Sulla scorta delle ultime scoperte scientifiche, desidera contribuire a un'alimentazione sana e gustosa.

Basi di un'alimentazione sana per l'infanzia

I primi cinque anni di vita sono decisivi per lo sviluppo di una flora intestinale sana. Il contatto con l'ambiente e il consumo di un'ampia varietà di alimenti, in particolare prodotti fermentati come yogurt naturale e kefir, favoriscono la formazione di batteri intestinali sani. Questi ultimi necessitano inoltre di fibre alimentari per svilupparsi in modo ottimale.

Un'alimentazione varia ed equilibrata è essenziale per sostenere la crescita e la salute dei bambini. Determinati cibi e abitudini alimentari ricoprono un ruolo fondamentale per il loro benessere. In questo senso, pasti regolari con tutta la famiglia sono particolarmente importanti. Non solo promuovono le capacità sociali dei bambini, ma li aiutano anche a sviluppare una relazione positiva con il cibo.

Di seguito sono elencati i gruppi alimentari di base che dovrebbero essere nel menù per avere una dieta varia e ricca di sostanze nutritive.


Cosa dovrebbero mangiare i bambini?

Un'alimentazione consapevole ed equilibrata pone le basi per uno sviluppo sano dei vostri figli e promuove nel tempo buone abitudini alimentari.

Gruppi alimentari

Liquidi

I bambini dovrebbero bere a sufficienza per mantenere il loro bilancio idrico e supportare in modo ottimale le funzioni corporee. Il fabbisogno di liquidi dipende da diversi fattori come l'età, il livello di attività, la dieta e la temperatura ambiente. Soprattutto nelle giornate calde o quando si svolge un'intensa attività fisica, è importante assumere liquidi regolarmente e in misura sufficiente. In caso di malattie come febbre o diarrea, il bisogno può aumentare. Anche le verdure che contengono acqua, come i cetrioli, contribuiscono all'assunzione giornaliera di liquidi. I succhi di frutta vanno molto diluiti e devono essere consumati con moderazione, per ridurre l'assunzione di zucchero. Evitate le bevande zuccherate come le bibite e i succhi di frutta ad alto contenuto di fruttosio, poiché un elevato consumo di fruttosio può aumentare il rischio di steatosi epatica non alcolica (NASH), in quanto il fruttosio viene immagazzinato nel fegato sotto forma di grasso. Occasionalmente si possono bere succhi di frutta diluiti o spremute fresche con aggiunta di frutta, tuttavia si dovrebbero evitare il più possibile le bevande a base di frutta e i succhi industriali dolcificati.



Fonti consigliate: acqua, tisane non dolcificate (p. es. tisane alle erbe), spremute di frutta fresca diluite

Frutta e verdura

Frutta e verdura dovrebbero costituire una parte importante della dieta quotidiana, in quanto forniscono importanti vitamine, minerali e fibre, essenziali per la crescita e la salute dei bambini. Un'ampia gamma di diversi tipi e colori non solo garantisce la varietà, ma anche che l'organismo riceva un gran numero di sostanze nutritive. I metaboliti secondari offrono numerosi benefici per la salute. Germogli ed erbe fresche forniscono antiossidanti e arricchiscono i pasti in termini di gusto.

Anche la frutta e la verdura surgelate sono adatte, perché vengono lavorate subito dopo la raccolta, quindi vitamine e minerali rimangono in gran parte intatti. Anche le verdure sottaceto (senza zuccheri aggiunti) e la frutta secca possono integrare in modo intelligente il consumo di frutta e verdura. Frutta e verdura fresca di stagione provenienti da coltivazioni biologiche regionali sono spesso la scelta migliore. Ai bambini andrebbe sempre proposta una grande varietà di frutta e verdura, per incentivare la loro salute e offrire un'ampia gamma di gusti.



Fonti consigliate: mele, pere, banane, bacche, pesche, carote, broccoli, zucchine, spinaci, piselli


Lo sapevate?

L'influenza della nostra dieta e del nostro comportamento inizia già tre mesi prima del concepimento di un bambino!

È noto che fattori come la dieta, il fumo, il consumo di alcol e lo stress influenzano non solo la fertilità, ma anche la salute del nascituro. Un'alimentazione equilibrata e uno stile di vita sano prima e durante la gravidanza gettano quindi le basi per uno sviluppo ottimale del nascituro.

Funghi e funghi pregiati

I funghi possono essere un'aggiunta salutare alla dieta dei bambini a partire dal primo anno di vita, se ben cotti e offerti in piccole quantità. È importante che si utilizzino funghi come champignons o cardoncelli coltivati, perché crescono controllati e non contengono sostanze nocive. Si dovrebbero scegliere solo funghi biologici svizzeri, per garantire la massima qualità e regionalità. I funghi offrono preziose sostanze nutritive come le vitamine del gruppo B, il potassio e le fibre, ma a causa del loro contenuto di chitina dovrebbero essere proposti solo in forma digeribile. Soprattutto i funghi shiitake sono un'eccellente fonte vegetale di vitamina D, in particolare dopo l'esposizione ai raggi UV, che favorisce la salute delle ossa e il sistema immunitario. Si consiglia di introdurre i funghi gradualmente, per riconoscere eventuali intolleranze.



Fonti consigliate: champignons, pleurotus, cardoncelli, shiitake (in piccole quantità, ben cotti)



Fonti consigliate: lenticchie, piselli, fagioli, ceci, fagioli di soia (ben cotti, interi, schiacciati o passati, a seconda dell'età)

Legumi

I legumi sono un'eccellente fonte di proteine vegetali, fibre e varie vitamine e minerali, e sono a basso contenuto di grassi, molto versatili e dal prezzo conveniente. L'ideale sarebbe combinare i legumi con i cereali, per avere una fonte di proteine vegetali completa. Questa combinazione fa sì che il corpo possa assumere bene le proteine. I piatti tradizionali di tutto il mondo utilizzano già questa combinazione collaudata: lenticchie con riso nella cucina indiana, insalata di ceci e cuscus nel Medio Oriente o fagioli con tortilla di mais nella cucina messicana.

Alimenti di origine animale

Carne, pesce, latticini e uova sono importanti fornitori di sostanze nutritive, ma dovrebbero essere presenti nel menù in piccole quantità e preferibilmente provenire da fonti biologiche locali. I prodotti biologici locali non solo sono più sostenibili, ma garantiscono anche un allevamento più rispettoso degli animali e una minore esposizione a sostanze nocive come antibiotici e residui di pesticidi. I prodotti provenienti da allevamenti intensivi, in particolare quelli provenienti dall'estero, sono invece problematici. Per motivi di salute, etici ed ecologici è quindi sensato puntare su prodotti animali biologici e regionali. I latticini, come yogurt, formaggio ecc., forniscono importanti sostanze nutritive come il calcio, le proteine e le vitamine del gruppo B, decisive per la crescita e la forza delle ossa dei bambini. Cercate prodotti naturali, poco lavorati e senza zuccheri aggiunti. Anche per il formaggio la qualità è determinante; quelli delicati come il gouda giovane, la mozzarella o il cottage cheese sono spesso più digeribili. Anche i prodotti a base di latte di capra o di pecora sono una buona opzione, dal gusto particolare.



Fonti consigliate: pollo, manzo, salmone, trota, merluzzo, latte intero, yogurt, ricotta, gouda, uova

Fonti vegetali di proteine

Per variare rispetto a carne e latticini sono indicati soprattutto prodotti minimamente lavorati, come il tofu o il tempeh. Alternative vegetali al latte e allo yogurt a base di mandorle, avena, soia o cocco offrono una buona integrazione, ma dovrebbero possibilmente essere senza zuccheri aggiunti e arricchiti con calcio e vitamina B12, per ottimizzare l'apporto di sostanze nutritive. L'aggiunta di zuccheri dovrebbe essere evitata, poiché un elevato consumo può aumentare il rischio di carie, sovrappeso e malattie metaboliche. L'arricchimento con calcio e vitamina B12 è importante perché queste sostanze nutritive si trovano naturalmente nel latte vaccino e sono essenziali per la salute delle ossa, il sistema nervoso e il metabolismo energetico. I sostituti della carne più elaborati, a base di proteine di piselli, soia o grano, sono un'opzione pratica, ma spesso contengono additivi, aromi o elevate quantità di sale e grassi, che ne riducono la qualità. Uno sguardo alla composizione fa chiarezza.

Fonti consigliate: tofu, tempeh, alternative vegetali non dolcificate al latte e allo yogurt (p. es. a base di soia o avena)



Piccoli pacchetti di energia

Alimenti fermentati

Yogurt, kefir e crauti sono ricchi di batteri buoni. Favoriscono un intestino sano e sostengono il benessere.

Consiglio per tutti i giorni: yogurt naturale con frutta fresca e fiocchi d'avena come colazione veloce o un cucchiaino di crauti come contorno sano per pranzo.

Germogli ed erbe fresche

I germogli sono delle vere e proprie bombe di sostanze nutritive: forniscono vitamine e minerali che favoriscono la crescita.

Consiglio per tutti i giorni: i germogli sono ideali per insalate, wrap o panini. Le erbe aromatiche possono essere facilmente mescolate alle salse, p. es. il basilico o l'origano nella salsa di pomodoro.

Cereali e patate

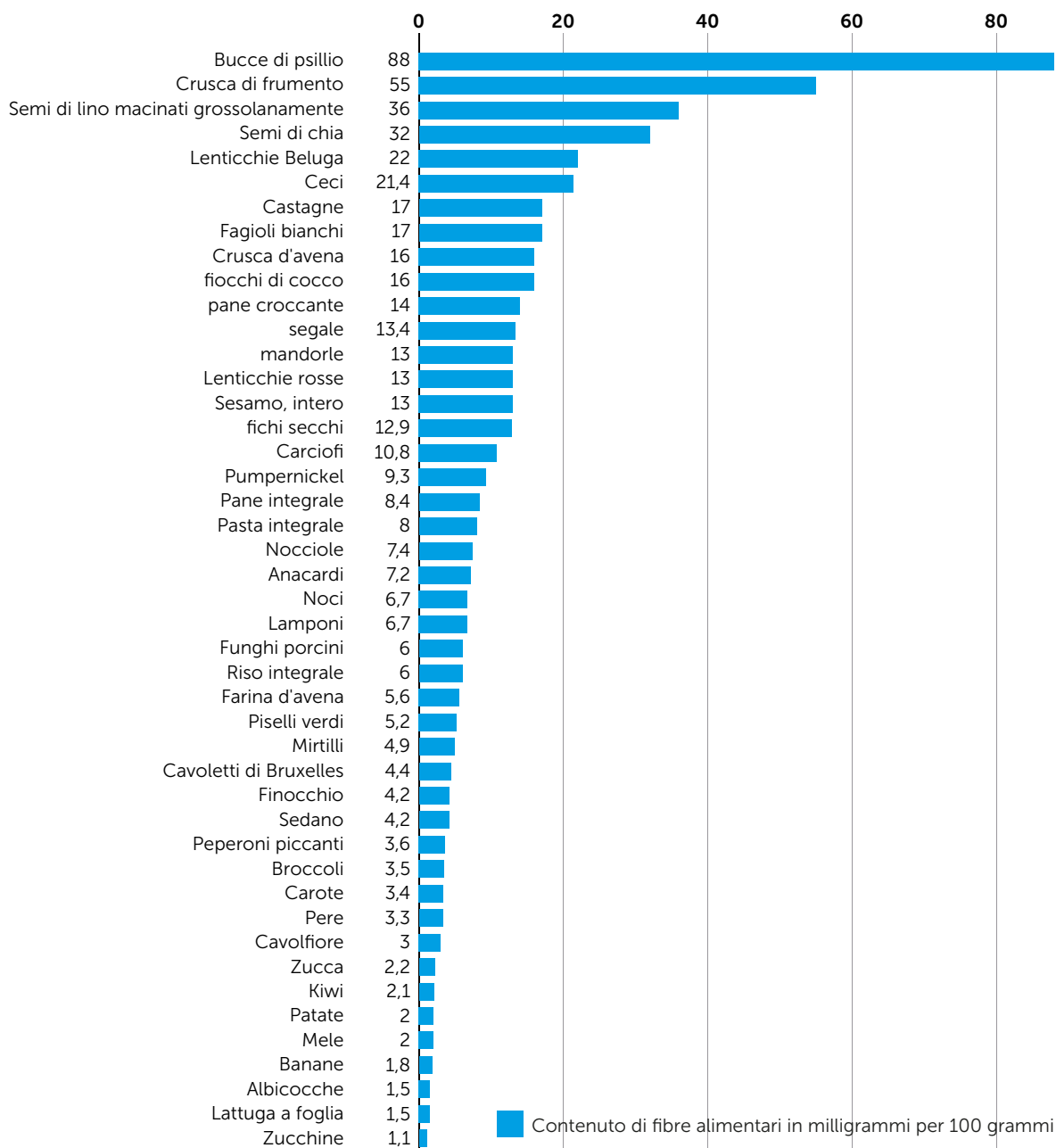
Prodotti integrali, patate e pseudocereali sono preziose fonti di energia e fanno parte di un'alimentazione equilibrata. I prodotti integrali forniscono carboidrati complessi, fibre, vitamine del gruppo B e sostanze minerali come il magnesio e il ferro. A differenza dei cereali raffinati, quelli integrali contengono l'intero nocciolo del cereale e forniscono quindi una maggiore densità di sostanze nutritive. Le fibre favoriscono la digestione, mantengono sazi più a lungo e stabilizzano la glicemia nel sangue. È importante consumare prodotti con il 100% di cereali integrali per ottenere i migliori benefici per la salute. Le patate sono una fonte di energia facilmente digeribile che fornisce ai bambini carboidrati, potassio e vitamina C.

Anche le patate dolci sono un'ottima scelta. Come le patate, contengono importanti sostanze nutritive, ma forniscono anche beta-carotene, che viene convertito in vitamina A nel corpo ed è importante per la vista e il sistema immunitario. Gli pseudocereali come la quinoa, l'amaranto e il grano saraceno sono privi di glutine e particolarmente ricchi di proteine, ferro e magnesio di alta qualità. Sono facili da digerire e possono essere utilizzati in vari modi, ad esempio come contorno, nelle pappe per la colazione o nei prodotti da forno.



Fonti consigliate: pane integrale, pasta integrale, fiocchi d'avena, quinoa, patate (cotte, al forno, schiacciate), riso integrale, miglio, polenta

Contenuto di fibre in alimenti di origine vegetale selezionati



Grassi sani

I grassi sani da fonti come l'olio di colza vergine, l'olio di lino, l'olio d'oliva e le noci (in forma lavorata) sono importanti per lo sviluppo del cervello e la salute generale. Favoriscono inoltre l'assorbimento delle vitamine liposolubili. In particolare, noci e semi sono ricchi di grassi sani, proteine e importanti sostanze nutritive. Per i bambini più piccoli, noci e semi dovrebbero essere offerti lavorati, macinati o come crema (rischio di deglutizione). Anche gli avocado e i pesci grassi come il salmone sono fonti di grassi sani.



Fonti consigliate: avocado, noci, mandorle, semi di lino, semi di zucca (noci e semi tritati o come crema, a seconda dell'età), olio d'oliva, olio di colza

Quale grasso per cosa?

Cucina fredda

Salse per insalate, per insaporire verdure o pasta: olio di colza vergine, olio extra vergine di oliva, olio di noci, olio di lino, olio di germi di frumento e olio di semi di zucca

Basse temperature

Soffriggere, cuocere a vapore, stufare: olio di colza HOLL, olio d'oliva vergine, olio di sesamo, olio di arachidi

Temperature elevate

Arrostire, friggere: olio di colza HOLL, olio di oliva

Per le preparazioni al forno

Torte, sfornati, pizze: burro, burro di noci, olio di colza HOLL, olio d'oliva (eventualmente raffinato)

Grassi da spalmare

Burro, crema di noci, margarina

Dolci e stuzzichini

Un rapporto consapevole con i dolci aiuta a trovare un equilibrio sano e a mostrare ai bambini che di tanto in tanto ci si può concedere qualcosa di dolce e qualche snack. Non dovrebbero essere completamente vietati in un'alimentazione sana per bambini, ma dovrebbero essere controllati e consumati in piccole quantità. Prelibatezze fatte in casa e ricche di sostanze nutritive, come power balls, banana bread o chips di verdure, sono un'alternativa più sana ai prodotti industriali: possono essere gustose e allo stesso tempo nutrienti.



Consiglio

Prepari un delizioso gelato allo yogurt con ingredienti freschi. Rispetto al gelato industriale contiene meno zucchero e non ha stabilizzatori ed emulsionanti!

Abitudini alimentari sane sin dall'inizio

I bambini imparano imitando

I genitori e chi li accudisce sono il modello più importante per un'alimentazione sana. Chi mangia in modo equilibrato trasmette automaticamente le sue abitudini ai bambini. Mangiare insieme crea un'atmosfera positiva e rafforza il legame all'interno della famiglia.

Una buona struttura alimentare della giornata aiuta i bambini ad abituarsi a pasti sani. È importante ricordarsi che stress, frenesia, litigi e tempo trascorso allo schermo mentre si mangia si ripercuotono negativamente sulle abitudini alimentari. I bambini traggono vantaggio da una gestione rilassata e piacevole dei cibi e dei pasti. Una cultura alimentare sana prevede anche la masticazione consapevole. Incoraggiate il bambino a percepire la consistenza e il gusto del cibo.

Più della semplice alimentazione: perché il «come» è decisivo quando si mangia

Pasti in comune e orari dei pasti fissi

Mangiare insieme rafforza il legame familiare e promuove un'atmosfera positiva. Una giornata strutturata con pasti regolari – colazione, pranzo, cena e spuntini sani – garantisce un'alimentazione equilibrata.

Rispettare il senso di fame e sazietà

I bambini dovrebbero mangiare solo quanto il loro corpo effettivamente necessita. La loro naturale sensazione di sazietà è generalmente ben pronunciata e dovrebbe essere rispettata. Pressione o ricompensa non devono aver posto a tavola. Il cibo non dovrebbe essere usato né come ricompensa né come mezzo di pressione, affinché si mantenga una relazione sana e intuitiva con la sua assunzione.

I bambini mangiano per fasi

Le fluttuazioni nel comportamento alimentare sono una parte naturale dello sviluppo del bambino. I bambini attraversano diverse fasi, tra cui picchi di crescita, salti dello sviluppo motorio e cognitivo, o periodi in cui vogliono imporre la propria volontà e decidere da soli cosa e quanto mangiare. Talvolta mangiano di più e in altri momenti molto meno, il che è del tutto normale. L'essenziale è un atteggiamento rilassato. Un'ampia scelta di alimenti sani aiuta i bambini a sviluppare il loro naturale senso di fame e sazietà. Con il tempo, un buon equilibrio si raggiunge da sé.

Proporre ripetutamente

Se un alimento viene inizialmente rifiutato, dovrebbe essere nuovamente offerto in un secondo momento. I bambini hanno spesso bisogno di varie occasioni per abituarsi ai nuovi gusti. Può essere utile lasciare loro la libertà di provare diverse combinazioni, creando così preferenze personali e magari anche nuovi piatti preferiti.

Porzioni per bambini

Le porzioni per i bambini variano a seconda dell'età e del livello di attività. Un metodo semplice per determinare la porzione corretta è la «regola della mano». Questo metodo aiuta a mantenere le porzioni a misura di bambino ed equilibrate.



Carboidrati
un pugno chiuso



Proteine
un palmo
della mano

Verdure
quante ce ne stanno
nella mano



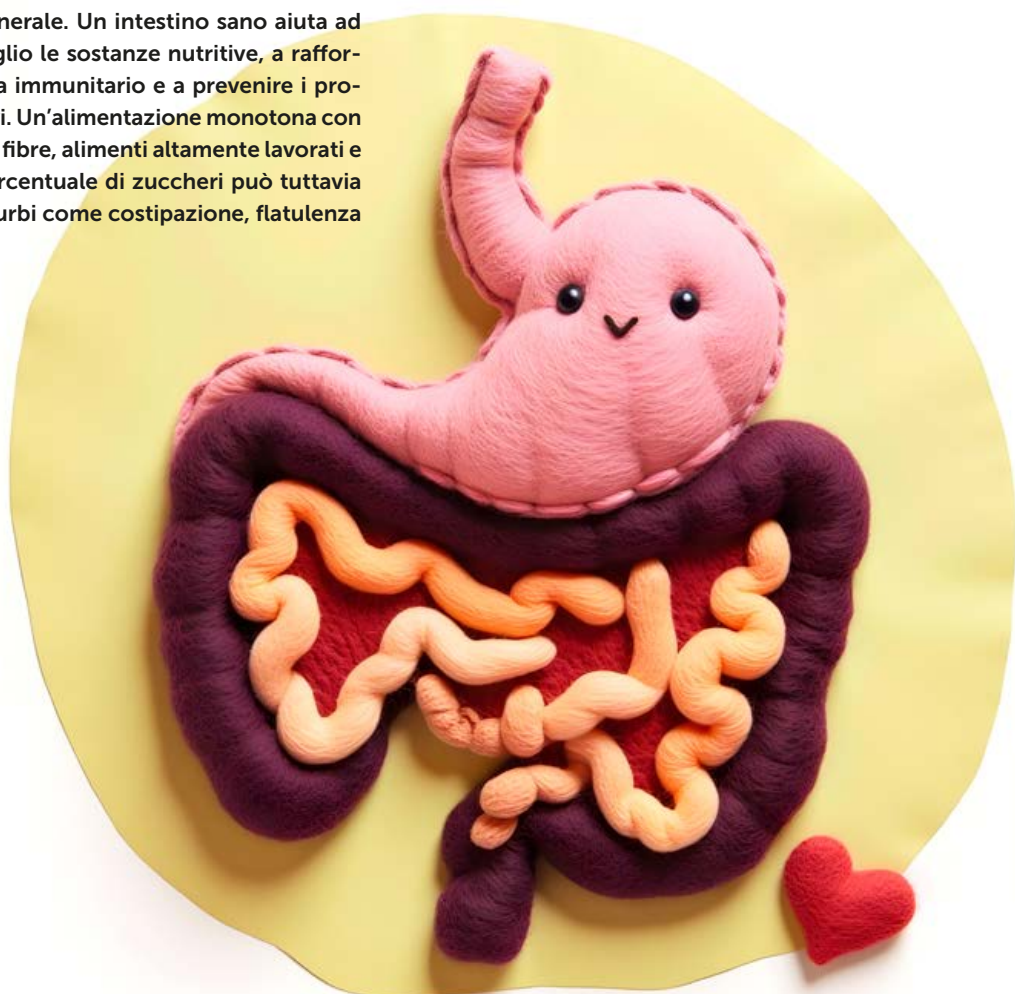
Frutta
metà di quanta
ce ne sta nella
mano

Grassi
la grandezza
del pollice

Salute dell'intestino e digestione – perché sono così importanti

Il ruolo centrale dell'intestino

L'intestino non è solo responsabile della digestione, ma anche del sistema immunitario e del benessere generale. Un intestino sano aiuta ad assorbire meglio le sostanze nutritive, a rafforzare il sistema immunitario e a prevenire i problemi digestivi. Un'alimentazione monotona con troppe poche fibre, alimenti altamente lavorati e un'elevata percentuale di zuccheri può tuttavia generare disturbi come costipazione, flatulenza o malessere.



Problemi digestivi frequenti nei bambini e le loro cause

Molti bambini soffrono di disturbi digestivi, che possono manifestarsi con dolori addominali, irregolarità intestinale o flatulenza. Le cause più frequenti sono le seguenti.

Alimentazione povera di fibre

Se i bambini mangiano troppe poche fibre, l'intestino rimane lento e può sorgere la stitichezza.

Troppi pochi liquidi

Un apporto insufficiente di acqua può rendere dure le feci e ostacolare la digestione.

Mancanza di attività fisica

L'attività fisica stimola l'intestino. I bambini poco attivi hanno più spesso problemi digestivi.

Stress e ansia

Lo stress emotivo può ripercuotersi direttamente sull'intestino, causando disturbi come diarrea o costipazione.

Consumo eccessivo di zuccheri e alimenti trasformati

Questi alimenti possono influire negativamente sulla flora intestinale e aumentare i problemi digestivi.

Fa bene alla pancia: misure per una digestione sana

Affinché la salute dell'intestino sia supportata in modo ottimale, i genitori possono adottare le seguenti misure.

Modificare l'alimentazione

Integrare fibre alimentari

Prodotti integrali, legumi, verdura e frutta favoriscono la digestione e aiutano a mantenere morbide le feci. Se necessario, si possono aggiungere ulteriori booster di fibre, come bucce di psillio, semi di lino o frutta secca ammorzata (p. es. prugne o fichi), per supportare l'attività intestinale. Importante: aumentare lentamente la quantità di fibre e bere a sufficienza.

Utilizzare prebiotici e probiotici

Gli alimenti prebiotici come cicoria, porro e banane nutrono i batteri intestinali buoni. Gli alimenti probiotici come yogurt, kefir e verdure fermentate (ad es. crauti o kimchi) forniscono microrganismi viventi che sostengono una flora intestinale sana.

Integrare grassi di alta qualità

I grassi sani ricavati da noci, semi e oli di alta qualità (ad es. olio di lino, olio di colza spremuto a freddo) supportano la salute dell'intestino favorendo l'assorbimento delle vitamine liposolubili; inoltre hanno effetti antinfiammatori e rafforzano la barriera intestinale.

Mangiare in modo vario e naturale

Un'alimentazione variopinta e il più possibile non trasformata fornisce preziosi nutrienti e supporta la diversità dei batteri intestinali sani.

Assumere liquidi a sufficienza

- L'acqua è essenziale per una buona digestione. I bambini dovrebbero bere ogni giorno a sufficienza, preferibilmente acqua o tisane non dolcificate.
- Bevande calde come le tisane di erbe o l'acqua tiepida possono stimolare l'attività intestinale.

Equilibrio fra attività e tranquillità

Promuovere il gioco attivo e lo sport

Saltare, correre, andare in bicicletta o i giochi con la palla stimolano il movimento intestinale.

Creare un'atmosfera tranquilla per mangiare

I pasti dovrebbero essere consumati senza distrazioni dovute a giocattoli o TV accesa. Se il bambino si concentra sul cibo, percepisce meglio il senso di sazietà. Mangiare di fretta può affaticare la digestione.

Massaggio all'addome o borsa dell'acqua calda

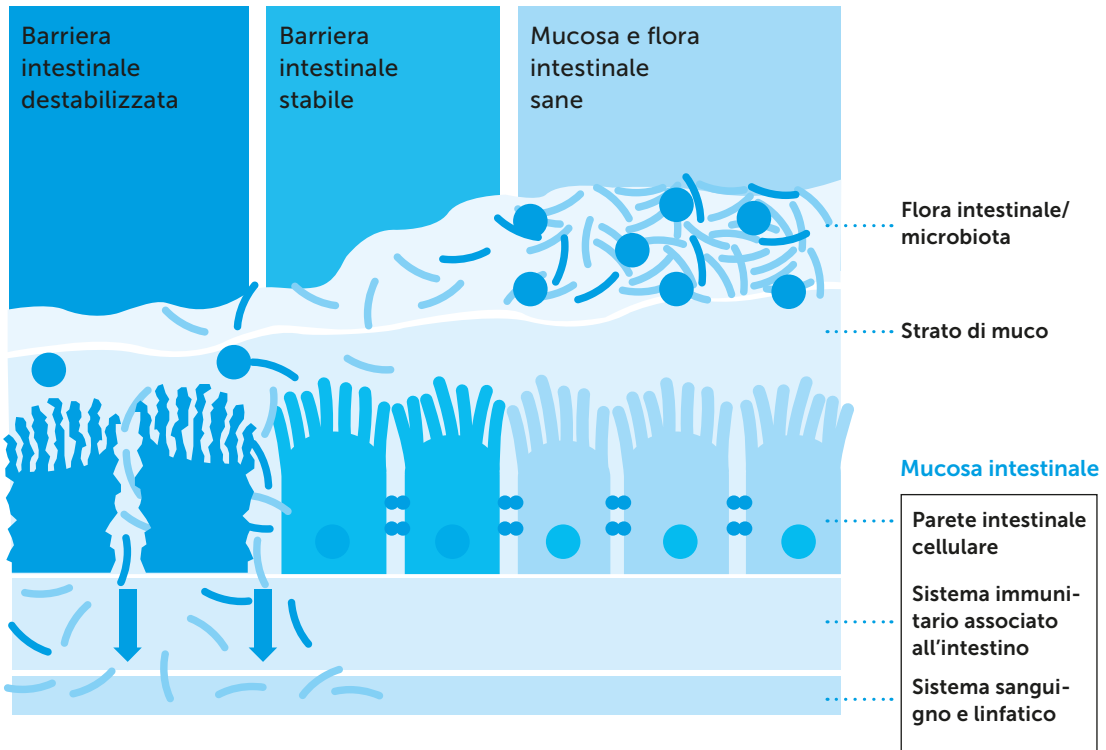
Lievi massaggi in senso orario e il calore possono aiutare a stimolare e rilassare delicatamente l'intestino.



Consigli importanti per una flora intestinale sana

- Inserire una fonte di fibre a ogni pasto.
- Evitare lo stress, mangiando in un'atmosfera tranquilla.
- Ridurre gli alimenti con additivi artificiali.
- Preferire alimenti il più possibile naturali e non trasformati.
- Dopo l'assunzione di antibiotici, integrare alimenti probiotici nella dieta.
- Il contatto con l'ambiente naturale, come giocare all'aperto o accarezzare gli animali domestici, rafforza il sistema immunitario e favorisce una flora intestinale diversificata.

Mucosa intestinale danneggiata e mucosa sana



Se le giunzioni strette (o tight junction) sono danneggiate, i germi nocivi possono infiltrarsi nell'apparato circolatorio e favorire malattie o provocare infiammazioni.

Tight junction intatte fungono da barriera protettiva contro i germi nocivi.

- Germi nocivi
- Flora intestinale/microbiota
- Germi probiotici
- Tight junction
- (proteine di giunzione intercellulare)

Guida all'acquisto: scelta intelligente degli alimenti

Acquistare consapevolmente – la base per un'alimentazione sana

Con i loro acquisti, i genitori pongono le basi dell'alimentazione dei figli. Decidono quali alimenti sono disponibili a casa, influenzando così ciò che i bambini imparano a conoscere e preferiscono mangiare. Scegliere ingredienti freschi e ricchi di sostanze nutritive facilita decisioni sane nel quotidiano.

Molti prodotti trasformati contengono zuccheri nascosti, additivi e grassi di bassa qualità che spesso non vengono notati. Uno sguardo consapevole alla lista degli ingredienti aiuta a evitare ingredienti indesiderati. Soprattutto i prodotti per bambini sono spesso pubblicizzati con affermazioni come «senza zuccheri aggiunti» o «ricco di vitamine», ma non sempre mantengono ciò che promettono.

Esempi tipici di prodotti per bambini sono

- **Formaggini alla frutta e yogurt per bambini:** spesso molto zucchero
- **Cereali dolci per la colazione:** con zucchero nascosto
- **Bustine di purea di frutta o a base di latte e yogurt liquidi:** spesso non contengono fibre
- **Biscotti per bambini e barrette ai cereali:** molto lavorati, spesso con olio di palma
- **Prodotti pronti con personaggi dei cartoni animati:** pizza, nuggets, ecc.
- **Succhi di frutta e bibite per bambini:** alta percentuale di fruttosio, spesso aromi artificiali
- **Orsetti gommosi colorati e caramelle da masticare:** coloranti, molto zucchero, poche sostanze nutritive



Consigli per l'acquisto

Leggere la lista degli ingredienti

Molti prodotti contengono grandi quantità di zuccheri aggiunti, sale, aromi, coloranti e conservanti che a lungo termine non sono benefici per la salute.

Preferire prodotti stagionali e regionali

Sono più freschi, contengono più sostanze nutritive e spesso sono più rispettosi dell'ambiente. Andare al mercato settimanale aiuta i bambini a capire meglio l'origine del loro cibo.

Coinvolgere i bambini

I bambini trovano interessante partecipare attivamente agli acquisti, scegliendo frutta e verdura o pesando gli alimenti. Se hanno voce in capitolo, cresce la loro curiosità e la disponibilità a conoscere cibi sani. Allo stesso tempo rafforza la loro comprensione dell'alimentazione e promuove la loro autonomia.

Cercare di variare

Ogni settimana provare un nuovo tipo di verdura o frutta. In questo modo aumenta la varietà di sapori e i bambini imparano ad apprezzare i diversi cibi. Inoltre, chi prova anche diversi tipi di preparazione (p. es. cibo crudo, al vapore o in purea), ne aumenta l'accettazione.

Preparare da sé

I pasti preparati da sé contengono perlopiù meno additivi, sono adattabili individualmente e tendenzialmente contengono più sostanze nutritive.

Gustare consapevolmente dolci e alimenti trasformati

Dolciumi e prodotti trasformati non devono essere vietati. Se vengono consapevolmente permessi in piccole quantità, rimangono qualcosa di speciale. I bambini dovrebbero capire per quale motivo non devono far parte del quotidiano, per esempio perché contengono meno sostanze nutritive. Integrate i dolci direttamente dopo un pasto principale, evitando così picchi di glicemia.

Una spiegazione che i bambini possono capire bene: «Quando mangiamo troppo spesso cibi dolci, il nostro corpo si sente stanco e spassato perché mancano i componenti giusti, come un'auto senza buona benzina.»

Come riconoscere lo zucchero nascosto?

- Le terminazioni in -osio o le parole contenenti sciroppo o succo indicano solitamente la presenza di zucchero (ad esempio fruttosio, sciroppo di mais, succo concentrato di agave).
- Un alto contenuto di zuccheri è spesso indicato come «carboidrati, di cui zuccheri».
- Anche i prodotti «sani», come gli yogurt alla frutta o le barrette di müesli, contengono spesso grandi quantità di zucchero.

Le informazioni più importanti a colpo d'occhio

Varietà e qualità degli alimenti

- Una scelta variata di alimenti garantisce un ampio approvvigionamento di sostanze nutritive.
- Lasciare possibilmente le bucce di frutta, verdura e patate (p. es. quelle di mele o carote).
- Prediligere prodotti integrali come il pane, la pasta e il riso integrali.
- Aggiungere regolarmente noci, semi e oli sani (p. es. olio di lino, crema di noci).
- Dare importanza alla qualità e alla regionalità di carne, pesce, uova e latticini.
- Bere molto! Acqua e tisane non dolcificate sono la scelta migliore.

Pasti equilibrati e ricchi di sostanze nutritive

- Integrare regolarmente alimenti ricchi di fibre come verdura, frutta e legumi.
- Gli alimenti freschi e non trasformati forniscono preziose sostanze vegetali secondarie.
- Utilizzare grassi sani, quali noci, semi, avocado oppure oli vegetali pregiati (p. es. olio d'oliva, olio di lino).
- Cercare di creare piatti variopinti affinché il bambino assuma un'ampia gamma di sostanze nutritive.
- Ridurre sale, zucchero e prodotti pronti – scegliere alternative più sane.
- Usare le bustine di purea di frutta o a base di latte solo occasionalmente: spesso un alto contenuto di zuccheri rende difficile abituarsi al cibo solido.
- Valorizzare semplicemente i cibi più elaborati, p. es.
 - Farcendo la pizza con verdura extra ed erbe fresche.
 - Aggiungere germogli e verdura fresca a sandwich o wrap.
 - Quando si mangia fuori casa, ordinare anche un'insalata.



Buono a sapersi

Effetto/organo	Fonti	Sostanze vegetali secondarie
Sistema immunitario, antinfiammatorio, riduce il colesterolo e la pressione arteriosa	Cavolfiore, aglio, cavolo cappuccio, cipolle, funghi	Glucosinolati, beta-glucani, solfuro di allile (allicina)
Salute degli occhi e della pelle, sistema immunitario	Agrumi, carote, patate dolci, albicocche, zucca	Flavonoidi, carotenoidi
Salute del cuore, antiossidanti	Bacche, ciliegie, pomodori, peperoni	Antociani, licopene
Antiossidanti, salute del cervello	Mirtilli, more, ciliegie, uva, cipolle rosse, cavolo rosso, prugne	Antociani
Disintossicazione, sistema immunitario, protegge dal cancro	Spinaci, erbe, cavolo riccio, broccoli, tè verde	Flavonoidi, clorofilla, isotiocianati

Promuovere le buone abitudini alimentari

- Lasciar decidere ai bambini quanto mangiare: questo rafforza il loro senso di sazietà.
- Il finger food aiuta a mangiare autonomamente e a scoprire il cibo in modo ludico.
- Offrire sempre nuovi alimenti, rispettando preferenze e aversioni.
- Nessun obbligo di mangiare – accettare la naturale sensazione di fame.
- Essere un esempio: i bambini imparano dalle abitudini alimentari dei genitori.
- Colori, forme e texture diversi rendono i pasti più emozionanti.
- I bambini devono poter percepire, annusare e provare – questo stimola la curiosità verso nuovi alimenti.
- Una preparazione variata (p.es. cruda, cotta, passata) aiuta a scoprire diverse preferenze.

Creare un ambiente alimentare positivo

- Atmosfera tranquilla senza distrazioni (niente TV, niente giocattoli).
- Coinvolgere i bambini in cucina e nell'apparecchiare la tavola: questo rafforza il loro interesse.
- Rendere accattivante il cibo, ad es. con piatti colorati o forme divertenti.
- Consumare i pasti in famiglia favorisce un comportamento alimentare sano.

Sicurezza e praticità

- Offrire alimenti piccoli e rotondi come noci e mirtilli solo in forma adatta (p. es. come crema di noci o purea).
- Lasciare raffreddare i cibi caldi prima di servirli, per evitare ustioni.

Food swap

Divertiti a colorare!



Cialde di riso contro cialde di mais, cialde di farro, cialde di lenticchie

Le cialde di riso possono contenere molto arsenico, per i bambini molto piccoli sono piuttosto sconsigliate. Il riso asiatico contiene di solito più arsenico rispetto a quello europeo: ciò va considerato al momento dell'acquisto.

Gelato contro yogurt surgelato o smoothie popsicle

Lo yogurt surgelato o gli smoothie gelati fatti in casa sono meno calorici e contengono meno zucchero del gelato tradizionale.



Patate fritte già pronte contro patate dolci

Le patate dolci sono ricche di vitamine e fibre e al forno possono essere trasformate in patatine fritte.

Farina bianca di frumento contro farina integrale di spelta

La farina integrale di spelta contiene più fibre, un maggiore contenuto di sostanze nutritive, è meno lavorata e stabilizza il tasso glicemico nel sangue in modo più duraturo rispetto alla farina bianca di frumento (prodotto estratto).



Chips industriali contro chips di verdure

Invece delle tradizionali chips di patate fritte, potete proporre delle chips di verdure (p.es. con carote, patate dolci o zucchine) cotte al forno: sono meno grasse e meno caloriche.



Tè freddo contro bowl alla frutta

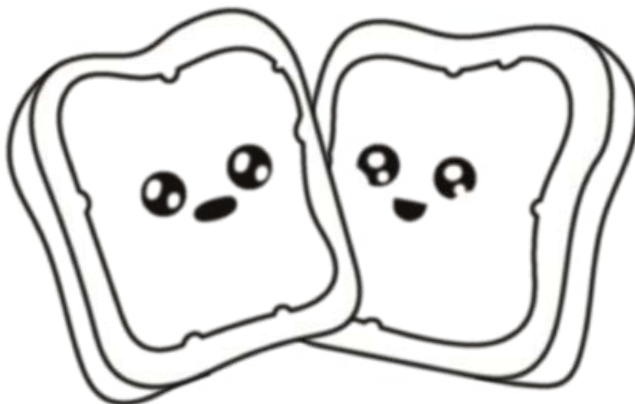
Il tè freddo in commercio contiene spesso molto zucchero o dolcificanti artificiali. Le bowl alla frutta fatte in casa possono essere preparate senza zucchero aggiunto.

La dolcezza proviene naturalmente dalla frutta contenuta e soprattutto per i bambini che non amano mangiare la frutta questa può essere un'opzione che potrebbero voler provare. Inoltre, si possono aggiungere erbe fresche come la menta, il rosmarino o il basilico, che sono rinfrescanti.



Nutella contro crema di nocciole e datteri

Una crema da spalmare di nocciole e datteri è solitamente composta solo da nocciole, datteri e cacao in polvere e contiene circa la metà di zucchero della normale Nutella.



Ricette

Indicazioni relative alle ricette

Questo opuscolo di ricette è pensato appositamente per le famiglie che amano cucinare e mangiare insieme. Qui trovate non solo ricette gustose, semplici e sane, ma anche molti consigli pratici su come coinvolgere in modo ludico i bambini nella preparazione dei pasti.

Coinvolgere i bambini in tutta semplicità

Cucinare non solo diverte i bambini, ma stimola anche le loro capacità motorie e la loro comprensione di un'alimentazione sana. In ogni ricetta sono evidenziati i passaggi nei quali i bambini possono dare una mano, a seconda dell'età, come stendere l'impasto, formare delle palline o decorare degli ingredienti. In questo modo saprete subito dove i vostri piccoli aiutanti possono attivarsi.

Porzioni adatte alle famiglie

Le ricette sono ideate per famiglie con 3-4 persone. Offrono a sufficienza per saziare tutti oppure possono essere utilizzate come scorta. Ad esempio, snack come le energy balls possono essere preparati per 5-6 giorni e conservati comodamente. Se una volta dovessero rimanere degli avanzi, questi saranno gustosi il giorno dopo o possono essere congelati, il che è pratico nell'ottica dello stress quotidiano.

Spezie sì, ma con prudenza

I bambini hanno spesso papille gustative sensibili, per questo motivo le ricette proposte sono volutamente poco speziate. Se preferite un gusto un po' più speziato, potete semplicemente aggiungerne alla vostra porzione. In questo modo grandi e piccoli buongustai troveranno piacere in egual misura.

Cucinare in modo sano e flessibile

Le ricette sono creative, adatte all'uso quotidiano e progettate per essere adattate alle vostre preferenze ed esigenze individuali. Potete integrarvi carne o pesce, scegliere latticini o alternative vegetali oppure scambiare ingredienti in caso di allergie o intolleranze.





Pancake di banane e quark

Tempo necessario: 10 min

Porzioni: 2-3 per ciascuno

Ingredienti

1 banana grande

120 g di quark

60 g di fiocchi d'avena o di grano saraceno

1 uovo

1 pizzico di sale

Opzione senza mixer

1 Schiacciare finemente la banana in una ciotola con una forchetta.

2 Aggiungere i fiocchi, il quark, l'uovo e il sale. Mescolare bene fino a ottenere un impasto omogeneo.

3 Preriscaldare una padella a fuoco medio e ungerla leggermente (con poco olio). Con questo impasto cuocere circa 7 pancake della stessa grandezza, circa 3 minuti per lato a fuoco medio-basso, fino a quando sono dorati. Guarnire con frutta a scelta e un po' di crema di noci.

Opzione con il mixer

1 Mettere tutti gli ingredienti in un mixer e frullare fino ad ottenere un impasto liscio e denso.

2 Preriscaldare una padella a fuoco medio e ungerla leggermente (con poco olio). Con questo impasto cuocere circa 7 pancake della stessa grandezza, circa 2-3 minuti per lato, finché sono dorati. Guarnire con frutta a scelta e un po' di crema di noci.

Consigli e trucchetti

Al composto per pancake si possono anche aggiungere 1-2 C di verdura grattugiata come carote, zucchine o barbabietole, per integrare la verdura nel pasto.



Smoothie arcobaleno

Tempo necessario: 10 min

Porzioni: 1 per ciascuno

Smoothie della giungla (verde)

20 g di spinaci o cavolo riccio

1 kiwi o 1/4 di mela

1/3 di banana

1 c. di semi di canapa

1,5 dl di acqua

Lassi sole splendente (giallo)

100 g di mango maturo

1,5 dl di kefir liquido

1/4 C di curcuma (opzionale)

Power drink (rosa)

80 g di bacche miste, surgelate

50 g di barbabietole bollite, sbucciate
(o a piacere)

1,5 dl di latte di mandorle

1 C di crema di noci

1 Tagliare grossolanamente tutti gli ingredienti e metterli in un mixer.

2 Frullare fino a ottenere una consistenza fine. Se lo smoothie risultasse troppo denso, aggiungere un po' più di liquido.

Consigli e trucchetti

Se ai bambini non piacciono gli smoothie nel bicchiere, la miscela può essere congelata in stampi appositi per creare un ghiacciolo gustoso e sano.



Due creme da spalmare

Tempo necessario: 20 min

Porzioni: 200 g per ciascuno

Spalmabile nocciole e cioccolato

120 g di crema di noci
(p. es. nocciole o mandorle)

10 g di cacao in polvere

2–3 C di sciroppo d'acero

1–2 C di latte di mandorle (all'occorrenza)

Marmellata di chia

200 g di lamponi (o altra frutta)
surgelati o freschi

2 C di sciroppo d'acero

10 g di semi di chia

1 Mettere la crema di noci in una ciotola. Aggiungere il cacao in polvere e lo sciroppo d'acero.

2 Mescolare bene fino a quando il tutto è omogeneamente amalgamato. Se la crema spalmabile è un po' troppo densa, aggiungere poca bevanda vegetale e mescolare bene fino a raggiungere la consistenza desiderata. Versare il tutto in un vasetto di vetro pulito con un tappo a vite.

Conservazione: ben chiuso, in frigorifero per circa 1–2 settimane. Prima dell'uso, lasciare riposare la crema a temperatura ambiente se diventa troppo solida.

1 Far bollire le bacche con lo sciroppo d'acero. Ridurre la fiamma e lasciar sobbollire a bassa temperatura per 3–4 minuti senza coperchio. Schiacciare con una forchetta.

2 Aggiungere i semi di chia e togliere la padella dal fuoco. Lasciare raffreddare la marmellata. Versare il composto in un vasetto di vetro pulito con un tappo a vite. Opzionale: per un risultato più omogeneo, frullare la marmellata ancora calda con il mixer a immersione.

Conservazione: ben chiusa, in frigorifero per circa 3–4 giorni.



Bircher muesli vegano

Tempo necessario: 20 min

Porzioni: 3-4

Ingredienti

1 mela

1/2 limone biologico

50 g di fiocchi d'avena

1 C di uva sultanina

200 g di yogurt vegetale al naturale
(p. es. soia)

100 g di frutta (secondo la stagione)
tagliata a dadini

1-2 C di mandorle macinate

1 Grattugiare finemente 1 mela in una ciotola. Aggiungere il succo del limone e poca scorza grattugiata, mescolare.

2 Versare nella ciotola i fiocchi d'avena, l'uva sultanina e lo yogurt, mescolare. Aggiungere la frutta e le mandorle, mescolare nuovamente. Gustare direttamente o lasciare gonfiare coperto per 15 minuti.

Conservazione: ben chiuso, in frigorifero per circa 3-4 giorni.

Consigli e trucchetti

Al bircher muesli si può aggiungere 1 C di bucce di psillio. In questo modo diventa ancora più ricco di fibre e non si notano le bucce di psillio. Dopo il consumo di bucce di psillio (e in generale con una dieta ricca di fibre) è necessario assumere sufficientemente liquidi (acqua). In questo modo viene attivata la digestione.



Panino superfood di patate dolci

Tempo necessario: 3 ore

Porzioni: ca. 10 pezzi

Ingredienti

250 g di patate dolci

300 g di farina di spelta integrale

75 g di fiocchi d'avena fini

10 g di crusca di frumento o avena

30 g di semi di girasole

20 g di semi di chia

1 bustina di lievito secco

1 C di sale

1 C di birnel o sciroppo d'acero

2 C di olio d'oliva

1,5 dl di acqua tiepida

1 Sbucciare le patate dolci e tagliarle a pezzetti. Cuocerle finché sono molto morbide in circa 0,5 dl di acqua, per 15–20 minuti. Scolare l'acqua e schiacciare le patate dolci con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo, lasciare raffreddare.

2 Mescolare in una ciotola grande la farina integrale di spelta, i fiocchi d'avena, la crusca di frumento o d'avena, i semi di girasole, i semi di chia, il lievito secco e il sale. In una ciotola a parte mescolare il purè di patate dolci raffreddato con il birnel (o lo sciroppo d'acero) e l'olio d'oliva.

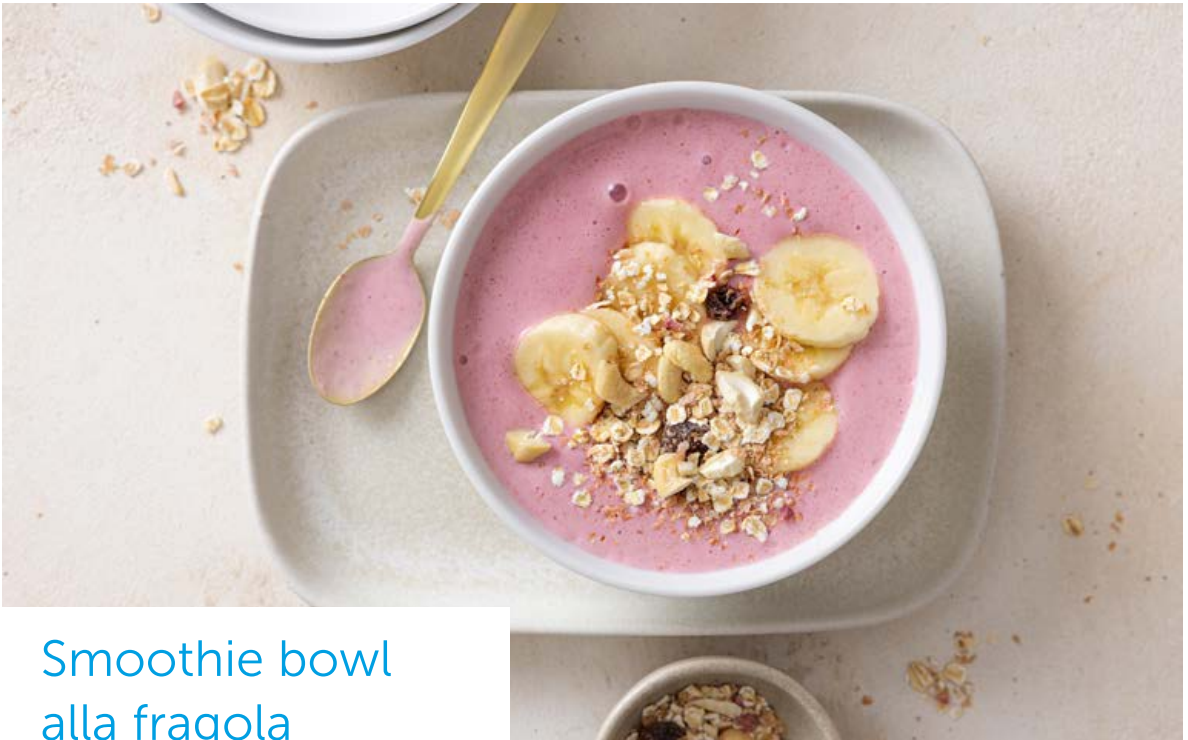
3 Aggiungere alla miscela di farina l'acqua e il purè di patate dolci, impastare per circa 8 minuti fino ad ottenere un impasto omogeneo. Coprire e far lievitare l'impasto in un luogo caldo per circa 1 ora e mezza.

4 Preriscaldare il forno a 200 °C in modalità statica (sopra e sotto). Dividere l'impasto in 10 pezzi uguali e formare delle palline. Disporre le palline su una teglia ricoperta di carta da forno e fare un'incisione. Lasciare riposare i panini coperti per altri 20 minuti.

5 Cuocere al centro del forno preriscaldato per 20–25 minuti fino a doratura. Lasciarli raffreddare completamente su una griglia.

Consigli e trucchetti

I bambini possono aiutare meravigliosamente in questa ricetta, in particolare nella formazione delle palline di pasta e nella misurazione degli ingredienti. Questo fa loro piacere e allo stesso tempo stimola la loro motricità fine!



Smoothie bowl alla fragola

Tempo necessario: 10 min

Porzioni: 2

Ingredienti

200 g di fragole (fresche o surgelate)

200 g di skyr di soia o yogurt di soia,
al naturale

1 c. di bucce di psillio

Topping a scelta: p. es. 1/2 banana,
fiocchi d'avena, noci tritate

1 Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore. Con un mixer potente frullare fino a ottenere una purea fine. Aggiungere la bevanda di soia fino a raggiungere la consistenza desiderata.

2 Versare lo smoothie in ciotole. Guarnire con topping a scelta.

Consigli e trucchetti

I frutti congelati rendono lo smoothie bowl particolarmente cremoso! Al posto delle fragole, vanno bene anche lamponi, mango o mirtilli congelati.



Insalata arcobaleno con germogli

Tempo necessario: 15 min

Porzioni: 4–6

Ingredienti Insalata

200 g di cavolo cinese

100 g di cavolo rosso

1 carota

50 g di rucola

1 rametto di pomodori ciliegino

2 C di germogli a scelta

2 C di semi di lino

Ingredienti Dressing

100 g di olio di colza

50 g di aceto di mele

50 g di yogurt naturale

1/2 C di erbe per insalata

1/2 C di sale, pepe

1–2 C di acqua (all'occorrenza)

1 Sbucciare (facoltativo) la carota e grattugiarla finemente. Tagliare finemente il cavolo cinese e il cavolo rosso. Tagliare in quattro i pomodori ciliegino.

2 Lavare bene la rucola e lasciarla sgocciolare.

3 Mettere in una scodella grande il cavolo cinese, il cavolo rosso, le carote grattugiate, la rucola e i pomodori ciliegino. Guarnire con germogli e semi di lino.

4 Mettere un misurino sulla bilancia e misurare direttamente tutti gli ingredienti per il dressing: olio di colza, aceto di mele, yogurt naturale, erbe per insalata, sale e pepe. Mescolare bene con una frusta o una forchetta. Se il dressing è troppo denso, aggiungere all'occorrenza 1–2 C di acqua e mescolare bene, insaporire con sale ed eventuali spezie.

Consigli e trucchetti

Se non è condita, l'insalata arcobaleno può essere conservata in frigorifero per 2–3 giorni coperta e rimane fresca e croccante. Il dressing può essere conservato separatamente e, se necessario, aggiunto fresco. Ideale se non si mangia tutto in una volta.



Zuppa di lenticchie delicata

Tempo necessario: 20 min

Porzioni: 4

Ingredienti

1 C di olio

1 piccola cipolla rossa tagliata a dadini

1 spicchio d'aglio tritato

100 g di lenticchie rosse

1 patata dolce piccola (ca. 130 g)
sbucciata e tagliata a dadini

1/2 finocchio (ca. 130 g) a dadini

2 C di passata di pomodoro

7 dl di brodo vegetale

1-2 C di crema di mandorle

1 Scaldare l'olio in una padella.

2 Soffriggere cipolla e aglio per circa 2 minuti. Aggiungere lenticchie, patate dolci, finocchio e passata di pomodoro, far cuocere brevemente.

3 Aggiungere il brodo di verdura, portare a ebollizione. Coprire la padella con un coperchio e far sobbollire a fuoco medio per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungere la crema di mandorle, all'occorrenza frullare o lasciare dei pezzetti, insaporire.

Si sposa bene con un po' di yogurt a scelta e del pane integrale.

Consigli e trucchetti

Il finocchio aiuta a rendere la zuppa di lenticchie più digeribile e previene la flatulenza. Le sostanze naturali contenute nel finocchio calmano lo stomaco e fanno sentire la pancia a suo agio dopo aver mangiato.



Nugget vegetali

Tempo necessario: 50 min

Porzioni: 12 pezzi

Ingredienti

220 g di tofu solido, pressato e tritato finemente a mano

130 g di cavolfiore finemente grattugiato

1 uovo

50 g di formaggio grattugiato

1 C di sale

1 C di cipolla in polvere

1 C di paprica in polvere

2 C di farina di spelta

Per l'impanatura

4 C di farina di spelta

1 uovo sbattuto

2 C di panko (o pangrattato) e focchi d'avena

1 Preriscaldare il forno a 200 °C in modalità statica (sopra/sotto).

2 In una grande scodella mescolare bene tofu, cavolfiore, uovo, formaggio grattugiato, sale, cipolla in polvere e paprica. Impastare bene il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere la farina di spelta per assorbire l'umidità in eccesso. Formare dal composto circa 12 piccoli nugget.

3 Distribuire in tre piatti tutti gli ingredienti per la panatura. Far rotolare i nugget prima nella farina di farro, poi nell'uovo sbattuto per infine impanarli con il composto di panko e focchi d'avena. Disporre i nugget su una teglia ricoperta di carta da forno. Cuocere in forno preriscaldato per 20–25 minuti fino a quando sono croccanti e dorati.

Si accompagnano con una fresca insalata e un dip leggero a base di quark/yogurt, una spruzzata di ketchup o concentrato di pomodoro e spezie a scelta.

Consigli e trucchetti

A seconda delle preferenze o del tipo di alimentazione, il tofu può essere sostituito con carne di pollo bio macinata.



Burger di fagioli e verdure

Tempo necessario: 25–30 min

Porzioni: 4

Ingredienti

250 g di fagioli borlotti (o fagioli neri), scolati e sciacquati

80 g di barbabietole crude (oppure carota o zucca), sbucciate e grattugiate

50 g di fiocchi d'avena fini

15 g di semi di lino frantumati

1 cipolla rossa finemente tritata

1 spicchio d'aglio grattugiato

1 cucchiaino di paprica in polvere

sale e pepe

1 C di olio d'oliva per arrostire

Possibili integrazioni: panino integrale (a scelta), avocado, insalata, germogli, pomodori, altra verdura, chips di patate dolci al forno

1 Schiacciare bene i fagioli in una ciotola grande con una forchetta.

2 Aggiungere barbabietole grattugiate, fiocchi d'avena, semi di lino, cipolla, aglio e spezie. Mescolare molto bene con una forchetta o impastare a mano.

3 Con le mani pulite formare 4 grandi (o 8 piccoli) burger.

4 Scaldare poco olio in una padella. Cuocere i burger da entrambi i lati per circa 4–5 minuti, fino a farli diventare croccanti. Preparare panini a scelta (meglio un'opzione integrale) con salsa, verdure e germogli. Si possono servire come contorno delle patate dolci fritte.

Consigli e trucchetti

I burger possono essere congelati: così sono sempre a portata di mano e, se necessario, possono essere scongelati e preparati in padella o sulla griglia.



Bites di broccoli e quinoa

Tempo necessario: 25–30 min

Porzioni: 22 bites

Ingredienti

100 g di quinoa

150 g di broccoli grattugiati

60 g di feta, sbriciolata

1/2 mazzetto di prezzemolo tritato finemente

1 cucchiaio di olio
(più altro da usare per spennellare)

sale e pepe

2 C di farina di spelta

1 Cuocere la quinoa secondo le istruzioni riportate sulla confezione, lasciarla raffreddare.

2 Mettere la quinoa in una scodella grande. Aggiungere i broccoli, la feta, il prezzemolo e l'olio. Mescolare bene a mano o con una forchetta, insaporire. Aggiungere molta farina per ottenere un impasto compatto (ma non troppo appiccicoso).

3 Preriscaldare il forno ventilato a 180 °C. Con le mani leggermente inumidite formare dal composto circa 22 palline della grandezza di una noce. Disporle su una teglia ricoperta di carta da forno. Spennellarle con poco olio. Cuocerle al centro del forno per circa 15–20 minuti, finché diventano croccanti e dorate.

Si sposano bene con insalata o yogurt al naturale.

Consigli e trucchetti

Queste polpettine sono gustose anche fredde come spuntino o nel contenitore per la merenda.



*Il tipo di pasta può essere scelto a piacimento.

Tre tipi di pasta

Tempo necessario: 15–20 min

Porzioni: 4

Ingredienti

250 g di spaghetti di spelta o integrali*

1 C di olio di colza HOLL

1/2 cipolla

1 spicchio d'aglio

2 C di passata di pomodoro

120 g di fagioli bianchi

1 peperone rosso

1 dl di bevanda vegetale (p. es. di avena)

2 C di lievito in scaglie (o parmigiano)

1,5 C di crema di mandorle o anacardi

sale e pepe

40 g di pomodori secchi

Spaghetti cremosi ai peperoni

1 Cuocere gli spaghetti al dente in abbondante acqua salata. Scolarli, eventualmente mescolarli con un po' d'olio e metterli da parte coperti.

2 Per la salsa: sciacquare i fagioli, tagliare a dadini i peperoni e frullare finemente con la bevanda d'avena, il lievito in fiocchi e la crema di mandorle. Insaporire con sale e pepe.

3 Scaldare l'olio in una padella e soffriggere per 2 minuti la cipolla e l'aglio. Aggiungere la passata di pomodoro e farla cuocere brevemente. Versare nella padella il composto di peperoni e fagioli, portare a ebollizione, unire anche i pomodori secchi tritati e lasciar sobbollire per 8–10 minuti finché il composto diventa cremoso. Se la salsa risulta troppo densa, aggiungere 1–2 C di liquido.

4 Mischiare gli spaghetti con la salsa e, se necessario, riscaldare brevemente. Servire con erbe fresche e parmigiano.

Consigli e trucchetti

La salsa cremosa è perfetta per «nascondere» verdure e legumi, come i fagioli; l'ideale quando si vuole proporre entrambi furbescamente, senza che nessuno se ne accorga! In questo modo le sostanze nutritive vengono servite in un modo gustoso e senza dare nell'occhio.

Penne di spelta con barbabietole e mandorle

- 1** Cuocere al dente le penne di spelta in abbondante acqua salata. Scolarle, eventualmente mescolarle con un po' d'olio e metterle da parte coperti.
- 2** Tritare o bene o pressare l'aglio. Sbucciare le barbabietole e grattugiarle finemente. Togliere i noccioli dai datteri e tritarli finemente.
- 3** Scaldare l'olio in una padella, aggiungere l'aglio e le barbabietole grattugiate e soffriggere a fuoco medio per 2–3 minuti.
- 4** Aggiungere e mescolare bene i datteri o la composta di mele. Sfumare con la bevanda vegetale, aggiungere il succo di limone e la pasta di miso. Unire la crema di mandorle, amalgamare e insaporire con sale e pepe. Far sobbollire la salsa per 5–6 minuti, verificare se è necessario insaporire ulteriormente.
- 5** Mischiare le penne con la salsa e, se necessario, riscaldare brevemente. Servire con sesamo (nero).

Ingredienti

250 g di penne di spelta*
1 C di olio di colza HOLL
1 spicchio d'aglio
250 g di barbabietole (crude)
2 datteri Medjool (o 2 C di composta di mele)
1–1,5 dl di bevanda vegetale (p. es. bevanda di soia)
succo di 1/2 limone
1 C di pasta di miso (o salsa di soia)
2–3 C di crema di mandorle
sale, pepe

Consigli e trucchetti

Le barbabietole forniscono acido folico, ferro e antiossidanti: sostanze nutritive importanti per la crescita, l'ematopoiesi e un sistema immunitario forte. La crema di mandorle integra la salsa con grassi sani e calcio per avere ossa forti. La dolcezza naturale dei datteri li rende particolarmente adatti ai bambini!

Fusilli ai broccoli e piselli con pesto

- 1** Cuocere al dente i fusilli integrali in abbondante acqua salata. Scolarli, eventualmente mescolarli con un po' d'olio e metterli da parte coperti.
- 2** Tagliare finemente o tritare l'aglio, lavare i broccoli e ricavarne le rosette, sbucciare il gambo e tagliarlo a dadini.
- 3** Scaldare l'olio in una padella grande. Soffriggere brevemente l'aglio e aggiungere i broccoli. Cuocere a fuoco medio per 4–5 minuti, mescolando di tanto in tanto, e insaporire con sale e pepe.
- 4** Aggiungere i broccoli e il pesto alle penne scolate, mescolare bene e, se necessario, servire con basilico fresco o parmigiano.

Ingredienti

250 g di fusilli integrali*
1 C di olio di colza HOLL
1 spicchio d'aglio
1 broccolo medio
100 g di piselli (freschi o surgelati)
3 C di pesto verde
sale, pepe

Consigli e trucchetti

I broccoli sono una vera bomba di sostanze nutritive! Forniscono molta vitamina C per un sistema immunitario forte e calcio per ossa sane. Insieme ai piselli, che forniscono proteine vegetali e fibre, questa pasta diventa un pasto equilibrato e ricco di sostanze nutritive.



Chili di quinoa al forno

Tempo necessario: 45 min

Porzioni: 4

Ingredienti

1 C di olio di colza HOLL

1 cipolla

100 g di quinoa bianca

100 g di fagioli rossi

100 g di mais

1 peperone rosso

400 g di pomodori tritati

2 dl di brodo vegetale

2 C di passata di pomodoro

1 C di paprica in polvere

sale e pepe a piacere

Per guarnire: 1 avocado maturo, prezzemolo fresco o coriandolo

1 Preriscaldare il forno a 200 °C in modalità statica (sopra e sotto).

2 Tagliare a dadini il peperone e tritare finemente la cipolla.

3 Ungere una teglia con l'olio. Aggiungere cipolle, quinoa, fagioli rossi, mais, peperone, pomodori tritati, brodo vegetale, passata di pomodoro, paprica in polvere, sale e pepe. Mescolare bene.

4 Coprire la teglia con un foglio di alluminio e cuocere al centro del forno per 40–45 minuti.

5 Guarnire con avocado fresco e prezzemolo o coriandolo. Il piatto è delizioso anche con un tocco di yogurt vegetale o panna acida.

Consigli e trucchetti

Il piatto si prepara in pochi minuti e poi cuoce da solo in forno, lasciando il tempo per fare altre cose. La combinazione di quinoa, fagioli e verdure fornisce importanti sostanze nutritive, fibre e proteine vegetali; tutto in un unico piatto. È leggero, versatile e adatto sia ai grandi che ai piccini.



Curry semplice di fagioli con riso integrale

Tempo necessario: 25 min

Porzioni: 4

Ingredienti

1 C di olio

1 cipolla

2 spicchi d'aglio

2 C di curry in polvere
(o 1–2 C di pasta di curry delicata)

1 lattina di fagioli bianchi (lavati e scolati)

150 g di foglie di spinaci
(freschi o surgelati)

400 g di pomodori tritati

2 dl di latte di cocco

sale

200 g di riso integrale

1 Sbucciare la cipolla e l'aglio e tritarla finemente.

2 Scaldare l'olio d'oliva in una padella o in una pentola. Soffriggere la cipolla e l'aglio per circa 2 minuti. Poi aggiungere polvere di curry (o pasta di curry) e cuocere brevemente.

3 Mettere nella padella i fagioli, i pomodori tritati e il latte di cocco, portare a ebollizione. Aggiungere gli spinaci e lasciar sobbollire a fuoco medio per circa 10 minuti. Condire il curry con sale.

4 Far cuocere il riso integrale per 10–15 minuti secondo le indicazioni sulla confezione. Guarnire il curry di fagioli con erbe fresche e servire con il riso integrale.

Consigli e trucchetti

Si può variare il curry a seconda della stagione e delle preferenze. Per esempio si possono usare come alternative le patate dolci, la zucca o il cavolfiore. Anche per i fagioli ci sono molte opzioni: invece dei fagioli bianchi si possono utilizzare ceci, lenticchie rosse o fagiolini. Si deve adeguare di conseguenza il tempo di cottura.



Pizza blitz con impasto al quark

Tempo necessario: 25 min

Porzioni: ca. 5 pezzi

Ingredienti Impasto

150 g di farina di spelta

1 C di semi di lino

1,5 C di lievito in polvere

1 C di sale

160 g di quark magro

1 C di olio d'oliva

Ingredienti Farcitura

4 C di salsa al pomodoro

5 pomodori ciliegino tagliati a metà

4 champignons tagliati sottilmente

1/2 zucchini tritata o affettata

4 C di mozzarella grattugiata

origano fresco

1 Mescolare in una ciotola la farina di farro, i semi di lino, il lievito in polvere e il sale; aggiungere il quark magro e l'olio d'oliva. Impastare rapidamente fino ad ottenere un impasto omogeneo.

2 Dividere l'impasto in 5 porzioni uguali. Stendere ogni porzione in una rondella di circa 10 cm di diametro o appiattirla con le mani. Disporre le rondelle di impasto su una teglia foderata con carta da forno.

3 Spalmare 1 cucchiaino di salsa al pomodoro su ogni rondella. Cospargere con il formaggio grattugiato. Disporvi sopra la verdura in maniera uniforme.

4 Cuocere le pizzette in forno preriscaldato a 230 °C in modalità statica (sopra e sotto) per circa 12 minuti finché diventano dorate. Togliere dal forno e cospargere con origano fresco. Si sposa bene con un'insalata mista o una zuppa di verdure.

Consigli e trucchetti

Il quark nell'impasto fornisce preziose proteine, importanti per la crescita e per avere muscoli forti: così la pizza non è solo gustosa, ma anche nutriente. Inoltre, con questi ingredienti si può anche preparare una pizza grande: basta formare con l'impasto un'unica pizza, farcirla e infornarla.



Padellata di riso e verdure

Tempo necessario: 20 min

Porzioni: 4

Ingredienti

1 C di olio

1/2 cipolla

1 carota grande

100 g di piselli verdi

150 g di sedano rapa (o cavolo rapa)

250 g di riso integrale a grani lunghi

6 dl di brodo di verdura

erbe fresche a scelta

1 Tritare finemente la cipolla e tagliare la carota a dadini. Sbucciare il sedano rapa e tagliarlo a dadini.

2 Scaldare l'olio in una padella. Soffriggere la cipolla per 2 minuti. Aggiungere le verdure e cuocere per circa 2 minuti a fuoco medio. Mettere il riso nella padella, mescolare.

3 Spegnerne con il brodo di verdura, mescolare bene il tutto e lasciare sobbollire coperto per 15–20 minuti, finché il riso è cotto. Mescolare di tanto in tanto.

4 Condire con sale e pepe e mescolare le erbe fresche al riso.

Consigli e trucchetti

Un contorno ricco di proteine è perfetto: dadini di tofu rosolati, uova strapazzate o pollo/manzo tritato.



Polpette vegane di lenticchie ai funghi

Tempo necessario: 30–35 min

Porzioni: 20 pezzi

Ingredienti

150 g di funghi shiitake biologici freschi

100 g di lenticchie beluga o fagioli neri cotti

1 cipolla piccola

1 spicchio d'aglio

120 g di pane di spelta (vecchio)

30 g di noci

1 C di paprica in polvere

1 C di timo o origano essiccato

sale e pepe

Consigli e trucchetti

I bambini si abituanano lentamente al sapore dei funghi grazie alla consistenza delle palline, in cui sono tritati e mescolati ad altri ingredienti. Cerchi di acquistare shiitake freschi, regionali o biologici. Contengono preziose sostanze nutritive come le vitamine del gruppo B, lo zinco e preziose proteine vegetali.

1 Preriscaldare il forno ventilato a 180 °C. Pulire i funghi con un panno o un pennello umido, tagliando il gambo se è molto sporco, tagliarli in quarti. Tritare grossolanamente la cipolla, l'aglio, il pane e le noci.

2 Mettere tutti gli ingredienti in un potente robot da cucina. Frullare per 30–60 secondi fino ad ottenere un composto uniforme e appiccicoso. La consistenza dovrebbe essere fine, ma con ancora piccoli pezzetti.

3 Inumidire le mani e formare circa 20–22 palline delle dimensioni di una noce. Disporre le palline su una teglia ricoperta di carta da forno. Se si vuole, spennellare con un po' di olio e quindi cuocere per circa 20 minuti fino a quando non sono dorate e croccanti.

4 Servire le polpette di funghi in una salsa (p.es. salsa di arrosto o salsa al pomodoro). Si sposano bene con purè di patate, riso, pasta o un contorno a scelta e un'insalata fresca.

Salsa di arrosto vegana (ultrarapida): Scaldare l'olio in una padella. Soffriggere una piccola cipolla, finemente tritata per 1–2 minuti. Aggiungere 2 C di salsa di soia e 1 C di paprica in polvere. Mescolare bene e tostare brevemente. Mescolare 1,5 C di farina di spelta con 3 dl di bevanda di soia o avena e versarla in padella, portare a ebollizione, mescolando fino a quando la salsa si addensa. Far sobbollire per 6–7 minuti a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto, insaporire.

Nota bene: Si ottengono circa 20–22 polpette che, non cotte, possono essere conservate fino a 3 giorni in frigorifero o per 2–3 mesi in congelatore.



Polenta bramata con ragù di tofu affumicato e fagioli

Tempo necessario: 45–50 min

Porzioni: 3–4

Ingredienti Bramata

8 dl di brodo di verdura

2 dl di latte (a scelta)

150 g di bramata
(semola di mais a grani grossi)

30 g di parmigiano grattugiato

Ingredienti Spezzatino

1 C di olio d'oliva

200 g di tofu affumicato, a dadini

1 C di paprica dolce

1 C di salsa di soia

1 cipolla piccola tritata

1 spicchio d'aglio tritato

2 C di concentrato di pomodoro

200 g di pomodori tritati

1,5 dl di brodo vegetale

300 g di fagiolini, tagliati a pezzetti

1 Portare a ebollizione il brodo e il latte. Aggiungere la bramata mescolando. Far sobbollire a fuoco lento per circa 40 minuti fino a ottenere una pappa densa, mescolando di tanto in tanto. Aggiungere il formaggio, mescolarlo e insaporire.

2 Scaldare l'olio d'oliva in una padella. Cuocere il tofu affumicato a fuoco vivo per 5–7 minuti, finché diventa dorato e croccante. Condire con peperoni e salsa di soia. Mettere da parte.

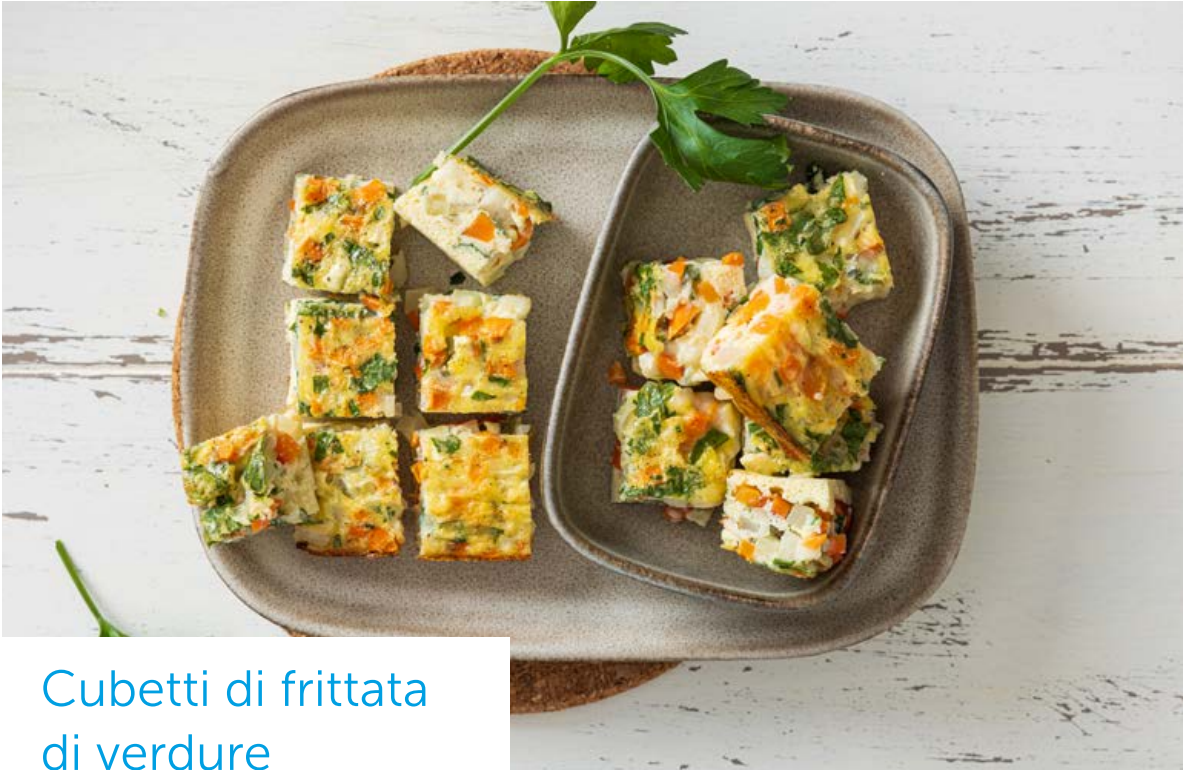
3 Nella stessa pentola, soffriggere a fuoco medio per 2 minuti in poco olio le cipolle e l'aglio. Aggiungere il concentrato di pomodoro, i pomodori tritati e il brodo vegetale, mescolare bene.

4 Aggiungere anche i fagiolini. Far sobbollire per circa 20 minuti, coperto, finché i fagiolini hanno raggiunto la consistenza desiderata, insaporire. Versare nella padella il tofu affumicato croccante e amalgamare bene il tutto.

Impiattare la bramata con il ragù di tofu affumicato. Guarnire con erbe fresche e aggiungere parmigiano.

Consigli e trucchetti

I fagiolini forniscono preziose fibre, proteine nonché ferro e magnesio. Tuttavia, non devono essere consumati crudi, poiché contengono lectine naturali che vengono rese innocue solo con la cottura. Comunque, dopo 10–15 minuti di cottura sono altamente raccomandati.



Cubetti di frittata di verdure

Tempo necessario: 20–25 min

Porzioni: 2–4

Ingredienti

1/2 cavolo rapa

1 carota piccola

1/2 mazzetto di prezzemolo liscio

3 uova

70 g di cottage cheese

2 C di latte

1 C di sale

pepe

1 Preriscaldare il forno a 200 °C in modalità statica (sopra e sotto). Foderare una teglia rettangolare (ad esempio una teglia da sformati) con carta da forno o ungerla leggermente.

2 Sbucciare il cavolo rapa e le carote e tagliarli a dadini molto piccoli. Lavare il prezzemolo e tritarlo finemente.

3 In una ciotola grande sbattere le uova, mischiarle con il cottage cheese, il latte, il sale e il pepe. Aggiungere cavolo rapa, carota e prezzemolo, mescolare bene il tutto.

4 Versare il composto nella teglia già preparata e distribuirlo in modo uniforme. Cuocere nel forno preriscaldato per circa 15–20 minuti, fino a quando il composto è appiccicoso e leggermente dorato. Lasciare raffreddare brevemente la frittata, poi tagliarla a dadini. Servire caldo o freddo come spuntino, colazione o pranzo leggero.

Consigli e trucchetti

I cubetti di frittata di verdure sono un'eccellente fonte di proteine, grazie alle uova e al cottage cheese. Forniscono importanti sostanze nutritive come il beta-carotene (carote), la vitamina C (cavolo rapa) e il ferro (prezzemolo). Ideali per uno spuntino ricco di sostanze nutritive.



Energy balls di albicocca e cocco energy balls con carote

Tempo necessario: 25 min

Porzioni: ca. 25 pezzi

Ingredienti

100 g di albicocche morbide

80 g di fiocchi di avena o di farro

30 g di cocco grattugiato
(più altro per rotolarvi le palline)

70 g di burro di noci
(p.es. crema di anacardi o di mandorle)

1 C di semi di chia

1/2 C di cannella

130 g di carote grattugiate

1 Tritare grossolanamente le albicocche e metterle in un robot da cucina assieme ai fiocchi di avena o di farro, al cocco grattugiato, al burro di noci, ai semi di chia e alla cannella. Frullare brevemente, aggiungere le carote e frullare ancora fino a ottenere un impasto appiccicoso e ben lavorabile. Se il composto risulta troppo secco, frullare ancora un po' o aggiungere 1–2 C di crema di noci.

2 Formare circa 25 palline della stessa grandezza. Se si vuole, far rotolare le palline nel cocco grattugiato.

Conservazione: Ben chiuse, in frigorifero per circa 5 giorni. Perfette come spuntino sano!

Un suggerimento: le energy balls possono anche essere congelate e conservate fino a 3 mesi. Quando si vuole, basta scongelare la porzione desiderata.

Consigli e trucchetti

Per una nota rinfrescante sostituire la cannella con la scorza grattugiata di un limone o di un lime biologico e 1 C del suo succo.



Snickers alla banana e ciambelline alla mela

Tempo necessario: 15 min

Porzioni: 2

Snickers alla banana

1 banana matura

2 C di crema di arachidi

1 C di arachidi tritate*

20 g di cioccolato fondente

succo di limone

*a seconda dell'età dei bambini, solo se possono essere masticate in modo sicuro

Ciambelline di mele

1 mela, 2 C di yogurt al naturale

1 C di crema di noci

1-2 C di granola o miscela di fiocchi

succo di limone

1 Sciogliere il cioccolato a bagnomaria.

2 Tagliare la banana a metà e per il lungo. Se necessario, cospargerla con un po' di succo di limone per evitare che annerisca.

3 Versare 1/2 C di crema di arachidi sui pezzi di banana. Cospargere con le arachidi tritate, decorare con il cioccolato fuso e lasciare indurire.

1 Tagliare la mela ad anelli sottili e con un attrezzo apposito togliere il torsolo. Se necessario, cospargere con un po' di succo di limone per evitare che annerisca.

2 Mescolare bene lo yogurt e la crema di noci e distribuirli sugli anelli di mele. Cospargere con granola o una miscela di fiocchi.



Mousse di silken tofu e cioccolato e Quark arancia-vaniglia

Tempo necessario: 15 min

Porzioni: 3-4

Mousse di silken tofu e cioccolato

250 g di silken tofu

3 datteri Medjool

2-3 C di bevanda vegetale
(all'occorrenza)

1 C di crema di mandorle chiare

50 g di cioccolato fondente

Quark arancia e vaniglia

250 g di quark magro

100 g di quark semigrasso

1 arancia biologica

1-2 C di miele (in base ai gusti)

1 stecca di vaniglia

per una variante rinfrescante si può sostituire l'arancia con il limone.

1 Tritare grossolanamente il cioccolato fondente e i datteri. Sgocciolare il silken tofu.

2 Sciogliere il cioccolato a bagnomaria.

3 Mettere in un frullatore silken tofu, datteri, crema di mandorle, bevanda vegetale e cioccolato fuso e frullare fino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso. Il modo migliore per farlo è utilizzare un frullatore a immersione potente.

4 Versare la mousse di cioccolato in piccoli bicchieri o scodelle. Lasciare raffreddare per almeno 1 ora in modo che si solidifichi.

1 Grattugiare finemente la buccia dell'arancia biologica. Spremere 2 C di succo dall'arancia. Tagliare la stecca di vaniglia per il lungo e raschiare via la parte interna con un coltello.

2 In una ciotola mescolare bene il quark magro, il quark semi-grasso, il miele, la scorza d'arancia grattugiata, il succo d'arancia e la polpa di vaniglia fino a ottenere una crema liscia.

3 Versare il quark alla vaniglia e all'arancia in piccole ciotole. A piacere, guarnire con un po' di miele, scorza d'arancia o arancia fresca.

Consigli e trucchetti

Per un tocco rinfrescante, sostituire la cannella con la scorza di un limone o lime biologico e 1 cucchiaino di succo.