

## Il piacere e la preziosità del cibo

Quando si prepara un pasto si deve scegliere il cibo, la modalità e la durata della cottura, le eventuali aggiunte di erbe aromatiche e di spezie, la temperatura a cui consumarlo, gli accostamenti con le altre portate. Le scelte dipendono dallo stato energetico del macrocosmo (momento dell'anno e della giornata) e dallo stato energetico della persona (natura individuale, età, eventuali disequilibri energetici e malattie).

Nell'infanzia la qualità principale del qi dei cibi deve essere il dolce naturale (che armonizza e umidifica leggermente): riso, cereali vari, la maggior parte delle verdure. Vanno associati, in piccola quantità, cibi di sapore acido moderato (il sapore dello yang che cresce), che rinforza yin, *jing* e liquidi: molti frutti sono di sapore dolce-acido.

Spesso è indicata un'alimentazione leggermente rinfrescante, perché l'equilibrio dei bambini tende a spostarsi verso lo yang. I cibi non devono però essere freddi in natura e temperatura, perché il freddo rallenta i processi di digestione e danneggia la Terra. Viene privilegiata la cottura a vapore, perché tende a essere umidificante e rinfrescante.

Ricordiamo che è meglio usare sale integrale, sempre in quantità minima: i cibi hanno già sufficiente sapore, soprattutto se si usano le erbe aromatiche.

Quando il bimbo cresce e comincia a esplorare e a trasformare, anche il cibo si arricchisce, diventa più vario e saporito. Il cibo è anche piacere degli occhi e della mente: se un bimbo non ha un interesse immediato verso i diversi alimenti, se è sospettoso verso i cibi nuovi, se è recalcitrante, possiamo dare ai piatti nomi suggestivi e raccontarli con storie, sistemare il cibo come se curassimo un giardinetto o dipingessimo un quadro.

L'imperatore della Cina aveva tanti piattini: potevano esserci due castagne, tre quadretti di pollo ai funghi profumati, un ricciolo di cetriolo di mare, qualche polpettina di zucca con striscioline di bambù, mezzo mestolo di zuppa di sesamo, e così via.

## Ricette da utilizzare durante lo svezzamento

Vengono qui proposte alcune preparazioni molto semplici, come spunto da cui partire. La maggior parte delle ricette presentate provengono dal lavoro di Lena Tritto.<sup>9</sup>

### Zuppetta di riso

**Ingredienti:** 1 pugno di riso bianco, 2 bicchieri d'acqua, 1 pizzico di sale

**Preparazione:** far bollire il riso a lungo e servire con il suo brodo. Più a lungo viene bollito il riso, più è necessario aumentare la quantità d'acqua (la pappa di riso si fa con 5-6 parti di acqua per 1 di riso e si fa bollire fino a quando il riso si disfa).

**Varianti:** si può sostituire una parte di riso con carote o zucchine.

9. Lena Tritto (lenatritto@alice.it) è insegnante di cucina e consulente in Alimentazione energetica secondo la medicina cinese presso Scuola Tao. In collaborazione con Valeria Tonino e Karin Walnoefer ha scritto *Il Tao e l'arte dei fornelli*, Pendragon, Bologna 2009.

### Brodo vegetale

**Ingredienti:** 1 carota, 1/2 zucchina, 1 costa di sedano, 3 foglie di bietola, 1/2 l d'acqua

**Preparazione:** tagliare le verdure a pezzi (di circa 1 cm di spessore) e farle bollire nell'acqua per 20 minuti. Colare il brodo e mettere da parte le verdure.

**Varianti:** secondo la stagione, il tempo di cottura (breve in estate, lungo in inverno), le erbe aromatiche usate (alloro, basilico, prezzemolo, ecc.), le eventuali spezie aggiunte (in inverno chiodi di garofano o cannella e per i più grandicelli un pizzico di peperoncino; in primavera una puntina di curcuma).

### Crema di verdure

**Ingredienti:** 4 carote (oppure zucca, porri, zucchine, broccoli, cuori di carciofo e quanto offre la stagione), 1 spicchio d'aglio, brodo vegetale, 1/2 cucchiaino di prezzemolo, olio extravergine d'oliva

**Preparazione:** cuocere la verdura e l'aglio (che poi va tolto) nel brodo, schiacciarla con la forchetta e condire con olio e prezzemolo. Servire da sola o in accompagnamento a un cereale, con un po' di ricotta.

### Pappa di fiocchi di riso

**Ingredienti:** 2 cucchiai di fiocchi di riso, 150 ml di brodo vegetale, 2 cucchiai di passato di verdure, 1 cucchiaino di crema di nocciole (oppure 1/2 cucchiaio di ricotta di capra), olio extravergine d'oliva

**Preparazione:** cuocere nel brodo i fiocchi per 20 minuti. Togliere dal fuoco e unire il passato di verdure e la crema di nocciole (o la ricotta), condire con l'olio.

**Variante per una pappa dolce:** cuocere i fiocchi in acqua o latte di riso (verso i 9 mesi si può aggiungere un po' di vaniglia), con 1 cucchiaio di uvetta, unire 1 cucchiaino di crema di mandorle a fine cottura.

### Miglio profumato

**Ingredienti:** 1/2 cipollotto, 1/2 carota, 1 cucchiaio di piselli freschi, 2 cucchiai di miglio, 250 ml di brodo vegetale, 1 pizzico di maggiorana o prezzemolo tritato, olio extravergine d'oliva

**Preparazione:** far bollire il brodo con le verdure a pezzetti e i piselli, aggiungere il miglio precedentemente sciacquato e continuare a cuocere a fuoco dolce per 25 minuti. Far riposare coperto per 10 minuti e poi passare o frullare. Condire con l'olio e la maggiorana o il prezzemolo.

**Varianti:** lenticchie decorticate oppure fave fresche al posto dei piselli.

### Crema dolce

**Ingredienti:** 1/2 mela a dadini, 1 cucchiaio di uvetta, 2 cucchiaini di fiocchi di mais, 2 cucchiaini di crema di nocciole (se fa freddo, 1 pizzico di cannella)

**Preparazione:** cuocere con 2 cucchiaini di acqua le mele e l'uvetta finché diventano morbide, unire i fiocchi e attendere che si ammorbidiscano, quindi aggiungere la crema di nocciole e servire tiepida.

**Varianti:** pera al posto della mela; fiocchi di miglio (devono cuocere più a lungo), oppure pangrattato o riso cotto al posto del mais; pinoli tritati al posto della crema di nocciole.

### Pane aromatico per zuppe

**Ingredienti:** 500 g di pane raffermo, 1 cucchiaio di erbe aromatiche miste tritate finemente (per esempio, maggiorana e origano), 2 foglie di alloro

**Preparazione:** tostare il pane raffermo in forno a 180 °C per 10 minuti, grattugiarlo e unire il cucchiaio di erbe aromatiche. Conservare in un barattolo di vetro con le foglie di alloro.

### Pappa «al volo»

**Ingredienti:** 3 cucchiaini di pane aromatico, 200 ml di brodo vegetale, ricotta di capra o parmigiano, olio extravergine d'oliva

**Preparazione:** far bollire per 2 minuti il pane aromatico nel brodo vegetale, condire con olio extravergine d'oliva e ricotta di capra o parmigiano.

**Varianti:** si può condire la pappa anche con 2 cucchiaini di pesto alla genovese.

### «Patatelleta»

**Ingredienti:** 1 cipollotto, 1 patata piccola, 1/2 zucchina, 3 rametti di erbe aromatiche a scelta tra sedano, basilico, prezzemolo, timo, maggiorana o 1 foglia di alloro, olio extravergine d'oliva

**Preparazione:** tagliare le verdure a pezzetti, saltarle con un goccio d'olio, unire le erbe aromatiche e 250 ml di acqua e cuocere il tutto per circa 20 minuti; togliere le erbe, passare e servire con olio e 1 cucchiaio di ricotta di pecora.

### Ricette per bambini di almeno un anno e per tutta la famiglia

---

Si tratta di ricette molto semplici, adatte per tutta la famiglia e indicate in quantità sufficienti per 4 persone.

### Brodo vegetale semplice

**Ingredienti:** 1 porro, 1 cipolla con infilati 5-6 chiodi di garofano, 2 carote, 2 fette di zucca, 1 spicchio d'aglio, 4-5 foglie di bietola, 1 costa di sedano, prezzemolo, alloro

**Preparazione:** tagliare le verdure in grossi pezzi (tranne la cipolla) e portare a ebollizione con 2 l di acqua e l'alloro, quindi cuocere coperto per almeno 30 minuti. Aggiungere il prezzemolo alla fine e togliere l'alloro.

Il brodo pronto (separato dalle verdure, che si possono utilizzare per un passato) si conserva in frigorifero per 3 giorni e si può usare come base per scaldare un cereale cotto in precedenza, oppure da solo in tazza per scaldarsi senza appesantirsi o per favorire la digestione.

### **Vellutata di bietole e zucchine**

**Ingredienti:** 1 mazzo di bietole, 3-4 zucchine, 1 spicchio d'aglio, 1/2 cipolla, olio extravergine d'oliva; per la besciamella: 1 cucchiaio di farina, 1 noce di burro, brodo vegetale, 1 pizzico di sale

**Preparazione:** bollire le verdure e frullarle. Nel frattempo preparare la besciamella: sciogliere il burro sul fuoco, unire la farina amalgamando rapidamente, quindi versare il brodo caldo e mescolare evitando che si formino grumi, infine regolare di sale. Aggiungere la besciamella alle verdure frullate.

**Varianti:** porri, sedano, carote, coste, fagiolini, eccetera, in aggiunta o in sostituzione. Insaporire con basilico, maggiorana, eccetera. Oppure la vellutata può essere di zucca insaporita nello scalogno, con un'aggiunta di zenzero grattugiato.

### **Crema dei leprotti**

**Ingredienti:** 800 g di carote, 4-5 cucchiaini di lenticchie cotte a lungo, 1 cipolla, 3 foglie di salvia, 1 l di brodo vegetale, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

**Preparazione:** tritare la cipolla e soffriggerla con la salvia (a fuoco dolce, aggiungendo un filo d'acqua, cosicché la temperatura rimane più bassa, la cipolla non brucia e rimane più morbida). Unire le carote tagliate a rondelle e far insaporire per 5 minuti mescolando ogni tanto. Aggiungere il brodo e cuocere finché le carote saranno tenere. Togliere la salvia, frullare o passare. Unire le lenticchie e servire con un filo d'olio. Se si desidera un piatto più ricco, servire a parte dadini di pane tostato.

### **Minestra di miglio molto buona**

**Ingredienti:** 200 g di miglio, 1 porro, 1 carota, 1 tazza di piselli, 1,5 l di brodo vegetale, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 pizzico di sale

**Preparazione:** tagliare a pezzetti il porro e la carota, disporli in una casseruola con olio e sale e farli stufare dolcemente insieme ai piselli per 10 minuti. Unire il miglio (precedentemente sciacquato), far insaporire, poi aggiungere il brodo bollente e far cuocere a fuoco dolce per 25 minuti. Servire la minestra condendola con un filo d'olio.

### Orzotto con i broccoli

**Ingredienti:** 1 testa di broccolo, 1/2 carota, 1/2 cipolla, 300 g di orzo perlato, 1,5 l di brodo vegetale, 2 pizzichi di zafferano, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, olio extravergine d'oliva

**Preparazione:** tagliare a pezzetti il broccolo, la carota e la cipolla e stufarli con 1 cucchiaio d'olio per 5 minuti. Unire l'orzo e farlo tostare per 2 minuti. Versare il brodo poco alla volta, come per il risotto, e cuocere per circa 25 minuti. Aggiungere lo zafferano sciolto in 2 cucchiaini di brodo caldo, cuocere per altri 5 minuti, poi lasciar riposare coperto per almeno 10 minuti. Infine cospargere di prezzemolo tritato e servire.

**Varianti:** carciofi, piselli o altra verdura al posto dei broccoli. Si può mescolare l'orzotto avanzato con la besciamella e gratinare in forno.

### Crocchette di miglio

**Ingredienti:** 200 g di miglio, 400 ml di brodo vegetale, 1 carota tagliata a dadini, 150 g di broccoli in piccoli ciuffetti, 1 spicchio d'aglio, 1 uovo, 2 manciate di pangrattato aromatizzato con origano e rosmarino tritati, olio extravergine d'oliva, 1 pizzico di sale

**Preparazione:** cuocere il miglio per 25 minuti nel brodo vegetale o in acqua e farlo raffreddare. Nel frattempo, saltare le verdure con l'aglio e 1 cucchiaio d'olio. In una ciotola, unire il miglio e le verdure saltate, amalgamando con l'uovo sbattuto. Regolare di sale. Ricavare dall'impasto delle crocchette ovali da passare nel pangrattato aromatizzato. Disporre le crocchette in una teglia unta con un filo d'olio e farle dorare in forno a 180 °C.

### Salsina di melanzane

**Ingredienti:** 2 melanzane, succo di 1 limone, 1 spicchio d'aglio, origano, olio extravergine d'oliva

**Preparazione:** tagliare le melanzane a metà per il lungo e cuocerle nel forno fino a quando sono tenere (occorrono circa 30 minuti), sbucciarle e frullarle con il succo di limone, l'aglio crudo, l'origano e l'olio.

**Varianti:** si può aggiungere 1 pizzico di peperoncino e/o 3 cucchiaini di yogurt o 1 cucchiaio di *tahin*.

### Polpettine di lenticchie

**Ingredienti:** 1 tazza di lenticchie, 1 porro, 1 carota, 1 zucchina, 1 spicchio d'aglio, pangrattato, 1/4 di cucchiaino di maggiorana, 1 pizzico di sale

**Preparazione:** lasciare a bagno le lenticchie per almeno 4-6 ore, quindi scolarle e cuocerle in 2 tazze d'acqua salata con lo spicchio d'aglio intero per 1 ora. Nel frattempo bollire le verdure a pezzi e a cottura ultimata frullarle insieme alle lenticchie. Ricavare dal composto delle polpettine e passarle nel pangrattato aromatizzato con la maggiorana. Disporle in una teglia leggermente unta e farle dorare in forno a 180 °C.

### Crema indiana

**Ingredienti:** 1 tazza di lenticchie decorticate (rosse), 1 cipolla, zenzero grattugiato, 3-4 semi di cardamomo, 2 chiodi di garofano, 1 foglia di alloro, 1/2 cucchiaino di semi di coriandolo, brodo vegetale

**Preparazione:** le lenticchie decorticate non necessitano di ammollo e in 20-30 minuti di cottura diventano una purea. Soffriggere leggermente la cipolla con lo zenzero grattugiato, i semi di cardamomo, i chiodi di garofano, l'alloro, i semi di coriandolo, unire le lenticchie e il brodo vegetale o acqua e bollire per 20-30 minuti.

### Zuppetta di ceci

**Ingredienti:** 1 tazza di ceci, 1/2 cipolla tritata, 3 tazze di brodo vegetale, 2 foglie di alloro, 1 cucchiaino di prezzemolo e 1/2 spicchio d'aglio tritati finemente, olio extravergine d'oliva, 1 pizzico di sale

**Preparazione:** soffriggere la cipolla e l'alloro (a fuoco dolce, aggiungendo un filo d'acqua, cosicché la temperatura rimane più bassa, la cipolla non brucia e rimane più morbida), unirli ai ceci precedentemente ammollati e bolliti a lungo in acqua salata e cuocere nel brodo vegetale ancora per 20 minuti. Frullare tutti o parte dei ceci, condire con il trito di prezzemolo e aglio e l'olio.

**Varianti:** prima delle erbe aromatiche, si può aggiungere la pasta (ditalini).

### Pesce in crosta

**Ingredienti:** 300 g di pesce (nasello, merluzzo, ecc.), 2 patate, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 2 pizzichi di origano, 10 olive, 1 cucchiaino di capperi, 1/2 spicchio d'aglio, olio extravergine d'oliva, 1 pizzico di sale

**Preparazione:** sbucciare le patate a fette sottili, tritare insieme tutti gli aromi. In una teglia da forno leggermente oliata, disporre uno strato di patate, quindi il pesce spezzettato e il trito aromatico e coprire con un altro strato di patate. Condire con un filo d'olio, il sale e un po' di origano. Infornare a 180 °C per 25 minuti. Se si dovesse asciugare troppo, aggiungere un po' d'acqua. Sforzare quando le patate sono ben cotte e dorate.

### Pesce al vapore con purea

**Ingredienti:** 300 g di pesce (nasello, merluzzo, ecc.), 2 patate, brodo vegetale (o latte), burro, olio extravergine d'oliva, 1 pizzico di sale

**Preparazione:** cuocere le patate al vapore con la buccia (va bene anche nel cestello della pentola a pressione), sbuciarle e passarle nello schiacciapatate. Far sciogliere sul fuoco due noci di burro e aggiungere le patate e il brodo vegetale o il latte, mescolando. Regolare di sale. Cuocere il pesce al vapore e condirlo con un filo d'olio. Servirlo con la purea di patate.

**Insalata con semini**

**Ingredienti:** 1 cespo medio di insalata scarola, 2 carote, 2 cucchiaini di semi di girasole tostatati, 1 limone, olio extravergine d'oliva, 1 pizzico di sale

**Preparazione:** lavare l'insalata e spezzettarla in una ciotola. Lavare e spazzolare le carote. Con un pelapatate ricavarne dei nastri sottili affettandole nel senso della lunghezza. Scottare i nastri di carote a vapore per 2-3 minuti, unirli all'insalata e condire con olio, limone e sale e i semi di girasole.

**Varianti:** servire con le crocchette di miglio.

**Dolce di mele per ammorbidire**

**Ingredienti:** 1 mela, 2-3 prugne secche

**Preparazione:** cuocere in acqua la mela e le prugne fino a quando si disfano (la consistenza diventa simile a quella di un budino).

**Varianti:** si può aggiungere un pizzico di cannella e/o mandorle, noci, pinoli, uvetta, zenzero fresco grattugiato, scorza di arancia o di limone tritata. Si può anche mettere nel forno con il grill, in modo che si formi una crosticina croccante.