



# A TAVOLA!

*L'alimentazione nella fibrosi cistica*

A cura di

Arianna Bisogno, Anna Coruzzo e Sabina Zullo

**Prefazione di Fabrizio Boca**





# **A TAVOLA!**

*L'alimentazione nella fibrosi cistica*

A CURA DI

**ARIANNA BISOGNO, ANNA CORUZZO E SABINA ZULLO**

**PRESENTAZIONE A CURA DI LIFC**

PREFAZIONE DI FABRIZIO BOCA



Il Pensiero Scientifico Editore

**Arianna Bisogno**

Dietista Nutrizionista

Fibrosi Cistica Pediatrica - Centro Regionale di Riferimento Fibrosi Cistica, Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico, Milano

**Anna Coruzzo**

Dietista

Centro Regionale Fibrosi Cistica Sezione Pediatria Campania, Azienda Ospedaliera Universitaria Federico II, Napoli

**Sabina Zullo**

Biologo Nutrizionista

Centro Fibrosi Cistica Regione Lazio, Azienda Policlinico Umberto I, Roma

**Legg Italiana Fibrosi Cistica - LIFC Onlus**

Associazione nazionale che si occupa della vita dei pazienti e dei loro familiari: dalla qualità delle cure alla qualità della vita, dalla tutela sociale alla promozione di programmi di Ricerca volti a migliorare la diagnosi precoce, la cura e la riabilitazione.

[www.fibrosicistica.it](http://www.fibrosicistica.it)

© 2016 Il Pensiero Scientifico Editore  
Via San Giovanni Valdarno 8, 00138 Roma  
Tel. (+39) 06 862821 Fax (+39) 06 86282250  
[pensiero@pensiero.it](mailto:pensiero@pensiero.it)  
[www.pensiero.it](http://www.pensiero.it) – [www.vapensiero.info](http://www.vapensiero.info)  
[www.facebook.com/PensieroScientifico](https://www.facebook.com/PensieroScientifico)  
[twitter.com/ilpensiero](https://twitter.com/ilpensiero)  
[www.pinterest.com/ilpensiero](https://www.pinterest.com/ilpensiero)

Tutti i diritti sono riservati per tutti i Paesi

Stampato in Italia dalla Ti Printing S.r.l.  
Via delle Case Rosse 23, 00131 Roma

*Realizzazione grafica e copertina* Doppiosegno s.n.c.  
*Immagine in copertina* © Thinkstock  
*Coordinamento editoriale* Alessio Malta

# Indice

<b>Presentazione</b>	<b>VII</b>
<i>a cura di LIFC</i>	
<b>Prefazione</b>	<b>IX</b>
<i>Fabrizio Boca</i>	
<b>Aspetti nutrizionali nella fibrosi cistica.</b>	
<b>Perché è importante una dieta equilibrata</b>	<b>1</b>
Calorie	2
Proteine	2
Grassi	3
Carboidrati	3
Vitamine	4
<i>Vitamina A</i>	4
<i>Vitamina D</i>	4
<i>Vitamina E</i>	5
<i>Vitamina K</i>	5
Minerali ed elettroliti	5
<i>Sodio</i>	5
<i>Calcio</i>	6
<i>Ferro</i>	6
<i>Zinco</i>	6
<b>Educazione al gusto</b>	<b>7</b>
<i>Il gusto</i>	7
<b>Variabilità dell'appetito</b>	<b>11</b>
Inappetenza nel bambino con fibrosi cistica	12
Come stimolare l'appetito	12
<i>Cosa fare</i>	13
<i>Cosa non fare</i>	16
<b>Mangiare più grasso: quando?</b>	<b>19</b>
I preziosi grassi (lipidi)	19
Acidi grassi essenziali (omega-6 e omega-3)	22
<b>Mangiare più salato</b>	<b>25</b>
<b>Zuccheri</b>	<b>27</b>
<b>Acqua</b>	<b>29</b>
<b>Strategie nutrizionali (senza uso di integratori)</b>	<b>31</b>
Strategie di intervento nutrizionale	31



<i>Distinzione tra bambini con o senza pancreas-sufficienza</i>	31
<i>Presenza e frequenza delle infezioni respiratorie</i>	32
<i>Le preferenze alimentari, i gusti e le abitudini alimentari</i>	32
<b>Raccomandazioni dietetiche generali</b>	<b>33</b>
<i>Ripartire con equilibrio le calorie durante la giornata</i>	33
<i>Seguire una dieta variata ed equilibrata</i>	33
<i>Consumare regolarmente frutta e verdura</i>	33
<i>Preferire carboidrati complessi a quelli semplici</i>	34
<i>Evitare il consumo di bevande zuccherate e limitare il consumo di snack dolci del commercio</i>	34
<i>Aumentare il consumo di pesce</i>	34
<i>Assumere un'adeguata quantità di acqua</i>	34
<i>Leggere le etichette alimentari</i>	34
<b>Scelta dei cibi e integrazione calorica</b>	<b>35</b>
<i>Primo anno di vita</i>	35
<i>I condimenti</i>	35
<i>I cereali</i>	36
<b>Bibliografia</b>	<b>38</b>
<b>Colazione</b>	<b>39</b>
<i>Pavesini golosi</i>	41
<i>Nocciotelli</i>	42
<i>Barrette ai cereali e al cioccolato fatte in casa</i>	43
<i>Mugcake al prosciutto cotto e formaggio di capra</i>	44
<i>Focaccine al pecorino</i>	45
<i>Torta di mele</i>	46
<i>Biscotti ripieni all'arancia e mandorla</i>	47
<i>Mugcake alla zucca e amaretti</i>	48
<i>Cookies al burro di arachidi e gocce di cioccolato</i>	49
<i>Cornettini velocissimi alla crema di nocciole e cacao</i>	50
<b>Spuntini</b>	<b>51</b>
<i>Miniburger verdi</i>	53
<i>Mandaciocck</i>	54
<i>Banana ghiacciolo</i>	55
<i>Muffin salati</i>	56
<i>Pizza al pomodoro</i>	57
<i>Gelato di fragole e banane</i>	58
<i>Frullato di pesche al cacao</i>	59
<i>Ciambellone della nonna</i>	60
<i>Budino con semi di chia</i>	61
<i>Cialde ai pinoli</i>	62
<i>Crema di mortadella</i>	63
<i>Soffice ma non troppo</i>	64
<i>Toast di zucchine e mozzarella</i>	65
<i>Crema dolce di avocado</i>	66
<i>Dolce verde</i>	67
<i>Chips di verdure</i>	68
<i>Margherita muffins</i>	69
<b>Primi piatti</b>	<b>71</b>
<i>Pasta arancione</i>	73
<i>Paccheri in verde</i>	74
<i>Gnocchi con dadini di verdure</i>	75

<i>Mafalde corte con ceci</i>	76
<i>Conchiglioni ripieni</i>	77
<i>Maccheroncini con fave e piselli</i>	78
<i>Vellutata di braccio di ferro con crostini</i>	79
<i>Risotto con zucca ed erbe aromatiche</i>	80
<i>Farfalle in abito da sera</i>	81
<i>Fettuccine con pomodoro datterino stufato al basilico e riccioli di pecorino</i>	82
<i>Conchiglie al tonno alla crudaiola</i>	83
<i>Risotto alle erbe del Presidente</i>	84
<i>Pasta infilzata</i>	85
<i>Lasagne veloci con pane carasau</i>	86
<i>Ragni saporiti</i>	87
<b>Secondi piatti</b>	<b>89</b>
<i>Rotolo di frittata ripieno al tonno</i>	91
<i>Anatra in glassa di mele e aceto balsamico</i>	92
<i>Insalata cesarina</i>	93
<i>Straccetti di pollo con peperoni</i>	94
<i>Vesuvio vegetariano</i>	95
<i>Polpettine di alici e prezzemolo</i>	96
<i>Totani ai carciofi</i>	97
<i>Involtoni di maiale</i>	98
<i>Burger di merluzzo e melanzana croccante</i>	99
<i>Frittata arrotolata</i>	100
<i>Burger di salmone</i>	101
<i>Petto di pollo farcito in crosta di mais con melanzana affumicata</i>	102
<i>Polpettone di tacchino</i>	103
<i>Schiacciata di vitello con scamorza</i>	104
<i>Cotoletta Cip Ciop</i>	105
<b>Piatti unici</b>	<b>107</b>
<i>Risottino al tonno con grani di pistacchio</i>	109
<i>Timballo di patate con salmone</i>	110
<i>Fusilli con gamberetti e zucchine</i>	111
<i>Farfalle alla caprese</i>	112
<i>Frittata di pasta</i>	113
<i>Insalata di farro con fagiolini e pesce spada</i>	114
<i>Insalata di pasta</i>	115
<i>Pizza margherita di patate</i>	116
<b>Salse</b>	<b>117</b>
<i>Fonduta di parmigiano</i>	119
<i>Maionese vegana</i>	120
<b>Appendice</b>	<b>121</b>
Tabelle nutrizionali (sali minerali, calcio, zinco, vitamine liposolubili, omega-3)	121





# Presentazione

L'idea di creare un libro di ricette nasce dal desiderio di aiutare i genitori di piccoli pazienti che spesso si chiedono quale sia il cibo migliore da far mangiare ai propri figli e come fare a modulare la giusta dose di enzimi pancreatici con un alimento di cui non si conosce l'esatta quantità di proteine o di lipidi in esso contenuti. I problemi aumentano per gli spuntini e i "fuori pasto". Quanti enzimi per un gelato o per un toast o per un pacchetto di patatine? E ancora, nelle prime uscite in autonomia, come fare a essere sicuri che i ragazzi sappiano sempre come comportarsi? Da queste ed altre domande è nato lo spunto per creare questo libro, che può aiutare i genitori prima e i ragazzi in prima persona poi (già a partire dall'età scolare) a conoscere quali siano le loro particolari esigenze nutrizionali.

Ci auguriamo che le ricette proposte possano essere un valido aiuto per preparare cibi più idonei a soddisfare le maggiori richieste energetiche legate alla fibrosi cistica; a tal fine verranno fornite alcune indicazioni su come aumentare l'apporto calorico senza aumentare la quantità dei cibi stessi.

Il libro è diviso in due parti: una prima parte in cui si trattano gli aspetti nutrizionali nella fibrosi cistica e l'importanza di una dieta equilibrata e una seconda parte costituita da ricette e corredata da un'appendice con tabelle nutrizionali.

Alla stesura del libro hanno contribuito le dietiste: Arianna Bisogno (Centro Regionale Fibrosi Cistica Pediatrico di Milano), Anna Coruzzo (Centro Regionale Fibrosi Cistica Pediatrico di Napoli) e Sabina Zullo (Centro Regionale Fibrosi Cistica di Roma). Ha inoltre contribuito alla realizzazione di alcune ricette l'Executive Chef del Quirinale Fabrizio Boca con il quale è stato possibile rielaborare in maniera semplice e, nel contempo, "coreografica" alcune delle ricette proposte. A loro tutti e a Vertex Pharmaceuticals che ha reso possibile l'intero progetto va il nostro ringraziamento.

**Silvana Mattia Colombi**

Responsabile Qualità delle Cure LIFC



# Prefazione

Quando sono stato invitato a collaborare a questo libro con l'elaborazione di alcune mie ricette, sono rimasto piacevolmente sorpreso, e mentre pensavo a quali ricette proporre mi sentivo sempre più emozionato all'idea, perché in un certo qual modo stavo anche scrivendo la mia storia gastronomica.

Ogni ricetta è sempre legata ad un'esperienza di vita vissuta e sapere di doverla condividere con i bambini, che hanno bisogno di nutrirsi e nello stesso tempo curarsi è stata un'esperienza interiore profonda.

In un mondo dove la cucina sembra fatta soltanto di ristoranti stellati e programmi TV, dare agli altri un pezzetto della propria passione di vita è stato per me come aver avuto la tanto desiderata e famosa "stella Michelin", anzi meglio, far gioire un bimbo vale sicuramente di più.

Il cibo è la mia fonte di ispirazione, sostengo infatti da sempre che alimentarsi in modo giusto non solo fa vivere meglio con se stessi, ma anche con gli altri, ci rende sereni fisicamente e mentalmente, infatti, per creare dei piatti sani occorrono principalmente alimenti di prima qualità, oltre a tanta creatività, perché un piatto salutare deve essere anche e soprattutto gustoso e bello.

Mangiare, del resto, è uno dei piaceri della vita e, quando viviamo meglio, stimoliamo la produzione di endorfine del cervello, per questo un buon piatto ci trasmette delle profonde e meravigliose sensazioni. Spero con il cuore di trasmetterle, attraverso questo "diario" di ricette salutari, a tutti i bambini ed ai genitori che lo useranno.

**Fabrizio Boca**

Executive Chef del Quirinale



# Aspetti nutrizionali nella fibrosi cistica. Perché è importante una dieta equilibrata

L'attenta sorveglianza e il mantenimento di uno stato nutrizionale ottimale rappresentano un requisito essenziale per garantire una normale crescita nel bambino e giocano un ruolo importante nel mantenimento della salute dell'adulto.

In questa parte del libro descriveremo i motivi per cui un'adeguata alimentazione è importante per garantire un buono stato di nutrizione, illustrando i principi di base dell'alimentazione nel paziente affetto da fibrosi cistica. Inoltre forniremo alcuni suggerimenti, ricette gustose e strategie per aumentare gli apporti di nutrienti e di calorie.

Un adeguato stato nutrizionale è garantito dall'apporto regolare di diversi nutrienti che, oltre a fornire energia, sono coinvolti in processi biochimici fondamentali per il funzionamento di organi e tessuti. Per questa ragione l'alimentazione deve essere quanto più possibile varia ed equilibrata.

La fibrosi cistica è una delle malattie croniche in cui la nutrizione ha un ruolo essenziale. Infatti, nei pazienti con fibrosi cistica, un buono stato di nutrizione è associato ad una maggiore capacità di risposta alle infezioni, a una migliore funzionalità polmonare e a una maggiore sopravvivenza.

Tuttavia, ottenere uno stato nutrizionale ottimale è un obiettivo che non sempre viene raggiunto dai pazienti affetti da questa malattia.

Sono molteplici i fattori che contribuiscono all'alterazione del bilancio energetico e che compromettono lo stato nutrizionale. Tra questi l'aumentato dispendio energetico a riposo, la mancanza di appetito e il malassorbimento di nutrienti. Lo stato infiammatorio cronico, dovuto alle infezioni polmonari ricorrenti e l'incremento del lavoro respiratorio aumentano il fabbisogno energetico a riposo, che tuttavia non viene soddisfatto a causa della carenza di appetito durante le fasi acute dell'infezione polmonare. Inoltre, nei pazienti con insufficienza polmonare, la funzione del pancreas di produrre enzimi in grado di digerire sostanze nutritive è compromessa e viene sostituita attraverso la terapia enzimatica. Tuttavia, se la funzione del pancreas non è adeguatamente corretta, questo può portare al malassorbimento con perdita di nutrienti attraverso le feci.

Questi meccanismi instaurano un alterato bilancio energetico che, se prolungato, compromette lo stato nutrizionale e quindi la funzionalità polmonare.

Per questo motivo un'adeguata alimentazione è un fattore essenziale, insieme alla terapia antibiotica, per il successo del trattamento.

La nutrizione nel corso degli anni ha acquisito una maggiore importanza grazie alla consapevolezza che una migliore alimentazione può garantire una crescita adeguata, una migliore funzione polmonare e una maggiore sopravvivenza. I principi dell'alimentazione nel paziente affetto da fibrosi cistica sono cambiati notevolmente e oggi viene dedicata particolare attenzione anche a possibili deficit specifici di nutrienti.

La dieta ipercalorica, iperproteica, ipolipidica consigliata un tempo è stata ampiamente superata grazie alla disponibilità di estratti pancreatici gastro-protetti, che hanno consentito di ottenere un buon compenso digestivo e quindi un più largo utilizzo dei grassi nella dieta.

Ma vediamo come è possibile raggiungere un buono stato nutrizionale, ottimizzando l'apporto di calorie, lipidi, vitamine e sali minerali.

### Calorie

L'apporto energetico deve essere quasi sempre maggiore rispetto alla popolazione generale, a causa dell'aumento del dispendio energetico a riposo che può variare dal 110 al 200% (Stalling et al., 2008) in base al grado di insufficienza pancreatica, alla presenza di riacutizzazioni respiratorie e alla gravità della malattia polmonare. Le linee guida europee, per garantire un normale stato nutrizionale e una crescita ottimale, raccomandano di fornire un apporto energetico pari al 120-150% di quello raccomandato per la popolazione generale per la stessa età e sesso (Sinaasappel et al., 2002).

Questo apporto può variare soprattutto in base allo stato nutrizionale. Uno stato nutrizionale normale può prendere in considerazione un apporto calorico più vicino ai valori di normalità. Nei casi in cui non si raggiungono gli obiettivi nutrizionali, invece, sarà necessario un intervento dietetico ad elevato contenuto calorico, senza restrizioni e, quando opportuno, con l'utilizzo di integratori (per via orale o internamente).

È importante valutare con il proprio medico e dietista la diversità dei quadri clinici e stabilire l'apporto calorico adeguato per ognuno, tenendo in considerazione, oltre allo stato nutrizionale, anche l'attività fisica, la funzione polmonare, il grado di malassorbimento e il livello di infiammazione cronica.

### Proteine

Le proteine svolgono una funzione molto importante nel nostro organismo, sono i mattoni con cui sono costruite le fondamenta della struttura corporea e con cui si rinnovano le parti di ricambio.

Finora la cura della nutrizione in fibrosi cistica si è concentrata principalmente sul consumo di grassi e l'aumento dell'apporto calorico, ma non vi sono sufficienti informazioni sulla rilevanza clinica di mantenere la massa muscolare e l'assunzione di proteine. È stato riportato infatti che la riduzione della massa muscolare comporta un'atrofia dei muscoli della respirazione e la compromissione della loro funzione.

Non ci sono raccomandazioni specifiche per l'assunzione quotidiana di proteine in quanto la determinazione delle esigenze proteiche ottimali dipende da ogni singolo (Engelen et al., 2014), ma è importante assumerne in quantità non inferiori al 15-20% delle calorie totali per evitare la riduzione di massa muscolare che, come abbiamo già detto, è molto importante per la funzionalità polmonare.

Le proteine possono trovarsi principalmente in carne e derivati, latte e derivati, pesce e derivati, soia, legumi, uova.

## Grassi

I grassi forniscono energia in maniera concentrata (9 calorie/g), più del doppio rispetto a proteine e carboidrati, e migliorano la palatabilità degli alimenti consentendo di trarre maggior soddisfazione dal pasto.

Tutti i grassi sono uguali sul piano dell'apporto di energia, ma sul piano della qualità possono essere molto diversi. La diversa qualità dei grassi può avere effetti importanti sullo stato di nutrizione e di salute, in particolare degli acidi grassi saturi e trans, di cui oggi tanto si parla. Bisogna porre maggiore attenzione al consumo di questi grassi che sono contenuti principalmente nella carne e nei suoi derivati, nel latte e derivati (cioè burro e formaggi), nello strutto e in alcuni oli vegetali (olio di cocco, di palma e di semi di palma) perché a lungo termine possono aumentare il rischio di malattie cardiovascolari. La maggior parte dei grassi trans è prodotta attraverso un processo chiamato idrogenazione, che è l'aggiunta artificiale di atomi di idrogeno ad oli insaturi. L'idrogenazione converte oli vegetali liquidi a grassi solidi o semi-solidi che rimangono stabili a temperatura ambiente. Questi grassi sono utilizzati per la produzione di cibi confezionati, ad esempio alcuni tipi di prodotti da forno commerciali, i biscotti o le patatine fritte, per aumentare la conservazione e migliorare il sapore.

Le quantità di grassi presenti negli alimenti, in forma sia visibile (grasso del prosciutto, della bistecca, ecc.) sia invisibile (grasso del formaggio, ecc.), variano da un prodotto all'altro e vanno da valori molto bassi (intorno all'1% in svariati prodotti vegetali e in certe carni e pesci particolarmente magri) fino a valori molto alti nei condimenti: l'85% nel burro e nella margarina e il 100% in tutti gli oli.

I grassi, oltre a fornire energia, apportano acidi grassi essenziali della famiglia omega-6 (acido linoleico) e della famiglia omega-3 (acido alfa-linolenico) e favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E, K e dei carotenoidi.

Considerevoli studi consigliano che la dieta abituale, nei pazienti con fibrosi cistica, sia integrata con acidi grassi essenziali (così chiamati perché non possono essere sintetizzati dal nostro organismo ma sono assumibili solo con gli alimenti), principalmente della serie omega-3, che sembrano avere importanti e specifiche funzioni di miglioramento dello stato polmonare (in termini di riduzione di esacerbazioni respiratorie e minore utilizzo di antibiotici), dello stato infiammatorio e dei parametri antropometrici, oltre che benefici a livello del cervello e della retina. Ricordiamo che le supplementazioni devono sempre essere prescritte dal dietista o dal medico, e che le integrazioni consigliate in questo libro devono essere ottenute attraverso alimenti che contengono omega-3 in maggiori quantità. Nell'Appendice riportiamo gli alimenti che contengono quantità superiori di omega-3.

È molto importante ricordare che, in una dieta in cui l'apporto calorico deriva prevalentemente dal contenuto di grassi, è sempre indispensabile l'adattamento della dose degli enzimi pancreatici.

## Carboidrati

I carboidrati sono la fonte principale di energia per il nostro organismo, oltre che un'importante fonte di vitamine e minerali. La quota dei carboidrati dovrebbe costituire circa la metà della quota energetica complessiva della dieta, privilegiando i carboidrati complessi della pasta, del riso, del pane e delle patate.

Non è necessaria una restrizione marcata degli zuccheri semplici, soprattutto di quelli contenuti in alimenti primari, tra cui latte, frutta e alcune verdure. Da limitare invece gli zuccheri raffinati

(saccarosio consumato come tale o contenuto in alimenti e bevande dolci) che rappresentano un fattore di rischio riconosciuto.

Consigliamo di consumare questi zuccheri nella prima colazione o prima dell'attività sportiva.

### Vitamine

Nella fibrosi cistica il cattivo assorbimento di grassi comporta un deficit di vitamine liposolubili (chiamate così perché possono sciogliersi nei grassi e la loro assunzione è vincolata dalla presenza dei grassi nella nostra alimentazione). Secondo il Consensus Europeo, è consigliabile somministrare dosi supplementari di vitamine le cui concentrazioni a livello ematico siano al di sotto dei valori di normalità. È importante un'attenta sorveglianza di queste vitamine ed è fondamentale introdurre giornalmente attraverso il consumo degli alimenti che vi mostriamo nelle tabelle.

Vediamo nello specifico perché queste vitamine sono così importanti.

### Vitamina A

La vitamina A è fondamentale per la visione e la differenziazione cellulare.

Alcuni studi hanno dimostrato che esistono delle funzioni della vitamina A necessarie per lo sviluppo di molti organi nella fase embrionale e per l'organizzazione della risposta immunitaria.

Basse concentrazioni ematiche di vitamina A sono spesso osservate nella fibrosi cistica, indipendentemente dall'età, dallo stato nutrizionale, dalla presenza di ileo da meconio e dalla funzionalità pancreaticca (De Vizia et al., 2003).

L'apporto di vitamina A, sia con la dieta che con le supplementazioni quando opportuno, dovrebbe essere pari alla dose sufficiente per ottenere la normalizzazione delle concentrazioni ematiche senza determinare effetti collaterali.

La vitamina A è maggiormente presente negli alimenti di origine animale, soprattutto nel fegato e nella milza, seguiti da latte e derivati e uova.

### Vitamina D

La vitamina D esiste sulla terra da almeno 500 milioni di anni ed il motivo per il quale viene chiamata "vitamina del sole" è che, grazie al sole, il nostro corpo, attraverso la pelle, è in grado di sintetizzarla e produrla. Nei mesi estivi si verifica una sovrapproduzione di vitamina D che ne consente l'accumulo, in modo tale che se ne possa disporre secondo le necessità e anche durante il periodo invernale.

La vitamina D è una delle vitamine più importanti di cui si serve il nostro organismo. Il compito principale è quello di aumentare l'assorbimento intestinale di calcio e di fosforo e favorire la mineralizzazione ossea.

Circa un quarto dei lattanti con fibrosi cistica mostra bassi livelli di vitamina D nei primi 3 mesi di vita. Essendo la luce solare la più importante fonte di vitamina D, i livelli ematici dipendono grandemente dalla produzione endogena e variano da persona a persona.

La supplementazione è generalmente sufficiente a garantire concentrazioni ematiche nella norma. Tuttavia, alcune evidenze suggeriscono, soprattutto per i bambini, di mantenere le concentrazioni superiori al range di normalità, al fine di ottenere un'ottimale salute delle ossa (Copenhagen et al., 1981). Questo obiettivo può essere raggiunto consumando più alimenti in cui è presente

questa vitamina. Le fonti alimentari di vitamina D non sono molte, quelle più consistenti sono i pesci sia di acqua dolce sia di acqua salata. È presente, in quantità limitate, nel tuorlo d'uovo e nei funghi.

## Vitamina E

La vitamina E svolge molte funzioni importanti all'interno del nostro organismo: è un potentissimo antiossidante, quindi combatte l'ossidazione delle sostanze nell'organismo, in particolare evita che gli acidi grassi saturi e la vitamina A si scompongano e si combinino con altre sostanze diventando così nocivi per l'organismo, rafforza le difese immunitarie, previene il declino cognitivo e combatte i problemi che interessano il sistema cardiovascolare.

Benché il riscontro di concentrazioni ematiche di vitamina E inferiori alla norma sia frequente nella fibrosi cistica, raramente si osserva una sintomatologia clinica associata. Per tutte le funzioni che svolge, e non essendo tossica, la sua supplementazione non dovrebbe mai mancare.

La vitamina E si trova ampiamente distribuita negli alimenti. Le fonti più consistenti sono gli oli (in particolare quello di germe di grano), l'olio d'oliva ne ha un buon contenuto, tuttavia si deve considerare che molti oli sono addizionati di vitamina E per proteggerli dall'ossidazione. Un contenuto discreto si osserva anche nelle nocciole e nei pistacchi.

## Vitamina K

Solo negli ultimi anni è stato identificato un metodo sensibile per identificare il deficit di vitamina K, e grazie a questo metodo si è scoperto che la deficienza di vitamina K è comune nei pazienti con fibrosi cistica anche in terapia con enzimi e multivitaminici.

La vitamina K interviene in numerose funzioni, dalla protezione delle ossa alla prevenzione della calcificazione delle arterie, dalla coagulazione del sangue alla regolazione della risposta infiammatoria. La sua funzione, quindi, è indispensabile all'interno dell'organismo.

Un deficit di vitamina K si osserva quando l'insufficienza pancreatica non è adeguatamente trattata. Inoltre, molto spesso si assumono terapie antibiotiche che possono interferire con la sua produzione da parte della microflora intestinale (Weber, 1997).

Per tali motivi è molto importante integrare la propria alimentazione con cibi ricchi di vitamina K come i vegetali a foglia verde, gli oli e i legumi e tutti quelli elencati nelle tabelle. In piccola parte essa è sintetizzata dai batteri intestinali.

## Minerali ed elettroliti

Vitamine e minerali agiscono insieme eppure il nostro organismo è in grado di produrre alcune vitamine, ma nessun minerale. Per questo motivo i minerali devono essere introdotti attraverso l'alimentazione. Quelli più importanti per la fibrosi cistica sono il sodio, il calcio, il ferro e lo zinco.

Vediamo a cosa servono e in quali alimenti si trovano.

## Sodio

Il sodio è un elettrolito che lavora insieme con il potassio e il cloro per il buon funzionamento delle cellule muscolari e nervose: si tratta di elementi essenziali per la crescita e la buona salute.

La perdita di sodio con il sudore può aumentare fino a dieci volte in seguito a sforzo fisico, stati febbrili e nelle stagioni calde. È importante per garantire una buona salute di tutto l'organismo, integrare queste perdite a tutte le età con un supplemento di sale (somministrato in piccole porzioni durante l'intera giornata, diluito in acqua o in altri liquidi) e con il consumo di cibi più salati.

### Calcio

Il contenuto di calcio nel nostro organismo è intorno a 1-1,2 kg, di questi più del 90% è situato nelle ossa. Per questo motivo è molto importante per la salute delle ossa.

Purtroppo è molto comune il deficit nella fibrosi cistica a causa della carenza di vitamina D, per il suo basso apporto attraverso l'alimentazione e per la perdita di questo minerale nelle feci.

L'insufficiente assunzione di calcio durante l'infanzia e nell'adolescenza aumenta il pericolo di comparsa di osteoporosi nella successiva vita adulta, una delle complicanze molto comuni della fibrosi cistica, che in alcuni casi di gravi deficit può manifestarsi anche in età pediatrica.

Le fonti principali sono il latte e i formaggi, in quantità minore negli alimenti elencati nell'Appendice.

### Ferro

Il deficit del ferro nella fibrosi cistica è causato dall'inadeguato apporto dietetico, dal malassorbimento, dalle infezioni respiratorie e dalle perdite ematiche. Anche gli enzimi pancreatici potrebbero essere responsabili del diminuito assorbimento di ferro, per questo, quando si rende necessaria l'integrazione, il ferro non deve essere somministrato contemporaneamente agli enzimi pancreatici.

Gli apporti di ferro variano in base all'età e al sesso. Le femmine necessitano sempre di un apporto maggiore durante l'età fertile.

Il ferro disponibile negli alimenti spesso è presente in forme poco assorbibili; pertanto anche un elevato contenuto in un determinato alimento non consente un'adeguata disponibilità (esempio i famosi spinaci). Una strategia per aumentarne l'assorbimento è accompagnare i cibi ricchi di ferro con cibi ricchi di vitamina C (ad esempio gli spinaci col limone). Al contrario i polifenoli (soprattutto quelli del tè), il caffè, i fitati (cereali e legumi) e il calcio ne riducono consistentemente l'assorbimento.

Nell'Appendice agli alimenti ricchi di ferro abbiamo associato anche quelli ricchi di vitamina C.

### Zinco

Il deficit di zinco è molto difficile da riconoscere, ma è un fenomeno abbastanza frequente. Spesso è associato a ritardo della crescita, a una maggiore suscettibilità alle infezioni, a problemi di vista (soprattutto perché lo zinco influisce sul livello di vitamina A) e ad anoressia.

Lo zinco si ritrova in quantità relativamente abbondante nelle carni di agnello e bovine e anche negli insaccati (con esclusione della pancetta e della mortadella) e nei formaggi.

Nei legumi si perde nelle acque di cottura. Nelle carote e nel cavolo crudi o cotti a microonde la quantità si mantengono.

# Educazione al gusto

Il senso del gusto ha la funzione di analizzare il contenuto di un certo alimento riconoscendo le sostanze chimiche di cui è costituito, e attraverso le papille gustative si ha la codificazione di diversi messaggi per il nostro cervello; anche se siamo in grado di percepire un'ampia gamma di entità chimiche, qualitativamente esse suscitano un numero limitato di sensazioni gustative attivando recettori specifici.

Vi siete mai chiesti quanti e quali sono i gusti che siamo in grado di riconoscere?

Ad oggi i gusti fondamentali sono sei: dolce, salato, amaro, acido, umami e grasso.

Il gusto dolce è quello più facile da riconoscere, infatti le sostanze dolci sono le più gradite e di esse fanno parte gli zuccheri che sono un'importante fonte energetica.

Il gusto salato è stato sviluppato dai mammiferi durante la loro evoluzione lontano dal mare per mantenere la concentrazione dello ione sodio a livelli accettabili in quanto molto importante per il corretto funzionamento dell'organismo, da qui il forte gradimento dei mammiferi per il gusto salato. Le sostanze amare possono essere accettate, ma solo in bassissime concentrazioni. La maggior parte di queste è prodotta dalle piante, le quali hanno evoluto la strategia di accumulare metaboliti secondari amari (quali polifenoli, flavonoidi, isoflavoni, terpeni e glucosinolati) per difendersi dagli erbivori e dai patogeni. Anche il gusto acido, che può essere segnale di cibo avariato, può essere tollerato e gradito fino a un certo punto.

L'umami, che in giapponese significa "saporito", è un gusto sapido, piacevole, delizioso che viene dal glutammato e da diversi ribonucleotidi, tra cui inosinato e guanilato, che si trovano naturalmente in carne, pesce, verdura e prodotti lattiero-caseari.

Infine, ultima novità, è stato recentemente scoperto da un gruppo di studiosi della Washington University School of Medicine che la lingua umana ha apposite papille anche per l'individuazione, e quindi la degustazione, del sapore "grasso". Questo ulteriore senso gustativo viene associato ad un particolare gene del DNA, il CD36 che, quanto più è attivo, maggiore è la sensibilità al gusto grasso.

## Il gusto

*Il gusto, la scelta di un alimento piuttosto che di un altro, è legato per la metà circa alla genetica, per l'altra metà all'ambiente<sup>1</sup>, nel caso particolare all'abitudine, e specialmente alle*

abitudini precoci, gestazione, allattamento, svezzamento. Si è visto che vi è una generale, innata preferenza per il sapore dolce, umami e salato mentre sono sgraditi l'amaro e l'acido. Si ipotizza che tali preferenze riflettano il background evolutivo, in cui la dolcezza è associata all'apporto energetico, mentre l'amaro a possibili sostanze tossiche. È stato però dimostrato che il lattante preferisce gli alimenti che già ha gustato attraverso il liquido amniotico e poi attraverso il latte materno. Per cui la predisposizione genetica è fortemente modificata dall'esperienza e dall'esposizione ai diversi gusti fin dalla gravidanza e dall'allattamento. Le abitudini alimentari formatesi nei primi anni di vita si mantengono fino all'età adulta, e già in utero può iniziare l'educazione gustativa del futuro nato con l'esposizione precoce alla più ampia gamma di sapori. In particolare, l'esposizione precoce alle verdure è il mezzo per rendere accetto e gradito il gusto amaro. L'esperienza gustativa guidata dall'adulto è molto importante perché produce una modifica, necessaria, profonda e determinante, della percezione del gusto degli alimenti. Tale modifica è rivolta alla scelta alimentare per garantire sopravvivenza e piacere, e bisogna offrire una ampia varietà di gusti, perché il bambino approfondisca la conoscenza del cibo ed il piacere per una corretta alimentazione, attraverso esperienze multisensoriali, preparando cibi vari per odore, gusto, temperatura, forma e consistenza. Poiché i gusti sono condizionati non solo dal profilo genetico del complesso sistema recettoriale che identifica ciascuna molecola che ingeriamo, ma anche da altri fattori come le abitudini familiari, la tradizione, la cultura sociale, bisogna coinvolgere i bambini insieme ad altre figure familiari nella preparazione di ricette tipiche ispirate alle antiche tradizioni di famiglia, o guidare all'acquisto del cibo, recandosi assieme al supermercato, aiutandolo nella scelta e insegnandogli a leggere le tabelle nutrizionali scritte in etichetta.

Il gusto, ciò che proviamo nell'atto del mangiare, ha ancora una fortissima valenza sociale. Cuocere il pane, apparecchiare la tavola, preparare un semplice piatto di spaghetti al pomodoro; ogni atto legato al cibo, anche il più semplice e quotidiano, porta con sé una storia ed esprime una cultura complessa. Il cibo si definisce come una realtà culturale che si esprime nel mangiare insieme, la vocazione conviviale si traduce mediante l'attribuzione di un senso ai gesti che si fanno mangiando. *Convivio: cum vivere*, "vivere insieme", "mangiare assieme". Ed è proprio il momento del pasto che deve essere trasmesso al bambino come momento di convivialità, mostrandogli il piacere di unirsi tutti assieme attorno alla tavola durante il pasto, oltre che per mangiare anche per parlare e raccontarsi gli uni agli altri. La tavola come metafora della vita. A tutti i livelli, la partecipazione alla mensa comune è il primo segno di appartenenza alla famiglia, quindi coinvolgere il bambino nella preparazione dei pasti crea la confidenza con il nuovo cibo, stimola la curiosità e gratifica il bambino che potrà essere così incoraggiato ad assaggiare qualcosa che egli stesso ha contribuito a mettere in tavola per la famiglia. Stimolare la fantasia del bambino con racconti legati al menu che si sta preparando assieme, tenendo però conto della varietà e dell'apporto calorico. Questo approccio permetterà al bambino di non percepire delle forzature; al contrario sperimenterà attraverso il cibo un nuovo modo di giocare, perché anche da ciò che si mangia, da quanto si mangia, da dove si mangia e da come si mangia, ciascuno comunica di sé, e comprende dell'altro, ciò che più intimamente lo riguarda.

Quale ruolo per genitori in questo gioco interessante e tanto affascinante?

I genitori hanno una responsabilità significativa nel trasmettere il corretto stile alimentare al figlio e favorire l'arricchimento del modello alimentare con nuovi sapori, gusti e nuove esperienze. Non si tratta solo di nutrire il suo organismo, significa sviluppare la relazione con i genitori, definire il suo atteggiamento verso il cibo, far acquisire le abitudini alimentari che lo accompagneranno per tutta la vita. Il ruolo dei genitori è, quindi, determinante.

Indipendentemente da quello che si prova ad insegnare, di quanto rigoroso sia il divezzamento o salutiste le scelte alimentari, i bambini, nell'evoluzione del proprio rapporto con il cibo, si ispirano sopra ogni cosa ai genitori. Qui nasce il problema di come mamma e papà possano trasferire una corretta abitudine alimentare. Le buone e cattive abitudini si creano con la ripetizione nel tempo dello stesso comportamento. Così come si creano le cattive abitudini, è possibile adottarne di positive attraverso un cambiamento graduale. Quindi, per convincere i bambini a mangiare in maniera sana, è necessario che tutta la famiglia assuma delle corrette abitudini alimentari. I genitori sono infatti un modello da seguire per il bambino.

### **Buone abitudini:**

- Iniziare la giornata con una buona colazione, in un'atmosfera tranquilla, a base di cereali integrali (pane, fiocchi di cereali, fette biscottate), yogurt intero naturale o latte intero fresco, frutta fresca o confettura di frutta: per essere in forma ed efficaci a scuola.
- Lasciare libero spazio alle esperienze, alle scoperte degli alimenti, alle iniziative dei bambini: scoprire nuovi alimenti significa aprirsi al mondo, crescere.
- Variare le forme, i colori e le consistenze degli alimenti, essere creativi in cucina!
- Alternare carne, pesce, uova, latticini e leguminose nel menu settimanale.

### **Cattive abitudini:**

- Offrire sempre le stesse pietanze. Variare è fondamentale, sia per poter assicurare un apporto adeguato di tutti i nutrienti necessari, sia per appagare il gusto e abituarlo a pietanze nuove.
- Consumare regolarmente bibite dolci (bibite gassate, sciroppi, bibite alla frutta zuccherate) e alimenti grassi (hamburger, carne impanata surgelata tipo croccole, prodotti del commercio, formaggini alla crema, maionese, patatine fritte in busta, chips, merendine, pasticcini, ecc.). Apporto eccessivo di grassi saturi, trans e zuccheri semplici.
- Non fare colazione: è importante fare colazione per fare il pieno di energia, migliorare la prestazione psico-fisica e arrivare al pranzo con meno fame.
- Non fare merenda: la merenda è una ricarica che permette di arrivare in forma e senza troppa fame fino a cena.
- Obbligare i bambini a mangiare quando non hanno fame o si sentono sazi: in genere un bambino normopeso sente qual è la giusta quantità di cibo.
- Offrire pasti troppo abbondanti e ricchi di grassi a cena: durante la notte si consumano poche energie e con lo stomaco troppo pieno si dorme male!
- Tenere la televisione accesa durante i pasti: distrae e limita la comunicazione familiare compromettendo l'instaurarsi di un rapporto consapevole con il cibo.
- Offrire un alimento gradito a patto che se ne mangi uno poco amato: non fa che amplificare la tendenza selettiva attribuendo al cibo meno accettato una valenza negativa.
- Sottolineare atteggiamenti di selettività o inappetenza di un bambino, perché di fatto li rende più frequenti; questi atteggiamenti possono, invece, essere semplicemente dei passaggi naturali e vanno gestiti in quanto tali.
- Vietare in assoluto certi alimenti, perché li renderà ancor più desiderati; l'importante è una buona alternanza, limitando la frequenza di prodotti troppo grassi o poco sani.

È molto importante che il bambino abbia una dieta alimentare varia e adeguata per quel che concerne le quantità di alimenti, così da coprire i diversi fabbisogni energetici e nutritivi in base all'età. Le linee-guida terapeutiche attuali suggeriscono che i bambini con fibrosi cistica devono avere un intake energetico pari al 120-150% in base al sesso, all'età e all'andamento dei percentili del bambino; l'intake energetico viene così ripartito: il 30-40% costituito da grassi di cui il 5% di polinsaturi (si consiglia l'utilizzo di olio di mais o girasole a crudo) e massimo il 10% di saturi; il 15-20% di proteine e il 45-50% di carboidrati. La gestione del bambino deve essere individuale, per cui bisogna rifarsi al dietista di riferimento.

Compito del genitore è quello di suddividere l'apporto calorico giornaliero in 4-5 pasti, 3 principali (prima colazione, pranzo e cena) e 2 di sostegno (spuntino di metà mattinata e merenda): colazione 20%, pranzo 40%, merenda 5%-10%, cena 30%. Per darvi un'idea, uno schema alimentare di 2000 calorie dovrebbe essere così ripartito:

- colazione 300 kcal;
- spuntino 100 kcal;
- pranzo 800 kcal;
- merenda 200 kcal ;
- cena 600 kcal.

Il pranzo e la cena dovrebbero prevedere un primo e un secondo piatto, accompagnati da verdura e frutta. Si possono consigliare le seguenti frequenze:

- 2 volte al giorno: pasta, riso o farinacei (pane o pizza).
- 2 volte al giorno: frutta.
- 4-6 volte alla settimana: carne, preferibilmente quella bianca, la rossa 2 volte a settimana.
- 3-4 volte alla settimana: pesce.
- 3 volte alla settimana: formaggio.
- 1-2 volte alla settimana: uovo (non superare le 4 volte la settimana).
- 1-2 volte alla settimana: prosciutto ( se si consuma il prosciutto a merenda, si consiglia di non utilizzarlo come secondo piatto e, invece, di incrementare il consumo di pesce e/o carne bianca).
- 3 volte alla settimana: legumi.

Come in molti aspetti della vita, i genitori dovrebbero fungere da modello positivo per i propri figli anche nei comportamenti alimentari, nella consapevolezza che qualche accorgimento, seppure un po' studiato o forzato, può essere veicolo di salute e benessere futuro.

# Variabilità dell'appetito

Una certa variabilità dell'appetito deve considerarsi normale sia nel bambino sano che in quello affetto da fibrosi cistica.

Nella vita di un bambino si alternano naturalmente dei periodi in cui l'appetito è diminuito:

- Durante lo svezzamento, che segna il passaggio da un'alimentazione esclusivamente latte ad un'alimentazione con cibi semisolidi e all'introduzione di nuovi alimenti.
- Intorno ai 6-12 mesi la dentizione può ostacolare un buon appetito.
- Intorno ai 18-24 mesi di vita una riduzione dell'appetito può essere legata alla contemporanea diminuzione delle richieste dell'organismo in termini di energia e nutrienti rispetto al primo anno di vita. Infatti, a partire dal compimento del primo anno, la crescita continua, ma con un ritmo più lento rispetto ai primi 12 mesi. È importante sapere che nel primo anno il bambino è cresciuto molto, ha praticamente triplicato il peso della nascita, ma non crescerà più così.
- Nel secondo anno la crescita procede con ritmi più lenti, l'appetito di conseguenza si modifica riducendosi. Inoltre il bambino comincia a spostare il suo interesse sull'ambiente che lo circonda e a manifestare le sue preferenze e i suoi rifiuti per affermare la sua personalità e autonomia anche a tavola. È il periodo del "no" come segno di forza e potere nei confronti dei genitori.
- È fondamentale accettare questo cambiamento come un fenomeno fisiologico e viverlo in maniera serena ed equilibrata.
- In età scolare possono subentrare piccoli problemi psicologici, per lo più legati alla scuola, che influiscono sull'appetito del bambino. Inizia il processo di socializzazione che amplia l'universo dal mondo familiare al mondo esterno. Iniziano nelle scuole i rapporti con i coetanei con i quali si condividono giochi e problemi, confronti e scontri. Anche il momento di socializzazione offerto dal mangiare insieme ai compagni, alla mensa scolastica della scuola materna o di quella elementare, può rappresentare un'occasione di confronto con le abitudini alimentari, i gusti e le preferenze dei compagni. Tutto questo scombussolamento può, a volte, portare a comportamenti alimentari non idonei.
- Qualunque malattia acuta, come l'influenza, le bronchiti, le infezioni delle vie urinarie, le gastroenteriti, le malattie esantematiche e anche la loro fase di incubazione, può provocare una riduzione dell'appetito che si risolverà con la guarigione del bambino. Il bambino, ritrovato il

suo equilibrio, riprende a mangiare secondo i suoi ritmi e le sue abitudini e recupera in fretta il tempo perduto.

- Il bambino inoltre può esprimere con l'inappetenza situazioni di disagio ambientale intra-familiare soprattutto legate ad errati comportamenti dei genitori nei confronti del cibo. Non c'è niente che riesca a influenzare negativamente l'alimentazione di un bambino quanto la preoccupazione dei genitori. Sin dalla nascita il bambino percepisce lo stato d'animo di coloro che lo circondano: buonumore, tristezza, allegria, nervosismo, fiducia, sicurezza, e reagirà di conseguenza. Se dovesse avvertire preoccupazione e ansia durante il pasto per i suoi capricci, allora assocerà al momento della pappa un brutto ricordo con conseguente rifiuto del cibo. Tale rifiuto incrementerà la paura del genitore e si innescherà di conseguenza un circolo vizioso: il genitore cercherà in tutti i modi di convincerlo a mangiare qualunque cosa e il bambino a sua volta, spaventato, per difendersi rifiuterà anche gli alimenti più graditi.

Concludendo, se la perdita di appetito è transitoria, non è accompagnata da altri sintomi, l'accrescimento del bambino risulta regolare per l'età e il piccolo mostra una vivace partecipazione alle attività proprie dell'età, non c'alcun motivo di preoccupazione.

Nel caso in cui il rifiuto del cibo diventi un comportamento abituale con conseguenze negative sul processo, in questo caso è necessario parlarne con il proprio pediatra o i curanti del proprio centro per escludere eventuali problemi organici o un vero e proprio disturbo del comportamento alimentare che deve essere repentinamente trattato.

### **Inappetenza nel bambino con fibrosi cistica**

Nel bambino con fibrosi cistica l'inappetenza è frequentemente un campanello di allarme di ri-acutezza della malattia respiratoria: la risoluzione dell'episodio tuttavia fa recuperare anche l'appetito.

In sostanza, se la variabilità dell'appetito non va di pari passo con la comparsa di disturbi respiratori o di altri sintomi organici (reflusso gastroesofageo, episodi di vomito provocati dalla tosse, allergie alimentari, ecc.) è probabile che le cause siano altre e indipendenti dalla fibrosi cistica.

Problemi comportamentali legati all'alimentazione sono comuni anche in questi bambini. L'enfasi da parte dei curanti sull'importanza di un adeguato stato nutrizionale può provocare ansia eccessiva e preoccupazione dei genitori riguardo l'alimentazione, il che determina una indesiderata pressione e tensione al momento dei pasti.

### **Come stimolare l'appetito**

L'ambiente domestico svolge un ruolo essenziale nella definizione del rapporto del bambino con il cibo e i genitori devono armarsi di tanta pazienza e dedicare una buona dose di tempo all'alimentazione, assumendo un atteggiamento sicuro, consapevole e positivo per sviluppare nel bambino un atteggiamento analogo.

Infatti, sin dalla nascita il bambino percepisce lo stato d'animo di coloro che lo circondano (buonumore, tristezza, allegria, rabbia, nervosismo, fiducia e sicurezza) quindi se il bambino dovesse avvertire preoccupazione e ansia assocerà al momento del pasto solo un brutto ricordo.

Inoltre, negli ultimi anni ci si è focalizzati maggiormente sugli aspetti più piacevoli dello stare in tavola. È ampiamente dimostrato che il pasto deve essere un momento piacevole, tranquillo

per tutta la famiglia, anche quando il bimbo è molto piccolo: una situazione di condivisione con mamma e papà, insomma.

Forse può sembrare un aspetto marginale, invece è importante quanto il cibo stesso e, nella fattispecie, ciò è ancora più vero nel caso dei bambini con fibrosi cistica che devono assumere apporti calorici maggiori.

Qui di seguito è elencata una serie di consigli pratici da adottare per stimolare l'appetito e per vivere il momento del pasto con il proprio bambino con maggiore serenità.

## Cosa fare

### 1. Programmate 5 pasti al giorno

Abituate fin da piccolo il bambino ad un'alimentazione suddivisa in 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) e 2-3 spuntini (spuntino di metà mattina, merenda del pomeriggio e spuntino dopocena); questa suddivisione è alla base di una buona educazione alimentare.

Le abitudini alimentari, che influiscono sulle preferenze in fatto di cibi, sul consumo energetico e sull'assunzione di nutrienti, si sviluppano generalmente nella prima infanzia e, poi, durante l'adolescenza. L'ambiente domestico e quello scolastico svolgono un ruolo essenziale nella definizione del rapporto del bambino col cibo e del consumo dei singoli alimenti.

### 2. Spuntini intelligenti

Gli spuntini aiutano a fornire l'energia e i nutrienti necessari. È meglio diversificare le scelte per mantenere una dieta bilanciata.

Incoraggiate il vostro bambino quando è ancora molto piccolo a fare degli spuntini tra un pasto e l'altro. I bambini che si abituano a fare degli spuntini probabilmente continueranno anche da adulti e quindi avranno un'alimentazione più varia ed equilibrata.

Gli spuntini sono generalmente parte integrante dei regimi alimentari consigliati per bambini e adolescenti. I bambini più piccoli non possono mangiare grandi quantità di cibo in una sola volta e spesso hanno fame molto prima dell'orario previsto per il pasto successivo. Lo spuntino di metà mattina e la merenda possono aiutare a soddisfare il fabbisogno energetico per tutto il giorno. *Qui di seguito sono elencati alcuni consigli per abituare il piccolo allo spuntino:*

- lo spuntino deve essere sufficientemente distante tra un pasto e l'altro (circa 4 ore) per evitare di rendere il bambino inappetente al pasto successivo;
- deve essere ogni giorno diverso alternando possibilmente spuntini dolci e spuntini salati;
- sarebbe meglio coinvolgere il vostro bambino nella scelta e nella preparazione;
- deve essere di piccolo volume e ad alta resa energetica (frutta secca possibilmente salata, olive, patatine, salatini, scaglie di parmigiano, cracker, focaccine secche, tarallini, cubetti di frittata, uova di quaglia).
- deve essere drasticamente ridotto il consumo di succhi di frutta, bevande gassate zuccherate e caramelle perché si tratta di alimenti ad alto contenuto di zuccheri che possono interferire con l'appetito nei pasti successivi

### 3. Dedicate al pasto il tempo giusto

Non fate in fretta ma non lasciategli nemmeno un tempo indefinito. Stabilite una mezz'ora di completa disponibilità per tre diversi motivi:

- la durata del pasto non deve protrarsi per più di 20-30 minuti perché la concentrazione del bambino piccolo a tavola non va oltre questo intervallo di tempo;
- impiegando tempi più lunghi rischia di stancarsi con conseguenze sicuramente negative (perdita di pazienza, voce alta, rimproveri, ricatti, ecc.);
- l'efficacia terapeutica dell'estratto pancreatico dato ad inizio pasto è di circa 30 minuti.

#### **4. Tranquillità e sicurezza**

Un'atmosfera serena e un atteggiamento sicuro e consapevole dei genitori al momento dei pasti rappresentano senz'altro il primo ingrediente dell'avventura alimentazione.

#### **5. Siate creativi e usate la fantasia nella preparazione dei cibi**

Molti problemi di inappetenza e svogliatezza possono essere superati presentando il cibo in forme fantasiose e buffe (numeri o lettere oppure faccette). Anche il colore è molto importante, ed è interessante sapere che la maggior parte dei bambini sceglie cibi di colore brillante. Optate quindi per colori contrastanti per rendere il cibo più desiderabile.

#### **6. Lasciatelo pasticciare**

Nel periodo dello svezzamento (dopo i 6 mesi) il piccolo è pronto ad assaggiare e scoprire nuovi e diversi sapori. Non forzandolo, e soprattutto lasciandolo pasticciare, il piccolo accetterà di buon grado l'inserimento di nuovi cibi e quindi un menù più variato.

Inoltre, verso la fine del primo anno di vita al bambino piace affrontare la pappa per conto suo, è opportuno allora lasciarlo sperimentare e toccare il cibo, i cucchiaini, le posate, ecc.

Quanto più si permetterà al bambino di fare le sue esperienze con le mani, tanto più rapidamente imparerà ad utilizzare il cucchiaino e la forchetta.

Tutto questo fa parte di un processo di apprendimento che sfocerà in un rapporto sereno con il cibo.

#### **7. Variate il menù**

Nessun alimento, da solo, può considerarsi completo, cioè nessun pasto contiene tutti i nutrienti di cui il nostro corpo ha bisogno. È necessario quindi avere una dieta variata, che permetta di beneficiare di tutti i nutrienti e delle numerose sostanze salutari presenti nei diversi alimenti, favorendo così la completezza nutrizionale. Al fine di educare il bambino sin dalle prime età ad una dieta varia, è assai utile impostare una sorta di menù settimanale, che preveda varietà tra pranzo e cena per tutta la settimana. Del resto, capita spesso che il piccolo rifiuti parecchi alimenti; forzarlo a mangiare contro voglia non è utile né vantaggioso, sebbene non sia consigliabile eliminare dalla dieta familiare ciò che non gradisce. Infatti i suoi gusti cambieranno col passare del tempo: vale quindi la pena riproporgli periodicamente gli alimenti che ha rifiutato in precedenza, magari cucinati in maniere diverse o solo come assaggi dal piatto di mamma e papà o dei fratelli maggiori.

La monotonia è nemica dell'appetito e della buona salute. Nel periodo dello svezzamento avete trascorso molti mesi a far conoscere al bambino alimenti diversi, cadere nella routine culinaria rischia di vanificare gli sforzi con conseguente diminuzione della curiosità alimentare di vostro figlio e del suo appetito.

Offrire al bambino la più ampia possibilità di scelta e la più opportuna combinazione di alimenti diversi è il modo più sicuro e semplice per garantire l'apporto di tutte le sostanze nutritive.

Anche intorno ai 2-3 anni proponiamogli e diamogli la possibilità di assaggiare cose nuove, di assaporare e gustare diversi tipi di pietanze: mettete sul tavolo una buona varietà di cibi invitando il bambino a scoprire gusti diversi, se lui rifiuta e non ne vuole sapere, è bene accettarlo, non insistere e non scoraggiarsi.

Molti studi dimostrano che a questa età possono essere necessari almeno 10 tentativi prima che i bambini prendano confidenza e accettino il nuovo cibo.

### **8. Coinvolgeteli nell'organizzazione dei pasti**

Per stimolare l'appetito e la curiosità dei bimbi, e quindi sviluppare un sano e sereno rapporto con il cibo, sarebbe utile coinvolgerli nelle seguenti attività:

- Portateli con voi a fare la spesa quando andate al mercato o al supermercato e, anche quando sono piccoli, illustrate loro i vari prodotti e le loro caratteristiche; all'inizio sarà solo un gioco, ma man mano che cresceranno saranno più predisposti a sviluppare una certa sensibilità verso il cibo e l'alimentazione.
- Cucinate insieme ai vostri bambini che di solito sono molto attratti dalle attività svolte dai genitori. Potranno cucinare con voi divertendosi nella preparazione di ricette semplici e divertenti e con compiti via via sempre più complessi man mano che crescono: per esempio, nella preparazione di biscotti, lasciateli impastare la pasta frolla, spianarla e tagliarla con le formine.
- Apparecchiate insieme la tavola: i bambini possono aiutarvi ad apparecchiare la tavola come se fosse un gioco con compiti diversi a secondo dell'età. Ad esempio, i bambini più piccoli potrebbero aiutarvi a posizionare i tovaglioli sulla tavola mentre per i più grandi ci saranno piatti e bicchieri.

### **9. Porzioni piccole**

Offrite al bambino inappetente porzioni piccole e pezzi piccoli di cibo perché potrebbe infastidirsi e scoraggiarsi davanti a porzioni troppo grandi.

### **10. A tavola tutti insieme**

Alla fine del primo anno, per aiutare e invogliare il bambino ad avere un menu variato e a scoprire nuovi sapori, sarebbe utile consumare i pasti insieme a lui. In questo modo è anche più facile inserire il bambino in quel momento importante della vita familiare che si svolge intorno alla tavola tutti insieme: il pasto deve essere un momento piacevole da condividere con mamma e papà.

A questo proposito, preparate un unico menù per tutta la famiglia, con la sola preoccupazione di diversificare i condimenti per rendere il pasto più ricco di calorie.

In questo modo si abituerà il bambino, fin da piccolo, a sperimentare una grande varietà di sapori e di cibi e, quando sarà più grande, ad avere un atteggiamento meno rigido nei confronti dell'alimentazione (con il rischio di diete monotematiche e noiose) e, soprattutto, a non incorrere in carenze nutrizionali.

### **11. Date il buon esempio**

Siate per vostro figlio un modello da seguire e imitare anche per quanto riguarda l'alimentazione. I bambini sono dei grandi osservatori e prenderanno mamma e papà come guida e modello.

Nei primi anni di vita il bimbo impara proprio per imitazione ed esempio.

### ***12. Riducete le distrazioni***

Spegnete la televisione, il cellulare e togliete giochi e videogame. L'abitudine a condividere i pasti con il resto della famiglia è una grande ricchezza per il bambino. Non solo perché, osservando i familiari, ne assimilerà le abitudini alimentari, ma anche perché imparerà ad associare il cibo al piacere di stare insieme, di raccontarsi la giornata, e gli verrà naturale farlo quando sarà più grande. Durante i pasti, come si accennava, è necessario spegnere la televisione che, catturando l'attenzione del bambino, lo distrae dalla percezioni che prova nell'assunzione del cibo, esponendolo al rischio di acquisire alterazioni persistenti nella capacità di autoregolazione.

### ***13. Più tempo all'aria aperta***

Fate trascorrere del tempo e giocare il bambino all'aria aperta e al sole ed educatelo a fare attività fisica, in questo modo si potrà stimolare in modo naturale l'appetito.

### ***14. Osservate l'atteggiamento e il comportamento del bambino ai pasti fuori casa***

Si possono avere informazioni e suggerimenti importanti quando il bambino consuma i pasti all'asilo nido o alla scuola materna o elementare.

### ***15. In casi estremi, e non troppo spesso, quando il bambino è particolarmente capriccioso, dovete avere il coraggio di farlo rinunciare ad un pasto***

## **Cosa non fare**

### ***1. Forzarlo a mangiare quando ha poco appetito***

Costringendo il bambino a finire ciò che è nel piatto, otterrete un rifiuto ancora più ostinato sul momento, che potrebbe consolidarsi e diventare un comportamento abituale, instaurando così nel tempo un cattivo rapporto con il cibo.

### ***2. Ricattarlo***

Promettere regali o alimenti come caramelle e dolci, oppure offrire un cibo gradito con lo scopo di farne mangiare uno poco amato dal bambino non fa altro che amplificare la tendenza selettiva attribuendo al cibo meno gradito una valenza negativa.

### ***3. Proporre un altro pasto***

Se il bambino rifiuta un pasto, non proponete un'alternativa, sparecchiate la tavola e saltate al pasto successivo. Saltare un pasto, qualche volta, permetterà al bambino di arrivare con più appetito al pasto successivo.

### ***4. Lasciarvi ricattare***

Se il bambino capisce che non mangiando ottiene ciò che vuole, e che voi siete disposti ad assecondarlo nei suoi capricci e ad accontentare le sue richieste, il piccolo continuerà a mostrare un atteggiamento oppositivo e a trasformare il momento del pasto in una lotta di potere con il genitore, con conseguente rischio di sviluppare nel tempo squilibri nutrizionali.

### ***5. Tenere la televisione accesa durante i pasti***

La televisione distrae e limita la comunicazione familiare compromettendo l'instaurarsi di un rap-

porto consapevole con il cibo; in questo modo si rafforza il rifiuto del bambino che cerca di attirare su di lui le attenzioni.

#### **6. Pregarli**

I bambini rimangono smarriti di fronte ad un atteggiamento preoccupato del genitore: per lui è tutto normale.

#### **7. Obbligarli ad assaggiare cibi che in quel momento il bambino non gradisce**

Se non gradisce gusti particolari e rifiuta un determinato alimento, si deve avere la pazienza di accettare tale rifiuto, riproponendo quell'alimento magari a distanza di tempo.

#### **8. Mostrare ansia, preoccupazione e soprattutto sgridare il bambino durante i pasti**

Assumete un atteggiamento sereno ed equilibrato quando il bambino si sporca e pasticcia con il cibo, anzi assecondate il bambino quando vuole mangiare da solo e i suoi tentativi contatto con gli alimenti. Verso la fine del primo anno di vita al bambino piace affrontare la pappa per conto suo, in questo modo collegherà al piacere di nutrirsi il piacere del gioco e dell'esplorazione del cibo.



# Mangiare più grasso: quando?

## I preziosi grassi (lipidi)

### *Cosa sono*

Ogni giorno sentiamo parlare dei grassi o lipidi (altro modo di chiamare le sostanze grasse) e tutti li considerano dei nemici, ma in pochi li conoscono, e ne sottovalutano le importanti proprietà nutrizionali.

I grassi comprendono una grande varietà di molecole accomunate dalla caratteristica di essere insolubili in acqua.

I lipidi più importanti dal punto di vista dell'alimentazione umana sono:

- trigliceridi;
- fosfolipidi;
- colesterolo.

### *I trigliceridi*

Rappresentano il 90% circa dei grassi introdotti con la dieta e vengono immagazzinati nel tessuto adiposo negli animali e nell'uomo per essere utilizzati come riserva energetica e isolante termico.

Comunemente vengono suddivisi in:

- Grassi saturi.
- Grassi insaturi:
  - monoinsaturi;
  - polinsaturi.

I *grassi saturi* prevalgono in genere nei prodotti di origine animale, fanno però eccezione i grassi dei pesci marini nei quali è presente una quota relativamente elevata di polinsaturi.

### *Alcuni esempi di grassi saturi:*

- formaggi;
- carne;
- uova;
- latte e derivati;

- lardo;
- insaccati;
- olio di palma;
- olio di cocco.

I *grassi insaturi* sono considerati composti importanti in quanto svolgono rilevanti funzioni metaboliche e sono precursori di composti vitali con effetti benefici e di prevenzione nei confronti di patologie (arteriosclerosi, patologie cardiache, ecc.). Si suddividono a loro volta in due sottogruppi: monoinsaturi (presenti nell'olio di oliva) e polinsaturi (oli vegetali frutta secca pesci grassi).

### *Alcuni esempi di grassi insaturi:*

- olio di oliva;
- olio di mais;
- olio di girasole;
- frutta secca;
- olive;
- avocado;
- pesci grassi (salmone, pesce azzurro).

### *I fosfolipidi*

Sono esteri del glicerolo con acidi grassi in posizione 1 e 2 e con acido fosforico nella posizione 3. Quest'ultimo è legato a sua volta a basi amminiche di basso peso molecolare. Si tratta di **componenti fondamentali delle membrane cellulari** e dei complessi lipoproteici coinvolti nell'assorbimento e nel trasporto dei lipidi.

### *Il colesterolo*

È un alcol a struttura complessa e particolare. Oltre ad essere introdotto con gli alimenti di origine animale (**colesterolo esogeno**), il colesterolo viene sintetizzato a livello epatico (**colesterolo endogeno**). Esiste un rapporto inverso tra introito dietetico e sintesi endogena epatica del colesterolo che costituisce un meccanismo di controllo sui livelli di colesterolemia. Esso tuttavia presenta una notevole variabilità individuale.

Il colesterolo svolge nell'organismo molteplici funzioni: oltre ad essere un **componente essenziale delle membrane strutturali** delle cellule, è necessario alla biosintesi di vari composti a struttura steroidea (acidi biliari, ormoni surrenalici, androgeni, estrogeni e progesterone) ed è inoltre il precursore della vitamina D.

### *Fabbisogno*

**L'apporto calorico assunto con i lipidi dovrebbe essere circa il 30% del totale.** Queste indicazioni percentuali, se applicate nel contesto di regimi alimentari normali, sono sicuramente preziose per la tutela della salute. Più complesse e articolate risultano le indicazioni riguardanti la qualità dei lipidi da assumere e i rapporti tra acidi grassi saturi, insaturi, polinsaturi in generale e in particolare tra quelli essenziali:

- L'apporto di **acidi grassi saturi** non dovrebbe superare il 10% delle calorie totali del regime alimentare.
- La quota di **acidi grassi cis-monoinsaturi** può essere maggiore (**circa il 12%**). Tra i mo-

noinsaturi, l'acido oleico dovrebbe essere privilegiato in quanto viene prontamente ossidato o immagazzinato nelle riserve da cui può essere facilmente dismesso quando c'è necessità energetica da coprire.

- Per quanto riguarda i **polinsaturi** la quantità raccomandata è **minore del 10%** delle calorie totali giornaliere a causa della loro suscettibilità all'ossidazione. Le alterazioni ossidative favoriscono infatti la produzione di derivati (perossidi) potenzialmente tossici e in grado di favorire i processi aterosclerotici e di invecchiamento. Un eccesso di polinsaturi potrebbe inoltre favorire modificazioni in senso litogenico della bile e la cancerogenesi intestinale.
- Per quanto riguarda il fabbisogno di **acidi grassi essenziali**, viene raccomandato un apporto quotidiano di 4,5-6 e di 1-1,5 grammi rispettivamente nelle femmine e nei maschi adulti.

### Funzioni

I lipidi svolgono nell'organismo umano molte e importanti funzioni:

- **Funzione energetica:** ai grassi spetta il ruolo di carburante energetico in quanto sono i nutrienti con maggiore contenuto calorico; infatti le calorie sviluppate dai grassi risultano essere il doppio (1 grammo di lipidi = 9 chilocalorie) rispetto ai carboidrati e alle proteine (1 grammo di carboidrati e proteine = 4 chilocalorie)
- **Funzione di riserva:** si accumulano sotto forma di trigliceridi nel tessuto adiposo e assicurano un costante apporto energetico in condizioni di digiuno prolungato e di attività fisica intensa. Questa funzione è di fondamentale importanza perché, se scarseggia la quantità di tessuto adiposo, l'organismo utilizza altri nutrienti a scopo energetico: carboidrati e proteine. Tuttavia i carboidrati assicurano un carburante energetico non superiore ai 400-500 g e l'utilizzo delle nobilissime proteine a scopo energetico per sopperire alla copertura della spesa calorica determina a lungo andare un depauperamento della massa muscolare. Non è economico gettare una sedia e/o un tavolo nel caminetto, ma se finisce la legna e la temperatura è sotto lo zero, la cosa può tornare utile per la sopravvivenza (Eugenio del Toma. Alimentazione domande e risposte. Roma: Il Pensiero Scientifico Editore, 2006).
- **Funzione di trasporto e assorbimento delle vitamine liposolubili:** i lipidi si comportano da veicolo di trasporto delle vitamine liposolubili (A, D, E, K) e ne favoriscono l'assorbimento a livello intestinale. Il nostro organismo necessita di circa 20 g di grassi per trasportare le vitamine liposolubili e questo aspetto è importantissimo perché testimonia come i grassi partecipano attivamente e indirettamente a numerosissime funzioni metaboliche mediate dalle vitamine.
- **Funzione strutturale:** fosfolipidi e colesterolo sono i componenti più abbondanti e fondamentali delle strutture delle membrane cellulari e intracellulari; tali lipidi vengono preservati anche in condizione di digiuno prolungato.
- **Funzione di protezione termica e meccanica:** per la loro abbondanza nel tessuto adiposo sottocutaneo i lipidi costituiscono una specie di coperta termica che isola dall'ambiente esterno i tessuti sottostanti, e una specie di cuscinetto protettivo che difende dagli urti meccanici l'intero organismo e i visceri (tessuto adiposo periviscerale).
- **Regolazione ormonale:** il colesterolo, nonostante la sua cattiva reputazione, è il precursore degli ormoni steroidei sia maschili che femminili (testosterone, progesterone, estradiolo, cortisolo). Non a caso nelle donne un'eccessiva riduzione del grasso corporeo (al di sotto del 10-12%) è generalmente correlata ad alterazioni del ciclo mestruale quali dismenorrea, amenorrea (assenza di ciclo), menarca ritardato e problemi di natura ossea (osteoporosi precoce).

- **Appetibilità dei cibi:** i grassi alimentari rendono i cibi più gradevoli e appetibili. Il sapore dei cibi è legato alla presenza dei grassi. Una dieta povera di grassi, oltre ad essere dannosa, è difficile da seguire.
- **Funzione bioregolatoria:** gli acidi grassi polinsaturi della serie omega-6 e omega-3 sono precursori di composti che nell'organismo svolgono importanti funzioni regolatorie.
- **Fonte di acidi grassi essenziali dell'organismo:** si definiscono "acidi grassi essenziali" in quanto l'organismo non è in grado di sintetizzarli autonomamente a partire da altre sostanze lipidiche e sono dipendenti dall'apporto alimentare.

## Acidi grassi essenziali (omega-6 e omega-3)

### Cosa sono

Gli acidi grassi essenziali (AGE), come suggerisce il nome, sono nutrienti che dobbiamo introdurre con l'alimentazione perché il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli.

Due sono gli acidi grassi essenziali non sintetizzabili dall'organismo:

- acido linoleico (omega-6);
- acido alfa-linolenico (omega-3).

Da questi due acidi grassi essenziali, attraverso complesse trasformazioni enzimatiche, derivano altri acidi grassi definiti PUFA (acidi grassi polinsaturi).

In particolare, dall'acido linoleico si ricavano acido arachidonico (AA) e acido gamma-linoleico (GLA), mentre dall'acido alfa-linolenico acido docosaesaenoico (DHA) e acido eicosapentaenoico (EPA).

### Funzioni

Gli acidi grassi essenziali svolgono un ruolo notevole sia in fisiologia che in patologia:

- **Funzione strutturale:** in quanto sono componenti fondamentali delle membrane che rivestono le cellule determinandone importanti proprietà, come la fluidità, la plasticità e la permeabilità. In particolare assicurano la normale impermeabilità dei tessuti, prima tra tutti la sottilissima membrana dell'intestino.
- **Funzione metabolica:** degli acidi grassi essenziali sono precursori di sostanze definite eicosanoidi (prostaglandine, prostaciline, trombossani e leucotrieni) che hanno azione vasoprotettiva, antiaggregante, antitrombotica e regolano e modulano la risposta infiammatoria sistemica.

### Fonti

Fonti alimentari maggiori degli acidi grassi polinsaturi (Tabella 1) sono gli oli di semi (più alta percentuale di acido linoleico negli oli di girasole e di mais, acido linolenico nell'olio di soia) e per quanto riguarda il solo acido linoleico anche l'olio di oliva.

I pesci contengono buone quantità di acidi grassi polinsaturi della serie W3 (EPA e DHA) che derivano dal plancton di mare.

Gli acidi grassi essenziali W6 (soprattutto AA) sono invece contenuti prevalentemente nei prodotti animali terrestri nei quali sono ottenuti per sintesi a partire da precursori di origine vegetale.

Fegato e tuorlo d'uovo sono buone fonti di acido arachidonico (AA).

**Tabella 1.** Acidi grassi polinsaturi nella dieta

Serie	Acidi grassi essenziali	Fonti alimentari
W3	Alfa-linolenico	Olio di noci, olio di semi di lino, olio di semi di canapa Vegetali a foglia verde
	EPA	Pesce e olio di pesce
	DHA	Pesce e olio di pesce
W6	Linoleico	Frutta secca (noci soprattutto), oli vegetali (olio di girasole, olio di mais olio di borraggine, olio di ribes nero, cereali e legumi)
	Arachidonico	Carne, cervello, fegato e tuorlo d'uovo

**Fabbisogno di acidi grassi essenziali**

Se l'apporto di acidi grassi essenziali è indispensabile, tuttavia non sono stati ancora chiarite e determinate le quantità da assumere in condizioni fisiologiche e patologiche.

Non sembrano esistere stati conclamati di grave deficit nell'uomo adulto, se non in soggetti con alterati assorbimento e/o metabolismo o in quelli sottoposti per lunghi periodi ad alimentazione parenterale.

La carenza di acidi grassi essenziali si manifesta nell'uomo solamente dopo l'assunzione di quantità inferiori all'1% per alcuni mesi ed è causa di dermatiti, desquamazione della pelle, aumentata sensibilità alle infezioni. Arrivare a questo livello di carenza è praticamente impossibile. Il fabbisogno di acidi grassi essenziali può essere legato a situazioni fisiologiche come l'accrescimento, la gravidanza e l'invecchiamento, o ad alterazioni metaboliche conseguenti ad eventi patologici.

Gli studi fino ad ora condotti in riferimento al fabbisogno di acidi grassi essenziali evidenziano l'importanza di un adeguato rapporto di W6 e W3 che, se non presenti in quantità ottimale, possono causare patologie che si manifestano solo dopo molti anni.

Secondo un rapporto OMS il fabbisogno di acidi grassi essenziali è il seguente:

- omega-6 dal 5-8% del fabbisogno calorico giornaliero.
- omega-3 dall'1-2% del fabbisogno calorico giornaliero.

I ricercatori comunque sono concordi nell'affermare che è determinante mantenere e correggere il bilancio degli acidi grassi essenziali per il mantenimento dello stato di salute.

Concludendo, per il mantenimento di un buon stato di salute è importante ottimizzare il rapporto tra W6 e W3 che secondo i LARN dovrebbe essere di 4:1.

Gli interventi dietetici raccomandano soprattutto un aumento significativo dell'apporto di omega-3 (acidi grassi alfa-linolenico, eicosapentaenoico e docosaesanoico), le cui fonti alimentari sono:

- oli e carni del pesce azzurro (ricchi soprattutto in eicosapentaenoico e docosaesanoico);
- semi di Chia, del kiwi, di Perilla, di lino, di mirtillo rosso; noci e olio di noci, olio di canapa, olio di lino, olio di colza, olio di canola e olio di soia (ricchi soprattutto di alfa-linolenico).

È importante ricordare che non si deve esagerare con l'apporto di acidi grassi essenziali abusando di integratori e oli vegetali ricchi in polinsaturi e preferendoli all'olio di oliva. Infatti i polinsaturi, soprattutto l'acido linoleico, sono molto instabili e tendono ad auto-ossidarsi producendo perossidi dannosi alla salute.

A ciò si aggiunga che gli oli di semi che li contengono sono per lo più raffinati, trattati chimicamente e termicamente, infine immagazzinati a lungo.

Per evitare il fenomeno di ossidazione è necessario che i polinsaturi vengano assunti insieme a sostanze antiossidanti quali la vitamina E che è presente all'origine nei semi. La vitamina E, tuttavia, durante la lavorazione chimica di estrazione dell'olio dai semi viene distrutta e quindi inattivata.

La soluzione a tutto ciò la offre il consumo dei semi oleosi integri (noci, nocciole, arachidi, mandorle, semi di lino, semi di Chia, ecc.), da consumare tritati sul momento e aggiunti a pietanze, macedonie, frullati di frutta, yogurt, muesli o consumati interi come snack.

Anche nella fibrosi cistica diversi studi hanno evidenziato alterazioni a livello sia della serie W6 che di quella W3. In particolare l'acido docosaesaenoico (DHA) risulta diminuito rispetto all'acido arachidonico (AA) che invece è aumentato: questo squilibrio determinerebbe una condizione favorente lo stato infiammatorio soprattutto a livello polmonare. Da qui la necessità di supplementazione della dieta con DHA.

Sono necessari, tuttavia, studi controllati e randomizzati per stabilire il ruolo e l'efficacia di questa supplementazione e soprattutto per indicare la dose ottimale di W3 nella fibrosi cistica.

# Mangiare più salato

Il CFTR, gene mutato nella fibrosi cistica, è un canale del cloro situato sulla superficie apicale delle cellule epiteliali ed è fondamentale per la corretta circolazione di sale e di acqua attraverso le membrane cellulari e il mantenimento di un'appropriate composizione delle varie secrezioni, in primis nelle vie aeree, nel fegato e nel pancreas. La mancanza di funzione CFTR normale altera la conduttanza degli ioni cloruro nelle ghiandole sudoripare, con conseguenti livelli elevati di sodio e cloro nel sudore. L'eccessiva perdita di sali con il sudore predispone i bambini più piccoli alla deplezione salina, in particolare con l'attività fisica, la febbre, le infezioni o l'esposizione a elevate temperature, o in condizioni a rischio come vomito e diarrea. I sintomi e i segni sono: riduzione dell'appetito, iponatriemia (bassi livelli di sodio nel sangue), nausea e vomito, crampi muscolari, stanchezza, torpore, mal di testa e vertigini, scarsa concentrazione, irritabilità.

Per cui, per prevenire la sindrome da deplezione idrosalina, si raccomanda una dieta con supplementazione di sodio la cui quantità dipende dall'età del bambino, dall'apporto dietetico, dalle condizioni climatiche e dalle attività fisiche:

- **Età 0-1 anno, sodio 2-4 mmol/kg/die:**
  - 0,5-1 g di sale da cucina al giorno (max 1 g/die).
- **Età 1-10 anni, sodio fino ad un massimo di 4 g/die:**
  - Dai 2 g/die fino ad un massimo di circa 8 g di sale da cucina al giorno (2 cucchiaini e ½).
- **Adolescenti e adulti, sodio fino ad un massimo di 6 g /die:**
  - 3-4 g/die fino ad un massimo di 10-12 g di sale da cucina al giorno (3-4 cucchiaini).

Se il bambino è allattato al seno, bisogna diluire la quantità prescritta di sale in una piccola quantità di latte materno oppure discioglierla in un po' di acqua e somministrarla all'inizio della poppata; se invece il bambino è allattato artificialmente, la quantità prescritta di sale va diluita in una piccola quantità di latte artificiale e somministrata all'inizio della poppata.

Se il bambino assume la pappa, il sale prescritto può essere anche aggiunto alla pappa e alle bevande assunte durante la giornata.

Negli adolescenti e negli adulti il quantitativo di sodio può essere supplementato con integratori salini.



# Zuccheri

La fonte principale di zuccheri è rappresentata dal gruppo "prodotti dolciari e sostituti" (28%), seguito dal gruppo "frutta" (24%) e dal gruppo "cereali e derivati" (18%). Altre fonti importanti sono "latte e derivati", "acqua e bevande analcoliche" e "verdura e ortaggi" che contribuiscono rispettivamente con l'11%, il 10% e il 7% del totale di zuccheri (dati non pubblicati, elaborazione di Stefania Sette su dati INRAN-SCAN 2005-06).

I nutrienti introdotti con la dieta possono determinare, secondo la quantità e la qualità, non solo effetti benefici sulla nostra salute ma anche alterazioni metaboliche di diversa natura. Queste ultime, nel caso specifico di un inadeguato apporto di carboidrati, sono rappresentate principalmente dalla ridotta tolleranza al glucosio e dall'insulino-resistenza.

Valutare l'associazione tra consumo di zuccheri e controllo glicemico è complesso, data la relativa scarsità e soprattutto l'estrema eterogeneità dei dati. Quest'ultima è dovuta alla natura e quantità dei diversi zuccheri presenti nella dieta e alla concomitante variazione di altri macronutrienti energetici negli studi di intervento (Laville e Nazare, 2009).

Non solo la quantità di carboidrati ma anche la qualità è importante, infatti bisogna limitare l'assunzione di zuccheri, provenienti ad esempio da succhi di frutta, bevande zuccherine e dolci in generale, alimenti molto presenti nella dieta dei bambini, e limitare l'utilizzo di fruttosio come dolcificante così come il consumo di alimenti e bevande formulati con fruttosio. Meglio prediligere, inoltre, alimenti a basso indice glicemico e garantire il giusto apporto di fibra. La quantità di fibre in età evolutiva (>1 anno) è pari a 8,4 g/1000 kcal, preferendo alimenti naturalmente ricchi in fibra alimentare quali cereali integrali, legumi, frutta e verdura. Gli zuccheri quindi non vanno aboliti, ma è opportuno seguire i livelli di assunzione raccomandati per i carboidrati:

- preferire fonti amidacee a basso indice glicemico perché il loro assorbimento è più lento e quindi la loro capacità di innalzare la glicemia è minore rispetto agli zuccheri semplici;
- limitare il consumo degli zuccheri semplici a meno del 15% delle calorie totali della dieta, preferendo il consumo di frutta e verdura e limitando il consumo di saccarosio e fruttosio;
- limitare l'uso del fruttosio come dolcificante;
- limitare l'uso di alimenti e bevande formulati con fruttosio e sciroppi di mais ad alto contenuto di fruttosio;
- limitare il consumo di succhi di frutta e bevande zuccherate.



# Acqua

L'acqua è essenziale per la vita e mantenere l'idratazione è importante per le prestazioni fisiche e mentali. Il corpo umano è composto per la maggior parte di acqua. Il contenuto di acqua del corpo diminuisce con l'età, da circa il 75% nei bambini al 60% negli adulti. Le funzioni dell'acqua sono diverse:

- è il solvente delle numerose sostanze chimiche;
- regola la temperatura corporea e il volume delle cellule;
- permette il trasporto delle sostanze nutritive e l'eliminazione dei rifiuti del metabolismo corporeo;
- favorisce la digestione;
- diluisce le sostanze introdotte nell'organismo.

Noi perdiamo acqua continuamente, attraverso la pelle e il respiro: circa 700 ml al giorno. Perdiamo altri 100 ml con le feci, circa 1,5 litri con l'urina e 200 ml nella normale traspirazione. Quindi, anche vivere e respirare in un clima temperato richiede circa 2,5 litri di acqua al giorno. L'esercizio fisico e l'aumento di temperatura aumentano la traspirazione, la perdita d'acqua e quindi il fabbisogno di liquidi. In caso di vomito e diarrea, le perdite d'acqua inoltre aumentano considerevolmente.

Si dovrebbe bere abbastanza da compensare le perdite d'acqua. I processi metabolici del nostro corpo ne producono circa 250 ml, altri 750 ml li assorbiamo con il cibo. Questo lascia 1,5 litri da recuperare con le bevande. Tutte le bevande contenenti acqua possono contribuire al fabbisogno totale necessario per l'idratazione: latte, succhi di frutta, tè.

Di seguito sono riportati i LARN (Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana) riferiti all'acqua.

	AR Fabbisogno medio	PRI Assunzione raccomandata per la popolazione	AI Assunzione adeguata (ml)	UL Livello massimo tollerabile di assunzione
<b>Lattanti</b>	6-12 mesi		800	Nd
<b>Bambini- adolescenti</b>				
	1-3 anni		1200	Nd
	4-6 anni		1600	Nd
	7-10 anni		1800	Nd
Maschi	11-14 anni		2100	Nd
	15-17 anni		2500	Nd
Femmine	11-14 anni		1900	Nd
	15-17 anni		2000	Nd
<b>Adulti</b>				
Maschi	18-29 anni		2500	Nd
	30-59 anni		2500	Nd
	60-74 anni		2500	Nd
	>75 anni		2500	Nd
Femmine	18-29 anni		2000	Nd
	30-59 anni		2000	Nd
	60-74 anni		2000	Nd
	>75 anni		2000	Nd
<b>Gravidanza</b>			+350	Nd
<b>Allattamento</b>			+700	Nd

# Strategie nutrizionali (senza uso di integratori)

## Strategie di intervento nutrizionale

Una buona alimentazione è molto importante per le persone con fibrosi cistica.

Due sono gli obiettivi del trattamento nutrizionale:

- garantire un accrescimento pondero-staturale e sviluppo normale;
- ottenere e mantenere uno stato di nutrizione ottimale ad ogni età.

Anche se è ormai accettato che l'apporto calorico deve essere pari al 120-150% rispetto ai Larn, tuttavia può risultare troppo rigido e a volte inappropriato imporre tale percentuale a tutti i pazienti.

L'apporto calorico adeguato è quello che in ogni singolo bambino induce un accrescimento regolare; infatti l'unico metodo pratico per controllare l'adeguatezza dell'intervento nutrizionale è rappresentato dall'attento monitoraggio della crescita.

Il trattamento dietetico deve essere, quindi, sempre personalizzato e deve tenere conto di età, sesso, peso, attività fisica e fisioterapia.

Alcuni aspetti sono importanti al fine di ottenere un buon successo della strategia dietetica.

## Distinzione tra bambini con o senza pancreas-sufficienza

Nel bambino con pancreas-sufficienza, in buona salute e con un accrescimento pondero-staturale regolare, le richieste energetiche sono sovrapponibili a quelle di un soggetto sano della stessa età e sesso ed eventualmente non superano il 5-10% rispetto ai livelli raccomandati, quindi l'alimentazione sarà basata su una dieta normocalorica e normolipidica (i grassi rappresenteranno il 30% delle calorie totali).

Il trattamento dietetico mira soprattutto al controllo qualitativo e quantitativo della dieta con una distribuzione equilibrata dei principi nutritivi.

Nel bambino con pancreas-insufficienza e/o in presenza di un rallentamento e/o arresto della crescita, il fabbisogno energetico può essere significativamente aumentato del 20-30%. Pertanto in questi casi la dieta deve essere ipercalorica e iperlipidica (dal 30 al 40% delle calorie totali).

L'apporto di grassi può essere liberalizzato, se tollerato, introducendo gradualmente nuovi alimenti e annotando ogni segno o sintomo di intolleranza causato da uno dei nuovi cibi introdotti.

Una riduzione della quota lipidica al 30% delle calorie totali deve essere utilizzata nei bambini con resezione intestinale per ileo da meconio quando, anche con dosi elevate di estratto pancreatico, non si ottiene un buon compenso digestivo e permane steatorrea (presenza di grassi nelle feci).

### Presenza e frequenza delle infezioni respiratorie

È importante sottolineare che durante le infezioni respiratorie si assiste contemporaneamente ad un aumento del dispendio energetico e ad una drastica diminuzione dell'appetito con conseguente riduzione degli apporti di energia e nutrienti e calo ponderale.

È fondamentale in questa fase che il genitore non forzi il bambino a mangiare ma eventualmente lo asseconi e lo guidi nelle scelte degli alimenti ad alto contenuto lipidico e quindi energetico suddivisi in pasti piccoli e frequenti.

### Le preferenze alimentari, i gusti e le abitudini alimentari

Alla base di un supporto nutrizionale efficace, è fondamentale sia rispettare gli alimenti più graditi dal bambino senza l'imposizione di cibi e rigidi schemi che non tengano conto delle preferenze e i gusti personali, sia fornire alla famiglia informazioni dietetiche di sane abitudini alimentari.

A tal fine risulta essenziale un programma di educazione alimentare che insegni al paziente e alla famiglia la composizione degli alimenti. Ciò consentirà a domicilio e nella pratica quotidiana sia una maggior consapevolezza dell'apporto calorico, sia una corretta distribuzione della terapia enzimatica in rapporto al contenuto lipidico degli alimenti introdotti con i pasti e gli spuntini.

Inoltre, quando sarà necessario un maggior apporto calorico, la famiglia e il bambino saranno in grado di fare eventuali modifiche nella dieta con la scelta di alimenti a più alta resa calorica (panna, burro, parmigiano, ecc.).

Quindi, la "strategia dell'arricchimento", che prevede un aumento dell'apporto dei grassi nella dieta, deve essere utilizzata valutando sempre le diverse condizioni cliniche e rispettando soprattutto le preferenze e i gusti del bambino.

Quando è necessario aumentare la quota lipidica, è sempre importante valutare la tolleranza del bambino, introducendo gradualmente nuovi alimenti e annotando ogni segno o sintomo di intolleranza causato da uno dei nuovi cibi introdotti.

I bambini con fibrosi cistica devono crescere regolarmente come i loro coetanei, pertanto è fondamentale controllare con cadenza regolare la crescita e gli apporti calorici giornalieri per poi, eventualmente, pianificare programmi nutrizionali individuali e strategie di intervento nutrizionale precoci e tempestivi per il raggiungimento di questo obiettivo.

Di seguito proponiamo una serie di consigli suddivisi in due gruppi fondamentali:

- **Raccomandazioni dietetiche generali:** consigli per avviare ed educare, fin da piccolo, il bambino ad una corretta e sana alimentazione.
- **Scelta dei cibi e integrazione calorica:** strategie di intervento nutrizionale su quali alimenti scegliere e preferire per integrare l'alimentazione quotidiana del bambino quando sono richiesti maggiori apporti dietetici.

## Raccomandazioni dietetiche generali

### Ripartire con equilibrio le calorie durante la giornata

La giornata alimentare va ripartita in 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) e 2-3 spuntini (spuntino metà mattino, merenda del pomeriggio e spuntino dopocena) in modo sempre regolare.

Saltare i pasti, in particolare la prima colazione, porta a squilibri nutrizionali e metabolici.

Il consumo regolare della prima colazione favorisce il rendimento scolastico e migliora il comportamento alimentare. Educate il vostro bambino alla buona abitudine di una energetica colazione (ricca in proteine, lipidi e calorie) che lo aiuti ad affrontare la giornata scolastica; il bambino dovrebbe imparare a sedersi regolarmente a tavola ed avere il tempo necessario per fare colazione.

La prima colazione rappresenta il pasto più importante della giornata, perché fornisce di energie fresche il corpo e la mente dopo la pausa notturna. Per i bambini, quindi, la prima colazione dovrebbe rappresentare un momento di grande importanza ed essere ben calibrata a seconda dei gusti e delle esigenze di ciascun bambino. Importantissimo è variare il menù della colazione, perché i bimbi sono facili alla noia e molti di loro si svegliano al mattino con poca fame.

Come se non bastasse, la mattina è sempre un momento critico in famiglia: la fretta di prepararsi per la scuola e per il lavoro, la fretta di uscire di casa e i mille impegni da organizzare remano contro una prima colazione rilassata e non di fretta.

Una buona abitudine sarebbe quella di pianificare la sera prima il menù della prima colazione, magari coinvolgendo i bambini e stimolando la loro fantasia per le ricette da proporre, o svegliarsi un quarto d'ora prima per poter gustare il primo pasto della giornata tutti insieme e in relax.

### Seguire una dieta variata ed equilibrata

- Variare il più possibile le scelte alimentari, combinando in modo opportuno gli alimenti dei diversi gruppi alimentari.
- Nessun alimento, preso singolarmente, può soddisfare le esigenze nutrizionali del nostro organismo. Per una crescita ottimale del bambino è necessario variare gli alimenti ogni giorno attingendo ai diversi gruppi alimentari. In questo modo si evita la monotonia dei sapori e il rischio di squilibri nutrizionali.

### Consumare regolarmente frutta e verdura

- Frutta e verdura sono alimenti preziosi per la salute del bambino perché sono ricchi di minerali, oligoelementi, vitamine e fibra, utili anche a promuovere una buona masticazione.
- Privilegiare la frutta di stagione per l'apporto di vitamine, sali minerali e antiossidanti.
- Sono consigliati anche succhi di frutta, frullati di frutta, centrifughe, estratti di frutta e verdura preparate in casa.
- Consumare abitualmente anche la frutta secca ricca di acidi grassi polinsaturi.
- Se il bambino non gradisce la verdura, provare diverse ricette, coinvolgendolo nell'acquisto e nella preparazione.
- Assumere ogni giorno 5 porzioni del gruppo (3 di verdura e 2 di frutta).

### Preferire carboidrati complessi a quelli semplici

- I carboidrati nella dieta comprendono sia i carboidrati complessi come l'amido (pasta, riso, patate, polenta) sia quelli semplici (saccarosio, fruttosio, ecc.).
- Pasta, riso, pane devono essere presenti ogni giorno nell'alimentazione del bambino.
- Variare la tipologia di cereali (grano, orzo, avena, farro, orzo, ecc.).

### Evitare il consumo di bevande zuccherate e limitare il consumo di snack dolci del commercio

- Limitare il consumo di zucchero e bevande zuccherine (cola, acqua tonica, tè freddo, succhi di frutta commerciali). Si tratta di alimenti ricchi di zuccheri semplici di scarso valore nutrizionale e il loro consumo riduce anche l'appetito.
- Riscoprire il piacere di preparare con il proprio bambino un dolce semplice (torta allo yogurt o alle mele o alle carote) ha una forte valenza educativa: si valorizza la colazione e la merenda oltre ad avvicinare i bambini a sapori più genuini.

### Aumentare il consumo di pesce

- Per mantenere l'organismo in buona salute i grassi devono rappresentare almeno il 30% delle calorie totali, di cui 7-10% di saturi (grassi animali, carni grasse, insaccati, ecc.), 10-15% di monoinsaturi (olio extravergine di oliva) e 7% di polinsaturi (pesce).
- Il consumo di pesce va incentivato sia a casa che a scuola, includendo quello azzurro con una frequenza almeno di 3-4 volte alla settimana.

### Assumere un'adeguata quantità di acqua

- I bambini devono bere un'adeguata quantità di acqua durante il giorno, almeno 1 litro e ½, di più se fa caldo o svolgono attività fisica intensa.
- L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua naturale.
- L'acqua viene fornita anche dagli alimenti vegetali (frutta, ortaggi, latte contengono l'85% di acqua).
- Per questo il consumo regolare di frutta, verdura, passati e zuppe di verdure contribuisce a mantenere il bilancio idrico.

### Leggere le etichette alimentari

Leggere attentamente l'etichetta nutrizionale può aiutarvi a scegliere gli alimenti in modo più saggio. L'etichetta nutrizionale è un prezioso alleato perché fornisce informazioni sul valore nutrizionale dei cibi, sugli ingredienti, sulla data di scadenza, sulle modalità di conservazione:

- **Tabella nutrizionale.** Vengono riportati in etichetta: nutrienti principali, proteine, lipidi, glucidi, fibre, sodio alcune vitamine e sali minerali. Può rappresentare un valido aiuto quando abbiamo necessita di apportare spuntini a maggior contenuto calorico e soprattutto per la somministrazione dell'estratto pancreatico in base alla quantità di lipidi riportati.
- **Ingredienti.** Sono indicati in ordine decrescente di quantità. Scegliete prodotti confezionati con alimenti semplici e additivi e coloranti: si tratta di sostanze inutili dal punto di vista nutrizionale e a rischio per intolleranze e allergie.

- **Data di scadenza.** “Da consumarsi entro” si riferisce al termine entro cui il prodotto va consumato, mentre “da consumarsi preferibilmente entro” al termine minimo di conservazione cioè la data fino alla quale il prodotto, se opportunamente conservato, mantiene le sue caratteristiche di genuinità. Verificate sempre la data di scadenza prima di ogni acquisto.
- **Modalità di conservazione e utilizzo.** Il produttore può indicare come utilizzare l'alimento e se sono necessari accorgimenti per la conservazione:
  - l'etichetta nutrizionale ci permette di confrontare alimenti simili senza farci influenzare dalla marca o dalla pubblicità;
  - nella scelte di alimenti per la merenda preferire prodotti dolciari da forno, senza grassi vegetali idrogenati o grassi non identificati, coloranti, conservanti e aromi.

## Scelta dei cibi e integrazione calorica

### Primo anno di vita

Fin da quando il bambino è molto piccolo può essere necessario attuare strategie di intervento nutrizionale per aumentare la densità calorica delle pappe. Infatti se il lattante mostra un deficit di crescita può essere valutata l'opportunità di aumentare gli apporti calorici con la scelta e integrazione di cibi ad alta resa energetica.

Nel primo anno di vita, qualora sia necessario aumentare la quota calorica, un valido aiuto è offerto da condimenti (olio extravergine di oliva, olio di girasole, burro, crema di latte), formaggi (parmigiano reggiano) e cereali.

Quando viene inserito il latte vaccino e lo yogurt, la scelta deve ricadere su quello intero e non sullo scremato e parzialmente scremato.

### I condimenti

L'olio di oliva, l'olio di semi e il burro sono molto ricchi di calorie (9 calorie ogni grammo) quindi rappresentano un utile stratagemma per aumentare le calorie mantenendo i volumi della pappa e degli spuntini.

L'olio più indicato nell'alimentazione del bambino è l'olio extravergine di oliva in quanto ricco di acido oleico (il principale acido grasso del latte materno), di vitamine e sostanze antiossidanti. La dose iniziale nella pappa dello svezzamento è di un cucchiaino per ogni pappa e può essere aumentata a 2 cucchiaini e successivamente ad 1 cucchiaio con il passare dei mesi.

Una piccola quota di olio di semi deve essere aggiunta nella pappa per garantire e coprire il fabbisogno di acidi grassi essenziali (l'olio di girasole ne è ricchissimo).

Dopo il primo anno di vita si può inserire il burro, sempre a crudo: lo si può utilizzare, oltre che sulle pietanze per renderle più gustose, anche sul pane per merenda con zucchero o miele o marmellata.

Anche la crema di latte (panna fresca che troviamo nel banco del fresco nei supermercati) può essere utilizzata strategicamente in piccole quantità (1-2 cucchiaini) sulle pietanze oppure a merenda nello yogurt, nella pappa latteata o nella preparazione di un frullato con latte e frutta fresca.

Le margarine ricche di grassi trans non sono consigliate nell'alimentazione del bambino.

Per quanto riguarda la quantità di condimenti da utilizzare nelle pappe, si possono dare le seguenti indicazioni: le primissime pappe saranno arricchite da 1 cucchiaino da tè di olio e 2 di parmigiano reggiano; poi si passerà a 2 cucchiaini di olio e 3 di parmigiano reggiano, e dopo circa 1 mese si passerà ad 1 bel cucchiaio da minestra di olio e ad 1 abbondante di parmigiano reggiano.

## I cereali

Si tratta di un alimento fondamentale per la crescita del bambino. I cereali sono principalmente fonte di amidi (ovvero di zuccheri complessi) e sono alimenti energetici.

Le *farine di cereali* (riso, mais, tapioca o le multicereali) si possono utilizzare nella forma precotta nelle pappe dello svezzamento o anche come integrazione nelle poppate di latte o nello yogurt nelle merende e negli spuntini.

Il riso è sicuramente il cereale più indicato per cominciare, in quanto è più digeribile e meno allergizzante; all'inizio viene somministrato sotto forma di crema di riso.

In alternativa si possono utilizzare il mais, l'orzo, l'avena o le creme multicereali: non richiedono cottura perché sono precotti e quindi di facile e rapido utilizzo.

Anche il *biscottino granulato* può essere utile come alimento da aggiungere per aumentare l'apporto calorico del pasto e/o dello spuntino. Ad esempio, oltre che nella poppata di latte della colazione, può essere aggiunto nello yogurt della merenda o nella preparazione di un frullato con latte intero e frutta.

Fin dallo spuntare dei primi dentini è opportuno dare al bambino dei pezzetti di pane raffermo da mordicchiare così da abituarlo a mangiare il pane durante il pasto quando sarà più grande. Se necessario si può spennellare con un po' di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale.

Il *parmigiano reggiano* è un'ottima fonte di calorie, proteine ad alto valore biologico, grassi, vitamine liposolubili e sali minerali (calcio e fosforo); quelli con stagionatura superiore ai 2 anni sono particolarmente nutrienti e digeribili. Scaglie di parmigiano o grana possono essere offerte negli spuntini anche per stimolare l'appetito al pasto successivo.

### Successivamente

- Inserite, oltre ai 3 pasti principali, 2-3 spuntini.
- Utilizzate latte intero e yogurt da latte intero.
- Aggiungete olio extravergine di oliva, burro, crema di latte, panna acida, mascarpone parmigiano o formaggi nelle pietanze del pranzo e della cena (primi piatti, minestre, passati, zuppe, stufati, salse, dolci). È importante sapere che:
  1. l'olio d'oliva contiene 119 calorie per cucchiaio;
  2. il burro contiene 102 calorie per cucchiaio;
  3. la panna 34 calorie per cucchiaio;
  4. il mascarpone 66 calorie per cucchiaio;
  5. il parmigiano reggiano 65 calorie per cucchiaio.
- Se il bambino è stanco e svogliato o inappetente, un'ottima soluzione per aggirare l'ostacolo, è introdurre nella dieta 3-4 volte a settimana il piatto unico (pasta al ragù, pasta con polpette, pasta e pesce, timballo di pasta, insalata di riso o pasta, gateaux di patate, purè arricchito, ecc.). Questo può risolvere tanti problemi nutrizionali, di tempo, di monotonia, economici, ecc:
- Aggiungete della frutta secca su insalata, frullati, macedonia, dolci.

- Condite con del formaggio le zuppe, gli sformati, le uova strapazzate, le insalate e i panini.
- Aggiungete 2-4 cucchiaini di crema di latte nel latte o nello yogurt o nei frullati della colazione o degli spuntini. Ad esempio: frullati con latte intero o yogurt più frutta fresca o gelato oppure cacao, o crema di nocciole e cacao più 2-4 biscotti facilmente solubili (ad esempio biscotti per la prima infanzia o biscottino granulato) più 2-4 cucchiaini di crema di latte.
- Offrire spuntini ad alta resa energetica. Gli spuntini devono essere di piccolo volume, ad alto contenuto calorico ed inseriti nella giornata ad orari regolari e ben distanziati dai pasti principali. Si devono alternare spuntini dolci a spuntini salati, preferendo quelli dolci prima dell'attività sportiva. Ad esempio:
  - frutta secca (fonte di acidi grassi essenziali);
  - olive, salatini, chips di patate;
  - yogurt da latte intero con muesli;
  - budini, panna cotta e gelato;
  - una tazza di crema pasticcera con uova latte/panna e frutta a piacere (fresca, secca, essiccata);
  - scaglie di parmigiano, o pezzetti di formaggio;
  - cracker con formaggio spalmabile, patè di olive, carciofi, mousse di tonno, mousse di prosciutto cotto o salmone;
  - frullato o frappè con latte o yogurt e frutta fresca;
  - pezzetti di pane bruscato con olio e sale, oppure pomodoro, olio e sale o semplicemente burro e sale o burro e zucchero, burro e marmellata o miele;
  - yogurt da latte intero con 1-2 cucchiaini di panna fresca;
  - biscotti al burro di arachidi;
  - pane e cioccolato in tavoletta o crema di nocciole e cacao;
  - 1 fetta di ciambellone arricchito o crostata di ricotta o marmellata;
  - panino al latte o all'olio con noci o olive, con prosciutto crudo o cotto o anche pane spennellato con un cucchiaino di olio o maionese o con burro e prosciutto crudo o cotto o salmone affumicato;
  - chips di verdure;
  - macedonia di frutta fresca con frutta secca (noci, nocciole, pinoli, mandorle, ecc.) e/o frutta essiccata (uvetta, datteri, fichi, albicocche, banana, cocco, ecc.) con gelato o panna;
  - avocado o crema o frullato di avocado;
  - cioccolata in tazza con panna;
  - 1 bicchiere di latte con una porzione di dolce (ciambellone o crostata, plumcake, ecc.) o biscotti fatti in casa;
  - muffin salati o muffin dolci;
  - pancake o crepes dolci o salate.

## Bibliografia

Bochicchio F. Gusto e postmodernità. In: Bochicchio F, ed. *Educare al (buon) gusto. Tra sapore, piacere e sapere*. Napoli: Guida, 2013; 17-34.

Borowitz D, Baker RD, Stallings V. Consensus report on nutrition for pediatric patients with cystic fibrosis. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2002;35(3):246-59.

Colombo C. ESPEN Congress Lisbon 2015 Cystic fibrosis. ESPEN Guidelines.

Coppenhaver D, Kueppers F, Schidlow D, et al. Serum concentrations of vitamin D-binding protein (group-specific component) in cystic fibrosis. *Hum Genet* 1981;57(4): 399-403.

De Vizia B, Raia V, Spano C, et al. Effect of an 8-month treatment with omega-3 fatty acids (eicosapentaenoic and docosahexaenoic) in patients with cystic fibrosis. *JPEN J Parenter Enteral Nutr* 2003;27(1):52-7.

Engelen MP, Com G, Deutz NEP. Protein is an important but undervalued macronutrient in the nutritional care of patients with cystic fibrosis. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care* 2014;17:515-20.

Gaskin KJ. Nutritional care in children with cystic fibrosis: are our patients becoming better? *Eur J Clin Nutr* 2013;67(5):558-64.

Greco L, Morini G. Lo sviluppo del gusto nel bambino. *Medico e Bambino* 2010;29:509-13.

Greco L. Editoriale. La genetica del gusto: uno scenario straordinario ancora da esplorare nel bambino. Napoli: Dipartimento di Scienze Mediche Traslazionali, Università Federico II.

Kalnins D, Wilschanski M. Maintenance of nutritional status in patients with cystic fibrosis: new and emerging therapies. *Drug Des Devel Ther* 2012;6:151-61.

Paparella N. Il gusto tra oggettività e soggettività. In: Bochicchio F, ed. *Educare al (buon) gusto. Tra sapore, piacere e sapere*. Napoli: Guida, 2013.

Pencharz P, Durie PR. Pathogenesis of malnutrition in CF and its treatment. *Clin Nutr* 2000;19:387-94.

Powers SW, Mitchell MJ, Patton SR, et al. Mealtime behaviors in families of infants and toddlers with cystic fibrosis. *J Cystic Fibrosis* 2005;4(3):175-82.

Powers SW, Patton SR, Byars KC, et al. Caloric Intake and Eating Behavior in infants and toddlers with cystic fibrosis. *Pediatrics* 2002;109(5):75-5.

Rabie Al-Turkmani M, Freedman SD, Laposata M. Fatty acid alterations and n-3 fatty acid supplementation in cystic fibrosis. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids* 2007;77(5-6):309-18.

Robino A, Pirastu N, Gasparini P. La genetica del gusto. *Prospettive in Pediatria* 2014;44:197-202.

Sinaasappel M, Stern M, Littlewood J, et al. Nutrition in patients with cystic fibrosis: a European

Consensus. *J Cyst Fibros* 2002;1:51-75.

SINU. LARN. Lipidi EDRA. Data?

Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU). LARN - Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana. 2014

Stallings VA, Stark LJ, Robinson KA, Feranchak AP, Quinton H. Evidence-based practice recommendations for nutrition-related management of children and adults with cystic fibrosis and pancreatic insufficiency: results of a systematic review. *J Am Diet Assoc* 2008;108:832-9.

Stark LJ, Powers SW. Behavior Aspects of Nutrition in children with cystic fibrosis. *Current Opin Pulm Med* 2005;11(6):539-42.

Strandvik B. Fatty acid metabolism in cystic fibrosis. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids* 2010; 83:3:121-9.

Turck D, Braegger CP, Colombo C, et al. ESPEN-ESPGHAN-ECFS guidelines on nutrition care for infants, children and adult with cystic fibrosis. *Clin Nutrition* 2016;35(3):557-77.

UK Cystic Fibrosis Trust Nutrition Working Group. *Nutritional Management of Cystic Fibrosis*. Cystic Fibrosis Trust: Bromley, 2002.

Weber P. Management of osteoporosis: is there a role for vitamin K? *Int J Vitam Nutr Res* 1997;67(5):350-6.

Zullo S, Quattrucci S. *Dieta e fibrosi cistica. Manuale di nutrizione clinica e scienze dietetiche applicate*. Roma: Società Editrice Universo 2006;433-8.

RICETTE

# *COLAZIONI*





# PAVESINI GOLOSI

## INGREDIENTI PER 15 BISCOTTI

- 30 pavesini
- 100 g di nutella
- 100 g di mascarpone
- 150 ml di caffè zuccherato (oppure latte e caffè o latte e cacao)
- 100 g di farina di cocco o farina di pistacchio (per chi non volesse bagnare i pavesini e lasciarli croccanti, guarnire con zucchero a velo a cacao amaro o zucchero in polvere)



### Preparazione

È una ricetta facile da preparare, non ha bisogno di cottura (ad eccezione del caffè che potrete prepararlo prima di iniziare) e di strumenti particolari, per questo motivo i vostri bambini potranno eseguire ogni fase di questa ricetta con voi.

Se avete deciso di bagnare i nostri "pavesini golosi" nel caffè, per prima cosa preparate il caffè, zuccheratelo a piacere e lasciatelo raffreddare.

I pavesini dovranno essere in numero pari, noi ne abbiamo presi 30 come riferimento ma le quantità possono essere aumentate o diminuite. Spalmate il mascarpone su 15 pavesini e la nutella sugli altri 15 pavesini. Per spalmare il mascarpone e la nutella potrete utilizzare dei cucchiaini senza ricorrere a coltelli con cui i vostri bimbi potrebbero farsi male.

Unite tra di loro un pavesino con il mascarpone e uno con la nutella, in modo tale da formare un sandwich. Per chi non volesse inzuppare i pavesini nel caffè, in modo tale che rimangano croccanti, lasciate guarnire i vostri bambini con un po' di zucchero a velo o con il cacao amaro in polvere. Altrimenti procedete immergendo i pavesini mascarpone e nutella nel caffè zuccherato, per un secondo. In alternativa al solo caffè è possibile utilizzare latte e caffè, latte e cacao o latte e nesquik. Dopo aver intinto il biscotto, passatelo nella farina di cocco o nella farina di pistacchio.

Lasciate ammorbidire "i pavesini golosi" in frigorifero per circa un'ora prima di servire.



### VALORI NUTRIZIONALI PER BISCOTTO

Calorie	114,28 kcal
Proteine	2,1575 g
Lipidi	7,65 g
Carboidrati	9,7125 g
Zuccheri semplici	4,265 g
Fibra totale	1,335 g
Calcio	16,2 mg
Sodio	16,95 mg
Ferro	0,375 mg
Zinco	0,18 mg
Vitamina A	22,7625 µg
Vitamina D	0,075 µg
Vitamina E	0,1975 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
20 MINUTI PIÙ IL TEMPO DEL RAFFREDDAMENTO IN FRIGORIFERO



**I BAMBINI POSSONO PARTECIPARE ED ESEGUIRE OGNI FASE DI QUESTA RICETTA**



# NOCCIOTELLI

## INGREDIENTI PER 25 BISCOTTI

- 180 g di nutella
- 150 g di farina tipo 00
- 1 uovo medio
- 125 g di crema di nocciole



### Preparazione

I nocciotelli si preparano e si mangiano insieme!

Iniziate amalgamando bene la Nutella con l'uovo intero, con l'aiuto delle fruste, dopo circa 2 minuti fatevi aiutare dai vostri bambini per aggiungere la farina setacciata man mano che voi continuate a girare con le fruste.

Mescolate finché non avrete ottenuto un impasto liscio ed omogeneo; chiedete ai vostri bimbi di creare un panetto, che metterete in frigorifero a riposare per almeno 15-20 minuti coperto con la pellicola trasparente.

Trascorso il tempo necessario, togliete il panetto dal frigorifero e con le mani voi e i vostri bambini formate delle piccole palline, che porrete poi su una teglia foderata con un foglio di carta da forno: con le nostre dosi dovrete ottenere 25 biscotti.

Con le dita appiattite il centro di ciascun biscottino, in modo da creare una cavità: i bambini svolgono molto volentieri questo compito. Terminata questa operazione, mettete la crema di nocciole in una sac-à-poche dalla bocchetta stellata e fate riempire le cavità ai vostri bambini, potete aiutarli a creare un piccolo ciuffetto decorativo al centro di ciascun biscotto.

Una volta farciti tutti i biscotti, cuocete in forno preriscaldato a 170 °C per 10 minuti (o a 150 °C per 8 minuti se in forno ventilato). Quando saranno pronti (i biscotti risulteranno piuttosto morbidi), metteteli a raffreddare. Potete infine servire e gustare i vostri nocciotelli!



### VALORI NUTRIZIONALI PER BISCOTTO

Calorie	86,06 kcal
Proteine	1,69 g
Lipidi	3,908 g
Carboidrati	11,52 g
Zuccheri semplici	2,574 g
Fibra totale	0,608 g
Calcio	2,108 mg
Sodio	3,376 mg
Ferro	0,076 mg
Zinco	0,064 mg
Vitamina A	5,24 µg
Vitamina D	0,052 µg
Vitamina E	0,036 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:

40 MINUTI



**I BAMBINI POSSONO PARTECIPARE ED ESEGUIRE OGNI FASE DI QUESTA RICETTA**



# BARRETTE AI CEREALI E AL CIOCCOLATO FATTE IN CASA

## INGREDIENTI PER 14 BARRETTE

- 150 g di avena
- 100 g di mandorle
- 150 g di cioccolato fondente (barretta)
- 80 g di uvetta
- 5 cucchiaini di miele
- 4 cucchiaini di semi di zucca
- 1 cucchiaino di semi di sesamo



### Preparazione

Iniziate a tagliare grossolanamente con un coltello le mandorle e il cioccolato fondente, fate unire ai vostri bambini in un grande contenitore gli altri ingredienti secchi con le mandorle e il cioccolato che avete spezzettato. Mescolate insieme molto bene fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungete il miele, meglio se abbastanza liquido, e impastate il tutto con un cucchiaino finché tutto il miele sarà amalgamato con i semi, i cereali e i pezzetti di cioccolato. Se necessario aggiungere altro miele.

Versate l'impasto in una teglia da forno rivestita da carta antiaderente e formate un panetto premendo bene con le mani.

Infornate a 160 °C per circa 15 minuti, facendo attenzione a non seccare troppo il composto altrimenti le barrette rischieranno di sbriciolarsi durante il taglio. Se dovesse succedere, potete usare il composto come granella da mettere nello yogurt per colazione, ai vostri bimbi piacerà moltissimo!



### VALORI NUTRIZIONALI PER BARRETTA

Calorie	177,85 kcal
Proteine	4,85 g
Lipidi	10,04 g
Carboidrati	18,105 g
Zuccheri semplici	12,425 g
Fibra totale	3,085 g
Calcio	31,89 mg
Sodio	5,56 mg
Ferro	1,41 mg
Zinco	0,755 mg
Vitamina A	1,165 µg
Vitamina D	0 µg
Vitamina E	2,07 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
25 MINUTI



**I BAMBINI POSSONO PARTECIPARE ED ESEGUIRE OGNI FASE DI QUESTA RICETTA**

# MUGCAKE AL PROSCIUTTO COTTO E FORMAGGIO DI CAPRA

## INGREDIENTI PER 1 MUGCAKE (2 PERSONE)

- 25 g in una fetta unica di prosciutto cotto alta qualità
- 25 g di formaggio di capra
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 4 cucchiaini di panna fresca
- ½ cucchiaino di lievito chimico



### Preparazione

Tagliate a dadini il prosciutto cotto. Mescolate in una ciotola l'uovo e la panna, unite un cucchiaio d'olio, il lievito e la farina e amalgamate bene il tutto. Per ultimo aggiungete il cotto e il formaggio di capra.

Versate il composto in un mug, mettete in forno a microonde a 800 watt e fate cuocere per un minuto e 30-40 secondi. Levate, lasciate riposare e servite. Un mug corrisponde a due porzioni.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	227 kcal
Proteine.....	9,88 g
Lipidi.....	20,4 g
Carboidrati.....	.61 g
Zuccheri semplici.....	.61 g
Fibra totale.....	.0 g
Calcio.....	182,55 mg
Sodio.....	.352 mg
Ferro.....	0,62 mg
Zinco.....	0,8 mg
Vitamina A.....	.227,2 µg
Vitamina D.....	.2,08 µg
Vitamina E.....	1,419 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
10 MINUTI



**I BAMBINI POSSONO AGGIUNGERE GLI INGREDIENTI E MESCOLARLI**



# FOCACCINE AL PECORINO

## INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

- 300 g di farina 0
- 10 g di zucchero
- 3 uova
- 100 g di pecorino grattugiato
- 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato
- 1 bustina di lievito
- 3 g di sale
- 60 g di prosciutto crudo o speck



### Preparazione

Raccogliete gli ingredienti secchi in una ciotola; unite le uova e l'olio e iniziate a lavorare, aggiungendo a filo il latte necessario a ottenere un impasto morbido e omogeneo. Formate una palla, avvolgete con pellicola trasparente e fate riposare per 10 minuti in frigorifero. Trascorso il tempo a riposo, formate tante palline da 30-40 g l'una e disponetele in una placca da forno. Infornate a 170 °C e fate cuocere per circa 15 minuti (controllate che al centro siano asciutte). Sfornate e lasciate intiepidire. Tagliate a metà, farcite con prosciutto crudo o speck e servite.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie	300 kcal
Proteine	12 g
Lipidi	15 g
Carboidrati	31 g
Zuccheri semplici	2,8 g
Fibra totale	0,82 g
Calcio	73 mg
Sodio	304 mg
Ferro	0,33 mg
Zinco	492 mg
Vitamina A	75,35 µg
Vitamina D	0,6 µg
Vitamina E	0,424 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
40 MINUTI



LASCIATE CHE I BAMBINI MESCOLINO (ANCHE CON LE MANI), SPIANINO, DIANO FORMA ALLA PASTA DELLE FOCACCINE



# TORTA DI MELE

## INGREDIENTI PER 10 PERSONE

- 300 g di farina
- 700 g di mele renette o annurche
- 200 g di zucchero
- 3 uova
- 4 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 150 ml di latte intero
- 1 bustina di lievito per dolci (16 g)
- 1 limone
- ½ bustina di vanillina



### Preparazione

Lavate le mele, sbucciatele e toglietegli il torsolo. Tagliatele a spicchi e mettetele a macerare con poco zucchero e del succo di limone in un recipiente. Lasciate insaporire per almeno 30 minuti.

In una terrina montate i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere una crema chiara e spumosa, montate gli albumi a neve e incorporateli delicatamente alla montata di tuorli e zucchero. Aggiungete al composto la farina precedentemente setacciata, l'olio intiepidito e il latte. Alla fine aggiungete il lievito setacciato e amalgamatelo bene all'impasto. Mescolate e amalgamate bene il tutto. Riducete 2/3 delle fettine di mela in pezzettini più piccoli e amalgamateli al tutto.

Versate il composto in una teglia imburrata cosparsa di zucchero del diametro di circa 24 cm. Cuocete la torta di mele in forno statico per circa 40 minuti a 180 °C.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	278,2 kcal
Proteine.....	5,9 g
Lipidi totali.....	6,59 g
Carboidrati.....	52 g
Zuccheri semplici.....	30 g
Fibra totale.....	2,2 g
Calcio.....	34,22 mg
Sodio.....	24 mg
Ferro.....	0,86 mg
Zinco.....	565 mg
Vitamina A.....	53 µg
Vitamina D.....	0,54 µg
Vitamina E.....	0,703 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
90 MINUTI



**IL BAMBINO POTRÀ VERSARE NELLA  
TERRINA GLI INGREDIENTI DELLA RICETTA**

# BISCOTTI RIPIENI ALL'ARANCIA E MANDORLA

## INGREDIENTI PER 12-15 PERSONE

- 300 g di farina
- 275 g di zucchero
- 2 uova
- 10 g di lievito per dolci
- 100 g di burro a temperatura ambiente
- 1 cucchiaino e ½ di cremor tartaro
- 20 g di mandorle a lamelle
- 7 cucchiari di marmellata di arancia



### Preparazione

Lavorate con le fruste elettriche le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso, unite il burro a tocchetti e lavorate ancora; aggiungete, poco alla volta, la farina, il lievito e il cremor tartaro setacciati insieme e amalgamate ancora: il risultato sarà un impasto denso ma lavorabile a mano. Mettete un cucchiaio di impasto in mano, create un incavo al centro e disponete un cucchiaino di marmellata arricchita di mandorle; richiudete a formare una pallina di impasto ben sigillata.

Adagiate il biscotto su una teglia, rivestita con carta forno, e proseguite a realizzare gli altri (lasciate almeno 7 cm di distanza tra un biscotto e l'altro). Cospargete con le mandorle a lamelle. Infornate a 180 °C per circa 12-15 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate raffreddare e servite.

### Attenzione:

- *non possono essere utilizzate arance amare a causa delle interazioni con alcuni farmaci utilizzati dai pazienti affetti da fibrosi cistica!*



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	219 kcal
Proteine.....	3,6 g
Lipidi.....	7 g
Carboidrati.....	37,5 g
Zuccheri semplici.....	22 g
Fibra totale.....	0,7 g
Calcio.....	14,46 mg
Sodio.....	12 mg
Ferro.....	0,6 mg
Zinco.....	0,36 mg
Vitamina A.....	65,46 µg
Vitamina D.....	0,3 µg
Vitamina E.....	0,293 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
40 MINUTI



**METTI UN GREMBIULE AI TUOI BAMBINI. SE SONO GIÀ GRANDICELLI (DAI 4-5 ANNI) POTRANNO PARTECIPARE ANCHE ALLA PREPARAZIONE DELLA PASTA. ALTRIMENTI PARTECIPERANNO ALLA FARCITURA E ALLA DECORAZIONE**

# MUGCAKE ALLA ZUCCA E AMARETTI

## INGREDIENTI PER 1 MUGCAKE (2 PERSONE)

- 1 uovo
- 30 g di burro fuso
- 3 cucchiaini di zucchero
- 1 cucchiaino di panna fresca
- ½ cucchiaino di lievito chimico
- 6 cucchiaini di farina
- ½ cucchiaino di zucchero a velo
- 1 pizzico di cannella
- 2-3 amaretti (non quelli morbidi)
- 2-3 cucchiaini di purea di zucca



### Preparazione

Fate fondere il burro a fuoco lento in una casseruola. Levate dal fuoco e fate raffreddare. Sgusciate l'uovo in una ciotola e sbattetelo con la frusta. Sempre sbattendo, incorporate in successione lo zucchero, lo zucchero a velo, la panna, la purea di zucca, la farina e il lievito chimico. Profumate con la cannella e unite il burro fuso, senza mescolare troppo. Aggiungete gli amaretti sbriciolati grossolanamente e mescolate.

Versate il composto in un mug, mettete in forno a microonde a 800 watt e fate cuocere per un minuto e 30-40 secondi. Levate, lasciate riposare e servite.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	365 kcal
Proteine.....	8,2 g
Lipidi.....	18 g
Carboidrati.....	60,26 g
Zuccheri semplici.....	36,77 g
Fibra totale.....	1,15 g
Calcio.....	19 mg
Sodio.....	50,8 mg
Ferro.....	0,3 mg
Zinco.....	0,651 mg
Vitamina A.....	256 µg
Vitamina D.....	0,5 µg
Vitamina E.....	1,082 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
15 MINUTI



**IL BAMBINO POTRÀ VERSARE NELLA TERRINA GLI INGREDIENTI DELLA RICETTA**

# COOKIES AL BURRO DI ARACHIDI E GOCCE DI CIOCCOLATO

## INGREDIENTI PER 30 BISCOTTI

- 175 g di farina 00
- 100 g di zucchero di canna
- 100 g di zucchero bianco
- 75 g di burro (crema) di Arachidi
- 75 g di burro fuso
- 1 uovo
- 80-100 g di goccioline di cioccolato



### Preparazione

In una terrina riunite la farina e il lievito, aggiungete i due tipi di zucchero e mescolate bene. Unite ora gli altri ingredienti e lavorate per amalgamare bene tutto.

Con le mani prendete un po' del composto, formate delle palline e disponetele in una teglia rivestita di carta da forno. Schiacciate leggermente con il palmo della mano le palline.

Passate in forno a 160 °C per circa 15 minuti fino a quando i biscotti non assumono un colore bruno chiaro.

Fate raffreddare i biscotti a piacere spolverizzate di zucchero a velo.



### VALORI NUTRIZIONALI PER 1 BISCOTTO

Calorie	81 kcal
Proteine	2 g
Lipidi	3,6 g
Carboidrati	12,4 g
Zuccheri semplici	8,7 g
Fibra totale	0,43 g
Calcio	6,1 mg
Sodio	4,6 mg
Ferro	0,324 mg
Zinco	0,047 mg
Vitamina A	27,7 µg
Vitamina D	0,055 µg
Vitamina E	0,1 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
20 MINUTI



**I BAMBINI POSSONO FORMARE LE PALLINE  
CON IL COMPOSTO**

# CORNETTINI VELOCISSIMI ALLA CREMA DI NOCCIOLE E CACAO

## INGREDIENTI PER 8 CORNETTINI

- 1 disco di pasta sfoglia
- 8 cucchiaini di crema di nocciole e cacao
- latte per spennellare q.b.
- zucchero a velo



### Preparazione

Srotolate il disco di pasta sfoglia sul piano di lavoro senza toglierlo dalla carta forno. Dividete il disco in 4 parti, quindi dividete i triangoli ottenuti a metà, così da avere otto parti uguali. Ponete un cucchiaino di farcia alla base di ogni triangolo. Non esagerate altrimenti in cottura fuoriuscirà, arrotolate i triangoli partendo dalla base larga, ripiegate i lati per dare la classica forma del cornetto.

Ponete la carta forno con i cornetti su una placca, spennellate con il latte ed infornate a 160 °C per 20 minuti circa. Sfornate, lasciate intiepidire. Spolverizzate con zucchero a velo.



### VALORI NUTRIZIONALI PER 1 CORNETTO

Calorie	211 kcal
Proteine	2,1 g
Lipidi	14,1 g
Carboidrati	21,3 g
Zuccheri semplici	10,1 g
Fibra totale	5,55 g
Calcio	25,5 mg
Sodio	272,7 mg
Ferro	0,67 mg
Zinco	0,22 mg
Vitamina A	51,7 µg
Vitamina D	0,5 µg
Vitamina E	0,595 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
30 MINUTI



I BAMBINI POSSONO AGGIUNGERE I  
CUCCHIAI DI FARCIA

# *SPLINTINI*





# MINIBURGER VERDI

## INGREDIENTI PER 15 MINIBURGER

- 300 g di cime di broccoletti
- 200 g di ceci lessati
- 2 cucchiaini di pane grattugiato
- 4 cucchiaini di acqua
- 4 cucchiaini di farina di mais
- 4 cucchiaini di parmigiano
- sale q.b.
- pepe q.b.



### Preparazione

Questa ricetta è un modo divertente per far mangiare ai bambini delle verdure che spesso non amano molto; in questo caso, coinvolgeteli solo nella preparazione delle formine dei miniburger in modo che così mescolate non riconosceranno le verdure all'interno.

Cuocete le cime di broccoletti nel forno a microonde per 10 minuti alla massima potenza o lessatele fino a che saranno ancora croccanti ma cotte. Frullate i ceci con i broccoletti. Unite il pane grattugiato, l'acqua, la farina di mais e il parmigiano. Salate e pepate.

A questo punto chiamate i vostri bambini per formare dei miniburger, oliateli leggermente e cuoceteli in padella o su una griglia rovente.



### VALORI NUTRIZIONALI PER MINIBURGER

Calorie	61,27 kcal
Proteine	2,35 g
Lipidi	3,57 g
Carboidrati	5,26 g
Zuccheri semplici	0,63 g
Fibra totale	1,30 g
Calcio	53,91 mg
Sodio	60,19 mg
Ferro	0,56 mg
Zinco	0,28 mg
Vitamina A	52,80 µg
Vitamina D	0,01 µg
Vitamina E	1,13 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
20 MINUTI



**I BAMBINI POSSONO FORMARE I  
MINIBURGER**

## MANDACIOCK

### INGREDIENTI PER 4 CLEMENTINE

- 4 clementine dolci e succose
- 100 g di cioccolato fondente
- 100 ml di latte intero
- 3 bacche di cardamomo
- sale grosso



### Preparazione

Questa ricetta è un modo divertente per far mangiare ai bambini la frutta... con un poco di cioccolato tutta la frutta va giù!

Sciogliete a bagnomaria il cioccolato con il latte, aggiungendo i semi di cardamomo ridotti in polvere con un mortaio (si tratta di una spezia che dona un sapore, si abbina bene con la frutta e riesce a dare sollievo in caso di disturbi digestivi e respiratori).

Nel frattempo fate sbucciare al vostro bambino le clementine eliminando bene anche la pellicina bianca. Poi fategli intingere nel cioccolato uno spicchio di clementina alla volta, lasciando cadere il cioccolato in eccesso. Appoggiate gli spicchi su una teglia con carta forno e, prima che il cioccolato solidifichi, aggiungete qualche granello di sale grosso.

Procedete insieme fino ad esaurimento del cioccolato (o degli spicchi). Lasciate raffreddare e conservate in frigorifero fino al momento di servire.



### VALORI NUTRIZIONALI PER CLEMENTINA

Calorie	166,19 kcal
Proteine	2,20 g
Lipidi	8,96 g
Carboidrati	20,48 g
Zuccheri semplici	20,48 g
Fibra totale	3,58 g
Calcio	45,22 mg
Sodio	4,27 mg
Ferro	1,97 mg
Zinco	0,50 mg
Vitamina A	15,82 µg
Vitamina D	0,00 µg
Vitamina E	0,51 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
10 MINUTI



**I BAMBINI POSSONO SBUCIARE LE CLEMENTINE E INTINGERLE NEL CIOCCOLATO**



# BANANA GHIACCIOLO

## INGREDIENTI PER 4 BANANE

- 4 banane
- 200 g cioccolato fondente
- 1 noce di burro
- 100 ml di latte intero
- arachidi
- pistacchi
- nocciole



### Preparazione

Un'idea originale per mangiare le banane come se fossero dei ghiaccioli!

Sbucciate e tagliate a metà le banane. Infilate in ogni metà di banana, dalla parte tagliata, uno stecchino di legno (come quelli che si usano per i ghiaccioli).

Posizionate le banane su una teglia con carta forno e mettete in freezer per almeno 4 ore.

Sciogliete a bagnomaria il cioccolato con una noce di burro e il latte.

Sbucciate la frutta secca e tagliate con un coltello a pezzettini tenendo separate le varie tipologie.

Trascorso il tempo indicato togliete le banane dal freezer e chiamate i vostri bambini per iniziare a decorarle.

Prima affondate una banana alla volta nel cioccolato fuso e rapidamente (essendo la banana congelata il cioccolato si solidificherà molto velocemente) cospargete tutta la superficie con la decorazione preferita, noi abbiamo suggerito la frutta secca ma potete aggiungere qualsiasi tipo di decorazione senza dare limiti alla fantasia e alla golosità.



### VALORI NUTRIZIONALI PER BANANA GHIACCIOLO

Calorie.....	517,52 kcal
Proteine.....	8,2 g
Lipidi.....	33,26 g
Carboidrati.....	49,52 g
Zuccheri semplici.....	45,9 g
Fibra totale.....	8,32 g
Calcio.....	56,16 mg
Sodio.....	9,06 mg
Ferro.....	4,6 mg
Zinco.....	1,36 mg
Vitamina A.....	118,78 µg
Vitamina D.....	0,04 µg
Vitamina E.....	2,24 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:

15 MINUTI PIÙ IL TEMPO DEL RAFFREDDAMENTO IN FREEZER



**I BAMBINI POSSONO DECORARE LE BANANE GHIACCIOLO**

## MUFFIN SALATI

### INGREDIENTI PER 12 MUFFIN

- 200 g di farina tipo 00
- 100 ml di latte parzialmente intero
- 10 g di lievito chimico in polvere per preparazioni salate
- 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 40 g di parmigiano reggiano grattugiato
- 80 g di ricotta
- sale q.b.
- 200 g di zucchine di media grandezza
- 3 uova



### Preparazione

Lavate e asciugate bene le zucchine, privatele delle estremità e tagliatele a cubetti molto piccoli. Cuocetele in una padella antiaderente con un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva. Setacciate con cura la ricotta e la farina 00 a cui avrete aggiunto il lievito, quindi unitele al composto e mescolate bene per amalgamare tutti gli ingredienti. Aggiungete ora il parmigiano grattugiato e aggiustate di sale. Quando le zucchine saranno cotte, unitele all'impasto ed amalgamate bene il tutto con una spatola, quindi trasferite il composto ottenuto in una sac à poche e disponete in una teglia da muffin 12 pirottini di carta. Aggiungete l'impasto riempiendo gli stampi fino al bordo.

Infornate il tutto in forno statico già caldo a 180 °C, per circa 30 minuti, fino a quando si saranno ben gonfiati e la superficie risulterà dorata. A cottura ultimata, gustate i muffin salati con ricotta e zucchine ancora tiepidi, oppure freddi.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	151 kcal
Proteine.....	5,85 g
Lipidi.....	9,5 g
Carboidrati.....	14,3 g
Zuccheri semplici.....	1,6 g
Fibra totale.....	0,7 g
Calcio.....	143 mg
Sodio.....	48 mg
Ferro.....	0,4 mg
Zinco.....	0,206 mg
Vitamina A.....	85,66 µg
Vitamina D.....	0,50 µg
Vitamina E.....	303 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
50 MINUTI



**I BAMBINI POTRANNO VERSARE NELLA TERRINA GLI INGREDIENTE DELLA RICETTA E TRASFERIRE IL COMPOSTO NEI PIROTTINI**

# PIZZA AL POMODORO

## INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 500 g di farina
- 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 300 g di polpa di pomodoro
- 10 g di lievito di birra
- 400 ml di acqua
- 1 cucchiaino di sale
- origano q.b.



### Preparazione

Su una spianatoia disponete la farina a fontana, al centro il lievito sbriciolato in un bicchiere d'acqua tiepida e, lontano dal lievito, un cucchiaino di sale. Lavorate aggiungendo man mano altra acqua e un cucchiaino di olio e incorporando un po' alla volta la farina, fino a quando l'impasto risulterà liscio morbido ed elastico. Date alla pasta una forma tondeggiante e copritela con un canovaccio.

Lasciatela lievitare in un luogo tiepido fino a quando la pasta non avrà raddoppiato il suo volume. In una ciotola mettere il pomodoro e conditelo con l'olio.

Stendete la pasta e adagiatela in una placca da forno precedentemente unta, conditela con la salsa di pomodoro, l'origano, un filo d'olio. Fate cuocere in forno già caldo a 230 °C per 30 minuti circa.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	370 kcal
Proteine.....	12 g
Lipidi.....	20,6 g
Carboidrati.....	67 g
Zuccheri semplici.....	3 g
Fibra totale.....	3 g
Calcio.....	29 mg
Sodio.....	416 mg
Ferro.....	1,1 mg
Zinco.....	2,1 mg
Vitamina A.....	2,5 µg
Vitamina D.....	0 µg
Vitamina E.....	1,166 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
50 MINUTI PIÙ IL TEMPO DI LIEVITAZIONE



**LASCIATE CHE I BAMBINI MESCOLO (ANCHE CON LE MANI), SPIANINO, DIANO FORMA ALLA PASTA DELLA PIZZA**



# GELATO DI FRAGOLE E BANANE

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g di fragole
- 250 g di banane
- 2 yogurt da 125 g l'uno
- 4 cucchiaini di zucchero a velo
- 1 bicchiere di succo fresco di limone



### Preparazione

Lavate le fragole accuratamente e tagliate le banane a rondelle. Aggiungete tutti gli ingredienti in un mixer, aggiungete lo yogurt e il succo di limone a seconda del vostro gusto e frullate. Versate il composto in un contenitore, preferibilmente di alluminio o acciaio, e mettetelo nel freezer. Dopo 30 minuti date una prima mescolata e ripetete l'operazione finché non avrete un composto cremoso. Tenete nel freezer per qualche ora e lasciate un poco a temperatura ambiente prima di servire.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	156,65 kcal
Proteine.....	4 g
Lipidi.....	4,75 g
Carboidrati.....	27,8 g
Zuccheri semplici.....	24,63 g
Fibra totale.....	2,1 g
Calcio.....	78 mg
Sodio.....	32 mg
Ferro.....	1,03 mg
Zinco.....	0,23 mg
Vitamina A.....	4,48 µg
Vitamina D.....	0,018 µg
Vitamina E.....	0,53 mg



### TEMPI DI PREPARAZIONE:

10 MINUTI PIÙ IL TEMPO DEL RAFFREDDAMENTO IN FREEZER



**LA PREPARAZIONE PUÒ ESSERE EFFETTUATA DALLA MAMMA CON L'AIUTO DEL BAMBINO**

# FRULLATO DI PESCHE AL CACAO

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 600 ml di latte intero
- 600 g di pesche prive di nocciolo
- il succo di 2 limoni
- 20 g zucchero
- 40 g di cacao



### Preparazione

Lavate le pesche e dividete la polpa a pezzetti. Spremete i limoni in una ciotola, aggiungete lo zucchero e le pesche a pezzetti, mescolate bene, quindi ponete in frigorifero per almeno 30 minuti.

Versate il contenuto della terrina nel bicchiere del frullatore, frullate finché il composto non sarà diventato omogeneo, aggiungete il latte e il cacao, frullate per un altro minuto, quindi versate nei bicchieri e servite subito.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	179 kcal
Proteine.....	6,6 g
Lipidi.....	7,96 g
Carboidrati.....	21,55 g
Zuccheri semplici.....	21,6 g
Fibra totale.....	2,85 g
Calcio.....	1,89 mg
Sodio.....	16 mg
Ferro.....	2 mg
Zinco.....	0,07 mg
Vitamina A.....	0,45 µg
Vitamina D.....	0,045 µg
Vitamina E.....	66,97 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:

10 MINUTI PIÙ IL TEMPO DEL RAFFREDDAMENTO IN FRIGORIFERO



**I BAMBINI POTRANNO VERSARE NELLA CIOTOLA GLI INGREDIENTE DELLA RICETTA**

# CIAMBELLONE DELLA NONNA

## INGREDIENTI PER 10 PERSONE

- 300 g di farina
- 200 g di zucchero
- 4 uova
- 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 100 ml di latte intero
- 1 bustina di lievito per dolci (16 g)
- 1 limone grattugiato
- ½ bustina di vanillina



### Preparazione

In una terrina montate i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere una crema chiara e spumosa, montate gli albumi a neve e incorporateli delicatamente alla montata di tuorli e zucchero. Aggiungete al composto la farina precedentemente setacciata, l'olio e il latte. Alla fine aggiungete il lievito setacciato e amalgamatelo bene all'impasto. Mescolate e amalgamate bene il tutto.

Versate il composto in una teglia imburrata cosparsa di zucchero del diametro di circa 24 cm. Cuocete la torta in forno statico per circa 40 minuti a 180 °C.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie	272,4 kcal
Proteine	6,6 g
Lipidi	8,6 g
Carboidrati	127,69 g
Zuccheri semplici	21,91 g
Fibra totale	0,66 g
Calcio	3,9 mg
Sodio	1356 mg
Ferro	0,6 mg
Zinco	0,8 mg
Vitamina A	20 µg
Vitamina D	0,23 µg
Vitamina E	0,148 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
60 MINUTI



**I BAMBINI POTRANNO VERSARE NELLA TERRINA GLI INGREDIENTE DELLA RICETTA**



# BUDINO CON SEMI DI CHIA

A CURA DELLO CHEF FABRIZIO BOCA

## INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 2 cucchiaini di semi di Chia
- 125 ml di panna
- 60 g di cioccolato fondente
- 80 g di fragole a cubetti
- miele q.b.



### Preparazione

Mettete i semi di Chia insieme a panna, miele e cioccolato grattato fine, coprite con pellicola e ponete in frigo per una notte.

Al momento del consumo aggiungete le fragole.

Volendo potete frullare i semi di Chia, In alternativa alla panna si può utilizzare latte intero o 50% panna e 50% di latte.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	542 kcal
Proteine.....	5,18 g
Lipidi.....	47,6 g
Carboidrati.....	24,3 g
Zuccheri semplici.....	24,3 g
Fibra totale.....	2,75 g
Calcio.....	119 mg
Sodio.....	38,6 mg
Ferro.....	1,71 mg
Zinco.....	0,98 mg
Vitamina A.....	337,4 µg
Vitamina D.....	0,22 µg
Vitamina E.....	1,62 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:

10 MINUTI PIÙ IL TEMPO DEL RAFFREDDAMENTO IN FRIGORIFERO



**I BAMBINI POTRANNO VERSARE NELLA TERRINA GLI INGREDIENTE DELLA RICETTA**



## CIALDE AI PINOLI

A CURA DELLO CHEF FABRIZIO BOCA

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 100 g di bianco uovo
- 100 g di burro fuso
- 100 g di zucchero a velo
- 100 g di farina
- pinoli q.b.



### Preparazione

Unite gli ingredienti in ordine di descrizione meno i pinoli. Lasciate riposare l'impasto per 1 ora in frigo.

Con aiuto di una spatolina stendete l'impasto su carta forno formando delle strisce di pasta (cialde) e sopra i pinoli. Cottura al forno a 180 °C fino a doratura.

Si possono sostituire i pinoli con frutta secca a piacere (nocciole, noci, arachidi, pistacchi).



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	471 kcal
Proteine.....	10,5 g
Lipidi.....	28,6 g
Carboidrati.....	45,6 g
Zuccheri semplici.....	27,04 g
Fibra totale.....	1,4 g
Calcio.....	25,63 mg
Sodio.....	51,1 mg
Ferro.....	0,8 mg
Zinco.....	1,37 mg
Vitamina A.....	233,8 µg
Vitamina D.....	0,20 µg
Vitamina E.....	2,08 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
20 MINUTI



**I BAMBINI POSSONO STENDERE L'IMPASTO  
PER FORMARE LE CIALDE**

# CREMA DI MORTADELLA

A CURA DELLO CHEF FABRIZIO BOCA

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g di mortadella
- 200 g di prosciutto cotto
- 200 g di panna fresca da cucina
- 2 fogli di colla di pesce
- 40 g d'acqua
- 400 g di baguette



### Preparazione

Tagliate la mortadella e il prosciutto cotto a cubi, emulsionate in frullatore con panna, aggiungete la colla di pesce precedentemente sciolta in acqua, aprite a metà la baguette e svuotatela della mollica, farcitemela con la mousse preparata, fate freddare fino alla durezza giusta per fare il taglio.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie	622 kcal
Proteine	27,1 g
Lipidi	36,76 g
Carboidrati	48,7 g
Zuccheri semplici	4,09 g
Fibra totale	???? g
Calcio	48,5 mg
Sodio	1313,8 mg
Ferro	2,19 mg
Zinco	2,16 mg
Vitamina A	80,4 µg
Vitamina D	0,47 µg
Vitamina E	0,34 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:

10 MINUTI PIÙ IL TEMPO DEL RAFFREDDAMENTO



**I BAMBINI POSSONO AGGIUNGERE GLI INGREDIENTI E SVUOTARE LA BAGUETTE**

## SOFFICE MA NON TROPPO

A CURA DELLO CHEF FABRIZIO BOCA

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 g di cioccolato fondente
- 1 tazzina di caffè
- 2 dl di panna
- 80 g di zucchero
- 2 albumi



### Preparazione

Fondete il cioccolato, unite il caffè, l'albume montato a neve ed infine la panna montata.

Lasciate riposare per 10 minuti e servite nello stampo desiderato.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	489 kcal
Proteine.....	6,7 g
Lipidi.....	31,8 g
Carboidrati.....	47 g
Zuccheri semplici.....	47 g
Fibra totale.....	4 g
Calcio.....	71 mg
Sodio.....	??? mg
Ferro.....	2,72 mg
Zinco.....	0,87 mg
Vitamina A.....	138,5 µg
Vitamina D.....	0,11 µg
Vitamina E.....	1,15 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
10 MINUTI



**IN QUESTO CASO LA PREPARAZIONE È UN PO' ELABORATA, MA I BAMBINI POSSONO ASSISTERE ED AIUTARE LA MAMMA NEL VERSARE I VARI INGREDIENTI**

# TOAST DI ZUCCHINE E MOZZARELLA

A CURA DELLO CHEF FABRIZIO BOCA

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 3 uova
- 4 zucchine medie
- 16 fette di pane in cassetta
- 200 g di mozzarella
- 100 g di prosciutto cotto a fette



### Preparazione

Rivestite una teglia quadrata con carta forno. Sbattete le uova e bagnate 8 fette di pane in cassetta posizionandole sulla teglia, formando un rettangolo unico.

Tagliate le zucchine molto fini, posizionatele sulle fette di pane e aggiungete la mozzarella tritata e fiocchi di prosciutto cotto. Ricoprite il tutto con il resto delle fette di pane bagnate con le uova sbattute.

Infornare il tutto a 160 °C fino a che risulti cotto e dorato al punto giusto.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	517 kcal
Proteine.....	28,5 g
Lipidi.....	32,1 g
Carboidrati.....	30,1 g
Zuccheri semplici.....	3,68 g
Fibra totale.....	2,58 g
Calcio.....	215 mg
Sodio.....	781 mg
Ferro.....	3,4 mg
Zinco.....	3,45 mg
Vitamina A.....	192 µg
Vitamina D.....	1,19 µg
Vitamina E.....	3,94 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
25 MINUTI



**I BAMBINI POSSONO ASSISTERE E  
AGGIUNGERE GLI INGREDIENTI**

## CREMA DOLCE DI AVOCADO

### INGREDIENTI PER 4 BUDINI

- 2 avocado grandi e maturi
- 160 g di zucchero
- 60 ml di panna fresca
- 3 cucchiaini di succo di limone
- sale (1 pizzico)



### Preparazione

Pulite e sbucciate i 2 avocado, raccogliete la polpa e mettetela in un frullatore per ridurla in purea.

In una terrina riunite la purea di avocado, lo zucchero, la panna, il succo di limone e il sale. Mescolate bene per amalgamare gli ingredienti ed ottenere una crema.

Riempite quattro coppette da budino e ponete in frigo per 4 ore.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie	211 kcal
Proteine	2,1 g
Lipidi	14,1 g
Carboidrati	43,5 g
Zuccheri semplici	43,5 g
Fibra totale	5,55 g
Calcio	25,5 mg
Sodio	272,7 mg
Ferro	0,67 mg
Zinco	0,22 mg
Vitamina A	51,7 µg
Vitamina D	0,5 µg
Vitamina E	0,595 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
10 MINUTI



**IN QUESTO CASO LA PREPARAZIONE È UN PO' ELABORATA, MA I BAMBINI POSSONO ASSISTERE ED AIUTARE LA MAMMA NEL VERSARE I VARI INGREDIENTI**

## DOLCE VERDE

### INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- 3 uova
- 300 g di zucchine tenere
- 300 g di farina 00
- 180 g di zucchero
- 100 g di nocciole
- 12 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 bustina di lievito vanigliato per dolci
- 1 limone (scorza grattugiata)



### Preparazione

Grattugiate le zucchine con una grattugia a fori grossi e mettetela a scolare in un colino.

Lavorate le uova con lo zucchero fino ad avere un composto spumoso. Aggiungete la scorza grattugiata del limone e l'olio. Amalgamate bene e unite le nocciole tritate e la farina setacciata con il lievito. In ultimo aggiungete le zucchine grattugiate, ben strizzate.

Versate in uno stampo imburrato di 26 cm di diametro e cuocete in forno già caldo a 180 °C per circa 45 minuti.

Una volta cotta, sfornate la torta alle zucchine e lasciatela raffreddare nella teglia prima di servirla.

Una variante gustosa è con l'aggiunta di 1 o 2 cucchiaini di cannella all'impasto.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie	304 kcal
Proteine	6,41 g
Lipidi	17,3 g
Carboidrati	48,5 g
Zuccheri semplici	25,7 g
Fibra totale	3,4 g
Calcio	33,8 mg
Sodio	27,6 mg
Ferro	1,51 mg
Zinco	1,18 mg
Vitamina A	41,3 µg
Vitamina D	0,26 µg
Vitamina E	4,275 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
60 MINUTI



**IN QUESTO CASO LA PREPARAZIONE È UN PO' ELABORATA, MA I BAMBINI POSSONO ASSISTERE ED AIUTARE LA MAMMA NEL VERSARE I VARI INGREDIENTI**

## CHIPS DI VERDURE

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 carote
- 4 zucchine
- 4 patate
- sale q.b.
- 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva



### Preparazione

Pulite le verdure, lavatele ed asciugatele tamponandole con carta da cucina.

Con un pelapatate ricavate delle striscioline sottili o, se preferite, tagliatele a rondelle comunque molto sottili, in modo che dopo la cottura possano risultare croccanti.

Trasferitele in una ciotola e conditele con un filo di olio e una generosa presa di sale. Mescolatele molto bene con le mani.

Preparate una teglia da forno e rivestitela di carta da forno. Disponete nella teglia le chips di verdure in modo che non risultino sovrapposte. Cuocete in forno preriscaldato a 140 °C per circa 40/45 minuti. Dovranno risultare croccantine. A metà cottura, rigirate le fettine di verdure con una spatola da cucina o con un cucchiaino di legno, in modo da facilitare la doratura delle chips da entrambi i lati.

Se risulteranno ben essiccate e croccanti, le potrete conservare per qualche giorno in un contenitore a chiusura ermetica.

Potete fare le chips anche con la frutta. Vanno benissimo le mele e le banane. Tagliatele a rondelle, conditele con il succo di un limone e poi mettete in forno. Nel caso delle banane servirà un'oretta, per le mele anche un'ora e mezza.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie	228,1 kcal
Proteine	4 g
Lipidi	13 g
Carboidrati	19,3 g
Zuccheri semplici	6,9 g
Fibra totale	5,5 g
Calcio	63,5 mg
Sodio	58,5 mg
Ferro	1,59 mg
Zinco	1,55 mg
Vitamina A	936,5 µg
Vitamina D	-
Vitamina E	4,1 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:

60 MINUTI



**I BAMBINI POSSONO MESCOLARE LE RONDDELLE DI PATATE NELLA CIOTOLA**



# MARGHERITA MUFFINS

## INGREDIENTI PER 12 MUFFINS

- 500 g di farina
- 270 ml d'acqua
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 bustina di lievito istantaneo per preparazioni salate
- 1 cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di zucchero
- 400 g di pomodori pelati
- 200 g di mozzarella per pizza
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale q.b.



### Preparazione

Cominciate col preparare l'impasto: in una ciotola versate la farina, l'acqua, l'olio, lo zucchero, il lievito, il sale ed impastate fino ad ottenere un composto compatto ed omogeneo. L'impasto sarà molto soffice. Se avete a disposizione un'impastatrice o un robot da cucina adatto all'impasto potete usarlo: mettete insieme tutti gli ingredienti e fate andare la macchina.

Scaldate il forno e portatelo a 180 °C. Dividete l'impasto in 12 pezzi di uguali dimensioni e stendete ogni pezzetto dandogli una forma rotonda dello spessore di non più di mezzo centimetro. Al centro di ogni cerchio di pasta mettete un po' di pomodoro, qualche pezzetto di mozzarella, qualche goccia di olio, sale, origano e chiudetelo tirando i bordi e stringendoli bene tra le dita in maniera da avere una sorta di fagottino. Procedete così per tutti e 12 pezzi.

Mettete ogni muffin-pizza nell'apposita teglia da muffin in cui avrete messo dei pirottini di carta adatti al forno. Abbiate l'accortezza di mettere la parte della "chiusura" del fagottino verso l'alto.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie	240 kcal
Proteine	8,9 g
Lipidi	11,2 g
Carboidrati	36,6 g
Zuccheri semplici	11,6 g
Fibra totale	3,6 g
Calcio	41,7 mg
Sodio	37,1 mg
Ferro	1,6 mg
Zinco	0,55 mg
Vitamina A	172,1 µg
Vitamina D	0,02 µg
Vitamina E	2,3 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
40 MINUTI



**I BAMBINI POSSONO AIUTARE A FORMARE I FAGOTTINI**





# *PRIMI*





# PASTA ARANCIONE

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g di pasta corta a piacere
- 250 g di zucca già mondata e tagliata a cubetti
- 2 zucchine grandi
- 1 rametto di rosmarino
- 120 g di parmigiano grattugiato (o anche un fondente)
- sale q.b.
- pepe q.b.
- brodo vegetale q.b.
- 1 piccolo porro o una cipolla
- 4 cucchiaini di olio extravergine



### Preparazione

Questa ricetta che vi proponiamo è una strategia per colorare naturalmente la pasta, che risulterà più appetibile per i vostri bambini.

Fate scaldare l'olio in una padella con i bordi alti. Unite la cipolla tritata finemente, la zucca e le zucchine tagliate a cubetti, un mestolino di brodo e cominciate a cuocere, fino a quando la zucca sarà morbida e il brodo assorbito.

Unite la pasta, lasciate tostare appena, poi coprite con il brodo, unite il rosmarino, salate e cuocete fino a portare la pasta a cottura, aggiungendo del brodo caldo se dovesse servire.

Mantecate fuori dal fuoco con il parmigiano, cercando di schiacciare i cubetti di zucca e di zucchine eventualmente rimasti integri. Pepate e servite caldissima.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie	584,9 kcal
Proteine	23,05 g
Lipidi	20,1 g
Carboidrati	83,25 g
Zuccheri semplici	7,87 g
Fibra totale	4,47 g
Calcio	407,66 mg
Sodio	408,86 mg
Ferro	2,73 mg
Zinco	2,64 mg
Vitamina A	491,7 µg
Vitamina D	0,15 µg
Vitamina E	4,12 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:

15 MINUTI PIÙ IL TEMPO DI COTTURA DELLA PASTA



**IN QUESTO CASO LA PREPARAZIONE È UN PO' ELABORATA, MA I BAMBINI POSSONO ASSISTERE ED AIUTARE LA MAMMA NEL VERSARE I VARI INGREDIENTI**

## PACCHERI IN VERDE

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g di paccheri
- 300 g di zucchine
- 50 g di noci macadamia
- 80 g di parmigiano grattugiato
- 25 g di pecorino grattugiato
- basilico
- 9 cucchiaini di olio extravergine di oliva



### Preparazione

La ricetta che vi proponiamo è una strategia per colorare naturalmente la pasta, che risulterà più appetibile ai vostri bambini.

Pulite e lavate le zucchine. Tagliate le estremità e grattugiatele. Mettetele nella boccia del frullatore insieme alle noci spezzettate e frullate. Aggiungete metà olio e poi incorporate i formaggi. Per ultima la restante parte di olio avanzato. Frullate molto bene e, se necessario, aggiungete altro olio.

Ora procedete con la cottura dei paccheri e, una volta pronti, versateli direttamente nella padella con il condimento. Mescolateli delicatamente con un cucchiaino di legno e lasciate insaporire per qualche istante prima di servirli.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie	773,8 kcal
Proteine	22,25 g
Lipidi	42,4 g
Carboidrati	80,86 g
Zuccheri semplici	5,64 g
Fibra totale	4,44 g
Calcio	340,74 mg
Sodio	258,9 mg
Ferro	2,41 mg
Zinco	2,67 mg
Vitamina A	133,2 µg
Vitamina D	0,13 µg
Vitamina E	6,95 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:

15 MINUTI PIÙ IL TEMPO DI COTTURA DEI PACCHERI



**IN QUESTO CASO LA PREPARAZIONE È UN PO' ELABORATA, MA I BAMBINI POSSONO ASSISTERE ED AIUTARE LA MAMMA NEL VERSARE I VARI INGREDIENTI**

# GNOCCHI CON DADINI DI VERDURE

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 800 g di gnocchi
- 1 peperone
- 1 zucchina
- 1 pomodoro ramato
- brodo vegetale q.b.
- ½ melanzana
- olio extravergine di oliva q.b.
- 1 porro
- sale q.b.
- pepe q.b.
- timo q.b.



### Preparazione

Le verdure che abbiamo scelto per questa ricetta hanno colori diversi e, tagliate in piccoli dadini, renderanno più divertente oltre che colorato questo primo ricco e delizioso.

Lavate bene le verdure in acqua fredda corrente e asciugatele. In particolare eliminate il picciolo, i semi e la parte bianca interna del peperone, poi passate il pomodoro, dividetelo in due, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione. Ora tagliate a dadini piccoli il peperone, il pomodoro, il porro, la zucchina e metà melanzana.

Mettete 3 cucchiaini di olio d'oliva in una padella antiaderente, unite i dadini di verdure e un po' di brodo vegetale. Fate saltare in padella per almeno 10 minuti, aggiungete sale e pepe q.b. e profumate il tutto con il timo fresco.

Ora procedete con la cottura degli gnocchi e, una volta pronti, versateli direttamente nella padella con il condimento. Mescolateli delicatamente con un cucchiaino di legno e lasciate insaporire per qualche istante prima di servirli.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie	455 kcal
Proteine	18,29 g
Lipidi	16,9 g
Carboidrati	61,05 g
Zuccheri semplici	7,35 g
Fibra totale	7,13 g
Calcio	296,65 mg
Sodio	365,56 mg
Ferro	3,58 mg
Zinco	3,04 mg
Vitamina A	316,7 µg
Vitamina D	0,18 µg
Vitamina E	3,64 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:

25 MINUTI PIÙ IL TEMPO DI COTTURA DEGLI GNOCCHI



**IN QUESTO CASO LA PREPARAZIONE È UN PO' ELABORATA, MA I BAMBINI POSSONO ASSISTERE ED AIUTARE LA MAMMA NEL VERSARE I VARI INGREDIENTI**

## MAFALDE CORTE CON CECI

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 160 g di pasta mista
- 250 g di ceci
- 1 spicchio d'aglio
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 ciuffo di prezzemolo



### Preparazione

Lasciate i ceci in ammollo con mezzo cucchiaino di bicarbonato per 12 ore coperti d'acqua fredda, quindi scolateli, sciacquateli e lessateli in abbondante acqua fredda con uno spicchio d'aglio per circa 2 ore a fuoco basso.

A cottura ultimata dei ceci, passatene circa  $\frac{1}{3}$  al passaverdure. Unite questo passato ai ceci interi e mescolate bene per amalgamare il tutto.

Aggiungete uno spicchio d'aglio schiacciato e l'olio. Fate cuocere per circa 5 minuti a fuoco vivo, poi abbassate la fiamma e proseguite la cottura per 10-15 minuti circa.

Girate di tanto in tanto.

Versate la pasta nella casseruola con i ceci. Cuocete la pasta al dente aggiungendo, qualora fosse necessario, un poco di acqua calda. Regolate di sale e servite la minestra calda spolverizzata di prezzemolo tritato.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	413 kcal
Proteine.....	17 g
Grassi totali.....	14 g
Carboidrati.....	61 g
Zuccheri semplici.....	4 g
Fibra totale.....	11 g
Calcio.....	88 mg
Sodio.....	4 mg
Ferro.....	4,56 mg
Zinco.....	1,5 µg
Vitamina A.....	44,75 mg
Vitamina D.....	0 µg
Vitamina E.....	0,84 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:

2 ORE E 30 MINUTI PIÙ IL TEMPO DI COTTURA DELLA PASTA



**IN QUESTO CASO LA PREPARAZIONE È UN PO' ELABORATA, MA I BAMBINI POSSONO ASSISTERE ED AIUTARE LA MAMMA NEL VERSARE I VARI INGREDIENTI**



# CONCHIGLIONI RIPIENI

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g di conchiglioni rigati
- 300 g di funghi champignon
- 200 g di zucchine
- 2 spicchi d'aglio
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- prezzemolo q.b.
- 500 ml di latte scremato
- 6 cucchiaini farina
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- noce moscata q.b.



### Preparazione

Mondate i funghi e tagliateli a pezzetti piccoli. Tagliate le zucchine a dadini. In una padella fate dorare gli spicchi d'aglio con l'olio, quindi toglieteli e aggiungete i funghi. Fate insaporire a fuoco vivo per pochi minuti, abbassate la fiamma, spolverizzate con il prezzemolo tritato, regolate di sale e proseguite la cottura per altri 5 minuti.

Nel frattempo preparate la besciamella: riscaldate il latte, poi allontanate la casseruola dal fuoco e aggiungete la farina a pioggia, mescolando bene con un mestolo di legno, per evitare che si formino grumi. Rimettete la casseruola sul fuoco a fiamma bassa e girate fino a quando il latte non sarà completamente assorbito. Togliete la salsa dal fuoco e aggiungete un pizzico di noce moscata, un po' di sale e il parmigiano grattugiato.

In un altro tegame mettete un cucchiaino di olio e le zucchine e fate cuocere a fuoco medio fino a quando le zucchine risulteranno tenere.

Lessate i conchiglioni, scolateli al dente. Conditeli con un filo d'olio e mescolate delicatamente. In una terrina mescolate funghi, zucchine con metà della besciamella e riempite i conchiglioni che avrete adagiato in una teglia da forno uno accanto l'altro.

Coprite la pasta con il resto della besciamella e fate gratinare nel forno preriscaldato a 200 °C per 10 minuti circa.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie	475 kcal
Proteine	19 g
Lipidi	19 g
Carboidrati	62 g
Zuccheri semplici	11 g
Fibra totale	5 g
Calcio	83,25 mg
Sodio	156 mg
Ferro	2 mg
Zinco	0,9 mg
Vitamina A	57,12 µg
Vitamina D	105 µg
Vitamina E	0,2175 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
30 MINUTI PIÙ IL TEMPO DI COTTURA DEI CONCHIGLIONI



**I BAMBINI POSSONO RIEMPIRE I CONCHIGLIONI CON IL COMPOSTO**

## MACCHERONCINI CON FAVE E PISELLI

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g di maccheroncini
- 1 kg di fave fresche
- 400 g di piselli freschi (surgelati 250 g)
- 1 cipolla
- 200 ml di brodo vegetale
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 8 foglie di basilico



### Preparazione

Sgranate le fave e i piselli. Sbollentate le fave in acqua a bollore per una ventina di secondi, scolatele e passatele sotto l'acqua fredda.

In casseruola con 4 cucchiaini d'olio, fate appassire la cipolla tritata, aggiungendo qualche cucchiata di acqua. Appena la cipolla è trasparente, unite le fave, i piselli e qualche foglia di basilico spezzettata. Bagnate con il brodo e fate cuocere a fuoco vivo fino a quando le fave saranno tenere e il fondo di cottura addensato.

Lessate la pasta in acqua a bollore salata e scolatela al dente. Condite i maccheroncini con le fave e i piselli e servite con qualche foglia di basilico.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie	382 kcal
Proteine	14 g
Lipidi	11 g
Carboidrati	61 g
Zuccheri semplici	8 g
Fibre totali	8 g
Calcio	137,5 mg
Sodio	80 mg
Ferro	6,8 mg
Zinco	2,837 mg
Vitamina A	250,62 µg
Vitamina D	0 µg
Vitamina E	0,385 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
40 MINUTI PIÙ IL TEMPO DI COTTURA DEI MACCHERONCINI



**I BAMBINI POSSONO AIUTARE A SGRANARE FAVE E PISELLI**

# VELLUTATA DI BRACCIO DI FERRO CON CROSTINI

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 g di broccoli
- 200 g di zucchine
- 200 g di spinaci
- 200 g di piselli
- 400 g di patate
- 40 ml di olio extravergine di oliva
- 160 g di pane



### Preparazione

Lavate e tagliate le verdure e le patate in piccoli pezzi, versateli in casseruola con i piselli e aggiungete l'acqua. Portate a ebollizione e fate cuocere per 10-15 minuti, poi scolate e frullate il tutto, aggiungendo l'olio. Intanto tostate il pane tagliato a fette in forno ventilato per qualche minuto, quindi tagliatelo a cubetti e aggiungetelo alla vellutata.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	337,5 kcal
Lipidi .....	10,64 g
Grassi totali .....	11,7 g
Carboidrati .....	50,06 g
Zuccheri semplici .....	3,96 g
Fibra totale.....	7,98 g
Calcio .....	142,5 mg
Sodio .....	268 mg
Ferro .....	3,9 mg
Zinco .....	1,7 mg
Vitamina A .....	1395 µg
Vitamina D.....	.0 µg
Vitamina E .....	0,733 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
20 MINUTI



**IN QUESTO CASO LA PREPARAZIONE È UN PO' ELABORATA, MA I BAMBINI POSSONO ASSISTERE ED AIUTARE LA MAMMA NEL VERSARE I VARI INGREDIENTI**

# RISOTTO CON ZUCCA ED ERBE AROMATICHE

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 240 g di riso carnaroli
- 800 g di zucca
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 scalogno
- verdure miste ed erbe aromatiche per preparare il brodo vegetale
- vino bianco q.b.
- salvia e timo q.b.



### Preparazione

Innanzitutto preparate un brodo vegetale con le verdure e le erbe aromatiche che preferite. Quindi lavate la zucca e tagliatela a metà. Eliminate i semi e i filamenti aiutandovi con un cucchiaino, poi tagliatela a pezzi e sbucciatela, ottenendo dei cubetti di un centimetro di lato. Lavate bene le foglie di salvia e il rametto di timo; quindi avvolgete il rametto di timo tra le foglie di salvia e legate strettamente il mazzetto con dello spago da cucina.

Mettete in una pentola da minestra l'olio e lo scalogno finemente tritato e fatelo dorare a fuoco dolce. Unite la zucca e il rametto di aromatico, mescolate e fate insaporire per un paio di minuti a fiamma alta. Fatto ciò, aggiungete il riso e fatelo tostare un minuto, mescolando di continuo, quindi aggiungete un mestolo di brodo bollente. Procedete con la cottura del riso, unendo del brodo man mano che viene assorbito e mescolando di tanto in tanto, senza lasciare che il composto si asciughi troppo. A fine cottura spegnete il fuoco e lasciate riposare un minuto, quindi servite con foglie di salvia e timo.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	444,95 kcal
Proteine.....	7,55 g
Lipidi.....	15 g
Carboidrati.....	62,66 g
Zuccheri semplici.....	17,72 g
Fibra totale.....	1,6 g
Calcio.....	10,6 mg
Sodio.....	20 mg
Ferro.....	3,54 mg
Zinco.....	0,98 mg
Vitamina A.....	260 µg
Vitamina D.....	0 µg
Vitamina E.....	2,311 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:

30 MINUTI



**IN QUESTO CASO LA PREPARAZIONE È UN PO' ELABORATA, MA I BAMBINI POSSONO ASSISTERE ED AIUTARE LA MAMMA NEL VERSARE I VARI INGREDIENTI**

# FARFALLE IN ABITO DA SERA

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 rapa rossa piccola
- 150 ml di panna da cucina
- 50 g di parmigiano
- 4 cucchiaini di mandorle tritate
- 400 g di pasta formato farfalle
- olio extravergine di oliva q.b.



### Preparazione

Saltate la rapa rossa in padella con un filo d'olio. Frullate la rapa con un frullatore ad immersione fino a farla diventare una crema. Aggiungete la panna fresca fino a quando il colore della crema diventa di un bel rosa fucsia.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e ripassate in padella con la crema di rapa e panna aggiungendo nella mantecatura le mandorle tritate e il parmigiano.

Si può sostituire la panna da cucina con ricotta vaccina.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e ripassate in padella con la crema di rape e panna aggiungendo nella mantecatura le mandorle tritate e il parmigiano.

Si può sostituire la panna da cucina con ricotta vaccina.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie	664 kcal
Proteine	23,3 g
Lipidi	28,5 g
Carboidrati	.83 g
Zuccheri semplici	7,4 g
Fibra totale	6,8 g
Calcio	337,2 mg
Sodio	187,4 mg
Ferro	2,38 mg
Zinco	2,77 mg
Vitamina A	175,3 µg
Vitamina D	0,17 µg
Vitamina E	5,59 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
20 MINUTI



**IN QUESTO CASO LA PREPARAZIONE È UN PO' ELABORATA, MA I BAMBINI POSSONO ASSISTERE ED AIUTARE LA MAMMA NEL VERSARE GLI INGREDIENTI**

# FETTUCCINE CON POMODORO DATTERINO STUFATO AL BASILICO E RICCIOLI DI PECORINO

A CURA DELLO CHEF FABRIZIO BOCA

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g di fettuccine fresche all'uovo
- 400 g pomodoro datterino (ben maturo)
- basilico q.b.
- un ciuffo di menta abbondante
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale q.b.
- 3 spicchi d'aglio da lasciare in camicia (da non pelare)
- 100 g pecorino (riccioli)



### Preparazione

Lavate i pomodorini accuratamente. Tagliateli a metà nel senso della lunghezza e metteteli in una pentola bassa che possa andare in forno. Tagliati tutti i pomodori, passate al condimento, aggiungendo aglio in camicia, sale, olio extravergine e parte del basilico. Rimestate bene affinché si amalgami il tutto. Coprite con un coperchio e metteste in forno per circa 30 minuti a 130 °C controllandolo di tanto in tanto. Il risultato finale sarà un pomodoro cotto, ma ancora parzialmente integro e profumato di basilico.

Mentre la salsa cuoce al forno, preparate il pecorino a riccioli con un pelapatate, aggiungendo il restante basilico tagliato finemente soltanto al termine della mantecatura. Quando tutto sarà pronto, buttate la pasta in acqua bollente e, alla ripresa del bollore, ancora un minuto di cottura e poi scolate, versando il tutto nella pentola con la salsa. Iniziate a mantecare facendo sobbollire lentamente la salsa con le fettuccine, aggiungendo un po' di acqua di cottura, formando così una crema. Solamente fuori dal fuoco aggiungere ancora un filo di olio, parte del pecorino e il basilico fresco.

Passate all'impattamento aggiungendo qualche ricciolo di pecorino e un filo di olio a piacere. Po-

tete aggiungere anche del guanciale crosti rosolato a parte.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	582 kcal
Proteine.....	23 g
Lipidi.....	25 g
Carboidrati.....	70 g
Zuccheri semplici.....	8,72 g
Fibra totale.....	3,94 g
Calcio.....	371,7 mg
Sodio.....	184,8 mg
Ferro.....	3,1 mg
Zinco.....	1,88 mg
Vitamina A.....	1,491 µg
Vitamina D.....	0,45 µg
Vitamina E.....	3,99 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
40 MINUTI



**IN QUESTO CASO LA PREPARAZIONE È UN PO' ELABORATA, MA I BAMBINI POSSONO ASSISTERE ED AIUTARE LA MAMMA NEL VERSARE I VARI INGREDIENTI**



# CONCHIGLIE AL TONNO ALLA CRUDAIOLA

A CURA DELLO CHEF FABRIZIO BOCA

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g di pasta di semola formato conchiglie
- 150 g di tonno fresco a cubetti
- 80 g di tonno sott'olio in vetro
- 50 g di olive nere
- 50 g di olive verdi
- 15 g di pinoli
- 15 g di capperi
- 10 g di acciughe dissalate
- 200 g di pomodori datterino
- 50 g di pecorino
- ½ limone grattato (soltanto la parte gialla)
- 5 cucchiaini olio extravergine di oliva
- basilico, prezzemolo e maggiorana q.b.
- sale e pepe q.b.



### Preparazione

Tritate grossolanamente tutti ingredienti e riuniteli in un recipiente capiente aggiungendo sale e pepe.

Cuocete la pasta in acqua salata, scolatela e mettetela nel recipiente. Mescolate il tutto e unite buccia di limone e pecorino miscelati insieme.

Servite con un goccio di olio extravergine di oliva.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie	756 kcal
Proteine	34 g
Lipidi	39,1 g
Carboidrati	71 g
Zuccheri semplici	11,1 g
Fibra totale	7,37 g
Calcio	203,2 mg
Sodio	624,5 mg
Ferro	3,9 mg
Zinco	2,86 mg
Vitamina A	1,390 µg
Vitamina D	2,62 µg
Vitamina E	8,51 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:

10 MINUTI PIÙ IL TEMPO DI COTTURA DELLE CONCHIGLIE



**IN QUESTO CASO LA PREPARAZIONE È UN PO' ELABORATA, MA I BAMBINI POSSONO ASSISTERE ED AIUTARE LA MAMMA NEL VERSARE I VARI INGREDIENTI**

## RISOTTO ALLE ERBE DEL PRESIDENTE

A CURA DELLO CHEF FABRIZIO BOCA

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g di riso carnaroli
- 50 g di basilico
- 50 g di prezzemolo
- 4 g di timo
- 4 g di rosmarino
- 50 g di burro
- 100 g di parmigiano



### Preparazione

Sbollentate il basilico e il prezzemolo, freddate immediatamente e strizzate bene. Tagliate con coltello e poi frullate con acqua di cottura fredda formando una crema.

Sbollentate il resto delle erbe, freddate immediatamente e tritate.

Scaldate il riso senza tostare eccessivamente, bagnate con acqua salata e, a 3 minuti dalla fine, unite la crema di basilico e il resto erbe tritate.

Mantecate con burro e parmigiano.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	568 kcal
Proteine.....	14,5 g
Lipidi.....	14,3 g
Carboidrati.....	101,7 g
Zuccheri semplici.....	5,45 g
Fibra totale.....	4 g
Calcio.....	410 mg
Sodio.....	104,8 mg
Ferro.....	9,68 mg
Zinco.....	2,85 mg
Vitamina A.....	343,7 µg
Vitamina D.....	0,16 µg
Vitamina E.....	1,42 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
25 MINUTI



**IN QUESTO CASO LA PREPARAZIONE È UN PO' ELABORATA, MA IL BAMBINO PUÒ ASSISTERE ED AIUTARE LA MAMMA NEL VERSARE I VARI INGREDIENTI**



# PASTA INFILZATA

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 20 paccheri
- 250 g di ricotta o formaggio spalmabile
- 250 g di mozzarella di bufala o provola o scamorza o burrata
- 100 g di prosciutto cotto o mortadella
- 1 uovo
- 50 g di parmigiano grattugiato
- 2 cucchiaini di pangrattato
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 8 pomodorini ciliegini
- 8 foglie di basilico
- sale q.b.



### Preparazione

Lessate i paccheri al dente. Frullate per qualche secondo la ricotta, il prosciutto, la mozzarella e il parmigiano grattugiato, tenendone da parte due cucchiaini per ultimare il piatto. Trasferite il composto in una ciotola, unite un uovo intero e aggiustate di sale.

Raffreddate i paccheri in acqua fredda e, con l'aiuto di una tasca da pasticciere dal beccuccio o con un cucchiaino, farciteli con il composto ottenuto.

Infilzate, su ciascuno spiedino, cinque paccheri inserendo, tra l'uno e l'altro, mezzo pomodorino e una foglia di basilico. Disponete gli spiedini in una pirofila da forno leggermente unta, spolverizzateli con il pangrattato mescolato al parmigiano restante e irrorate con un filo di olio. Fateli gratinare per circa 5 minuti e serviteli caldi.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie	664 kcal
Proteine	30,2 g
Lipidi	48,2 g
Carboidrati	35,5 g
Zuccheri semplici	3,7 g
Fibra totale	4,1 g
Calcio	338,7 mg
Sodio	814,7 mg
Ferro	1,6 mg
Zinco	3,7 mg
Vitamina A	0,381 µg
Vitamina D	0,732 µg
Vitamina E	1,7 mg



### TEMPI DI PREPARAZIONE:

15 MINUTI PIÙ IL TEMPO DI COTTURA DEI PACCHERI



**IN QUESTO CASO LA PREPARAZIONE È UN PO' ELABORATA, MA IL BAMBINO PUÒ ASSISTERE ED AIUTARE LA MAMMA NEL VERSARE I VARI INGREDIENTI**

## LASAGNE VELOCI CON PANE CARASAU

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g di pane carasau
- 250 g di pesto al basilico
- 200 ml di passata di pomodoro
- 250 g di mozzarella di bufala o provola
- 60 g di parmigiano grattugiato
- 3 patate medie
- sale q.b.



### Preparazione

Lavate le patate, lessatele in abbondante acqua. A cottura ultimata, scolatele e pelatele.

Bagnate due fogli di pane carasau sotto l'acqua fredda, scolateli velocemente e disponeteli in una teglia leggermente unta d'olio. Condite lo strato di pane con un po' di salsa di pomodoro, fettine di mozzarella, fette sottili di patate, qualche cucchiaino di pesto, spolverizzate il tutto con parmigiano grattugiato e regolate di sale.

Proseguite a strati fino ad esaurire gli ingredienti, terminate con una sfoglia di pane carasau e condite abbondantemente con pesto e una generosa spolverata di formaggio. Coprite la teglia con un foglio di alluminio.

Cuocete in forno già caldo a 180 °C per circa 20 minuti, allontanate il foglio di alluminio e continuate la cottura per altri 10 minuti circa. Le lasagne devono risultare ben cotta con una crosticina dorata. Sfornate le lasagne al pesto e patate, far intiepidire e servire a porzioni.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie	770,2 kcal
Proteine	25 g
Lipidi	60,1 g
Carboidrati	73 g
Zuccheri semplici	2 g
Fibra totale	2,75 g
Calcio	369 mg
Sodio	249,6 mg
Ferro	0,499 mg
Zinco	2,4 mg
Vitamina A	1,093 µg
Vitamina D	0,2 µg
Vitamina E	1,4 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
60 MINUTI



**I BAMBINI POSSONO AGGIUNGERE LE FETTINE DI MOZZARELLA E DI PATATE DURANTE LA PREPARAZIONE DEGLI STRATI**



# RAGNI SAPORITI

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 wurstel da circa 50 g l'uno
- 240 g di spaghetti
- 500 g di passata di pomodoro
- 50 ml di olio extravergine di oliva
- ½ cipolla
- ketchup q.b.
- basilico q.b.
- sale q.b.



### Preparazione

Innanzitutto preparate i wurstel tagliandoli in tante rondelle dello spessore di circa 1-2 cm. Infilate gli spaghetti ancora crudi nei wurstel (8 spaghetti circa in ogni rondella).

Nel frattempo portate ad ebollizione una pentola con abbondante acqua salata. Quando l'acqua bolirà, buttate gli spaghetti. Cuoceteli per il tempo indicato sulla confezione.

Intanto cucinate il sugo: soffriggete l'olio con la cipolla tritata, unite la passata di pomodoro e aggiungete di sale.

Scolate la pasta, condirla con il sugo e una foglia di basilico. A piacere potete aggiungere in ogni piatto una spruzzata di ketchup.

Potete condire anche semplicemente con olio extravergine d'oliva o burro oppure panna da cucina o semplicemente della maionese o del ketchup.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie	455 kcal
Proteine	14,6 g
Lipidi	22,6 g
Carboidrati	54,9 g
Zuccheri semplici	9,1 g
Fibra totale	3,1 g
Calcio	36,2 mg
Sodio	558,7 mg
Ferro	1,46 mg
Zinco	1,49 mg
Vitamina A	3,5 µg
Vitamina D	0,45 µg
Vitamina E	2,55 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:

15 MINUTI



**I BAMBINI POSSONO INFILZARE GLI SPAGHETTI NEI WURSTEL**





# *SECONDI*





# ROTOLO DI FRITTATA RIPIENO AL TONNO

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 uova
- 4 cucchiaini di formaggio grana lodigiano
- 3 cucchiaini di robiola
- 160 g di tonno sott'olio
- 1 patata lessata piccola
- 2 cucchiaini olio extravergine di oliva
- sale q.b.
- pepe q.b.



### Preparazione

Preparate la frittata sbattendo le uova con il formaggio e cuocendola in una padella dal diametro abbastanza ampio leggermente oliata.

Per preparare il ripieno potete chiedere la collaborazione del vostro bambino: fategli schiacciare la patata con una forchetta e poi il tonno, uniteli con il sale e il pepe, amalgamate tutto con la robiola e mescolate bene. Appoggiate la frittata su un foglio di carta stagnola, copritela con il ripieno lasciando 1 cm di bordo libero, arrotolate e stringete nella stagnola. Mettete in frigorifero a raffreddare.

Servitelo tagliandolo a rotelle e usate la fantasia per creare un piatto divertente.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie	350,53 kcal
Proteine	21,51 g
Lipidi	24,91 g
Carboidrati	0,55 g
Zuccheri semplici	10,77 g
Fibra totale	0,59 g
Calcio	219,5 mg
Sodio	480,36 mg
Ferro	1,98 mg
Zinco	1,85 mg
Vitamina A	197,9 µg
Vitamina D	2,73 µg
Vitamina E	3,74 mg



### TEMPI DI PREPARAZIONE:

20 MINUTI PIÙ IL TEMPO DEL RAFFREDDAMENTO IN FRIGORIFERO



**I BAMBINI POTRANNO SCHIACCIARE PATATA CON UNA FORCHETTA E POI IL TONNO, UNIRE CON IL SALE E IL PEPE, AMALGAMARE E MESCOLARE GLI INGREDIENTI**

# ANATRA IN GLASSA DI MELE E ACETO BALSAMICO

## INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 2 cucchiaini di aceto balsamico
- 2 petti d'anatra o anatra in parti
- 2 spicchi d'aglio
- 1 rametto di rosmarino
- 4 cucchiaini di miele di acacia
- 1 mela golden
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale e pepe q.b.



### Preparazione

Una ricetta un po' più difficile da realizzare, ma una proposta per far assaggiare un diverso tipo di carne, con un piacevole sapore dolce che fa sempre gola ai bambini.

Tagliate la sera prima il petto d'anatra a grossi cubetti. Eliminate l'eccesso di grasso senza togliere la pelle. Mettetelo in una terrina con rosmarino, aglio, pepe e olio. Il giorno dopo fate rosolare i cubetti con la marinatura, lasciando che la pelle ceda il suo grasso. Unite l'aceto balsamico e la mela tagliata a tocchetti e fate saltare per pochi istanti. Servite i cubetti di carne e di mele con la salsina di aceto balsamico.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie	513 kcal
Proteine	43,22 g
Lipidi	26,6 g
Carboidrati	27,09 g
Zuccheri semplici	27,09 g
Fibra totale	1,85 g
Calcio	40,2 mg
Sodio	224,23 mg
Ferro	3,24 mg
Zinco	4,03 mg
Vitamina A	167,15 µg
Vitamina D	0,8 µg
Vitamina E	2,32 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:

25 MINUTI PIÙ IL TEMPO DI MARINATURA



**I BAMBINI POSSONO UNIRE LA MELE TAGLIATA AGLI ALTRI INGREDIENTI**



# INSALATA CESARINA

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g di insalata novella
- 300 g di petto di pollo
- 100 g di crostini
- 50 g di parmigiano reggiano
- 50 g di pancetta a cubetti
- 8 cucchiaini di un mix erbe aromatiche (timo, origano, maggiorana, salvia)
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 12 cucchiaini di dressing allo yogurt



### Preparazione

In una pentola antiaderente fate saltare la pancetta con le erbe aromatiche, olio e qualche crostino. Fate saltare bene per circa 5 minuti e poi mettete in un bicchiere e passate leggermente con un frullatore per polverizzare un poco gli ingredienti.

Nel frattempo fate lavare e pulite l'insalata al vostro bambino, chiedendogli di spezzettarla bene.

Tagliate il parmigiano a sfoglie.

Intanto su una griglia fate cuocere i petti di pollo finché saranno ben cotti e poi tagliateli a listarelle.

Prendete una grande insalatiera e insieme al vostro bambino unite ora unite tutti gli ingredienti; fate cadere le sfoglie di parmigiano, i crostini e poi parte della polvere di condimento e il petto di pollo. Versate il dressing di yogurt e finite con ancora un poco di polvere di condimento.

Mescolate bene e servite questa gustosissima insalata con pollo.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie	430,4 kcal
Proteine	31,5 g
Lipidi	22,26 g
Zuccheri semplici	23,8 g
Carboidrati	4,2 g
Fibra totale	2,37 g
Calcio	322,76 mg
Sodio	321,1 mg
Ferro	5,04 mg
Zinco	1,86 mg
Vitamina A	317,98 µg
Vitamina D	0,5 µg
Vitamina E	2,4 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
25 MINUTI



**LASCIATE CHE I BAMBINI PULISCANO L'INSALATA, UNISCANO GLI INGREDIENTI E MESCOLINO IL TUTTO**

# STRACCETTI DI POLLO CON PEPERONI

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 600 g di petto di pollo
- 4 peperoni rossi e gialli
- 1 spicchio d'aglio
- 1 limone
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva



### Preparazione

Tagliate il pollo a listarelle, mettetelo in una terrina, bagnate con il succo del limone e aggiungete un pizzico di sale. Lasciate marinare per un'ora circa, girandoli di tanto in tanto.

In una padella antiaderente fate dorare uno spicchio di aglio con tre cucchiaini d'olio, aggiungete il pollo scolato dalla marinatura e fateli rosolare per 5 minuti. Nel frattempo, lavate e pulite i peperoni, tagliateli per il lungo a strisce sottili, uniteli al pollo nella padella e continuate a cuocere per 15 minuti, coprendo con un coperchio. Regolate di sale e servite.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	264 kcal
Proteine.....	36 g
Lipidi.....	14 g
Carboidrati.....	10 g
Zuccheri semplici.....	10 g
Fibra totale.....	3 g
Calcio.....	28,5 mg
Sodio.....	120 mg
Ferro.....	1,3 mg
Zinco.....	0,11 mg
Vitamina A.....	135 µg
Vitamina D.....	0 µg
Vitamina E.....	2,25 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:

30 MINUTI PIÙ IL TEMPO DI MARINATURA



**IN QUESTO CASO LA PREPARAZIONE È UN PO' ELABORATA, MA I BAMBINI POSSONO ASSISTERE ED AIUTARE LA MAMMA NEL VERSARE I VARI INGREDIENTI**

# VESUVIO VEGETARIANO

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 350 g di mozzarella
- 600 g di melanzane tonde
- 100 g di salsa di pomodoro
- 20 g di grana
- 4 cucchiaini olio extravergine di oliva
- basilico q.b.
- sale q.b.



### Preparazione

Affettate le melanzane a rondelle non molto sottili e grigliatele. Quindi tagliate la mozzarella a dischi. Intanto preparate una salsa di pomodoro.

In una piccola teglia foderata di carta da forno, alternando una fetta di melanzana e una di mozzarella, formate un vulcano, quindi versatevi sopra la salsa di pomodoro condita e spolverate con grana. Cuocete in forno preriscaldato a 180 °C per circa 10 minuti. Sfornate, decorate con le foglie di basilico e servite.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	308,85 kcal
Proteine.....	16,46 g
Lipidi.....	28,25 g
Carboidrati.....	7,4 g
Zuccheri semplici.....	7,4 g
Fibra totale.....	3,22 g
Calcio.....	586,25 mg
Sodio.....	248 mg
Ferro.....	2,9 mg
Zinco.....	0,25 mg
Vitamina A.....	248 µg
Vitamina D.....	8,3 µg
Vitamina E.....	0,7725 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
35 MINUTI



**I BAMBINI POSSONO FORMARE IL VULCANO**

## POLPETTINE DI ALICI E PREZZEMOLO

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 350 g di alici
- 80 g di mollica di pane
- 1 uovo
- 40 g di parmigiano reggiano grattugiato
- 1 ciuffo di prezzemolo
- sale q.b.
- 1-2 cucchiaini di olio extravergine di oliva per ungere la teglia



### Preparazione

La prima cosa, e la più lunga da fare, è pulire le alici. Eliminate la testa, apritele delicatamente, eliminate anche le interiora ed estraete la spina dorsale del pesce. Sciacquate le alici sotto l'acqua corrente e lasciatele sgocciolare su fogli di carta da cucina. Se non le preparate subito potete conservarle chiuse in un contenitore in frigo.

Mettete i filetti di alici su un tagliere e sminuzzatele grossolanamente con un coltello. Ponete ora le alici così spezzettate in una ciotola, aggiungete l'uovo, il prezzemolo lavato e tritato, un pizzico di sale, il formaggio grattugiato e la mollica di pane precedentemente frullata. Mescolate per bene e formate delle piccole palline con l'impasto. Passatele poi nella farina. Mettetele in una pirofila unta di olio di oliva e fatele cuocere nel forno caldo a 190 °C per 14-15 minuti, rigirandole a metà cottura. Le alici possono essere sostituite con il pesce bandiera o il merluzzo.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	395 kcal
Proteine.....	21,63 g
Lipidi.....	8,97 g
Carboidrati.....	14,7 g
Zuccheri semplici.....	1,69 g
Fibra totale.....	0,64 g
Calcio.....	91 mg
Sodio.....	300 mg
Ferro.....	11,62 mg
Zinco.....	0,2 mg
Vitamina A.....	38 µg
Vitamina D.....	9,82 µg
Vitamina E.....	0,523 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
30 MINUTI



LASCIATE CHE I BAMBINI MESCOolino CON  
LE MANI E DIANO FORMA ALLE POLPETTE

# TOTANI AI CARCIOFI

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 kg di totani
- 3 carciofi
- 1 limone
- 2 spicchi d'aglio
- 1 bicchierino di vino bianco secco
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 ciuffo di prezzemolo



### Preparazione

Pulite i totani, privateli delle interiora, degli occhi e dei becchi, infine staccate i ciuffetti. Lavateli sotto l'acqua corrente e tritate i ciuffetti grossolanamente.

Mondate i carciofi eliminando le foglie esterne e la parte legnosa dei gambi; spuntateli, apriteli a metà e svuotateli del fieno interno. Tagliateli a fettine sottili e metteteli in una ciotola con acqua e il succo di un limone.

In una padella antiaderente, rosolate leggermente uno spicchio d'aglio schiacciato con due cucchiaini d'olio e aggiungete i carciofi e un po' d'acqua. Quando i carciofi sono quasi cotti, unite i ciuffetti di totani e fate cuocere per pochi minuti a fuoco vivo. Salate leggermente e mescolate, infine spegnete e lasciate raffreddare. Riempite i totani per un terzo con i carciofi e chiudeteli con uno stecchino.

In una padella antiaderente fate dorare uno spicchio d'aglio nel rimanente olio, unite i totani e fateli rosolare a fuoco vivo. Bagnateli con il vino, fate evaporare e cospargeteli di prezzemolo. Fate cuocere fino a quando saranno teneri. Serviteli con il fondo di cottura.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	235 kcal
Proteine.....	26 g
Lipidi.....	12 g
Carboidrati.....	5 g
Zuccheri semplici.....	8 g
Fibra totale.....	4 g
Calcio.....	103,75 mg
Sodio.....	600 mg
Ferro.....	2,6 mg
Zinco.....	1,7 mg
Vitamina A.....	12,5 µg
Vitamina D.....	0 µg
Vitamina E.....	6,14 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
40 MINUTI



**IN QUESTO CASO LA PREPARAZIONE È UN PO' ELABORATA, MA I BAMBINI POSSONO ASSISTERE ED AIUTARE LA MAMMA NEL VERSARE I VARI INGREDIENTI**

## INVOLTINI DI MAIALE

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 fettine di prosciutto di maiale da 150 g l'una
- 2 spicchi d'aglio
- ½ cipolla
- 4 foglie di verza
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 4 foglie di salvia
- 2 rametti di rosmarino
- 2 ciuffi prezzemolo
- 4 cucchiaini di aceto balsamico
- 200 ml di brodo vegetale



### Preparazione

Lavate le foglie di verza e asciugatele, facendo attenzione a non romperle. Preparate un trito con uno spicchio d'aglio, 1 rametto di rosmarino e 1 ciuffo di prezzemolo e farcite il centro delle fette di carne. Avvolgete ciascuna fettina con una foglia di verza, formando un involtino, e legatelo con dello spago da cucina. Rivestite una teglia con un cucchiaino d'olio e disponetevi gli involtini assieme alla cipolla e allo spicchio d'aglio affettati sottilmente. Condite con il restante olio e un mestolo di brodo, salate e cospargete con il resto delle erbe aromatiche tritate.

Fate cuocere in forno a 180 °C per 30 minuti circa aggiungendo, se necessario, altro brodo caldo. A cottura ultimata togliete gli involtini dalla teglia, aggiungete al fondo della cottura l'aceto balsamico, mescolate e fate addensare. Servite gli involtini accompagnati con il loro intingolo.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	246 kcal
Proteine.....	32 g
Lipidi.....	15 g
Carboidrati.....	2 g
Zuccheri semplici.....	2 g
Fibra totale.....	2 g
Calcio.....	3 mg
Sodio.....	132 mg
Ferro.....	2 mg
Zinco.....	271 mg
Vitamina A.....	0 µg
Vitamina D.....	0,50 µg
Vitamina E.....	0 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
50 MINUTI



**IN QUESTO CASO LA PREPARAZIONE È UN PO' ELABORATA, MA IL BAMBINO PUÒ ASSISTERE ED AIUTARE LA MAMMA NEL VERSARE I VARI INGREDIENTI**



# BURGER DI MERLUZZO E MELANZANA CROCCANTE

A CURA DELLO CHEF FABRIZIO BOCA

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 600 g di merluzzo
- 80 g di tonno sott'olio
- 50 g di pomodori secchi tritati
- origano, timo, erba cipollina
- 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale e pepe q.b.
- 800 g di melanzane viola
- 200 g di pangrattato
- 2 uova intere
- farina q.b.
- olio per friggere



### Preparazione

Macinate il merluzzo, frullate il tonno sott'olio con olio, unite il resto ingredienti e procedete come un normale hamburger.

Tagliare le melanzane a fette con uno spessore di circa 2 cm, passatele alla farina, uovo e pangrattato e frigatele in padella. Scottate l'hamburger e servitelo sopra la melanzana frita.

Un filo di olio extravergine prima di servire.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	630 kcal
Proteine.....	41,2 g
Lipidi.....	37,1 g
Carboidrati.....	6,46 g
Zuccheri semplici.....	34,5 g
Fibra totale.....	6,47 g
Calcio.....	117 mg
Sodio.....	433,6 mg
Ferro.....	3,58 mg
Zinco.....	4,29 mg
Vitamina A.....	81,1 µg
Vitamina D.....	1,2 µg
Vitamina E.....	7,88 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
20 MINUTI



**IN QUESTO CASO LA PREPARAZIONE È UN PO' ELABORATA, MA IL BAMBINO PUÒ ASSISTERE ED AIUTARE LA MAMMA NEL VERSARE I VARI INGREDIENTI**



# FRITTATA ARROTOLATA

A CURA DELLO CHEF FABRIZIO BOCA

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 8 uova
- 100 g di panna da cucina
- 160 g di salame a fette
- 200 g di stracciata di bufala
- sale q.b.
- 60 g di olio extravergine di oliva



### Preparazione

Sbattete le uova con sale e panna.

Rivestite una teglia rettangolare con carta forno, versatevi il composto di uova e cuocete al forno a 160 °C.

Una volta cotta, lasciate raffreddare la frittata, spalmate la stracciata e poi aggiungete le fette di salame. Arrotolate la frittata formando un rotolo.

Si può sostituire il salame con il prosciutto cotto.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	555 kcal
Proteine.....	27 g
Lipidi.....	49 g
Carboidrati.....	1,45 g
Zuccheri semplici.....	1,45 g
Fibra totale.....	0 g
Calcio.....	170,6 mg
Sodio.....	808,7 mg
Ferro.....	1,66 mg
Zinco.....	3,56 mg
Vitamina A.....	304,3 µg
Vitamina D.....	1,55 µg
Vitamina E.....	3,33 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:

40 MINUTI



**LASCIATE CHE I BAMBINI SPALMINO, AGGIUNGANO LE FETTE DI SALAME E FORMINO I ROTOLI**

# BURGER DI SALMONE

A CURA DELLO CHEF FABRIZIO BOCA

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 600 g di polpa di salmone
- 120 g di pancarrè
- 1 uovo
- 70 g di parmigiano
- 15 g di ketchup
- sale q.b.



### Preparazione

Tritate finemente la polpa di salmone. Unite il pancarrè bagnato e strizzato nel latte e poi tutti altri ingredienti. Formate i burger da 200 g e cuoceteli 5 minuti per lato in padella facendo formare una crosticina croccante.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	562 kcal
Proteine.....	36,95 g
Lipidi.....	39,59 g
Carboidrati.....	15,57 g
Zuccheri semplici.....	2,4 g
Fibra totale.....	0,69 g
Calcio.....	254 mg
Sodio.....	419 mg
Ferro.....	2,31 mg
Zinco.....	1,87 mg
Vitamina A.....	114,6 µg
Vitamina D.....	12,3 µg
Vitamina E.....	6,49 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:

15 MINUTI



**LASCIATE CHE I BAMBINI MESCOLINO CON LE MANI E FORMINO I BURGER**

# PETTO DI POLLO FARCITO IN CROSTA DI MAIS CON MELANZANA AFFUMICATA

A CURA DELLO CHEF FABRIZIO BOCA

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g di petti di pollo
- 80 g di salsiccia
- 100 g di mais
- 2 fette di pane in cassetta
- 2 uova
- farina q.b.
- 40 g di arachidi
- 1 pomodoro secco
- olio extravergine di oliva q. b.



### Preparazione

Tritate il mais, unite al pane in cassetta passato al setaccio e miscelate insieme

Tagliate i pomodori secchi a cubi.

Pulite bene il petto di pollo da grasso e ossicini e incidete con un coltello il centro del petto formando un foro grande.

Prendete il filetto di pollo e tritate con la salsiccia unendo mezza fetta di pane ammorbidito in acqua, arachidi tritate, pomodori secchi a cubetti, olio, sale e pepe, formate un "siluretto" e farcire il petto di pollo.

Battete le uova e passate il pollo immergendolo bene e panate con la miscela di mais e pane. Arrostate con carta trasparente da forno, fermate bene e cuocete in forno. Servite nel piatto tagliando a fette il petto.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	442 kcal
Proteine.....	38,8 g
Lipidi.....	26,4 g
Carboidrati.....	12,91 g
Zuccheri semplici.....	1,49 g
Fibra totale.....	2,03 g
Calcio.....	40,3 mg
Sodio.....	468,2 mg
Ferro.....	2,3 mg
Zinco.....	2,09 mg
Vitamina A.....	53,4 µg
Vitamina D.....	0,77 µg
Vitamina E.....	3,03 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:

50 MINUTI



**I BAMBINI POSSONO FORMARE IL "SILURETTO" E FARCIRE IL PETTO DI POLLO**

# POLPETTONE DI TACCHINO

A CURA DELLO CHEF FABRIZIO BOCA

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 600 g di tacchino macinato
- 250 g di pane spugnato e strizzato
- 150 g di parmigiano
- 2 uova
- 180 g di mortadella
- 1 kg di patate
- olio extravergine di oliva q.b.



### Preparazione

Miscelate al macinato di tacchino il pane spugnato, le uova, il parmigiano e poi la mortadella a pezzetti formando in questo modo un "siluro".

Pelate le patate e tagliatele a fette finissime. Conditte con olio e sale mettetele sul fondo di una teglia adagiandovi sopra il polpettone. Cuocere in forno a 170 °C.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	821 kcal
Proteine.....	59,1 g
Lipidi.....	44,4 g
Carboidrati.....	48,9 g
Zuccheri semplici.....	2,76 g
Fibra totale.....	3,18 g
Calcio.....	568 mg
Sodio.....	878,9 mg
Ferro.....	4,8 mg
Zinco.....	5,63 mg
Vitamina A.....	223,9 µg
Vitamina D.....	1,09 µg
Vitamina E.....	4,09 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:

40 MINUTI PIÙ IL TEMPO DEL RAFFREDDAMENTO IN FRIGORIFERO



**I BAMBINI POSSONO FARE L'IMPASTO E FORMARE IL "SILURO"**

# SCHIACCIATA DI VITELLO CON SCAMORZA

A CURA DELLO CHEF FABRIZIO BOCA

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g di carne vitello macinata
- 90 g di pane spugnato e strizzato
- 40 g di parmigiano
- ½ limone grattato
- sale e pepe q.b.
- 100 g di scamorza
- olio extravergine di oliva



## Preparazione

Miscelate la carne macinata con il pane spugnato e strizzato. Unite sale, pepe e limone.

Fatto l'impasto, prendete un padella con olio e spalmatelo con lo spessore di un centimetro. Cospargete di scamorza grattata e coprite la padella con un coperchio. Lasciate cuocere dolcemente e, quasi alla fine, togliete il coperchio e lasciate formare la crosticina.

Servite in un piatto con un contorno a piacere.



## VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	459 kcal
Proteine.....	34 g
Lipidi.....	31 g
Carboidrati.....	9,91 g
Zuccheri semplici.....	1,13 g
Fibra totale.....	0,46 g
Calcio.....	489,4 mg
Sodio.....	711 mg
Ferro.....	3,16 mg
Zinco.....	4,4 mg
Vitamina A.....	156,3 µg
Vitamina D.....	0,70 µg
Vitamina E.....	3,76 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
25 MINUTI



**I BAMBINI POSSONO FARE L'IMPASTO E AGGIUNGERE LA SCAMORZA GRATTATA**

# COTOLETTA CIP CIOP

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 fette spesse petto pollo o tacchino
- 8 cucchiaini di cornflakes
- 50 g di arachidi
- 1 cucchiaio di pangrattato
- 2-3 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 50 g di arachidi
- 2 uova
- prezzemolo q.b.
- sale q.b.
- olio extravergine di oliva



### Preparazione

Con un mixer tritate i cornflakes e le arachidi. In una ciotola aggiungete il parmigiano, il prezzemolo tritato e unite i cornflakes e le arachidi. Aggiustate di sale.

Sbattete le uova e salate. Passate le fettine di petto di pollo prima nelle uova poi nel mixer, pressando con le mani per far aderire meglio la panatura.

In una padella fate scaldare l'olio e friggete le cotolette per 6/7 minuti. A metà cottura girarle. Devono risultare ben cotte e dorate. Servire calde.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie	539 kcal
Proteine	48,4 g
Lipidi	20,1 g
Carboidrati	30 g
Zuccheri semplici	3,5 g
Fibra totale	3,2 g
Calcio	155,7 mg
Sodio	180,7 mg
Ferro	2,87 mg
Zinco	2,3 mg
Vitamina A	109,3 µg
Vitamina D	0,862 µg
Vitamina E	2,6 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
20 MINUTI



**IN QUESTO CASO LA PREPARAZIONE È UN PO' ELABORATA, MA IL BAMBINO PUÒ ASSISTERE ED AIUTARE LA MAMMA NEL VERSARE I VARI INGREDIENTI**



RICETTE



# *PIATTI UNICI*





# RISOTTINO AL TONNO CON GRANI DI PISTACCHIO

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 300 g di tonno (1 fetta)
- 200 g di riso carnaroli
- 30 g di pistacchi sgusciati
- 1 scalogno
- 1 litro di brodo vegetale
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 10 g di burro



### Preparazione

Una risotto dal sapore fresco e delicato, ma allo stesso tempo ricco e sostanzioso, in grado di soddisfare il palato di tutti.

Iniziate con la preparazione del pesce. Tagliate a quadratini il tonno. Fate soffriggere lo scalogno con il burro, poi aggiungete i quadratini di tonno. Aggiungete il riso e fatelo tostare. Iniziate ad aggiungere il brodo vegetale, 2 mestoli alla volta. Man mano che il brodo si asciuga aggiungetene altro. Portate a cottura il risotto e a metà cottura aggiungete i pistacchi.

Terminata la cottura del risotto, prima di servirlo è meglio lasciarlo riposare per qualche istante, in modo che possa insaporirsi ulteriormente. Spargete altri pistacchi sul risotto per decorare i piatti di portata.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie	413,30 kcal
Proteine	20,29 g
Lipidi	19,56 g
Carboidrati	39,46 g
Zuccheri semplici	0,74 g
Fibra totale	1,29 g
Calcio	51,9 mg
Sodio	434,96 mg
Ferro	2,08 mg
Zinco	1,2 mg
Vitamina A	371,33 µg
Vitamina D	11,69 µg
Vitamina E	2,39 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
25 MINUTI



**LASCIATE CHE I BAMBINI SPARGANO I PISTACCHI SUL RISOTTO A FINE COTTURA**

# TIMBALLO DI PATATE CON SALMONE

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 kg di patate
- 200 g di filetto di salmone
- 40 g di burro
- 40 g parmigiano grattugiato
- 50 g di mozzarella
- 2 uova
- 500 ml di latte
- erbe aromatiche
- sale q.b.
- pepe q.b.



### Preparazione

Si tratta di un piatto unico ricco e salutare. Iniziate con la cottura delle patate. Lavatele bene sotto l'acqua corrente e lessatele con tutta la buccia in acqua salata per circa 40-45 minuti, a seconda della grandezza.

Sbucciate le patate ancora calde, quindi riducetele a tocchetti e passatele nel passaverdure o nello schiacciapatate. Trasferite le patate in una terrina e aggiungete il latte, mescolate bene e condite con gli aromi (timo, aneto, maggiorana, erba cipollina), aggiungete un pizzico di pepe e 3/4 di burro. Mescolate bene tutti gli ingredienti e lasciate intiepidire.

Nel frattempo pulite il filetto di salmone: eliminate le lisce e la pelle, lavatelo, asciugatelo e tagliatelo a fette sottili.

Rompete le uova, mescolatele bene con il parmigiano grattugiato e incorporate alle patate del timballo.

Prendete una pirofila e imburратela. A questo punto iniziate a distribuire prima uno strato sottile di patate, poi uno strato con le fettine di salmone e infine uno strato di mozzarella che avrete tagliato a fettine sottili. Aggiungete un pizzico di sale e di pepe, quindi ripetete gli strati: l'ultimo deve essere fatto con le patate.

Mettete il timballo di patate e salmone in forno preriscaldato a 220 °C per circa 20 minuti e gustatelo ancora caldo.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie	481 kcal
Proteine	24,32 g
Lipidi	25,32 g
Carboidrati	41,32 g
Zuccheri semplici	6,32 g
Fibra totale	3,2 g
Calcio	288 mg
Sodio	224,64 mg
Ferro	2,08 mg
Zinco	4,04 mg
Vitamina A	250,24 µg
Vitamina D	3,8 µg
Vitamina E	1,56 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:

70 MINUTI



**I BAMBINI POSSONO MESCOLARE GLI INGREDIENTI E FORMARE GLI STRATI DEL TIMBALLO**

# FUSILLI CON GAMBERETTI E ZUCCHINE

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g di fusilli
- 350 g di gamberetti sgusciati
- 4 zucchine medie
- 400 g di pomodorini
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi d'aglio
- 1 mazzetto di rucola
- basilico q.b.



### Preparazione

Lavate bene le zucchine e tagliatele a listarelle sottili. In una padella antiaderente rosolate l'olio e l'aglio e, non appena questi saranno dorati, toglieteli e aggiungete i gamberetti che farete insaporire solo pochi minuti. Togliete quindi i gamberetti dalla padella e versatevi le zucchine, i pomodorini tagliati a metà e la rucola spezzettata. Mescolate bene e lasciate cuocere per pochi minuti.

Lessate i fusilli in abbondante acqua salata, scolateli al dente e aggiungeteli alla salsa. Unite i gamberetti e amalgamate bene il tutto, mantecando per pochi minuti a fiamma viva. Servite.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie	420 kcal
Proteine	22 g
Lipidi	12 g
Carboidrati	58 g
Zuccheri semplici	11 g
Fibra totale	5 g
Calcio	150 mg
Sodio	168 mg
Ferro	3 mg
Zinco	2,4 mg
Vitamina A	67,6 mg
Vitamina D	tracce
Vitamina E	0,176 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
20 MINUTI PIÙ IL TEMPO DI COTTURA DEI FUSILLI



**LA PREPARAZIONE È UN PO' ELABORATA E VA FATTA DALLA MAMMA**



# FARFALLE ALLA CAPRESE

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 300 g di farfalle
- 150 g di bocconcini di mozzarella
- 350 g di pomodorini
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- basilico q.b.



### Preparazione

Lessate le farfalle in abbondante acqua salata. Scolatele al dente e passatele sotto l'acqua corrente per bloccarne la cottura. Lasciatele sgocciolare e versatele in una terrina. Lavate e asciugate i pomodorini, tagliateli a metà e uniteli alla pasta. Aggiungete i bocconcini di mozzarella tagliati a pezzetti, condite con olio e regolate di sale. Mescolate bene in modo da amalgamare tutti gli ingredienti e servite il piatto guarnito con foglie di basilico.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	446 kcal
Proteine.....	16 g
Lipidi.....	18,5 g
Carboidrati.....	63 g
Zuccheri semplici.....	7 g
Fibra totale.....	4 g
Calcio.....	166 mg
Sodio.....	84 mg
Ferro.....	1,8 mg
Zinco.....	0,9 mg
Vitamina A.....	563 µg
Vitamina D.....	0,15 µg
Vitamina E.....	0,944 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:

5 MINUTI PIÙ IL TEMPO DI COTTURA DELLE FARFALLE



**I BAMBINI POSSONO MESCOLARE TUTTI GLI INGREDIENTI**

# FRITTATA DI PASTA

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g di bucatini
- 100 g di fiordilatte
- 20 g di grana grattugiato
- 2 uova
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.



### Preparazione

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela e versatela in un'ampia scodella. Unite all'interno della ciotola anche le uova, il formaggio, il fiordilatte, il burro, il sale e il pepe. Mescolate tutto molto bene per far amalgamare gli ingredienti tra loro.

In un'ampia padella fate riscaldare un po' d'olio e versate la pasta; fate cuocere tutto a fuoco lento assicurandovi di far dorare la frittata da entrambi i lati. Per girare la frittata vi suggeriamo di aiutarvi con un piatto o con un coperchio, l'unico accorgimento è di fare attenzione a non scottarvi! Potete servire la pietanza sia calda che tiepida.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie	412,85 kcal
Proteine	17,35 g
Lipidi	17,46 g
Carboidrati	49,6 g
Zuccheri semplici	2,8 g
Fibra totale	1,69 g
Calcio	295,77 mg
Sodio	412 mg
Ferro	1,1 mg
Zinco	0,8 mg
Vitamina A	288,47 µg
Vitamina D	0,13 µg
Vitamina E	0,835 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:

15 MINUTI PIÙ IL TEMPO DI COTTURA DELLA PASTA



**I BAMBINI POSSONO MESCOLARE GLI INGREDIENTI**

# INSALATA DI FARRO CON FAGIOLINI E PESCE SPADA

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 g di farro
- 200 g di pesce spada
- 250 g di fagiolini
- 30 g di olive nere
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- limone q.b.
- sale q.b.



### Preparazione

Portate ad ebollizione in una pentola abbondante acqua, salatela e cuocetevi il farro. Pulite e spuntate i fagiolini, lessateli in poca acqua bollente salata con qualche goccia di succo di limone, in modo che mantengano un colore brillante. Scolate i fagiolini e raffreddateli sotto l'acqua corrente e tagliateli a pezzetti.

Nel frattempo appassite in una padella una cipolla finemente tritata, un cucchiaino d'olio extravergine. Aggiungete il pesce spada a fette, un bicchiere d'acqua calda, un pizzico di origano e aggiustate di sale. Coprite e fate cuocere a fuoco vivace per una decina di minuti.

Tagliate le olive a rondelle. Mettete il farro in un'insalatiera e aggiungetevi le olive, i fagiolini, il pesce spada ridotto a cubetti e il basilico tagliuzzato. Condate il tutto con il restante olio, il succo di limone e mescolate bene.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	318 kcal
Proteine.....	17,38 g
Lipidi.....	15,3 g
Carboidrati.....	35,61 g
Zuccheri semplici.....	4,81 g
Fibra totale.....	5,5 g
Calcio.....	66,15 mg
Sodio.....	60 mg
Ferro.....	1,1 mg
Zinco.....	0,02 mg
Vitamina A.....	56,6 µg
Vitamina D.....	6,95 µg
Vitamina E.....	0,822 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:

25 MINUTI



**LASCIATE CHE I BAMBINI MESCOLINO GLI INGREDIENTI**

# INSALATA DI PASTA

## INGREDIENTE PER 4 PERSONE

- 250 g di penne rigate
- 2 scatolette di tonno sott'olio (sgocciolato)
- 100 g di piselli
- 1 mazzetto di rucola
- 400 g di pomodorini
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- basilico q.b.



### Preparazione

Lessate i piselli in acqua bollente leggermente salata per 15 minuti. Scolateli e passateli sotto l'acqua fredda affinché mantengano un colore verde brillante. Sgocciolateli bene e metteteli da parte.

Lessate la pasta in acqua bollente, scolatela al dente e unitela ai piselli in un'insalatiera. Conditela con un cucchiaino d'olio e aggiungete i pomodorini, lavati e tagliati a spicchi, la rucola lavata e privata dei gambi più duri e infine il tonno sott'olio. Condite con l'olio che resta e qualche foglia di basilico. Amalgamate bene tutti gli ingredienti e servite.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie.....	354 kcal
Proteine.....	16 g
Lipidi.....	14 g
Carboidrati.....	56 g
Zuccheri semplici.....	8 g
Fibra totale.....	6 g
Calcio.....	93,75 mg
Sodio.....	120 mg
Ferro.....	4,07 mg
Zinco.....	0,8 mg
Vitamina A.....	333,12 µg
Vitamina D.....	0 µg
Vitamina E.....	1,490 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
20 MINUTI



**I BAMBINI POSSONO AGGIUNGERE GLI  
INGREDIENTI ALLA PASTA**

## PIZZA MARGHERITA DI PATATE

A CURA DELLO CHEF FABRIZIO BOCA

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 4 patate medie
- 300 g di datterini
- 250 g di mozzarella di bufala
- 10 foglie di basilico
- sale q.b.
- 50 g di olio extravergine di oliva



### Preparazione

Tagliate i pomodorini a metà.

Tritate la mozzarella e lasciatela asciugare.

Pelate le patate e passatele alla mandolina per fare una julienne. Strizzare bene con due mani formando una palla la julienne di patate facendo fuoriuscire tutti i liquidi.

Ungete una padella antiaderente con olio e formate con le patate un crostone facendo cuocere a fuoco lento con coperchio. Rosolate entrambi i lati e mettetelo su una teglia con carta forno lasciandola freddare. Posizionate sopra mozzarella e pomodorini, infornate e fate fondere la mozzarella. Servite con un filo d'olio e foglie di basilico.

Le patate vanno lavorate dopo aver preparato tutti gli ingredienti, altrimenti diventano nere.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie	799 kcal
Proteine	.23 g
Lipidi	38,5 g
Carboidrati	.95 g
Zuccheri semplici	12,5 g
Fibra totale	.13 g
Calcio	.215 mg
Sodio	180,9 mg
Ferro	4,34 mg
Zinco	8,83 mg
Vitamina A	1,976 µg
Vitamina D	.0,10 µg
Vitamina E	8,12 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
40 MINUTI



**I BAMBINI POSSONO GUARNIRE LA PIZZA CON I POMODORINI E LA MOZZARELLA**

# SALSE





# FONDUTA DI PARMIGIANO

A CURA DELLO CHEF FABRIZIO BOCA

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 g di parmigiano
- 200 g d'acqua
- 4-5 cucchiaini di olio extravergine di oliva



### Preparazione

Grattugiate il parmigiano, unite acqua a 45 °C e con un frullatore ad immersione emulsionate fino a renderlo crema.

La crema così preparata può essere utilizzata come condimento per la pasta (cacio e pepe) oppure come spalmabile per uno spuntino sopra a fette di pane tostato con un giro d'olio extravergine di oliva.



### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie	283 kcal
Proteine	16,7 g
Lipidi	24 g
Carboidrati	0 g
Zuccheri semplici	0 g
Fibra totale	0 g
Calcio	579 mg
Sodio	300 mg
Ferro	0,37 mg
Zinco	2 mg
Vitamina A	190 µg
Vitamina D	0,25 µg
Vitamina E	2,58 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:  
5 MINUTI



**LA PREPARAZIONE NON PREVEDE L'AUTO  
DEI BAMBINI**

# MAIONESE VEGANA

A CURA DELLO CHEF FABRIZIO BOCA

## INGREDIENTI

- 125 g di latte di soia
- 300 g di olio di girasole
- 30 g di aceto di vino bianco
- 5 g di sale
- potete aromatizzarla a piacere



## Preparazione

In un contenitore dai bordi alti versate il latte di soia ed iniziate ad inglobare aria con un movimento dall'alto verso il basso. A filo versate l'olio e continuate a frullare fino a quando il latte inizierà ad acquisire una consistenza più densa. A questo punto aggiungete sale e aceto e ripassate di nuovo al mixer in modo da amalgamare tutti gli ingredienti.

Ottima da mangiare al cucchiaino o da spalmare su fette di pane tostato.



## VALORI NUTRIZIONALI PER 100 ML

Calorie	550 kcal
Proteine	1 g
Lipidi	60,3 g
Carboidrati	0,736 g
Zuccheri semplici	0,736 g
Fibra totale	0 g
Calcio	40,9 mg
Sodio	1,22 mg
Ferro	0,09 mg
Zinco	0,036 mg
Vitamina A	0 µg
Vitamina D	0,188 µg
Vitamina E	40,8 mg



TEMPI DI PREPARAZIONE:

5 MINUTI



**LA PREPARAZIONE NON PREVEDE L'AIUTO DEI BAMBINI**

## APPENDICE

# Tabelle nutrizionali

(omega-3, sodio, calcio, ferro, zinco, vitamine liposolubili)

I dati sono riportati per 100 grammi di parte edibile, mentre per le bevande alcoliche si riferiscono a 100 millilitri di bevanda.

Da: Salvini S, Parpinel M, Gnagnarella P, Maisonneuve P, Turrini A. Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia.

I 60 alimenti più ricchi in omega-3 (acido linoleico) (g)			
Olio di vinacciolo	67,70	Farina di soia, intera	10,68
Olio di germe di grano	55,10	Bovino, midollo osseo	9,98
Olio di soia	51,36	Mandorle dolci [prunus]	9,82
Olio di semi di girasole	49,89	Soia [glycinemax], semi	9,30
Olio di semi di mais	49,83	Olio di palma	9,28
Olio di mais vitaminizzato	49,83	Strutto o sugna	8,95
Olio di sesamo	41,90	Coppa	8,60
Olio di semi vari	39,63	Salsiccia di suino, secca	8,60
Margarina vegetale	33,80	Pistacchi, tostati e salati	8,04
Maionese	33,07	Olio di oliva extravergine	7,85
Noci, secche	31,82	Olio di oliva	7,85
Noci [juglans regia], fresche	28,82	Olio di oliva vitaminizzato	7,85
Olio di semi di arachidi	27,87	Paprika [capsicumannuum]	7,45
Lardo	25,83	Capocollo	7,31
Girasole, semi	23,70	Sofficini al formaggio surgelati	7,16
Olio di colza	20,54	Pistacchi, secchi	7,02
Pinoli [pinus pinea]	19,51	Tonno sott'olio, sgocciolato	6,09
Pancetta di maiale	17,75	Salame di suino	5,88
Margarina	16,62	Caffè tostato, macinato	5,54
Arachidi tostate e salate	14,56	Caffè decaffeinato, tostato	5,54
Arachidi tostate	13,74	Natto	5,48
Burro di arachidi	13,45	Pancetta coppata	5,46
Arachidi [arachishypogea]	12,97	Germe di grano	5,45
Patatine in sacchetto	11,98	Torrone con mandorle	5,11

Segue

**I 60 alimenti più ricchi in omega-3 (acido linoleico) (g)**

Nocchie [corylus avellana]	4,99	Pistacchi [pistacia vera]	4,73
Cotechino	4,98	Caffè crudo, in grani	4,72
Crackers non salati	4,97	Wurstel di tacchino	4,64
Pasta di mandorle	4,91	Mortadella di suino e bovino	4,55
Salsiccia di suino, fresca	4,85	Crackers al formaggio	4,50
Salame ungherese	4,79	Dadi per brodo vegetale	4,24

**I 60 alimenti più ricchi in sodio (mg)**

Sale da cucina	39.300	Caciotta romana di pecora	1890
Dadi per brodo	16.982	Caciotta affumicata	1890
Dadi per brodo vegetale	16.800	Pecorino da grattugiare	1890
Shoyu, salsa di soia e grano	5715	Pecorino romano	1890
Tamari, salsa di soia	5586	Salmone affumicato	1880
Aringa salata	4096	Pancetta tesa	1854
Baccalà, secco	3989	Salame di suino	1850
Estratto di carne bovina	3811	Kombu [laminaria spp], secca	1830
Miso	3650	Cotechino, cotto	1744
Acciughe o alici sotto sale	3604	Cotechino	1744
Wakame [undariaspp], secca	3220	Prosciutto cotto	1734
Pancetta magretta	3074	Prosciutto cotto, affumicato	1734
Speck	2752	Salsiccia di suino, secca	1702
Bresaola	2733	Rochefort	1670
Prosciutto crudo, magro	2733	Funghi sott'olio	1650
Prosciutto crudo, affumicato	2733	Pancetta coppata	1595
Salame napoli	2688	Capperi sott'aceto	1517
Salame nostrano	2529	Caviale	1500
Salame felino	2502	Ciccioli	1470
Salame fabriano	2391	Gorgonzola	1450
Prosciutto crudo	2378	Feta	1440
Salame da cuocere	2339	Wurstel di tacchino	1426
Salame milano	2339	Gorgonzola con le noci	1392
Coppa parma	2285	Prosciutto cotto, magro	1390
Salame ungherese	2266	Zampone	1375
Salame cacciatore	2064	Wurstel di pollo	1370
Baccalà [merluccius]	2045	Giardiniera sott'olio	1352
Provolone piccante	1927	Coppa	1335
Wurstel	1916	Capocollo	1335
Pecorino	1890	Sottilette	1320

**I 60 alimenti più ricchi in calcio (mg)**

Basilico, secco macinato	2110	Caciocavallo	860
Maggiorana [majorana]	1990	Provoloncino dolce	850
Timo, secco macinato	1890	Alloro [laurusnobilis], secco	830
Salvia, secca macinata	1650	Cheddar	810
Origano, secco macinato	1580	Provolone piccante	789
Menta, secca	1370	Bra	770
Parmigiano	1340	Asiago	770
Latte di vacca, scremato	1323	Agar agar [eucheumaspp]	760
Grana	1290	Edam stagionato	750
Rosmarino, secco	1280	Pasti dietetici sostitutivi	735
Cannella [cinnamomumverum]	1228	Robiola	704
Finocchio [phoeniculum]	1200	Edam, fresco	675
Pecorino romano	1160	Wakame [undariaspp], secca	660
Caciotta affumicata	1160	Timo [thymusvulgaris], fresco	630
Pecorino	1160	Caciotta toscana	618
Caciotta romana di pecora	1160	Sardine sott'olio	613
Emmenthal	1145	Gorgonzola	612
Latte di vacca, parzialmente scremato	1124	Italico (tipo bel paese)	604
Groviera	1123	Salvia [salvia officinalis], fresca	600
Prezzemolo, secco	1080	Sottilette	600
Latteria	1057	Gouda stagionato	600
Latte di vacca, intero	1050	Gorgonzola con le noci	591
Montasio	950	Ortica [urtica dioica]	590
Cumino [cuminumcyminum]	931	Stracchino	567
Pecorino da grattugiare	923	Taleggio	562
Kombu [laminaria spp], secca	900	Gouda fresco	560
Latterini [atherinaboyeri]	888	Acciughe o alici sotto sale	542
Provolone	881	Sardine salate	540
Fontina	870	Brie	540
Caciocavallo affumicato	860	Rochefort	530

**I 60 alimenti più ricchi in ferro (mg)**

Timo, secco macinato	123,6	Kombu [laminaria spp], secca	12,7
Maggiorana [majorana]	82,7	Ovino, fegato	12,6
Cumino [cuminumcyminum]	66,4	Finocchio [phoeniculum]	12,3
Bovino, sangue	49,0	Caviale	11,9
Origano, secco macinato	44,0	Wakame [undariaspp], secca	11,6
Alloro [laurusnobilis], secco	43,0	Zafferano [crocussativus]	11,1
Basilico, secco macinato	42,0	Salvia [salvia officinalis], fresca	10,3
Bovino, milza	42,0	Germe di grano	10,0
Prezzemolo, secco	41,5	Menta [menthaspicata], fresca	9,5
Timo [thymusvulgaris], fresco	41,2	Noce moscata [myristica]	9,3
Fiocchi di crusca di grano	40,0	Soia, bistecca	9,2
Cannella [cinnamomumverum]	38,1	Pomodori secchi	9,1
Rosmarino, secco	29,3	Farina di soia, a basso	9,1
Pepe nero [pipernigrum]	28,9	Cavallo, fegato	9,0
Funghi secchi	28,9	Irish moss [chondruscrispus]	8,9
Salvia, secca macinata	28,1	Agnello, coratella	8,8
Vongole in scatola, al naturale	28,0	Bovino, fegato	8,8
Paprika [capsicumannuum]	23,6	Uovo di gallina, intero	8,7
Pasti dietetici sostitutivi	21,0	Origano [origanum vulgare]	8,6
Agar agar [eucheumaspp]	20,6	Natto	8,6
Caffè crudo, in grani	20,0	Rosmarino [rosmarinus]	8,5
Nori [porphyra laciniata], secca	19,6	Lino, semi	8,2
Suino, fegato	18,0	Fagiano [phasianuscolchicus]	8,0
Funghi gallinacci, secchi	17,2	Fiocchi di riso	8,0
Vitello, coratella	15,5	Bovino, rene	8,0
Tè deteinato, in foglie	15,2	Coniglio, frattaglie	8,0
Tè, in foglie	15,2	Radicchio verde [cichorium]	7,8
Cacao amaro, in polvere	14,3	Crackers senza grassi	7,7
Vongola [amigdala decussata]	14,0	Liquirizia dolce	7,3
Crusca di grano	12,9	Tordo [turduserycetorum]	7,2

**I 60 alimenti più ricchi in zinco (mg)**

Ostrica [ostreaedulis]	45,0	Salame milano	5,4
Germe di grano	17,0	Noci, secche	5,3
Crusca di grano	16,2	Coppa parma	5,3
Agar agar [euचेumaspp]	14,4	Prosciutto crudo	5,2
Funghi secchi	12,2	Prosciutto crudo, magro	5,2
Pasti dietetici sostitutivi	12,0	Prosciutto crudo, affumicato	5,2
Lino, semi	7,8	Girasole, semi	5,1
Funghi shiitake [lentinus]	7,7	Salame ungherese	5,0
Suino, fegato	7,0	Salame cacciatore	5,0
Prosciutto cotto, affumicato	6,9	Fagioli aduki [vigna angularis]	5,0
Prosciutto cotto	6,9	Emmenthal	5,0
Cacao dolce, in polvere,	6,9	Uovo di gallina, intero	5,0
Cacao amaro, in polvere	6,9	Cumino [cuminumcyminum]	4,8
Prosciutto cotto, magro	6,5	Salvia, secca macinata	4,7
Pinoli [pinus pinea]	6,5	Fave secche	4,6
Salame felino	6,4	Provolone piccante	4,4
Nori [porphyra laciniata], secca	6,4	Origano, secco macinato	4,4
Salame nostrano	6,3	Speck	4,4
Kombu [laminaria spp], secca	6,2	Mozzarella di bufala	4,3
Timo, secco macinato	6,2	Scamorza	4,3
Grana	6,2	Soia [glycinemax], semi	4,3
Salame napoli	6,0	Scamorza affumicata	4,3
Basilico, secco macinato	5,8	Zampone	4,3
Granchio, polpa in scatola	5,7	Mozzarella	4,3
Vitellone, carne magra	5,7	Frumento duro [triticumdurum]	4,2
Aragosta [palinuruselephas]	5,7	Pancetta magretta	4,2
Bovino, lessato in gelatina	5,6	Bresaola	4,1
Cornedbeef in scatola	5,5	Robiola	4,1
Salame da cuocere	5,4	Cotechino, cotto	4,1
Salame fabriano	5,4	Cotechino	4,1

**I 60 alimenti più ricchi in vitamina A (µg)**

Suino, fegato	16.500	Mascarpone	310
Bovino, fegato	16.207	Rochefort	295
Ovino, fegato	14.988	Caciocavallo affumicato	294
Cavallo, fegato	10.804	Caciocavallo	294
Agnello, coratella	7494	Latteria	294
Pollo, regaglie	5500	Provolone	293
Coniglio, frattaglie	4526	Provolone piccante	293
Vitello, coratella	4089	Latte di vacca, intero	290
Anguilla di fiume [anguilla]	1200	Edam stagionato	290
Anguilla di mare [anguilla]	980	Brie	285
Pollo, fegatini	951	Groviera	283
Anguilla marinata	940	Robiola	275
Uovo di gallina, intero	806	Pastorella	275
Burro	731	Certosino	275
Uovo di gallina, tuorlo	607	Formaggio spalmabile (tipo)	275
Caviale	560	Stracchino	275
Burrini	533	Merendine farcite	275
Tonno [thunnusthynnus]	450	Sottilette	270
Pasti dietetici sostitutivi	419	Merendine tipo pan di spagna	262
Cheddar	376	Burrata	260
Gouda stagionato	360	Edam, fresco	260
Uovo di anatra	341	Bignè	253
Gorgonzola	336	Mozzarella di bufala	240
Provoloncino dolce	335	Scamorza	240
Gouda fresco	330	Scamorza affumicata	240
Montasio	325	Formaggino	240
Formaggio al gorgonzola	323	Panna, 30% di lipidi	234
Gorgonzola con le noci	323	Panna, 35% di lipidi	234
Uovo di oca	318	Caciotta toscana	231
Dolce verde	315	Camembert	230

**I 60 alimenti più ricchi in vitamina E (mg)**

Olio di germe di grano	136,70	Basilico, secco macinato	9,15
Olio di mais vitaminizzato	90,00	Confetti	7,77
Olio di semi di girasole	49,20	Caviale	7,00
Girasole, semi	37,77	Anguilla di fiume [anguilla]	5,55
Olio di palma	33,10	Tonno sott'olio, sgocciolato	5,55
Margarina vegetale	32,60	Pomodoro, concentrato	5,37
Olio di vinacciolo	31,90	Pomodoro, conserva (sostanza)	5,37
Olio di sesamo	29,10	Pomodoro, concentrato	5,37
Olio di semi vari	27,42	Pistacchi [pistacia vera]	5,21
Nocciole [corylus avellana]	24,98	Pistacchi, secchi	5,21
Mandorle dolci [prunus]	23,96	Olio di oliva	5,10
Olio di colza	22,20	Menta, secca	5,00
Germe di grano	22,00	Menta [mentha spicata], fresca	5,00
Olio di oliva extravergine	21,42	Burro di arachidi	4,99
Maionese	18,99	Patatine in sacchetto	4,88
Olio di semi di mais	17,20	Patate dolci [ipomaeabatatas]	4,56
Olio di soia	16,10	Uovo di gallina, intero	4,28
Olio di semi di arachidi	15,20	Avocado [persea gratissima]	4,19
Olio di oliva vitaminizzato	15,00	Pistacchi, tostati e salati	4,16
Torrone con mandorle	12,38	Anguilla di mare [anguilla]	4,14
Margarina	12,30	Anguilla marinata	4,14
Pasta di mandorle	11,98	Grissini integrali	3,92
Pasti dietetici sostitutivi	10,40	Crackers integrali	3,92
Arachidi [arachishypogea]	10,09	Noci [juglans regia], fresche	3,85
Pinoli [pinus pinea]	9,50	Noci, secche	3,85
Maggiorana [majorana]	9,15	Biscotti al latte	3,77
Salvia, secca macinata	9,15	Muesli	3,20
Rosmarino, secco	9,15	Uovo di gallina, tuorlo	3,11
Prezzemolo, secco	9,15	Cioccolato con nocciole	2,99
Timo, secco macinato	9,15	Carciofini sott'olio	2,98

**I 60 alimenti più ricchi in vitamina D (µg)**

Aringa [clupeaharengus]	19,00	Sarda [sardina pilchardus]	4,50
Salmone in salamoia	17,00	Sardine sott'olio	4,30
Tonno [thunnus thynnus]	16,30	Funghi porcini [boletus edulis]	3,10
Aringa affumicata	16,00	Funghi porcini [lecinum]	3,10
Aringa marinata	16,00	Funghi spugnoli [morchella]	3,10
Aringa salata	16,00	Sgombro o maccarello	3,00
Olio di oliva vitaminizzato	15,00	Sgombro, filetti sott'olio	2,90
Latterini [atherina boyeri]	11,00	Sgombro o maccarello	2,90
Cernia di fondo [polyprion]	11,00	Torta margherita	2,80
Pesce spada [xiphiasgladius]	11,00	Merendine tipo pan di spagna	2,61
Acciughe o alici [engraulis]	11,00	Merendine farcite	2,61
Carpa [cyprinus carpio]	10,60	Babà al rhum	2,52
Luccio [esox lucius]	10,60	Biscotti per l'infanzia	2,50
Tinca [tinca tinca]	10,60	Funghi ovuli [amanita caesaria]	2,10
Trota [salmo trutta]	10,60	Funghi shiitake [lentinus]	2,10
Palombo [mustelus mustelus]	9,10	Funghi in scatola	2,10
Salmone [salmo salar]	8,00	Funghi secchi	2,10
Uovo di gallina, intero	6,75	Funghi sott'olio	2,10
Anguilla di fiume [anguilla]	6,57	Funghi chiodini [armillaria]	2,10
Uovo di anatra	6,52	Funghi gallinacci [cantharellus]	2,10
Caviale	5,87	Funghi gallinacci, secchi	2,10
Uovo di oca	5,00	Tonno in salamoia, sgocciolato	2,00
Acciughe o alici sott'olio	5,00	Pasti dietetici sostitutivi	2,00
Uovo di gallina, tuorlo	4,94	Pasta sfoglia	1,76
Anguilla di mare [anguilla]	4,90	Uovo di gallina, intero	1,75
Anguilla marinata	4,90	Uovo di tacchina	1,75
Tonno sott'olio, sgocciolato	4,88	Cornedbeef in scatola	1,70
Latte di vacca, condensato	4,81	Suino, fegato	1,70
Acciughe o alici sotto sale	4,60	Triglia [mullussur muletus]	1,31
Sardine salate	4,60	Vitello [bostaurus], carne magra	1,30

**I 60 alimenti più ricchi in vitamina K (µg)**

Basilico essiccato	1714,5	Cicoria	297,6
Salvia	1714,5	Radicchio	255,2
Timo	1714,5	Foglie di rapa	251
Prezzemolo	1640	Indivia	231
Coriandolo essiccato (foglie)	1359,5	Erba cipollina	212,7
Prezzemolo essiccato	1359,5	Cipollotti	207
Foglie di amaranto	1140	Cipolla d'inverno	193,4
Bietola	830	Olio di soia	183,9
Cavolo verde	817	Cavolini di Bruxelles	177
Cavolo verde bollito (senza sale)	817	Pepe nero	163,7
Tarassaco	778,4	Chiodi di garofano	141,8
Maggiorana, essiccata	621,7	Broccoli bolliti	141,1
Origano	621,7	Broccoli bolliti (senza sale)	141,1
Crescione dell'orto	541,9	Cavolini di bruxelles bolliti	140,3
Foglie di senape	497,3	Cavolini di bruxelles bolliti (senza sale)	140,3
Spinaci bolliti	493,6	Lattuga rossa	140,3
Spinaci bolliti (senza sale)	493,6	Lattuga riccia	126,3
Spinaci	482,9	Cavolo bollito	108,7
Basilico fresco	414,8	Cavolo bollito (senza sale)	108,7
Foglie di barbabietola	400	Foglie di vite	108,6
Crescione dell'orto bollito	383,4	Rucola	108,6
Crescione dell'orto bollito (senza sale)	383,4	Peperoncino piccante	108,2
Spinaci surgelati	372	Foglie di zucca bollite	108
Foglie di rapa bollite	367,6	Foglie di zucca bollite (senza sale)	108
Foglie di rapa bollite (senza sale)	367,6	Peperoncino (pepe cornuto), in polvere	105,7
Tarassaco bollito	358,9	Lattuga romana	102,5
Spinaci della Nuova Zelanda	337	Lattuga	102,3
Bietole bollite	327,3	Broccoli italiani	101,6
Bietole bollite (senza sale)	327,3	Margarina spalmabile	101,3
Coriandolo fresco	310	Curry (polvere)	99,8



Finito di stampare nel mese di settembre 2016  
da Ti Printing S.r.l.  
Via delle Case Rosse 23, 00131 Roma  
per conto de Il Pensiero Scientifico Editore, Roma







con il contributo non condizionato di

