

Michela Trevisan

# Svezzamento secondo natura

Come e quando  
introdurre alimenti  
sani e biologici nella  
dieta del tuo  
bambino, evitando  
il cibo industriale  
e preconfezionato



**Terra Nuova**  
EDIZIONI



**Michela Trevisan**

# **Svezzamento secondo natura**

**Come e quando introdurre  
alimenti sani e biologici nella dieta  
del tuo bambino, evitando il cibo  
industriale e preconfezionato**

**Terra Nuova Edizioni**

Svezzamento secondo natura

Autore: Michela Trevisan

Direzione editoriale: Mimmo Tringale

Editing: Alessandra Pelli, Cristina Michieli

Impaginazione: Daniela Annetta e Massimo Piccione

Copertina: Andrea Calvetti

©2010, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1

50127 Firenze tel 055 3215729 – fax 055 3215793

libri@aamterranuova.it - [www.terranuovaedizioni.it](http://www.terranuovaedizioni.it)

I edizione ottobre 2010

ISBN 88-88819-63-1

Collana: Mamma & bambino

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore.

Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

## SOMMARIO

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Prefazione</b>                                               | <b>9</b>  |
| <b>Introduzione</b>                                             | <b>11</b> |
| Svezzamento: un atto d'amore e di educazione                    | 11        |
| Serve un manuale di svezzamento?                                | 13        |
| Nutrire il bambino: solo cibo?                                  | 13        |
| Alimentazione preventiva, fin dalle prime pappe                 | 15        |
| <b>Capitolo 1</b>                                               |           |
| <b>Il bambino nasce sterile</b>                                 | <b>17</b> |
| Importanza dei primi incontri con la flora aliena               | 17        |
| Come alimentare una buona flora batterica                       | 19        |
| Sterilità contro natura                                         | 20        |
| <b>Capitolo 2</b>                                               |           |
| <b>Il latte materno</b>                                         | <b>21</b> |
| Perché il latte materno è l'unico nutrimento adatto al bambino  | 21        |
| Composizione del latte materno                                  | 22        |
| Fino a quando allattare                                         | 27        |
| Ma il latte materno dopo i sei mesi si impoverisce?             | 28        |
| Raccogliere e conservare il latte materno                       | 28        |
| Composizione a confronto con altri latti animali                | 29        |
| Perché il latte di capra è meno allergizzante di quello vaccino | 31        |
| Le bevande di origine vegetale                                  | 31        |
| Limiti e virtù delle bevande vegetali                           | 32        |
| Quale latte dopo quello materno                                 | 33        |
| Il latte artificiale: alcune riflessioni                        | 33        |
| <b>Capitolo 3</b>                                               |           |
| <b>Gli inquinanti nel latte materno e negli alimenti</b>        | <b>36</b> |
| Quale legge difende i bambini?                                  | 36        |
| Gli alimenti biologici: perché sceglierli                       | 38        |
| Gli interferenti endocrini                                      | 41        |
| Effetti di coloranti e conservanti sul sistema nervoso          | 43        |

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Riflettiamo un momento intanto sul discorso delle miscele.... | 43 |
| Cosa dicono gli studi                                         | 43 |

## **Capitolo 4**

### **Il bambino e il ritmo organico 45**

|            |    |
|------------|----|
| Il sonno   | 45 |
| Le poppate | 46 |

## **Capitolo 5**

### **Quando iniziare lo svezzamento 47**

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)                             | 47 |
| Stagionalità e altri fattori                                           | 48 |
| Rischi dell'introduzione precoce degli alimenti...                     | 48 |
| ...e di un'introduzione ritardata                                      | 49 |
| Quali segnali ci dà il bambino quando è pronto a assumere cibi solidi? | 50 |
| Posizione seduta                                                       | 50 |
| Interesse verso il cibo                                                | 51 |
| Dentizione                                                             | 52 |
| A tavola: fiabe sì fiabe no                                            | 54 |
| I giochi a tavola: amore e fermezza                                    | 54 |
| La televisione                                                         | 55 |
| Il cibo: una possibile ricompensa?                                     | 57 |
| Prepariamo la tavola                                                   | 57 |
| Relazione tra alimentazione e sonno nel bambino                        | 58 |

## **Capitolo 6**

### **Perché i bambini non mangiano le verdure? 61**

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| È solo questione di gusto?                                                       | 61 |
| Come introdurre il bambino al mondo di frutta e verdura facendogliela apprezzare | 62 |

## **Capitolo 7**

### **Le proteine animali e vegetali nell'alimentazione del bambino 64**

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Cosa sono le proteine | 64 |
| Amminoacido limitante | 66 |

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| “Proteine nobili” e “valore biologico” delle proteine | 66 |
| Minor acidità prodotta dalle proteine dei vegetali    | 67 |
| Fabbisogno proteico nel bambino                       | 68 |
| Fonti proteiche                                       | 69 |
| Vediamo meglio...                                     | 69 |
| Eccesso di proteine                                   | 70 |
| I bambini possono avere un'alimentazione vegetariana? | 71 |

## **Capitolo 8**

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| <b>I carboidrati</b>       | <b>75</b> |
| Cosa sono i carboidrati    | 75        |
| Funzioni nell'organismo    | 76        |
| Digestione dei carboidrati | 77        |
| Indice glicemico           | 77        |
| Nutrizionalmente           | 78        |
| Fonti di carboidrati       | 78        |

## **Capitolo 9**

|                                                |           |
|------------------------------------------------|-----------|
| <b>I grassi nella dieta</b>                    | <b>80</b> |
| Quali grassi?                                  | 81        |
| Acidi grassi essenziali                        | 83        |
| Qualità dei grassi e obesità                   | 84        |
| Da evitare come la peste i grassi <i>trans</i> | 84        |
| Attenzione soprattutto alle patatine fritte!   | 85        |
| Quanti grassi?                                 | 85        |

## **Capitolo 10**

|                                          |           |
|------------------------------------------|-----------|
| <b>Il dilemma delle fibre</b>            | <b>87</b> |
| Di quante fibre hanno bisogno i bambini? | 89        |
| Facciamo due conti                       | 89        |
| Come comportarsi                         | 90        |

## **Capitolo 11**

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Ferro e calcio: come soddisfarne il fabbisogno</b> | <b>91</b> |
| Ruolo del ferro                                       | 91        |
| Fabbisogno di ferro                                   | 92        |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Assorbimento del ferro  | 93 |
| Ruolo del calcio        | 94 |
| Fabbisogno di calcio    | 95 |
| Assorbimento del calcio | 95 |

## **Capitolo 12**

### **Con quali alimenti iniziare 97**

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Le “scatolette” per bambini                               | 97  |
| Acqua: quale utilizzare?                                  | 99  |
| Frutta, verdure e cereali: stagionalità e caratteristiche | 103 |
| La frutta                                                 | 105 |
| La verdura                                                | 107 |
| I cereali                                                 | 110 |
| Creme di cereali: sì? No? Perché?                         | 114 |
| Come sceglierli?                                          | 116 |
| Legumi e semi oleaginosi preziose fonti di vita           | 117 |
| I legumi                                                  | 118 |
| I semi oleaginosi                                         | 119 |
| Come scegliere i semi oleaginosi più adatti ai bambini:   | 120 |
| Latte e derivati                                          | 124 |
| Ricotta e yogurt: due latticini davvero particolari       | 125 |
| I condimenti                                              | 126 |
| Alghe                                                     | 134 |
| Erbe aromatiche                                           | 135 |
| I dolcificanti                                            | 137 |
| Il cacao                                                  | 142 |
| I biscotti                                                | 144 |

## **Capitolo 13**

### **I cibi possono provocare allergie o incompatibilità alimentari 145**

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Quali segnali osservare | 145 |
|-------------------------|-----|

## **Capitolo 14**

### **Facile come bere un bicchiere d’acqua! 147**

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Come iniziare lo svezzamento                     | 148 |
| È arrivato il momento solenne della prima pappa! | 159 |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Frutta e verdura: quale e quanta | 152 |
| La tostatura dei cereali         | 153 |
| L'introduzione delle proteine    | 154 |
| Quando separare gli alimenti     | 156 |
| Infine: suggerimenti generali    | 157 |

## **Capitolo 15**

### **Tecniche di cottura 159**

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Frittura e soffritto                                        | 159 |
| Lavaggio e cottura delle verdure                            | 159 |
| Ammollo e cottura base dei cereali                          | 160 |
| E per chi non trova mai il tempo: la cottura con la coperta | 160 |
| Ammollo e cottura base dei legumi                           | 161 |
| Come riciclare le pappe avanzate                            | 161 |
| Pulizia delle stoviglie                                     | 162 |
| Utensili in cucina                                          | 162 |
| Ricette per il bambino                                      | 164 |
| Mela o pera grattugiata                                     | 164 |
| Cotture base per la frutta                                  | 165 |
| Brodo vegetale                                              | 166 |
| La prima pappa con crema di cereale precotta                | 166 |
| Pappa di latte materno                                      | 167 |
| Le pappe dolci                                              | 167 |
| Purea di castagne                                           | 168 |
| Acqua di cottura dei cereali e "latti" vegetali             | 173 |
| Acqua di cottura dei cereali                                | 173 |
| Latte di mandorle                                           | 173 |
| "Latte" di cereali                                          | 174 |
| Muesli per bambini                                          | 175 |
| Per tutta la famiglia                                       | 176 |
| Migliotti e cerealotti                                      | 176 |
| Crema Budwig                                                | 177 |
| Polpette di miglio                                          | 178 |
| Tortino di miglio                                           | 179 |
| Insalata fredda di quinoa                                   | 180 |
| Minestra di quinoa                                          | 181 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Pizza con crema di zucca | 182 |
| Infusi                   | 184 |
| Finocchio, semi          | 184 |
| Camomilla, fiori         | 184 |
| Tiglio, fiori e foglie   | 184 |
| Timo, foglie             | 185 |

## **Capitolo 16**

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| Tabella di “sostituzione” dei pasti                | 186 |
| Tabelle di introduzione dei pasti e degli alimenti | 187 |

## **Capitolo 17**

|                                                        |            |
|--------------------------------------------------------|------------|
| <b>Quando il bambino si ammala</b>                     | <b>198</b> |
| Come aiutare le difese immunitarie con l'alimentazione | 198        |
| Piccola farmacia casalinga                             | 199        |

## **Appendici per tutta la famiglia**

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| E il papà?                                            | 204 |
| Come distribuire i pasti durante la giornata          | 206 |
| Obesità, solo sedentarietà?                           | 208 |
| Raccomandazioni del World Cancer Research Fund (WCRF) | 211 |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Bibliografia e letture consigliate</b> | <b>213</b> |
|-------------------------------------------|------------|

## PREFAZIONE

Nel vivere la mia esperienza di mamma di due figli ho osservato con stupore e meraviglia il prodigio che il mio corpo è stato in grado di compiere: da una cellula piccolissima ha formato e fatto crescere due bimbi di quasi quattro chili e poi li ha nutriti in modo esclusivo fino ai sei mesi di vita. Per quindici mesi è stato la loro unica fonte di alimentazione! È una capacità antica, scritta nel nostro DNA e frutto di millenni di evoluzione.

Quando giunge il momento di alimentare i figli con cibi diversi dal nostro latte la questione si fa molto più complicata. L'evoluzione che entra in gioco è quella culturale e sociale che, mai come in questi tempi, è complessa e contraddittoria. Non vorrei fare l'ennesima recriminazione sul condizionamento della pubblicità e sull'industrializzazione alimentare. Preferirei guardare l'altra faccia della stessa medaglia, ossia il numero sempre crescente di persone che, alla luce delle conoscenze scientifiche attuali, cercano di fare scelte alimentari in armonia con la natura e con il resto dell'umanità. Persone che credono che siamo parte di un ecosistema all'interno del quale dobbiamo vivere in equilibrio se non vogliamo essere parte della sua, e quindi nostra, distruzione.

Lo svezzamento di un bambino è dunque un momento importante e delicato: i genitori sono responsabili del suo approccio con il cibo non solo da un punto di vista salutare, ma anche culturale e sociale. Non si tratta solo di proporgli gli alimenti più adatti e più sani, ma anche di insegnargli il sapore, la loro storia, i luoghi di provenienza, i tempi di raccolta, le modalità di preparazione al fine di apprezzare pienamente il loro valore.

Tutto ciò non è ovviamente possibile se utilizziamo esclusivamente prodotti già trasformati e conservati di cui non conosciamo la storia e la provenienza, come viene proposto non solo dall'industria alimentare, ma spesso anche dai pediatri.

Questo libro è una preziosa raccolta di riflessioni e proposte, di informazioni e di idee per tutti i genitori che credono che sia importante alimentarsi in modo naturale, rispettando gli altri esseri viventi e le leggi della natura, partendo dall'inizio... dallo svezzamento!!!

*Agnese Rosa,  
orgogliosa mamma di due figli allevati  
con cibo 100% casalingo, pane compreso!*

# INTRODUZIONE

## **Svezzamento: un atto d'amore e di educazione**

I bambini e i genitori di oggi, nella scelta quotidiana degli alimenti, si trovano di fronte a una situazione mai verificatasi nella storia dell'uomo. Un tempo, quando noi esseri umani utilizzavamo solo cibo raccolto in natura così come gli altri animali, correvamo costantemente il rischio di assumere sostanze tossiche o velenose, che solo l'esperienza insegnava a evitare. E quest'esperienza, fondamentale per la sopravvivenza della specie, veniva tramandata e insegnata ai figli durante i primi anni di vita.

Oggi il mercato offre alimenti salubri per quanto riguarda la presenza di sostanze velenose e di microrganismi patogeni, possibili causa di malattia, ma sono però snaturati, privati di molte delle preziose sostanze indispensabili alla crescita, allo sviluppo equilibrato dell'organismo e alla prevenzione primaria delle malattie. Oltre a questo gli alimenti sono addizionati di numerose sostanze chimiche che non creano tossicità acuta ma della cui tossicità cronica a lungo termine, dopo anni di assunzione quotidiana di un mix di sostanze in bassissime dosi, nulla si sa. Pensiamo ad esempio alle decine di sostanze chimiche in tracce che troviamo semplicemente nel pane: dai fertilizzanti ai fitofarmaci utilizzati sia nel campo che per trattare il frumento nei silos di stoccaggio, e a tutti i miglioratori di fragranza e di lavorazione aggiunti successivamente nella farina... consumati tutti i giorni, più volte al dì...

Inoltre, è venuto meno il contatto del consumatore con l'origine del cibo; i bambini ed anche i genitori sono abituati ad acquistare al supermercato alimenti anonimi, dai quali non trapela la provenienza: insalatina che la terra non l'ha mai vista (vi trovate mai residui di terra?), uova di galline che non si sono mai mosse, nemmeno di un passo, inscatolate

nelle loro gabbie su misura, carne di pulcini di pochi giorni di vita ma già delle dimensioni di un galletto. E questi sono solo gli esempi più noti. I bambini mangiano tutto questo, non mangiano alimenti nutrienti, mangiano “industria”, mangiano “pubblicità” e imparano ad assaporare e ad apprezzare, fin dalle prime scatolette di omogeneizzati, i gusti di questo tipo di produzione.

Il momento dello svezzamento, del passaggio all'alimentazione solida, è un importantissimo passaggio educativo, la situazione in cui noi genitori aiutiamo i figli a formare il proprio gusto che gli servirà per scegliere alimenti salutarì, per loro e per il pianeta. I bambini infatti ci osservano con grande attenzione quando prepariamo il cibo, mentre apriamo una busta di verdure o pasta surgelata, oppure quando li portiamo con noi al mercato a fare la spesa o, ancor meglio, se raccogliamo le verdure direttamente dall'orto.

Tutto questo fa parte dell'importantissimo atto di svezzare i nostri bambini.

Per questo è importante recuperare il gesto, recuperare la sostanza, recuperare anche la capacità di osservare il bambino e non tanto di fissare l'attenzione solo sul cibo.

Le tabelle spesso sono rigide e fredde: descrivono come preparare la pappa e quanta ne deve mangiare il bambino, ma non descrivono i suoi gusti, non danno indicazioni sul tramandare i sapori e quindi la tradizione, il pensiero di quella famiglia. Il bambino è un essere unico, diverso da tutti gli altri: manifesta fin da piccolo i suoi gusti e le sue esigenze attraverso delle richieste. Uno dei compiti dell'esser genitori è proprio quello di imparare a conoscere i bisogni del proprio figlio e come assolverli.

Seguendo le tabelle anche lo svezzamento rischia di diventare omologato... uno svezzamento di “batteria” e chi non mangia... diventa “un problema”. Il problema, se ce n'è uno, potremmo invece vederlo nella fretta, nell'ansia di raggiungere il risultato, perdendo di vista il rapporto con il bambino ed il legame che stiamo creando tra lui, il cibo e il suo ambiente.

Questo libro cerca quindi di fornire alcuni spunti di riflessione sulle molte possibilità di nutrimento per il bambino, senza perdere di vista l'obiettivo principale: la crescita dell'individuo.

## Serve un manuale di svezzamento?

A cosa servono i corsi e i manuali sullo svezzamento? Questa è la domanda che sempre risuona nella mia testa quando conduco un incontro su questo tema rivolto ai neogenitori... E penso che se a mia nonna, nata nel 1903, avessi detto che andavo a insegnare alle mamme come svezzare i loro figli... prima sarebbe rimasta incredula e poi, con il suo sguardo severo, mi avrebbe chiesto se avevo del tempo da perdere!

Eppure oggi dobbiamo re-imparare tutto. Siamo vittime della troppa informazione che con la sua ridondanza ci svuota, ci priva anche di quelle conoscenze di base tanto criticate ma che tanto ci radicano, della cultura popolare e della conoscenza tramandata di generazione in generazione, passata non attraverso le parole ma attraverso il fare e l'aiutare di fratelli, cugini, mamme e nonne... Quella conoscenza profonda che infonde una sicurezza che la troppa informazione ha scalzato.

E così ci troviamo a doverci orientare nel Mondo delle Pappe e a sentirci giustamente spaesati!

Ma forse questi corsi e questi libri servono perché i genitori si possono riappropriare di quel pezzo di esperienza che è loro, per poi raccontare un giorno ai propri figli come li hanno svezzati e magari ridare vita alla circolarità delle esperienze e delle conoscenze.

Del resto, come per i cibi "biologici", un tempo non c'era l'etichetta "svezzamento", c'era piuttosto un periodo dedicato ai nuovi assaggi del bambino... Un tempo il latte materno era la salvezza dei bambini, in seguito il latte e il seno materno sono diventati un "vezzo": quando l'industria ha avuto latte da vendere e per le mamme il tempo è diventato denaro...

## Nutrire il bambino: solo cibo?

Dal "calore materno" del ventre, dove il nutrimento passa attraverso il Introduzione sangue, al latte tiepido prodotto dal seno morbido... per passare a cucchiaino, piatto e seggiolone! E magari proponendo al bambino brodo liofilizzato, creme di cereali e carne in scatola.

Sappiamo tutti che il Nutrimento (con la N maiuscola) è molto di

più della somma delle sostanze chimiche di cui il nostro organismo ha bisogno o, per meglio dire, delle sostanze chimiche fin qui scoperte e studiate. Per tutti noi esseri umani il cibo e l'acqua sono sostanze fondamentali per la sopravvivenza ma, se vogliamo vivere e se vogliamo far vivere bene i nostri figli, dobbiamo aggiungere quel pezzo di nutrimento impalpabile, incommensurabile che è il "calore umano", e quindi l'energia (il calore è solo una delle forme di espressione dell'energia) che passa attraverso la preparazione del cibo, fin dalla cura data alle piante nell'orto, per poi arrivare alla preparazione culinaria e all'attenzione con cui prepariamo la tavola e al modo in cui lo offriamo agli altri.

Ma il calore che accompagna il cibo va un poco oltre: preparare e offrire un pasto con il sorriso non è sempre facile, ma aggiunge armonia, benessere e piacere alla preparazione alimentare e anche al suo consumo.

Quando cuciniamo in velocità, quando mangiamo guardando la televisione o in piedi, arrabbiati, innervositi... il cibo non viene ben digerito perché il sistema nervoso e l'apparato digerente sono (come vedremo) saldamente intrecciati tra di loro. E allora anche un bambino che viene svezzato con alimenti preparati velocemente o industrialmente, in un ambiente dove si respira fretta e tensione, non riuscirà a ricavare quella quota di vero Nutrimento che pone la differenza tra la sopravvivenza e la vita.

Attraverso il cibo che mettiamo nel piatto (e poi in quale piatto?), nutriamo il bambino anche delle nostre scelte etiche, religiose, politiche, lo alimentiamo di tradizioni locali e familiari, lo accompagniamo nella sua crescita e lo educiamo.

Per questo motivo è importante che lo svezzamento, per il bambino e anche per i genitori, non sia una fase di transizione a se stante, quasi una "terapia" (e anche la vendita degli alimenti per la prima infanzia in farmacia aiuta a dare questa connotazione allo svezzamento), ma un momento di scoperta, un'occasione di reciproca conoscenza.

È importante anche che il genitore crei un bel contesto, un ambiente accogliente, luminoso, eventualmente con un po' di musica se fa piacere. Abituamo il bambino a oggetti che trasmettono calore, anch'essi caldi, che ben dispongono a una buona digestione.

## **Alimentazione preventiva, fin dalle prime pappe**

Ogni pasto consumato dal bambino quotidianamente dovrebbe essere un'occasione da non perdere per integrare tutte le sostanze indispensabili al corretto funzionamento del suo organismo. Siamo abituati a porre l'attenzione sui macroelementi (proteine, carboidrati, ferro e calcio), ma sono i microelementi che fanno funzionare tutto l'insieme. Dovremmo dare più peso alle occasioni perdute: se riempiamo il piccolo stomaco del bambino con una merendina industriale piuttosto che con frutta, yogurt e semi oleosi, trascuriamo erroneamente l'aspetto nutrizionale, di sopravvivenza dell'alimentazione a vantaggio dell'aspetto piacevole, edonistico.

## PAPPA CON LE MANDORLE

*Anche questa pappa può essere salata o dolce*

### **Versione salata**

*200-250 ml di acqua*

*1/2 carota*

*100 g di verdura di stagione (bietta, zucchina o zucca o finocchio)*

*3 cucchiaini di riso semintegrale tostato*

*10 g di mandorle con la buccia (senza guscio) o crema bianca di mandorle*

*1 erba aromatica facoltativa a scelta*

Preparate la pappa secondo la ricetta della pappa base 1. Mettete a bollire poca acqua, giunta a bollore spegnete e tuffate le mandorle. Privatele della pellicina, asciugatele bene e tritatele finemente con un macinacaffè o tritatutto. In alternativa potete utilizzare un cucchiaino raso di crema di mandorle bianca (100% mandorle). Questa crema prima dell'uso deve essere ben mescolata, per consentire all'olio che è affiorato di amalgamarsi bene con la pasta di mandorle.

Aggiungete alla pappa le mandorle e profumatela con un'erba aromatica che si possa sposare bene con gli ingredienti.

*Tempo di conservazione: si può conservare per 24 ore senza l'aggiunta di mandorle.*

### **Versione dolce**

*200-250 ml di acqua o latte di riso*

*1/2 mela o pera o 1 albicocca grande*

*3 cucchiaini di riso tostato*

*10 g di mandorle con buccia (senza guscio) o crema bianca di mandorle*

Lavate il cereale e mettetelo a cuocere nell'acqua (o latte di riso) con la frutta lavata e sbucciata se necessario. Mantenete il fuoco basso per 15 minuti, poi passate tutto insieme al passaverdura. Aggiungete le mandorle pelate e tritate (vedi ricetta precedente) o la crema di mandorle, mescolate bene e servite.

*Tempo di conservazione: questa pappa tende a fermentare e quindi è meglio non conservarla, ma farla fresca al momento.*





**Michela Trevisan**, laureata in biologia e specializzata in scienza dell'alimentazione, inizia con la nascita dei due figli la professione di nutrizionista, con corsi di svezzamento e consulenze.

Realizza menu per asili nido, tiene corsi di alimentazione naturale per scuole di naturopatia e per la kousminiana *Cibo è salute*. Con Terra Nuova ha pubblicato *Il manuale dei cibi fermentati* (2009) e *Liberi da allergie e intolleranze* (2009).

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

Una guida allo svezzamento che risponde alle due principali domande che tutte le neo-mamme e i neo-papà prima o poi si pongono: Quando posso introdurre nuovi alimenti nella dieta di mio figlio? Come si prepara una pappa sana e nutriente?

Ogni genitore può decidere di nutrire il proprio bambino con cibi industriali, come scatolette o preparati precotti, esponendolo maggiormente ai rischi di intolleranze e allergie, oppure scegliere alimenti sani e biologici in grado di rafforzare il sistema immunitario del bambino e assicurargli una crescita sana ed equilibrata. *Svezzamento secondo natura* è dedicato a tutte le mamme e a tutti i papà che vogliono imparare a nutrire il proprio bebè in modo sano e responsabile. Il libro, frutto dell'esperienza personale dell'autrice e come mamma e nutrizionista per l'infanzia è uno strumento prezioso, ricco di utili consigli per aiutare i genitori a coniugare salute, ambiente e ... i conti di fine mese, perché un'alimentazione sana non necessariamente dev'essere anche più costosa!

Completano il libro una ricca serie di ricette facili e appetitose per preparare pappe sane e prelibate per i nostri piccoli.

ISBN 88-88819-63-1



9 788888 819631

€ 13,00