

- SILVIA STROZZI -

BEST
SELLER

100 BABY PAPPE

L'ALIMENTAZIONE NATURALE
NEL PRIMO ANNO
DI VITA

ESTRATTO
GRATUITO

MACRO
Junior



LA VITA SI ALIMENTA CON LA VITA

Lo svezzamento segna un primo passo verso l'autonomia del bambino. È il momento in cui vengono poste le basi del suo futuro rapporto con il cibo.

I bambini crescono nel primo anno più rapidamente che in qualunque altro periodo della loro vita, così il modo in cui li nutrirete, sarà una delle più importanti decisioni per il loro futuro. Non abbiate fretta di svezzare il vostro bambino con i cibi solidi. La gradualità è un elemento fondamentale in ogni fase dello svezzamento.

Non c'è un'età definibile con assoluta sicurezza per introdurre cibi solidi, perché ogni bambino è diverso dall'altro. Passare dall'allattamento al cibo solido è un emozionante percorso per la mamma e il bambino, in cui il traguardo è quello di accedere a un nuovo mondo: quello del gusto. Non c'è niente di meglio per il vostro bambino di piatti preparati al momento e le ricette qui riportate sono facili, veloci e gustose.

Tutti gli apporti vitaminici vengono integrati grazie a una diversa varietà di frutta e di verdura.

Questo libro è una guida, **ma seguite comunque il vostro istinto perché non esistono due bambini uguali e la mamma è colei che per istinto conosce le esigenze del figlio.**



SEMOLINO CON RICOTTA E CAROTE

130 g di semolino di miglio
1 cucchiaio di ricotta di capra
1 carota

1 cucchiaino di olio d'oliva extravergine
150 ml di brodo vegetale

Cuocete il miglio nel brodo vegetale per 20 minuti. Lessate la carota e schiacciatela con la forchetta.

Unitela al miglio e lasciate riposare il tutto per 10 minuti. Lavorate la ricotta a crema e servite il miglio mescolandolo alla crema di ricotta con un filo di olio d'oliva extravergine a crudo.



Curiosità

Il miglio è un cereale poco utilizzato nella cucina che invece è molto apprezzato dai bambini per il sapore delicato. Senza glutine, può essere tranquillamente utilizzato durante lo svezzamento. Provatelo con le mele per una crema dolce adatta a tutta la famiglia.



SEMOLINO CON RICOTTA
E CAROTE



INDICE

LA VITA SI ALIMENTA CON LA VITA.....	7
L'IMPORTANZA DEL LATTE MATERNO	8
I PRIMI CIBI DEL BAMBINO.....	12
I benefici Legati alle pappe fatte in casa.....	12
L'incontro con il cucchiaino.....	14
Quando è tempo di svezzare un bambino?.....	14
L'importanza dei Liquidi.....	16
Le combinazioni alimentari.....	19
ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI.....	21
La conoscenza comincia con l'esperienza.....	22
IL DIARIO DELLO SVEZZAMENTO	26
La prima pappa.....	26
Seconda settimana: La pappa.....	26
La pappa della sera.....	30
La pappa dei più grandi.....	30
La coreografia della pappa.....	31
RICETTE	
6-9 MESI.....	33
9-12 MESI.....	79
INDICE DELLE RICETTE.....	125



INDICE DELLE RICETTE

6-9 MESI

Crema di mela e cannella	34
Prima purea di pera con crema di mandorle	36
Crema di carote	38
Crema di erbette	41
Crema di zucchine	41
Pappa di miglio alle tre verdure.....	43
Pappa di patate e broccoli	44
Semolino con la prugna.....	44
Quinoa con zucchine e crema di mandorle	46
Crema di riso.....	48
Purea di farina di riso e carote	48
Vellutata di cavolfiore	51
Pappa dolce	52
Crema di riso e finocchi	54
Pastina con le zucchine	54
Pappa con mela e pera	57
Vellutata carote e amaranto.....	57
Purea di fagiolini.....	58
Zuppa di finocchi e grano saraceno.....	58
Vellutata di zucca.....	60
Le cremine non cotte	62
Crema di mais e finocchi	64
Crema di semolino di farro con le verdure	64
Passato di verdura verde	67
Crema di riso con zucca e formaggio	67
Le pappe colorate	68
Pancotto	70
Crema di riso, miglio e carote	70
Crema di riso e ricotta.....	71
I lattini vegetali	72
Purea di muesli e frutta.....	74
Crema di riso e mela	74
Biscottini con farina di riso e mandorle	75
Purea di miglio, patate e pera	76
Crema di patate, porro e lattuga	76

9-12 MESI

Crema di broccoli.....	80
Crema di lattuga	80
Minestrina lampo	82
Crema di topinambur.....	82



Crema di piselli	83
Pappa di fiocchi di farro e piselli.....	84
Crema di verdure e lenticchie	84
Risoni alla ricotta	87
Crema di fagioli.....	89
Pappa di lenticchie verdi e lattuga	89
Piccole polpette di fagiolini.....	90
Pappa di orzo perlato e zucca	90
Zuppa di ceci, patate e spinaci	92
Minestra di fagioli bianchi.....	92
Pappa di avena al finocchio	95
Zuppa di zucca e fagioli cannellini.....	95
Patate e tofu al limone	96
Sformatino di ricotta	96
Biscotti di castagnaccio.....	98
Biscotti al muesli	101
Miglio e lenticchie rosse con salsa di erbe.....	101
Polentina con orata e carota	102
Pastina in brodo vegetale e zucca	102
Conchiglie, sedano e stracciatella all'uovo	104
Kokkok	104
Verdure al vapore.....	107
Sformato di carote.....	107
Biscotti di farina gialla.....	108
Frullato con i fiocchi.....	108
Composta fantasia.....	111
Purea di frutta e miele	111
Mousse di yogurt e pesche.....	111
Polentina di mais, albicocche e crema di mandorle bianche	113
Pancottino con pesca	113
Riso e ceci.....	114
Stracciatella e cous cous.....	114
Crema di cereali al profumo di finocchio	115
Stracciatella di erbe e tofu	115
Risotto con la crema di piselli.....	117
Minestrina di mais e uovo	117
Passato di piselli e crema di nocciole	118
Minestra biscottata	118
Semolino con ricotta e carote	120
Sedanini con rapa rossa	122
Pappa rossa ai cereali.....	122





- SILVIA STROZZI -
100 BABY PAPPE



NEL PRIMO ANNO DI VITA I BAMBINI CRESCONO MOLTO RAPIDAMENTE,
ED È PROPRIO IN QUESTO PERIODO CHE AVVIENE IL PASSAGGIO
DALL'ALLATTAMENTO AL CIBO SOLIDO
E CHE AVVENGONO DELLE SCELTE FONDAMENTALI PER LA LORO SALUTE
E IL LORO RAPPORTO CON IL CIBO E I DIVERSI ALIMENTI.

Lo **svezzamento** è un traguardo emozionante sia per la mamma che per il bambino, ed è un grande passo avanti per lui verso un nuovo mondo: quello del **gusto**.

È molto meglio nutrire il vostro bimbo con piatti freschi preparati al momento, seguendo **ricette veloci, gustose e sane**: saprete sempre che ingredienti sono stati utilizzati e potrete introdurre un'ampia varietà di alimenti, stabilendone voi stessi i tempi e scegliendone la tipologia.

Con *100 Baby Pappe* **Silvia Strozzi**, naturopata olistica, ci propone una **guida allo svezzamento**, suddivisa in preparazioni dai 6 ai 9 mesi e dai 9 ai 12 mesi, ricca di bellissime immagini, idee e suggerimenti, per condurci verso un'**alimentazione varia e naturale**, così che il momento della pappa sia sereno e ricco di soddisfazioni per mamma e bambino.

SILVIA STROZZI è giornalista pubblicista e autrice di libri sull'alimentazione naturale e per i bambini. Tiene con continuità corsi di cucina e conferenze sulle tematiche della cucina naturale.

ISBN: 978-8865932865



9 788865 932865

€ 10,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com