

# L'asma si vince...

# anche a tavola!



# Indice

Testo elaborato da  
Anna Zanardini, dietista

Con la collaborazione di:  
D.ssa Valeria Gretter, Ada Pluda,  
D.ssa Cristina Quecchia, Elisa Rocco,  
Jennifer Signaroli

Grafica e illustrazioni:  
Luisa Goglio, Marta Goglio

**Pubblicazione realizzata  
grazie alla generosità di**



Con il patrocinio di



Publicato da Associazione Ambra Aps  
Via Del Medolo 2  
c/o Ospedale dei Bambini di Brescia  
[www.ambraaps.it](http://www.ambraaps.it)

<b>Introduzione</b>	<b>5</b>
<b>1 L'asma si vince anche a tavola</b>	<b>6</b>
1.1 Il piatto sano	8
1.2 Frequenze di consumo	9
1.3 Ad ogni età la giusta porzione	10
<b>2 La giornata alimentare</b>	<b>12</b>
2.1 La colazione	13
2.2 Lo spuntino di metà mattina e la merenda	14
2.3 Il pranzo	16
2.4 La cena	18
2.5 La corretta idratazione	20
2.6 Fare attività fisica	21
<b>3 Ricettario</b>	<b>23</b>
3.1 Ricette per la colazione o la merenda	24
3.2 Snack sani	30
3.3 Ricette con i legumi	32
3.4 Dolci per occasioni speciali, festività	37



# Introduzione

“**L**’Asma si vince anche a tavola” è una pubblicazione che noi, come Ambra Aps, abbiamo fortemente voluto come strumento a supporto di quelle famiglie che desiderano imparare a gestire le malattie croniche dei più piccoli anche con un sano stile di vita.

Il testo descrive in che cosa consiste un’alimentazione sana ed equilibrata, propone un buon elenco di ricette dolci e salate e sottolinea l’importanza di praticare quotidianamente attività fisica e di essere attivi.

Oggi la “salute” è intesa quale risultato di uno sviluppo armonico e sostenibile dell’essere umano, della natura e dell’ambiente (cosiddetto approccio One Health).

Come Associazione condividiamo pienamente questo pensiero, così come descritto a pag. 249 della recente Relazione sullo Stato Sanitario del Paese 2017-2021, pubblicata dal Ministero della Salute. Sperando possa questa breve pubblicazione aiutare chiunque la legga, ci teniamo a ricordare come per noi la famiglia rappresenti il vero punto di forza, anche per superare le difficoltà emerse in questo lungo periodo di pandemia Covid.

Siamo certi che la convivialità familiare aiuti a trasformare ogni buona pratica in una routine portatrice di benessere, affrontando e condividendo le scelte che portano ad assumere comportamenti atti a garantire la piena realizzazione di tutti.

*Il Presidente*  
**Francesco Pini**

# 1 L'asma si vince... anche a tavola



**L'**asma bronchiale è la malattia cronica più diffusa in ambito pediatrico e ha un impatto significativo sulla qualità di vita del bambino e della sua famiglia. Il controllo dell'asma è pertanto molto importante da raggiungere, e sebbene non esista una vera e propria dieta anti-asma, la scelta di alcuni cibi può aiutare a tenere sotto controllo i sintomi asmatici.

Ci sono molti studi che hanno valutato il legame tra cibo e asma, che rimane ancora poco conosciuto, ma appare sempre più evidente che una dieta equilibrata, di tipo mediterraneo, possa migliorare la qualità di vita degli asmatici, così come l'ingestione di certi cibi o bevande possa peggiorare il controllo dell'asma bronchiale.<sup>1</sup>

**Alcuni alimenti risultano particolarmente protettivi per la salute dei polmoni e dell'apparato respiratorio. Sono gli alimenti che contengono:**

**Vitamina A** come frutta e verdura di colore rosso, giallo e arancione (albicocche, carote, anguria, frutti di bosco, pomodori), oppure fegato, latte e derivati e uova

**Vitamina C** come fragole, broccoli, kiwi, arance, ribes, clementine, rucola, lattuga, cavolo rosso e peperone

**Vitamina D** come il pesce (es. salmone, aringa), le uova e i formaggi

**Calcio** come latte, yogurt, formaggi, soia, mandorle, sesamo, alici, rucola, cavolo nero e acqua

**Potassio** come banane, patate dolci, soia, spinaci, fagioli borlotti, lenticchie

**Flavonoidi** con azione antiinfiammatoria e antiossidante come frutta fresca e verdura, frutta secca oleosa e semi e cioccolato fondente

**Magnesio** come vegetali a foglia verde (spinaci, carciofi, bieta), frutta secca, in particolare noci, mandorle e anacardi, cereali integrali, nei fichi d'india, pesche e banana, nel legumi e cacao amaro.

<sup>1</sup> Fruit and vegetable intake and risk of wheezing and asthma: a systematic review and meta-analysis. Nutrition Reviews. doi:10.1111/nure.12121

## 1.1 Il piatto sano

Il piatto sano è una rappresentazione visiva di come devono essere suddivisi i vari gruppi alimentari in ogni pasto: la verdura e gli ortaggi dovrebbero occuparne la metà, mentre i cereali e gli alimenti proteici rispettivamente un quarto del piatto.



Bevi soprattutto acqua, limita i succhi di frutta confezionati e le bibite gassate.



Limita il consumo di latte e derivati (1-2 porzioni al giorno).

Per cucinare e condire usa oli vegetali (in particolare olio extra vergine di oliva). Limita il burro.



## 1.2 Frequenze di consumo

Affinché l'alimentazione dei bambini sia bilanciata, è necessario tenere d'occhio sia l'aspetto qualitativo che quantitativo.

Un'alimentazione sana ed equilibrata deve essere anche varia. Per tale motivo, la Società Italiana di Pediatria (SIP) ha adattato la piramide alimentare alle necessità dei bambini definendo le **frequenze di consumo** degli alimenti.

Nella tabella la frequenza con cui consumare le **fonti proteiche** di pranzo e cena:

Carne	3 porzioni settimanali
Pesce	3-4 porzioni settimanali
Legumi	4-5 porzioni settimanali
Formaggi	2 porzioni settimanali
Uova	1 porzione settimanale

Inoltre:

Latte e yogurt	1-2 volte al giorno, durante la colazione o gli spuntini
Cereali (grano, farro, orzo, mais, ...)	3-5 porzioni al giorno, preferibilmente integrali
Frutta e verdura	3-5 volte al giorno

Per quanto concerne i condimenti, è consigliato l'utilizzo giornaliero di olio extravergine di oliva sia a pranzo sia a cena.

### 1.3 Ad ogni età la giusta porzione

Le grammature indicate sono a crudo e al netto degli scarti.<sup>2</sup>



CARBOIDRATI	4/6 anni	7/9 anni	10/12 anni	13/16 anni
Pasta, pasta integrale, riso, riso integrale, farro, orzo, grano, miglio, cous cous, farina di mais	50 gr	60/70 gr	80/90 gr	100 gr
Pane	70 gr	80 gr	100 gr	120 gr
Patate	200 gr	230 gr	300 gr	350 gr
PROTEINE				
Carne (bovina, suina, di pollo, di tacchino)	50-60 gr	70-80 gr	90-100 gr	100 gr
Pesce magro (merluzzo, trota, rombo, branzino, orata)	70-80 gr	90-100 gr	100-120 gr	120 gr
Uova	50 g (1 uovo piccolo)	50 g (1 uovo piccolo)	100 gr (2 uova piccole)	120 gr (2 uova)
Legumi freschi	90 gr	90-100 gr	100-120 gr	150 gr
Legumi secchi	30 gr	35 gr	40 gr	50 gr
Formaggio stagionato	20 gr	30 gr	40 gr	50 gr
Formaggi (mozzarella, primosale, stracchino, caciotta, scamorza, robiola, grana...)	50 gr	70 gr	90 gr	100 gr
Latte	150 ml	200 ml	250 ml	300 ml
Verdura cruda o cotta	100 gr	150 gr	200 gr	200-250 gr
Olio extravergine di oliva	15 gr	20 gr	25 gr	25 gr
Frutta fresca	100 gr	150 gr	200 gr	200 gr

<sup>2</sup> SINU, Società Italiana di Nutrizione Umana. LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione 2014



**M**angiare in modo equilibrato significa fornire al nostro corpo tutti i principi nutritivi di cui ha bisogno e questo si realizza con un'alimentazione varia ed equilibrata, ma soprattutto gustosa!

Ricorda di frazionare la giornata alimentare in **5 pasti e rispettarne gli orari:**

- 3 pasti principali: **colazione, pranzo e cena**
- 2 spuntini: **spuntino** di metà mattina e **merenda** pomeriggio

### 2.1 La colazione

La colazione è uno dei pasti principali della nostra giornata, deve infatti fornire il 20% delle calorie complessive giornaliere, utili per affrontare al meglio le attività fisiche e mentali e organizzare in modo equilibrato tutti i pasti successivi.



*Se facciamo una buona colazione ci sentiamo meglio e riusciamo anche a stare più attenti a scuola!*

Una colazione nutriente e bilanciata dovrebbe sempre contenere un alimento di ogni gruppo, per esempio:

- 1. cereali e derivati**, possibilmente integrali, come il pane, biscotti secchi, fette biscottate o altri cereali da prima colazione,
- 2. latte o derivati** (yogurt o formaggio fresco) oppure alternative vegetali (bevanda vegetale di soia o riso o avena ecc.), oppure uova oppure salumi (tacchino, prosciutto o bresaola) oppure formaggi.
- 3. un frutto fresco intero e/o frutta a guscio** (cruda o tostata senza sale come noci, mandorle, anacardi, ecc.) o marmellata senza zuccheri aggiunti o spremuta di frutta



*Ricordati di variare le scelte degli alimenti e di non proporre troppe volte alla settimana salumi e formaggi.*



## Esempi di colazione



1 yogurt alla frutta, biscotti ai cereali e una tazza di tè caldo

1 tazza di latte, 1 cucchiaino di cacao amaro e fiocchi di cereali, 1 frutto di stagione



1 vasetto di yogurt bianco, 2 fette di pane tostato con la marmellata

1 bicchiere di latte, cereali e un frutto



Uno yogurt, cereali e frutta secca



1 spremuta, pane e prosciutto



## 2.2 Lo spuntino di metà mattina e la merenda

### SPUNTINO

Lo spuntino di metà mattina deve fornire una piccola quantità di energia, circa il **5% delle calorie totali** giornaliere, che permette di arrivare all'ora del pranzo senza avere troppa fame.

### MERENDA

La merenda del pomeriggio va scelta accuratamente tenendo conto dell'attività fisica eventualmente svolta dal bambino/ragazzo.

Se si trascorre la maggior parte del pomeriggio in attività sedentarie, sarà sufficiente scegliere un piccolo spuntino per far fronte alle richieste

ridotte. Al contrario, prima di affrontare l'attività sportiva, lo spuntino dovrà essere adeguato a coprire gli aumentati fabbisogni (vedi box). È importante prevedere un'ampia varietà di proposte, dolci e salate, possibilmente diverse per ogni giorno della settimana.



### Cosa preferire

- 1 yogurt
- 1 frutto medio
- Succo di frutta senza zuccheri aggiunti e 2 biscotti
- Tè e 2-3 biscotti secchi o fatti in casa
- 1 frullato di frutta fresca
- 20 grammi di pop corn fatti in casa
- 1 budino fatto in casa
- 1 pacchetto di crackers con acqua o una fetta di pane
- 1 barretta ai cereali
- Frutta secca oleosa (mandorle, noci)
- Cioccolato fondente (almeno 70%)



### Cosa limitare

- Brioches confezionate
- Brioches farcite
- Gelati confezionati o alle creme
- Bevande zuccherate (coca cola, tè, sprite, aranciata, ecc...)
- Patatine, schiacciatine
- Snack dolci confezionati
- Cioccolato al latte
- Pasticcini
- Pizza



### Merenda prima dell'attività fisica

- Pane fresco o fette tostate, marmellata o miele e acqua;
- Pane fresco comune o integrale con 2 quadratini di cioccolato fondente (almeno 70% cacao) e acqua;
- Una fetta di torta semplice e un succo di frutta senza zuccheri aggiunti;
- Pane fresco comune o integrale con pomodorini e olio extravergine di oliva, acqua;
- Pane fresco comune o integrale con 2 fette prosciutto e acqua.

## 2.3 Il pranzo

Il pranzo è uno dei pasti principali della giornata, deve fornire tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno (carboidrati, proteine, grassi, Sali minerali, vitamine e acqua) e circa **il 40% delle calorie** totali giornaliere.



*È importante mangiare lentamente senza fretta di alzarsi da tavola.*

### Come comporre un pasto completo:

#### PRIMO PIATTO, variando la scelta fra:

- Pasta o riso comuni o integrali conditi con pomodoro o altre verdure;
- Oppure pasta o riso in brodo;
- Oppure gnocchi di patate con pomodoro;

#### Se non mangi un primo piatto puoi mangiare:

- Polenta;
- Oppure patate;
- Oppure pane fresco comune o integrale

#### SECONDO PIATTO, variando la scelta fra:

- Legumi (ceci, fagioli, lenticchie, piselli...);
- Oppure pesce;
- Oppure carne bianca;
- Oppure formaggi freschi (ricotta, mozzarella, crescenza, ecc...);
- Oppure uova

#### VERDURA: cotta o cruda non deve mai mancare!

**CONDIMENTO:** olio extravergine di oliva (in quantità controllata), aceto o limone.

## ACQUA

L'acqua è la bevanda migliore per accompagnare il pasto.

Ogni giorno è fondamentale che venga introdotta attraverso alimenti e liquidi **da 1,5 a 2 litri**, a seconda dell'età.

## FRUTTA

È importante inserire almeno 2 porzioni di frutta al giorno, meglio se fresca e di stagione. Può essere consumata anche lontano dai pasti in occasione dello spuntino o merenda.

La *frutta secca oleosa a guscio* (noci, mandorle, nocciole, pistacchi): è un'ottima fonte di acidi grassi polinsaturi protettivi per il sistema cardio vascolare. Attenzione alla quantità: una porzione di frutta secca oleosa corrisponde a circa 20-25 g, 2-3 noci o 10 mandorle.

### In alternativa al pasto composto da due portate si può proporre:

#### PIATTO UNICO

Il piatto unico comprende sia il primo (a base di cereali come la pasta, il riso, la polenta, ecc...) che il secondo (carne, pesce, formaggi, uova e legumi).

Il piatto unico è una buona alternativa al classico pranzo se lo completiamo con verdura e frutta.

Alcuni esempi di piatti unici sono:

pasta al ragù, pasta o riso con il pesce, pasta e legumi, cannelloni, pasta ripiena, lasagne, pizza margherita...



*Ricorda che un'alimentazione ricca di frutta, verdura, legumi, cereali integrali, frutta secca oleosa e pesce risulta protettiva e ha effetti positivi sull'asma.*

## Esempi di pasti bilanciati ed equilibrati per il pranzo



**MENU 1** Zuppa di legumi (fagioli, piselli...) e cereali (orzo, farro, ecc...)  
Pomodorini conditi con olio  
Pane  
Acqua

**MENU 2** Spaghetti al pomodoro e basilico  
Petto di pollo al limone  
Insalata e pomodori oppure broccoli conditi con olio  
Acqua

**MENU 3** Pesce al cartoccio cotto con pomodorini, olive e aromi  
Patate lesse con olio e prezzemolo  
Acqua

**MENU 4** Frittata di zucchine  
Verdure grigliate condite con olio  
Pane integrale  
Acqua

### 2.4 La cena

È l'ultimo pasto della giornata e, come il pranzo, deve fornire tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno e circa il 30% delle calorie totali giornaliere. È utile prestare attenzione agli alimenti consumati a pranzo per integrare correttamente con la cena. Ci deve fornire circa **il 30% delle calorie totali** giornaliere.

## Esempi di pasti bilanciati ed equilibrati per la cena



**MENU 1** Hamburger di pollo  
Insalata, carote, pomodorini conditi con olio  
Pane  
Acqua

**MENU 2** Minestrone di verdure  
Polpette di ceci  
Carotine al vapore condite con olio  
Panino integrale  
Acqua

**MENU 3** Formaggio crescenza  
Fantasia di verdure (fagiolini, zucchine, carote) condite con olio extravergine di oliva  
Pane con olio e prezzemolo (bruschetta)  
Acqua

### Inoltre, ricorda di:

- Preferire i cereali integrali rispetto a quelli raffinati.
- Fare attenzione ai condimenti: scegliere i condimenti di origine vegetale (olio extravergine di oliva, olio di mais...). Si consigliano 3 cucchiaini di olio al giorno.
- Eliminare i condimenti di origine animale: burro, strutto, lardo, panna, mascarpone e maionese.
- Prestare attenzione alla cottura degli alimenti! Deve essere semplice, senza l'aggiunta di troppi grassi. I metodi più corretti sono: ai ferri, alla griglia, al cartoccio, al vapore, al sale, al forno.
- Salare con moderazione: per insaporire i cibi si possono usare liberamente **erbe aromatiche** (rosmarino, origano, salvia, basilico), **spezie** (pepe, paprika, peperoncino,) **limone, aceto**
- **Limitare lo zucchero!** Aggiungere poco zucchero alle bevande che lo richiedono (1-2 cucchiaini al giorno) e consumare solo occasionalmente le bibite dolci.
- **Consumare dolci solo alle festività!** Evitare dolci troppo elaborati, scegliere quelli più semplici: torta di mele o crostate o torta allo yogurt preparate in casa (vedi le ricette alle pagine...)

## 2.5 La corretta idratazione

Il corpo umano è composto in media per il 60% di acqua, ma la sua percentuale varia con l'età: è importante introdurre un'adeguata quantità per il buon funzionamento corporeo. Le linee guida raccomandano un consumo di acqua pari a (LARN\* 2014):

4-6 anni	1,6 L/die (circa 8 bicchieri)
7-10 anni	1,8 L/die (circa 9 bicchieri)
11-12 anni femmine	1,9 L/die (circa 10 bicchieri)
11-12 anni maschi	2,1 L/die (circa 11 bicchieri)

### Ricorda di:

- *bere durante i pasti: in piccole dosi, l'acqua non interferisce con i tempi di digestione, ma al contrario facilita la deglutizione e stimola la secrezione gastrica;*
- *assumere acqua tra un pasto e l'altro agevola alcune importanti funzioni dell'organismo;*
- *bere anche quando si è sudati permette di reintegrare al più presto l'acqua persa;*
- *la sensazione di sete si sente quando il corpo ha già perso più acqua di quanto dovrebbe (0,5%), quindi è il campanello d'allarme che ci ricorda che il corpo è in stato di disidratazione e necessita di un'integrazione.*



\* LARN: livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana.



## 2.6 Fare attività fisica

Per crescere bene, oltre ad un'alimentazione sana ed equilibrata, è importante **praticare quotidianamente attività fisica** e ad avere uno **stile di vita attivo**.

Secondo le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, al fine di migliorare gli indicatori di salute, metabolici e cardiovascolari di bambini e ragazzi di età compresa tra i 5 e i 17 anni, occorre svolgere almeno 60 minuti di attività fisica al giorno, di intensità da moderata a elevata.

È inoltre importante che la maggior parte dell'esercizio fisico sia di tipo aerobico (quello che aumenta cioè la richiesta di ossigeno da parte dell'organismo) e che attività di elevata intensità siano praticate almeno 3 volte a settimana, incluse quelle che rafforzano muscoli e ossa (che possono essere svolte nell'ambito di giochi come corsa e salto).

L'attività fisica, per i più piccolini, si configura essenzialmente con il gioco e l'attività all'aria aperta. È importante che in questa fase i bambini si ritrovino per correre, giocare, saltare, andare in bicicletta, passeggiare. La riduzione della sedentarietà è infatti il primo provvedimento utile per produrre un incremento del dispendio energetico ed evitare la pigrizia e l'esposizione ad un eccessivo stimolo di consumo alimentare.

Fare movimento, inoltre, è fondamentale per il **benessere psicofisico in generale**. Svolgere regolarmente un'attività fisica aumenta la fiducia nelle proprie capacità, migliora l'autostima e porta ad una maggior apertura nei rapporti sociali.

## La piramide dell'attività fisica e motoria



# 3

## Ricettario



### 3.1 Ricette per la colazione o la merenda

#### Biscotti all'avena (senza lattosio)

##### Ingredienti:

100 g mirtilli rossi secchi  
75 g farina 00  
250 g fiocchi di avena  
150 g zucchero di canna  
1 uovo  
100 ml olio di semi  
un pizzico di sale  
1 cucchiaino lievito

##### Preparazione:

Unite in una ciotola l'olio con lo zucchero e l'uovo. In un'altra versate i fiocchi d'avena, la farina, il sale, il lievito e mescolate il tutto. Unite le parti e formate dei biscotti. Disponete su una teglia rivestita con carta da forno o in silicone ed infornate a 180 °C fino a che non diventano dorati.



#### Biscotti veloci al sesamo (senza lattosio)

##### Ingredienti (per 18 biscotti):

125 g farina integrale  
250 g farina di tipo 00  
80 ml olio di mais  
50 ml latte di riso  
80 g zucchero di canna  
1 bustina di lievito per dolci  
3 cucchiaini di semi di sesamo

##### Preparazione:

Miscelate le farine, lo zucchero e il lievito; impastate il tutto con l'olio di mais e il latte di riso. Cuocete a 160 °C per circa 30 minuti fino a che i biscotti risulteranno dorati.



#### Biscotti integrali (senza lattosio)

##### Ingredienti (per 30 biscotti):

100 g farina integrale  
100 g farina di tipo 00  
60 ml olio di semi  
1 uovo  
70 g zucchero di canna  
1/2 cucchiaino di lievito per dolci  
1 bustina di vanillina  
scorza grattugiata di mezzo limone

##### Preparazione:

Miscelate tutti gli ingredienti e impastateli a mano o con il mixer fino ad ottenere un composto sodo e compatto. Infarinare il piano di lavoro per evitare che la frolla si attacchi, formate un panetto e stendetelo con l'aiuto di un mattarello. Ritagliate i biscotti dando la forma che preferite. Disponeteli sulla teglia rivestita di carta da forno. Cuocete in forno statico a 180 °C per 15 minuti circa o, comunque, fino a doratura. Sfornate i biscotti e lasciate raffreddare.

#### Cookies integrali (senza lattosio)

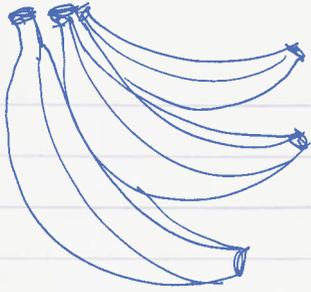
##### Ingredienti:

200 g farina integrale  
80 ml olio di mais  
50 g zucchero di canna integrale  
60 g cioccolato in gocce  
1 bustina di lievito per dolci  
1 cucchiaino di estratto di vaniglia

##### Preparazione:

Miscelate le farine con lo zucchero e il lievito. Unite l'olio, la vaniglia e le gocce di cioccolato ed amalgamate bene. Formate delle palline, schiacciatele con le mani e infornate per circa 15 minuti a 190 °C.





### Muffin alla banana (senza glutine, senza lattosio)

#### Ingredienti:

250 g polpa di banana  
200 g farina di riso  
150 g cioccolato fondente  
60 ml olio di semi di girasole  
40 g zucchero di canna  
1 bustina di lievito per dolci  
scorza di limone

#### Preparazione:

Mettete la polpa delle banane nel frullatore ed azionate fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea. In una ciotola versate la farina, il lievito e lo zucchero. Mescolate con cura e quindi unite la crema di banane e la scorza di limone. Aggiungete l'olio e il cioccolato precedentemente sciolto a bagnomaria. Riempite gli stampini ed infornate a 180 °C per 30 minuti.

### Crêpes di quinoa e latte di mandorla (senza glutine, senza lattosio)

#### Ingredienti:

65 g farina di Quinoa  
25 g farina mandorle  
120 ml latte mandorle  
1 uovo intero  
pizzico di sale

#### Preparazione:

Unite in una ciotola tutti gli ingredienti e mescolate il tutto. Porzionare con un mestolo il preparato e versate in pentola antiaderente della dimensione desiderata. Cuocete la crêpes da entrambi i lati fino a che non si ottiene un colore dorato.



### Pancakes con farina di avena e mandorle (senza glutine)

#### Ingredienti (12-14 persone):

40 g farina di avena  
20 g farina di mandorle  
60 g yogurt bianco  
70 g yogurt bianco greco 0%  
100 g albumi  
30 ml latte di soia  
2 cucchiaini zucchero di canna  
lievito per dolci (la punta del cucchiaino)  
una bustina di vanillina (o una bacca di vaniglia)

#### Preparazione:

Unite gli ingredienti e versateli a fuoco bassissimo in una pentola antiaderente con coperchio. Cuocete da entrambi i lati.

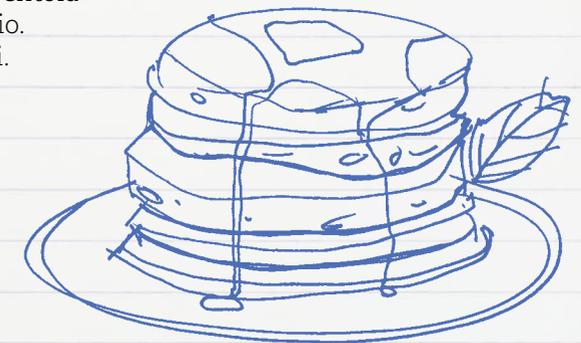
### Pancake farina di avena e grano saraceno (senza lattosio)

#### Ingredienti:

100 ml albumi  
30 g farina (15 g farina di avena + 15 g farina di grano saraceno)  
1 cucchiaino di bicarbonato  
mezzo limone spremuto

#### Preparazione:

Unite gli ingredienti e versateli a fuoco bassissimo in una pentola antiaderente con coperchio. Cuocete da entrambi i lati. Decorate a piacere con yogurt greco magro, crema di mandorle e frutta fresca o a guscio.



## Frullato estivo

### Ingredienti:

2 banane  
5 albicocche  
2 pesche  
acqua

### Preparazione:

Tagliate la frutta, aggiungete 100 ml di acqua e frullate con il frullatore ad immersione. Versate nei bicchieri e decorate a piacere.



## Delizie del bosco

### Ingredienti:

Frutti di bosco (mirtillo, lamponi, more)  
Latte vaccino o latte vegetale (puoi scegliere anche latte di soia, mandorla o riso)

### Preparazione:

Tagliate la frutta e aggiungete 120 ml di latte a persona. Frullate con il frullatore e versate nei bicchieri, decorando con alcuni piccoli frutti.



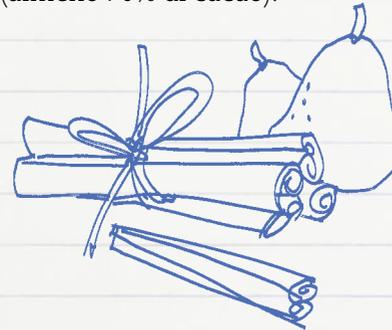
## Mousse autunnale

### Ingredienti:

4 mele  
4 pere  
cannella

### Preparazione:

Tagliate la frutta, frullate con il frullatore ad immersione e spolverate con un pizzico di cannella o grattugiate un quadratino di cioccolato fondente (almeno 70% di cacao).



## Pane integrale

### Ingredienti:

500 gr farina integrale  
1 cucchiaino di zucchero o miele  
300 ml di acqua  
1/2 panetto di lievito di birra fresco (10 gr)  
2 cucchiai di olio extravergine di oliva  
2 cucchiaini di sale  
A piacere: semi di girasole, sesamo, papavero... oppure olive, frutta secca, uvetta sultanina.

### Preparazione:

In una ciotola, sciogliete il lievito nell'acqua tiepida con un cucchiaino di zucchero. Aggiungete la farina, l'olio, il resto dell'acqua, e il sale. Impastate a mano (o con impastatrice) 5/10 minuti. Lasciate lievitare due ore (o fino al raddoppio). Formate i panini e lasciate lievitare ancora 30 min/1 ora. Cuocete in forno caldo a 180/200 °C circa 15/20 minuti.

## 3.2 Snack sani

### Chips di zucchine

#### Ingredienti:

1 zuccina  
1 cucchiaio abbondante di farina  
1 cucchiaio di olio di semi di girasole  
sale e pepe quanto basta

#### Preparazione:

Pre-riscaldare il forno a 230 °C. Lavate la zuccina, togliete le estremità con un coltello e ricavate delle fette sottili (circa 1 mm). Disponetele tra due veli di carta assorbente da cucina e poggiateli sopra un peso (ad esempio un libro); questo passaggio è fondamentale, renderà le vostre chips croccanti perché farà perdere loro gran parte dell'acqua. Lasciate le zucchine sotto il peso per almeno un'ora. Spargete la farina sulle fette e poi disponetele su una teglia precedentemente

coperta da carta da forno. Attenzione: la farina sulle fette va sparsa in maniera uniforme, ma deve essere davvero poca! Aiutatevi anche con un setaccio ad eliminare la farina in eccesso. Una volta che le fettine infarinate saranno disposte sulla teglia da forno cospargetele con un cucchiaio di olio di semi di girasole e infornate per circa 15 minuti. Trascorso questo tempo togliete le chips dal forno, fatele riposare 5 minuti e aggiungete sale e pepe mescolandole fra loro.



### Ceci tostati

#### Ingredienti:

ceci lessati  
olio  
sale e spezie

#### Preparazione:

Pre-riscaldare il forno a 200 °C. Dopo aver cucinato i ceci (si possono usare anche quelli pre-lessati o cotti al vapore nei contenitori di vetro) lavateli e asciugateli bene. Disponeteli su una teglia rivestita da carta da forno, irrorate con un filo d'olio (mescolate con le mani per spargere l'olio su tutti i ceci), mettete un pizzico di sale oppure una spezia (ad es. la paprika). Lasciate cuocere per almeno 40 minuti, girandoli di tanto in tanto, fino a che la superficie non diventa bella croccante.

### Chips di zucca

#### Ingredienti (10 persone):

3 kg zucca  
olio di arachidi  
sale fino integrale q.b.

#### Preparazione:

Pelate la zucca e tagliatela a fettine spesse circa 3-4 mm. Scaldate l'olio a 170 °C circa e friggete pochi pezzi per volta. Quando le chips sono leggermente dorate, toglitele dall'olio e adagiatele su carta assorbente. Insaporite a piacere.

### 3.3 Ricette con i legumi

#### Ragù di lenticchie rosse

##### Ingredienti:

200 g di lenticchie rosse decorticate  
700 g di polpa di pomodoro  
1 porro (o 1 cipolla)  
1 carota  
1 costa di sedano  
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
sale, acqua e basilico q.b.

##### Preparazione

Sciacquate bene le lenticchie. Lavate e tagliate il porro, la carota e il sedano e fateli rosolare in pentola con l'olio per circa 10 minuti. Aggiungete le lenticchie scolate e mescolate, quindi aggiungete anche il pomodoro e lasciate cuocere per circa 20-30 minuti aggiungendo man mano l'acqua necessaria (circa 500 ml) fin quando le lenticchie non saranno ben sfatte. Aggiungete alla fine il sale e il basilico a piacere. Frullate la salsa con un mixer ad immersione e condite la pasta!



#### Zuppa di legumi e orzo

##### Ingredienti per una persona:

100 g legumi borlotti cotti  
30 g di orzo perlato  
100 g piselli surgelati  
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva  
sale  
prezzemolo

##### Preparazione:

Mettete in una casseruola 100 g di borlotti sgucciati surgelati e 30 g di orzo perlato sciacquato sotto acqua corrente. Unite 1 litro e mezzo di acqua e portate ad ebollizione. Fate cuocere per circa 40-50 minuti, unendo a metà cottura 100 g di piselli surgelati. Quando la zuppa è cotta, regolate di sale, unite un ciuffetto di prezzemolo tritato e 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva. Fate riposare per 5 minuti fuori dal fuoco, poi servite in tavola. Completate il pasto con un contorno di verdura.

#### Gnocchi di fagioli

##### Ingredienti:

300 g di fagioli borlotti secchi  
100 ml di acqua di cottura dei fagioli  
100 g circa di farina tipo 1  
1 cipolla dorata  
4 foglie di alloro  
1 rametto di rosmarino  
q.b. sale marino integrale  
olio extravergine di oliva  
Condimento: passata di pomodoro e semi di papavero.



##### Preparazione:

Ammollate per una notte e poi lessate i fagioli, con l'aggiunta delle foglie di alloro e il rametto di rosmarino (prima legate i suoi aghetti con un filo). Scolate i fagioli, fateli intiepidire. Nel frattempo tagliate finemente una cipolla dorata e fatela stufare con un cucchiaino di olio e un paio di acqua. In un recipiente dai bordi alti mettete i fagioli, la cipolla, 100 ml di acqua di cottura dei fagioli e frullate. Regolate di sale e trasferite in una terrina. Unite la farina, mescolate e

regolate ulteriormente di sale. Amalgamate bene gli ingredienti. Prendete una piccola parte di composto e formate dei piccoli gnocchi. Infarinateli passandoli sulla spianatoia. Cuocete gli gnocchi buttandoli, in piccole quantità, nell'acqua bollente. Lasciate cuocere per un minuto fino a che vengono a galla, quindi scolateli. Disponete sul piatto un'abbondante quantità di sugo. Versatevi sopra gli gnocchi caldi, spolverate con i semi di papavero e servite.

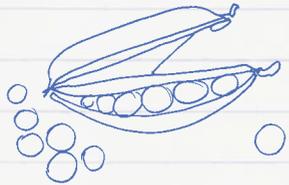
## Hummus di zucca

### Ingredienti:

200 g ceci cotti  
80 g zucca cotta al forno o vapore  
succo di 1 limone o lime  
1 spicchio di aglio  
1 cucchiaio di tahina  
2-3 cucchiari di olio extravergine di oliva  
1/2 bicchiere di acqua  
pepe  
1 pizzico di sale

### Preparazione:

Amalgamate tutti gli ingredienti in un mixer o in un frullatore finché non ottenete una consistenza omogenea. Servitelo fresco e accompagnatelo con verdure cotte o crude.



## Hummus di piselli

### Ingredienti:

250 g piselli cotti  
succo di 1 limone o lime  
1 spicchio di aglio  
1 cucchiaio di tahina  
2-3 cucchiari di olio extravergine di oliva  
1/2 bicchiere di acqua  
pepe  
1 pizzico di sale

### Preparazione:

Amalgamate tutti gli ingredienti in un mixer o in un frullatore finché non ottenete una consistenza omogenea. Servitelo fresco e accompagnatelo con verdure cotte o crude.



## “Cotolette” di ceci

### Ingredienti per circa 5 cotolette:

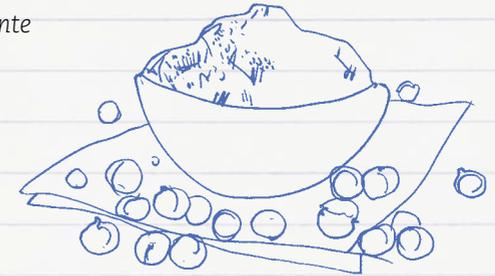
160 g farina di ceci  
120 g acqua a temperatura ambiente  
70 g pangrattato  
1 cucchiaio di amido di mais  
1 pizzico di paprika dolce  
1 pizzico di cumino  
olio extra vergine di oliva  
1 cucchiaino raso di sale

### Preparazione:

In una ciotola versate farina di ceci, amido di mais, sale, paprika e cumino. Mescolate ed amalgamate gli ingredienti. Aggiungete l'acqua e un filo di olio e iniziate a mescolare finché non avrete ottenuto un impasto senza grumi.

Versate il pangrattato in un piatto fondo e con un cucchiaio versatevi parte dell'impasto: per ogni cotoletta serviranno 2-3 cucchiari di impasto.

Ricoprite l'impasto di pangrattato e modellatelo con le mani: sarà piuttosto morbido quindi



esercitate una leggera pressione facendo attenzione a non romperlo. Create delle cotolette spesse 7-8 millimetri.

Versate in una padella dal fondo piatto 4 cucchiari di olio e scaldatelo. Trasferite le cotolette nella padella. Cuocetele a fuoco medio per circa un minuto su ogni lato.

Quando sono pronte, trasferitele su una carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso.

Servite calde, condite con succo di limone.

## Frittata di ceci

### Ingredienti per 2 persone:

120 g farina di ceci  
350 ml di acqua  
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva  
sale rose e pepe q. b.

### Preparazione:

In una ciotola metti la farina di ceci con un pizzico di sale, una presa di pepe, l'origano e l'olio extra vergine di oliva. Unisci l'acqua (regolati per la quantità, in modo da ottenere una pastella) e mescola senza fare grumi, poi copri con la pellicola e fai riposare per 2 ore. Versa il mix in una teglia rotonda ricoperta con carta forno e cuoci nel forno caldo a 180 °C per circa 15 minuti, o fino a quando la "frittata" non sarà dorata in superficie, ma senza farla seccare. Completa il pasto con verdure a piacere e pane integrale o un sostituto.



## 3.4 Dolci per occasioni speciali e festività



## Torta di mele senza burro

### Ingredienti:

250 g farina 00  
150 g zucchero bianco  
3 uova intere  
800 g mele  
un pizzico di sale  
latte parzialmente scremato q. b.  
1 bustina di lievito

### Preparazione:

Sbattete lo zucchero con le uova, aggiungete la farina, il pizzico di sale, le mele tagliate a pezzi, il lievito ed il latte, quanto basta, per ottenere un composto non troppo denso e nemmeno troppo liquido. Versate nella tortiera ed infornate a 190 °C (forno statico) per 40 minuti.

## Crostata integrale all'acqua (senza lattosio)

### Ingredienti:

300 g farina integrale  
200 ml acqua  
100 ml olio di semi di girasole  
100 g zucchero di canna  
½ bustina di lievito  
scorza di un limone  
confettura a ridotto contenuto di zuccheri

### Preparazione:

Unite tutti gli ingredienti e lasciate riposare l'impasto per 30 minuti. Rivestite la tortiera con l'impasto ottenuto e farcite con la confettura. Infornate a 180 °C per 30 minuti.



## Crostata di grano saraceno (senza glutine, senza lattosio)

### Ingredienti:

150 g farina di grano saraceno  
150 g farina di riso  
40 ml olio di semi di girasole  
80 g zucchero di canna  
2 uova  
1/2 bustina di lievito per dolci  
150 g confettura a ridotto contenuto in zuccheri

### Preparazione:

Formate una fontana con le farine e, al centro, mettete lo zucchero e le uova intere. Amalgamate e in seguito aggiungete l'olio. Create un composto lavorando poco la pasta e lasciandola riposare per 30 minuti. Successivamente stendetela sulla carta da forno e disponetela nella tortiera versandovi la composta. Cuocete in forno a 180 °C per 40 minuti.



## Torta paradiso

### Ingredienti:

190 g farina 00  
50 g farina di riso  
1 vasetto di yogurt intero  
1 vasetto di olio di semi di girasole  
150 g zucchero bianco  
3 uova  
1 tazzina da caffè di latte  
1 bustina di lievito  
scorza di un limone  
pizzico di sale

### Preparazione:

Sbattete lo zucchero con i tuorli d'uovo, aggiungete poi la farina bianca, la farina di riso, lo yogurt, il latte, l'olio, il lievito ed un pizzico di sale. Montate gli albumi a neve ed unirli all'impasto. Versate il tutto in una tortiera ed infornate a 180 °C per 35 minuti.

## Torta di cioccolato all'acqua (senza lattosio)

### Ingredienti:

333 ml di acqua naturale  
225 g farina 00  
90 ml olio di semi  
200 g zucchero bianco  
80 g cioccolato fondente  
1 bustina di lievito  
scorza di 1 arancia

### Preparazione:

Tritate finemente il cioccolato e tenete da parte. Prendete un tegame dai bordi alti e versatevi l'acqua. Fate scaldare a fuoco dolce. Quando l'acqua comincia a riscaldare, aggiungete lo zucchero e, aiutandovi con una frusta a mano, mescolate bene lo zucchero per farlo sciogliere. Aggiungete il cioccolato in scaglie, precedentemente preparato. Continuate a mescolare energeticamente per evitare la formazione di grumi. Quando gli ingredienti saranno totalmente amalgamati e privi di grumi, versate il composto in una ciotola dai bordi alti o nella tazza di un frullatore. Frullate finemente tutti gli ingredienti

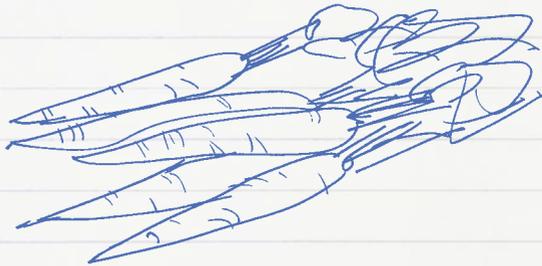
nella ciotola. Lasciate raffreddare a temperatura ambiente. Prendete una ciotola e setacciate la farina ed il lievito. Quando il composto di cioccolato e zucchero si sarà raffreddato, versatelo nella ciotola con la farina ed il lievito, mescolando energicamente con la frusta per evitare la formazione di grumi. Procedete versando a filo anche l'olio e la scorza di un'arancia grattugiata e continuate a mescolare gli ingredienti. Infine, versate il composto in una tortiera di silicone o foderata con carta da forno ed infornate in forno statico a 180 °C per 50 minuti in forno statico, oppure in forno ventilato 160 °C per 40 minuti.



## Torta alle carote (senza lattosio)

### Ingredienti:

250 g di carote  
200 g zucchero a velo  
150 g di farina 00  
3 uova  
50 g amido di mais  
100 g di farina di mandorle  
80 g succo di arancia  
80 g olio di semi  
scorza di 1/2 arancia grattugiata  
1/2 bacca di vaniglia  
1 bustina di lievito per dolci  
1 pizzico di sale



### Preparazione:

Sbucciate le carote con un pelapatate, tagliatele a tocchetti e tritatele finemente con il mixer. Aggiungete l'olio e il succo d'arancia filtrato e frullate fino ad ottenere una crema omogenea. In una ciotola montate le uova con lo zucchero a velo, i semi di vaniglia e la scorza d'arancia grattugiata. Il composto dovrà essere gonfio e spumoso. Unite la farina di mandorle con la crema di carote e continuate a sbattere con le fruste elettriche. Incorporate la farina, l'amido

di mais e il lievito setacciati. Mescolate con una spatola fino ad amalgamare il tutto, unendo da ultimo il pizzico di sale. Versate all'interno di uno stampo e cuocere nel forno preriscaldato a 180 °C per circa 45 minuti. Qualora la superficie del dolce tendesse a brunire troppo, copritela con un foglio di alluminio. Sfornate e fate raffreddare completamente prima di servire. Spolverizzate a piacere con zucchero a velo.

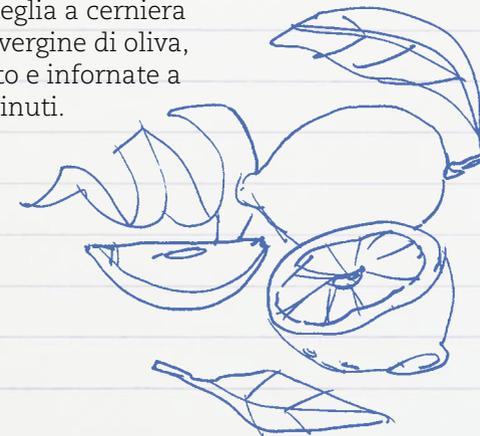
## Torta al limone (senza lattosio)

### Ingredienti:

300 g farina integrale al farro  
120 ml acqua  
100 ml olio di semi di girasole  
100 g zucchero di canna  
50 ml succo di limone  
scorza di 2 limoni  
1 bustina di lievito

### Preparazione:

Versate in una terrina l'acqua, l'olio di semi di girasole e il succo di limone mescolando e, contemporaneamente, aggiungendo lo zucchero. Unite la farina, la scorza grattugiata dei limoni e, infine, il lievito. Spennellate la teglia a cerniera con l'olio extra vergine di oliva, versate l'impasto e infornate a 170 °C per 50 minuti.



# Consigli di lettura

## Per genitori:

*A tavola con i cereali*, Slow Food Editore

*A tavola con la mindfulness*, Lynn Rossy, Ed. Mimesis

*A tavola senza glutine*, Slow Food Editore

*Bambini a Tavola!??*, Slow Food Editore

*Giocando in cucina: come insegnare al palato dei bambini che il cibo buono è quello di casa*, Lyda Bottino e Luca Speciani, Ed. Tecniche nuove, 2014

*Giochiamo a mangiare, attività divertenti per insegnare ai bambini l'educazione alimentare*, Raffaella Oppimitti, Editore red!

*Guida per cervelli affamati*, Carol Corvicelli e Sofia Erica Rossi, Ed. Il saggiatore

*Il mio bambino non mi mangia*, Carlos Gonzalez, Bonomi Editore

*La famiglia si fa a tavola!* Pediatra Carla, Ed. Sonda

*La scienza delle verdure*, Dario Bressanini, Editore Gribaudo

*Le fiabe per... imparare a mangiare in modo sano: un aiuto per grandi e piccini*, Teresa Denise Spagnoli, Ed. Le comete Franco Angeli

*Le emozioni nel piatto*, Elisa Cardinali, Terra Nuova Edizioni

*Ragazzi, a tavola. Il momento del pasto come specchio delle relazioni familiari*, Jesper Juul, Ed. Feltrinelli

*365 giorni con Slow Food. Agenda per mangiare locale e di stagione*, Slow Food Editore

## Per bambini e ragazzi:

### 3/6 anni

*A taaavola!* Michael Escoffer, Matthieu Maudet, Ed. Babalibri

*Cosa fanno i dinosauri quando è ora di mangiare?* Jane Yolen, Mark Teague, Ed. Il Castoro

*Giochiamo con i cibi amici*, Pediatra Carla, Ed. La Coccinella

*La cucina degli Scarabocchi*, Herve Tullet, Ed. Phaidon (Libro da disegnare)

*Mangia i piselli*, Kes Gray, Nick Sharrat, Ed. Salani

*Perché si mangiano le verdure?* Simon Couchman, Ed. La Coccinella

*Tu cosa mangi? Un libro interattivo per scoprire i cibi tradizionali di altri paesi*, Rachel Furrel, Ed. Gribaudo

*Verdure arrabbiate*, C. Gobbetti e D. Nikolova, Ed. Sassi

### 6/10 anni

*Buon appetito! L'alimentazione in tutti i sensi*, Muriel Bastien, Editoriale Scienza

*È ora di mangiare sano!* Geronimo Stilton. Ed. Piemme

*L'alimentazione a piccoli passi*, Michele Pira Pons, Marion Puech, Ed. Giunti

*Lilli e Max decidono di mangiare sano*, Dominique Saint Mars, Ed. Calligram

*Siamo quello che mangiamo*, AAVV, Ed. Gribaudo

*Storie in frigorifero... tutte vere e più avventurose delle fiabe!* Emanuela Bussolati, Editoriale Scienza

### + 11 anni

*Dieci lezioni sul cibo, l'amore e la vita*, Bernard Friot, Lapis Edizioni

*Maionese, Ketchup e latte di soia*, Gaia Guasti, Ed. Camelozampa

*La ricetta della felicità*, Eleonora Fornasari, Ed. Il Castoro

# Un aiuto concreto



Crediamo fortemente che l'educazione terapeutica e la promozione di sani stili di vita migliorino la qualità della vita dei bambini con malattie croniche e li aiutino a stare bene.

**Ci credi anche tu?**

**Donaci il tuo 5x1000  
indicando il nostro C.F. & P.IVA:  
02485320986**

