

Senza glutine

● Si intitola "Farinata & baccalà" (Edizioni Giacchè, 10 euro) scritto dalla giornalista Annalisa Coviello, è un manuale di ricette tipiche e tradizionali liguri senza glutine e quindi ideale per i bambini celiaci.

● Un prezioso ricettario per cucinare piatti senza frumento, avena, orzo, segale e derivati e declinare anche in questo modo i vantaggi del piatto unico.

"RESTANO" TUTTI FELICI E CONTENTI

Il piatto unico è fantastico perché in una porzione sola si raccolgono tutti gli elementi nutrizionali di cui ha bisogno un bambino. E psicologicamente per la mamma questa monoporzione offre un grande vantaggio: azzerà lo stress che prova quando il bambino ha poco appetito o fa i capricci per mangiare. Anche se rimane qualcosa nel piatto (unico) la mamma è comunque meno preoccupata: il mix nutrizionale è stato rispettato e anche metà porzione sarà sufficiente per calmare la coscienza della mamma più ansiosa.

«Con la pratica le mamme impareranno a sbizzarrire la loro fantasia, a diventare più sicure di sé e a presentare ai loro bimbi piatti sempre più vari, stuzzicanti e colorati. Si può usare lo zafferano, gli aromi e anche giocare d'astuzia, "nascondendo" qualche proteina che i bambini forse non amerebbero provare», continua la nutrizionista. «Le mamme si convinceranno che nel piatto unico basta usare gli ingredienti giusti ma in piccole quantità. E se il piccolo non mangia tutto non è un dramma, l'importante è variare i gusti alimentari dei bambini e insegnare loro che a volte sperimentare cibi nuovi può essere bello». 😊



Scopri i falsi

Attenzione invece a non farvi ingannare da alcuni piatti che non sono veri piatti unici. Ecco come identificarli e completarli.

Piatto	cosa c'è/cosa non c'è	come correggere
Pasta al pesto	E' composto da carboidrati e proteine, le fibre del condimento sono invece troppo scarse.	Sceglietene una versione doc genovese: pesto fresco, con aggiunta anche di fagiolini.
Pomodoro e mozzarella	Sono presenti fibre e proteine, mancano però i carboidrati.	Potete arricchire la caprese con un po' di pasta fredda.
Prosciutto e melone	Proteine e fibra in abbondanza, mancano totalmente i carboidrati.	Banale ma risolutivo: fate mangiare il prosciutto con il pane.
Omelette con verdure	Proteine e fibre in equilibrio, mancano i carboidrati.	Per ovviare potete aggiungere alle verdure una mezza patata lessata a fette.