

Nascita e dintorni

"Per la madre i figli sono ancore della vita"
Sofocle, Fedra, V sec. a.e.c.

[Pagina iniziale](#)
[Chi siamo](#)
[Filo diretto con la sala parto](#)

16 gennaio 2012

Il cucchiaino

Miralda Colombo
Il cucchiaino
 Gallucci Editore, pagg.224, Euro 24,00



IL LIBRO – Mille **idee** per rendere lo svezzamento un momento di gioia e di **condivisione**. Dal brodo vegetale rivisitato alla carbonara vegetariana, decine di **ricette** sane e appetitose adatte ai primi anni di età. Un libro da **leggere**, sfogliare, disegnare, ritagliare, scoprire **insieme** ai bambini. Con utili **indicazioni** per risparmiare tempo, cucinare una sola volta e ricavare dalle **pappe** piatti gustosi anche per mamma e papà.

UN BRANO – “Il gusto cresce in culla

Col trascorrere dei mesi resterà sorpreso di quando tuo figlio possa apprezzare alimenti semplici e freschi, se ben preparati, e di come tutto ciò in qualche modo cambi anche il tuo approccio alle cose. Educa il piccolo al gusto, sviluppa in lui la capacità di riconoscere gli ingredienti migliori per te e per l'ambiente che vi circonda, perché questi sono talenti che si affinano in culla. Mostra la bellezza di frutta e verdura fresca, nomina le erbe aromatiche e i legumi che metti sul tavolo della cucina. Non sottovalutare le possibilità di tuo figlio, permettilgli di attivarsi a seconda della sua età e non pensare mai che sia troppo presto (con i dovuti limiti, naturalmente!). Trasmettere al proprio figlio il piacere di mangiare e di saper scegliere quello che metterà nel piatto quando sarà adulto è possibile soprattutto attraverso l'esempio. Le proibizioni sono noiose e durano lo spazio di un !no". Spiegare, coinvolgere il bambino e fare un complice nel momento del pasto ha invece un altro valore. Alimentazione sana non significa mettere al bando qualsiasi cosa, così come corretto non equivale a poco appetitoso: vuol dire porre solide basi e, allo stesso tempo, ammettere piccole

concessioni, proprio come facciamo con noi stessi. La cucina può e deve trasmettere gioia, cominciando dagli aspetti più semplici, quasi banali: una carota da sgranocchiare, una manciata di fragole o una fetta di mela con la buccia rossa. Il bello è farti guidare dal bambino che hai vicino”.

INDICE DEL VOLUME – **Prefazione** di Michele Gangemi, pediatra – **Introduzione** in punta di cucchiaino – Capitolo 1 – Svezzamento: istruzione per l'uso - Pronti via! – A piccoli passi – Gradualità e auto svezzamento – Stagionalità e svezzamento “verde” – Il gusto cresce in culla – Un cucchiaino d'argento per il nuovo nato – Quando si comincia? – Mettiamo in fila gli ingredienti – Allergico o poco tollerante? – Sotto zero, ossia come congelare e scongelare – Gli indispensabili – E ora come lo cucino? I metodi di cottura –

– Capitolo 2 – Chiamatelo consommé dei piccoli – La prima pappa – Capitolo 3 – In primavera e poi d'estate – “Sono nata il 21 a primavera” – Basilico, aneto e mentuccia: cogli, annusa e tocca – Minipappe in piscina – Yogurt, che passione! – Tempestina alla vecchia marinara – Pappa a pois – Questa è pappa del Piatton Serpente – Porridge dolce estate – Orzotto di maggio – La mia prima “pasta” all'italiana – A proposito di asparagi e generali – La zuppa? Fredda, grazie! – Frutta da bere, frutta da mangiare – Mare nostrum e baccelli – Faritortina, farifrittata – Torta di Alice per amiche intolleranti – Crema di mais – Ditali e fagioli – Ditelo con le “mespole” – Platessa infornata – Cous-cous d'agosto – Carbonara vegetariana – “Eton Mess”: che caos! – Ratatouille di pollo – I fidelini con la barba - Capitolo 4 – In autunno e poi d'inverno – Pel di carota alla tapioca – Chiudi gli occhi e indovina – Crema di pastinaca – Consommé color lampone – La notte si avvicina – Riccioli d'oro – Doppia golosità in arancione Mousse kaki e posatine – La pappa del Sol Levante – Turbanti e purè – ABC: è settembre! – Il risotto va in carrozza – Testa di rapa – Macedonia d'autunno – Vellutata di castagne – Un acino dopo l'altro – La polenta che conforta – Pappa pink-pinkkk – Lassi in verde – Cavolini e cavoletti – Delizia riso-latte – Brodo di stelle – Alice contro i porri – Zuppa di lenticchie croccanti – Quasi un muffin – Pipette “broccolesche” – Straccetti stufati – Pasticcio di salmone – Cioccopops - Capitolo 5 – Quando facciamo festa – La papera nel piatto: è Pasqua! – A piedi nudi sull'erba – Soffia sulla prima, la seconda, la terza... – Un panino per Halloween – 24 biscotti a Natale – Il tè dei matti – Facciamo insieme? – Una cupcake per papà – La torta delle rose - Capitolo 6 – Quello che la pupa ama nel piatto – Stracciatella a modo mio – L'uovo: questione di minuti – Mr Pomodorino, ovvero questa pappa è un favola! - La pasta all'acqua pazza – Frullato di cocomero – Fruttini ghiacciati – Il lungo e il corto alla ricotta – La pizza della nonna – Infagotto e chiudi – Una tira l'altra: la polpetta – Il cioccolato rosso - Capitolo 7 – I piatti del cuore dei lettori – Dadolata multicolor – I biscotti del sor-riso – Il pollo a Carnevale .. – Per approfondire – Ringraziamenti – Calendario dello svezzamento.

L'AUTRICE – **Miralda Colombo** ha lavorato a lungo nel campo della comunicazione. Dopo la nascita della figlia, un po' per caso e un po' per passione è nato Il cucchiaino di Alice, un food-blog che nel giro di pochi mesi ha ottenuto un inaspettato successo, grazie anche al raffinato contributo di **Cecilia Viganò** (Cevi), artista, fotografa e illustratrice, alla quale si devono le foto e i disegni che

Argomenti

[Allattamento](#)
[Famiglia](#)
[Gravidanza](#)
[Infanzia](#)
[L'angolo dei bambini](#)
[Massaggio dei piccoli](#)
[Maternità](#)
[Medicina](#)
[Orientamenti bibliografici](#)
[Ostetricia e ginecologia](#)
[Parto](#)
[Pediatra](#)
[Portare i piccoli](#)
[Rassegna stampa](#)
[Sonno dei piccoli](#)
[Svezzamento](#)
[Vaccinazioni](#)

Articoli più letti


[Bimbi vegan](#)

[Né dolore, né cesareo tutti i vantaggi di partorire in acqua](#)

[Chiedimi cosa ha mangiato \(in gravidanza\) mia madre](#)

[Si può eliminare e come un angioma sulla guancia?](#)

[Il pianto. Saperlo decifrare per calmare meglio il bébé](#)

accompagnano i testi.

Pubblicato da Redazione 

Consiglia questo indirizzo su Google

Etichette: [Infanzia](#), [L'angolo dei bambini](#), [Orientamenti bibliografici](#), [Svezzamento](#)

0 commenti:

Posta un commento

Inserisci il tuo commento...

Commenta come: [Seleziona profilo...](#)

[Pubblica](#)

[Anteprima](#)

Link a questo post

[Crea un link](#)



[Svezzamento naturale](#)



[La scuola vieta pure le torte fatte in casa](#)



[Il mangiastorie](#)

Cerca nel sito

[Cerca](#)
powered by 

Links consigliati

[Mamma canguro](#)

[Mammaviò](#)

[Non togliermi il sorriso](#)

[Spazio neomamma](#)

[Un pediatra per amico](#)

[Post più recente](#)

[Home page](#)

[Post più vecchio](#)

Iscriviti a: [Commenti sul post \(Atom\)](#)

Visualizzazioni totali

~~20794~~

Nascita e dintorni. Modello Awesome Inc.. Immagini dei modelli di [5ugarless](#). Powered by [Blogger](#).