svezzamento e alimentazione naturale del bambino

di Sergio Maria Francardo

Indipendentemente dal momento in cui inizia lo svezzamento, occorre una certa cautela nell'introduzione dei nuovi alimenti, per dare il tempo al sistema digestivo e immunitario di affrontare le nuove esperienze

Vorrei riprendere quest'argomento tanto importante cercando di evitare i motivi di polemica che il cibo da sempre suscita. Non pretendo di convincere nessuno di voi, cari lettori, ma nutro la speranza che, aldilà dei punti di vista che sono differenti e che rispetto, possiate ricavare qualche suggerimento utile. La prima osservazione che spero sia condivisibile è che, indipendentemente dal momento in cui inizia lo svezzamento, occorre una certa cautela nell'introduzione dei nuovi alimenti, per dare il tempo al sistema digestivo e immunitario di affrontare le nuove esperienze. Sono convinto che occorra introdurre poche variabili per volta, anche perché questo facilita la comprensione delle eventuali difficoltà. Ho modificato anch'io la mia opinione in questi ultimi vent'anni e mentre prima ero molto radicale nello svezzare entro sei mesi, ora ho spostato il termine di due o tre mesi (ottavo, fino al nono mese). La diffusione delle allergie e delle intolleranze mi ha portato a questo cambiamento.

Come affrontare questo periodo

La prima fondamentale differenza è che lo svezzamento che propongo ritiene assolutamente indispensabile, almeno fino alla fine del secondo anno di vita, usare esclusivamente prodotti e cereali integrali di origine biodinamica, contrassegnati dal marchio Demeter. Per me lo svezzamento dura due anni: il bambino prima di questa età non mangia mai come i genitori. L'approccio tradizionale, invece, finisce il divezzamento al primo compleanno, dopo di che il bimbo può mangiare quasi tutto tranne cibi fritti ed elaborati. Per creare un latte adatto al bambino, lo usiamo biodinamico, sempre se reperibile, o biologico, all'inizio molto diluito, addirittura le prime volte con il 60% di acqua di buona qualità. Conviene utilizzare un'acqua ricca di sali minerali e non acque povere (minimamente mineralizzate od oligominerali) che si consigliano per stimolare la diuresi. Al latte fresco diluito saranno aggiunte le farine di cereali senza glutine. Conviene sempre iniziare con un cereale senza glutine, come il riso biodinamico nelle pappe per il primo passaggio, obbligatorio se lo svezzamento avviene prima del sesto mese. Questo per evitare di favorire la comparsa di una possibile malattia celiaca, in un momento delicato per la crescita del sistema nervoso, con rischio di creare dei danni gravi. In seguito invece, sarà utile introdurre un cereale contenente il glutine per verificare un'eventuale celiachia. Per diluire il latte va benissimo allora, come si usa tradizionalmente, anche l'acqua d'orzo. Poi bisogna migliorare la qualità dei grassi perché il latte vaccino diluito non ha gli acidi grassi essenziali di cui ha molto bisogno il bambino, soprattutto per la crescita del sistema nervoso. Ogni medico ha le sue preferenze: io, da buon siciliano, consiglio di aggiungere nel biberon di latte e

Un alimento nuovo anche dopo solo un raffreddore, che ha impegnato le mucose a fondo, significa creare confusione e fatica al sistema immunitario

Il sapore dolce ottenuto cuocendo la mela assieme agli altri ingredienti e l'effetto legante della sua pectina rende il passato più accettabile e assimilabile

cereali una piccola dose di crema di mandorle. Uso da sempre la crema di mandorle bianche, per non complicare troppo la vita delle mie mamme. Se invece il bambino è allergico al latte vaccino, sarà adatto "latte" vegetale di riso o di avena, da associare sempre alle farine di cereali, ma va tenuto presente che ricavare un contenuto proteico dai cereali è un'operazione tecnica: non vi consiglio di improvvisare.

Decotto di orzo mondo

Per la preparazione seguire il seguente procedimento: mettere due cucchiai da tavola colmi di grani di orzo mondo biodinamico in un litro d'acqua e lasciarli a bagno per tutta la notte; cuocerli poi per novanta minuti, passarli al setaccio e aggiungere alla quantità di latte stabilita il liquido gelatinoso così ottenuto. L'acqua di orzo si conserva in frigorifero per un paio di giorni.

La frutta e la verdura

Di solito introduco la frutta prima dello svezzamento vero e proprio. La scelta tra mela o pera biodinamica è legata alla flora batterica. Se il bambino è stitico uso la pera, mentre se è diarroico uso la mela, preparata nella grattugia di vetro, per evitare di somministrare micro porzioni di plastica assieme al frutto. Infatti, dopo un certo tempo, la grattugia di plastica non funziona più e questo significa che ha perso dei pezzetti.

Poi introduco le varie verdure: la carota, la zucchina, sempre con tempi lenti. Una regola fondamentale: non introdurre - è una questione di conoscenza del sistema immunitario umano - un alimento nuovo dopo una patologia. Un alimento nuovo anche dopo solo un raffreddore, che ha impegnato le mucose a fondo, significa creare confusione e fatica al sistema immunitario. Le mucose, ormai lo sappiamo bene, sono un unico organo suddiviso nei vari distretti dell'organismo.

Non si fa una vaccinazione durante e subito dopo una malattia, così non s'introduce la zucchina se il bambino ha avuto un raffreddore, una tonsillite o una faringite. L'olio di oliva extravergine biodinamico farà la sua comparsa all'avvicinarsi dell'anno, diciamo dal nono - decimo mese. Con il passare delle settimane aumenterà la dose di cereali e il latte sarà un po' meno diluito. Nella pappa di latte che si prende la sera, che è un piatto forte perché deve durare per dodici ore, si può arricchire la dose di zucchero integrale per addolcirla e favorire il sonno. La quantità delle dosi è individuale: l'appetito del neonato, l'aumento del peso e soprattutto dell'altezza determinano la necessaria quantità di alimento.

Si arriva così alla seconda pappa del giorno, a base di verdure e senza sale fino al primo anno di età. Per la mia esperienza quella dei passati di verdura è una formula precisa: una carota, una zucchina, un finocchio, mezza mela, senza sale né miele fino all'anno di età. La mela è cotta assieme agli altri ingredienti del passato. Il sapore dolce ottenuto cuocendo la mela assieme agli altri ingredienti e l'effetto legante della sua pectina rende il passato più accettabile e assimilabile. Daremo nei primi giorni solo l'acqua di cottura della verdura poi, se il bimbo la digerisce bene, daremo la verdura passata. Al passato possiamo aggiungere una crema di cereali precotti biodinamici, ormai contenente glutine (useremo, per dare un'idea, da venti a 35 grammi). Tendenzialmente, per prevenire la tendenza catarrale, non prescrivo cibi animali a tutti i miei piccoli pazienti fino almeno ai due anni.

Perché no alla carne

La grande differenza quindi è che nello svezzamento antroposofico non è prevista la carne: personalmente non ho mai fatto utilizzare un liofilizzato di carne in tutta la mia carriera di medico. Così (e qui entriamo in un tema minato), continuo con la pappa di latte alla sera fino ai due anni. Sempre se riesco a convincere la mamma che il bambino non è stanco dello stesso cibo, che magari qualche volta ha meno appetito perché sta mettendo i denti o perché cova una malattia virale e il suo sistema mucoso manda un messaggio di calo del cibo per combatterla meglio. Tutti sappiamo che è esploso il problema dell'obesità infantile. Mi preme comunicare che molto si gioca nei primi due anni di vita, un periodo caratterizzato da un incremento importante nella produzione di cellule adipose: significa che i piccoli ipernutriti a questa età avranno una forte possibilità di essere sovrappeso o obesi in età scolare e adulta. Sogniamo uomini liberi e felici non caricature tristi del wrestling.

Sergio Maria Francardo, medico, è membro del Comitato Tecnico Scientifico di Medicina Complementare della Regione Lombardia.

dedicate alle mamme

di Maria Paola Melidoro

il primo brodo di verdura

ingredienti per 2 bambini:

1 carota biodinamica
1 zucchina biodinamica
½ finocchio biodinamico
½ mela biodinamica
1l di acqua in bottiglia di vetro

preparazione:

Le carote: spazzolarle con apposita spazzola sotto acqua corrente e tagliarle. Mondare e tagliare la zucchina e il finocchio, sbucciare la mela senza togliere il torsolo. Immergere i vegetali in acqua fredda, portare a bollore e coprire, proseguendo la cottura a fuoco basso per 30 min. circa. Spegnere il fuoco e filtrare il brodo.
N.B. non salare.

come completare:

Una volta filtrato il brodo, versarlo, mescolando bene con una frusta, sulla crema di cereali precotta, aggiungere 1 cucchiaino di crema di mandorle bianca per bambino.
P.S: accertato che questo procedimento viene tollerato dal bambino, verso i nove/dieci mesi si potrà trasformarlo in passato di verdura, utilizzando il passino e aggiungendo delle foglie di lattuga e 1 cucchiaio di olio extra vergine biodinamico.

zucchine ripiene

ingredienti per 2 bambini:

2 zucchine medie biodinamiche
4 carote biodinamiche
1 mela golden biodinamica
2 cucchiaini di crema di mandorle bianca
1 cucchiaino di succo di limone
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
2 cucchiai di farina di cereale precotta
4 foglie di lattuga

preparazione:

Lavare le zucchine, tagliarne le punte, dividerle a metà per il lungo e svuotarle con uno scavino, sbucciare la mela e cuocere a vapore 10 min. circa. Spazzolare le carote, tagliarle sottili e cuocerle in 250 ml di acqua per 20 min. Togliere le carote dall'acqua, versarle sulla farina di cereale mescolando energicamente, per non formare grumi, aggiungere l'olio. Schiacciate con la forchetta le carote e la mela amalgamandole con la crema di mandorle e succo di limone. Unire la mousse al cereale.

Adagiare le zucchine su foglie di lattuga tritate, con l'aiuto di un cucchiaino riempirle del composto e servire subito.

vellutata di carote

ingredienti per 4 bambini:

4 carote medie biodinamiche
2 mele golden biodinamiche
2 tazze di brodo di verdura (vedi ricetta precedente)
2 zucchine medie biodinamiche
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
1 cucchiaio di crema di mandorle bianca

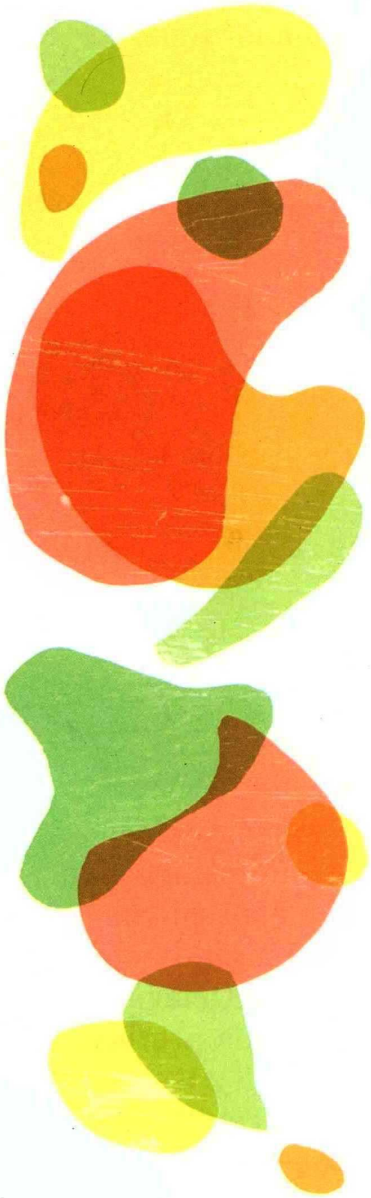
preparazione:

Lavare e mondare le carote e le zucchine. Cuocerle a vapore secondo la consistenza: le carote per 30 min. circa, le zucchine per 15 min. circa. Sbucciare e tagliare a dadini le mele, cuocerle nel brodo di verdura per 15 min. circa. Passare col passino le carote con le mele e il brodo, unirvi la crema di mandorle e l'olio mescolando energicamente. Tagliare le zucchine a tocchetti piccolini e adagiarli sulla crema e servire.
P.S. se si desidera una vellutata densa aggiungere 1 cucchiaio di farina di cereale precotta. Se la si desidera più liquida aggiungere più brodo di verdura.

i cereali

per i bimbi dai 9/10 mesi::

I cereali in forma di grani vanno ammollati, ben cotti e rigonfiati per renderli più assimilabili e digeribili.

Il sale, dopo l'anno d'età, si mette a cottura quasi ultimata, per far si che entri bene nei grani e il sapore sia armonioso (a inizio cottura i grani rimarranno duri).

Gli aromi si aggiungono durante la cottura o subito dopo.