

Cheesecake alle fragole

Rubrica “Ingredienti per crescere” – n°2

A cura di Dott.ssa Sara Pesaresi – Nutrizionista – e Dott.ssa Federica Bonfante – TNPEE



Secondo appuntamento con le ricette per bambini e adulti, da realizzare insieme e mediante le quali si approfondiscono aspetti relativi alla nutrizione e alla motricità.

Nella precedente ricetta sono stati analizzati, dal punto di vista della nutrizione, un ingrediente poco conosciuto come la farina di legumi e, dal punto di vista neuropsicomotorio, gli aspetti di sequenzialità e di organizzazione.

In questo articolo la **Nutrizionista** propone una ricetta per un dolce e riporta alcuni **consigli per facilitare il rapporto con il cibo nei bimbi** considerati “schizzinosi”, “selettivi”.

La **Terapista della Neuropsicomotricità dell’Età Evolutiva** approfondisce gli aspetti legati all’**esecuzione** delle prassie, e quindi i **movimenti** che vengono realizzati per modificare l’oggetto ed eseguire in pratica la sequenza, andando ad **analizzare le sottocomponenti** che li caratterizzano.



Cheesecake alle fragole

Prepariamo la ricetta

Ingredienti per la base di biscotti

- 140 g di farina di ceci
- 20 g di farina di cocco
- 20 g di nocciole
- 50 g di zucchero
- 1 scorza di limone
- 1 cucchiaino di cannella
- 60 ml di acqua
- 60 ml di olio evo

Ingredienti per la cheesecake

- 200 g di biscotti secchi
- 100 g di burro
- Acqua
- 12 g di gelatina in fogli
- 50 ml di panna fresca non zuccherata
- 50 g di formaggio bianco spalmabile
- 400 g di fragole a cubetti
- 50 g di zucchero
- Un limone

Strumenti

- Terrine e ciotole
- Paletta
- Teglia alta di diametro 20 cm
- Carta da forno
- Mattarello
- Teglia bassa
- Caraffa piccola
- Timer
- Pentolino
- Frusta elettrica
- Cucchiaino

Cheesecake alle fragole

- Padella
- Mixer
- Coppa pasta
- Leccarda

Procedimento (segnare con una crocetta nella colonna “fatto” quando il passaggio è stato eseguito)

<i>Fatto</i>	<i>Procedimento</i>
	Per la base di biscotti
	Tostare a fuoco dolce la farina di ceci in una padella, fino a quando raggiungerà una colorazione arancione
	Trasferire la farina in una ciotola e farla intiepidire
	Frullare in un mixer lo zucchero, le nocciole, la scorza di limone e la cannella fino ad ottenere una polvere sottile 
	Unire il mix con la farina di ceci
	Impastare tutto con l'acqua, l'olio e la farina di cocco fino ad ottenere un impasto omogeneo 

Cheesecake alle fragole

Stendere l'impasto in una sfoglia di circa 5 mm



Disporre l'impasto in una leccarda foderata di carta da forno



Cuocere l'impasto in forno a 180° per circa 10 minuti fino a doratura

Lasciare raffreddare l'impasto

Per la cheesecake

Far fondere il burro



Cheesecake alle fragole

Sbriciolare l'impasto e metterlo in una terrina



Unire il burro all'impasto sbriciolato e mescolare bene



Rivestire la teglia con la carta da forno

Versare il contenuto della terrina nella teglia



Stendere il contenuto sul fondo della teglia in modo omogeneo

Cheesecake alle fragole

	<p>Premere con un cucchiaio per compattare il fondo</p> 
	<p>Mettere la teglia in frigo</p>
	<p>Con la caraffa, versare l'acqua nella teglia bassa</p>
	<p>Mettere i fogli di gelatina nella teglia e lasciarli in ammollo per 10 minuti</p> 
	<p>Versare 50 ml di panna in un pentolino</p>
	<p>Aggiungere la gelatina ben strizzata</p>
	<p>Mettere sul fuoco e mescolare a fiamma bassa fino a sciogliere la gelatina</p> 
	<p>Mettere il formaggio in una terrina</p>

Cheesecake alle fragole

	<p>Lavorare per un paio di minuti con la frusta elettrica</p> 
	<p>Incorporare il composto di panna e gelatina e lavorare con la frusta elettrica</p>
	<p>Aggiungere altri 200 ml di panna fresca e lavorare con la frusta fino ad ottenere una crema</p> 
	<p>Versare la crema di formaggio sulla base</p>
	<p>Livellare la crema con una paletta</p> 
	<p>Lasciare riposare in frigo per almeno 5-6 ore</p>

Cheesecake alle fragole

	<p>Per la salsa alle fragole</p>
	<p>Mettere in una padella le fragole e lo zucchero e aggiungere il succo di mezzo limone</p> 
	<p>Cuocere a fuoco medio per 10 minuti e mescolare</p>
	<p>Sciogliere 2 g di gelatina in fogli (dopo averla ammollata in acqua fredda e strizzata)</p>
	<p>Lasciare raffreddare la salsa</p>
	<p>Togliere la torta dalla teglia e togliere la carta da forno</p>
	<p>Guarnire con la salsa alle fragole aiutandosi con un cucchiaio</p> 



Cheesecake alle fragole

Il punto di vista della Nutrizionista

Ricetta &...alimentazione selettiva

Variare è un elemento fondamentale per la salute di un individuo, da vari punti di vista, ad esempio:

- **dal punto di vista nutrizionale** significa riuscire ad assumere tutti i nutrienti necessari (nessun alimento preso singolarmente contiene tutti i nutrienti necessari e questo potrebbe rappresentare un problema nelle categorie più fragili, come i bambini e gli anziani);
- **dal punto di vista psicologico-sociale** riuscire a mangiare diversi alimenti comporta una maggiore adattabilità e di conseguenza minori difficoltà nei momenti di socialità (pensiamo ad un bimbo che mangia pochi alimenti, potrebbe avere dei problemi durante una festa di compleanno).

Per questo motivo i genitori di bambini definiti “schizzinosi”, “selettivi”, “selective eating” cercano un aiuto, una soluzione alla loro situazione.

ALIMENTAZIONE SELETTIVA e dintorni

Si parla di alimentazione selettiva quando il soggetto **presenta un costante evitamento o rifiuto di alcuni cibi basato su caratteristiche sensoriali come: gusto, odore, consistenza, aspetto, colore, temperatura e particolare sensibilità ad ogni minima variazione di queste qualità**. Questo comporta l'assunzione di una gamma ristretta di cibi preferiti (solitamente circa cinque o sei), che sono accettati senza difficoltà, spesso con predilezione per i carboidrati. In alcuni casi la selettività alimentare può essere ricollegata al tipo di marca del prodotto confezionato, restringendo ulteriormente la possibilità di variare.

Se il bambino è normopeso secondo le curve di crescita, spesso si tende a **minimizzare** il problema che, in base agli stimoli esterni a cui verrà sottoposto il bambino, potrà migliorare, peggiorare oppure rimanere invariato nel tempo, trasformandosi in altre difficoltà alimentari nella fase adolescenziale/adulta.

In altri casi gli alimenti assunti dal bambino non riescono a soddisfare le necessità nutrizionali ed energetiche per la sua fascia di età, con delle ricadute sul peso e sulle curve di crescita.

In ogni caso, **un bambino che rifiuta il cibo può generare nei genitori un senso di rifiuto del loro amore e della loro funzione genitoriale, per questo è importante intervenire o chiedere aiuto.**



Cheesecake alle fragole

La rigidità alimentare si osserva spesso nei soggetti autistici, in cui anche la minima differenza nell'aspetto, nel sapore, nell'odore, etc. può creare delle grandi difficoltà durante i pasti che diventano teatri di digiuni, comportamenti problema e stress per il soggetto, la sua famiglia e chi si occupa di lui.

L'alimentazione selettiva o il disturbo evitante/restrittivo dell'assunzione di cibo non devono essere confusi con le preferenze del bambino né con la neofobia alimentare, una condizione fisiologica, un sistema di difesa ancestrale che il bambino, dall'età in cui inizia a camminare fino a circa i 6 anni, mette in atto per difendersi da cibi potenzialmente "velenosi", ossia quegli alimenti che considera poco conosciuti e di cui non si fida. Pertanto, in questa fase, è naturale riscontrare una difficoltà nell'introduzione di nuovi cibi: questo non significa, però, evitare di tentare. **Il consiglio è quello di inserire le verdure amare già a partire dai primi mesi di alimentazione complementare (svezzamento)**, una finestra di opportunità per l'educazione del gusto del piccolo.

PONIAMOCI ALCUNE DOMANDE

Prima di pensare alle soluzioni, è importante **capire il punto di partenza**.

- **Quanti anni ha il piccolo?** Diverse età corrispondono a differenti capacità e difficoltà. È importante sapere, ad esempio, che dai 18 mesi il piccolo vive una fase di "paura" nei confronti dei nuovi alimenti.
- **Cosa viene offerto al bambino e in quale forma?** Offrire sempre le stesse proposte limita il campo di esperienza del piccolo in ambito alimentare. Infatti, se il bambino non è abituato alla proposta di cibi diversificati tra loro, non si può parlare di alimentazione selettiva ma, semplicemente, di mancanza di esperienza
- **Cosa mangiano gli altri componenti della famiglia davanti a lui?** Un cibo poco accettato dai genitori sarà difficilmente assunto dal piccolo. Differenti studi, infatti, dimostrano quanto l'esempio dell'altro, la componente sociale dell'alimentazione, siano elementi importanti nelle scelte alimentari. Inoltre, la probabilità che il bambino possa imitare persone a lui vicine (es. genitori, fratelli o sorelle, amichetti) è molto elevata, quindi **il buon esempio prima di tutto**.
- **Quali sono le aspettative?** Se non si mangiano tutte le verdure non significa seguire un'alimentazione poco varia, non salutare. Se così fosse la quasi totalità dei bambini e degli adulti rientrerebbe in questa casistica.
- **Quali sono le risorse e le difficoltà del bambino?** Se il piccolo non è riuscito a sviluppare le abilità masticatorie tipiche della sua età, potrebbe non riuscire a mangiare quell'alimento non per una



Cheesecake alle fragole

questione di gusti, ma per una difficoltà. Si pensi a quanto sia più difficile mangiare una fetta di carne rispetto a della pasta che, volendo, si potrebbe sciogliere in bocca senza masticare.

Tutti questi interrogativi possono aiutare ad avere un quadro più completo della situazione e trovare le risposte più adatte in base al contesto familiare.

STRATEGIE PER FAVORIRE L'INTRODUZIONE DI NUOVI CIBI A TAVOLA

Di seguito vengono riportati alcuni esempi da utilizzare a tavola, tratti dalle idee proposte nell'esperienza clinica e/o durante laboratori pensati per bambini "selettivi" (tra cui anche bambini autistici).

Innanzitutto, si può partire da un alimento che fa già parte della dieta del bambino avvicinandosi ad un altro cibo gradualmente.

Se il piccolo rifiuta gli alimenti in base al loro colore, ad esempio il rosso, si può attenuare la sua intensità utilizzando un alimento accettato (considerato, quindi, "sicuro" da parte del bambino): si può mescolare un po' di fragola frullata con dello yogurt bianco, aggiungendone un po' alla volta, fino a proporre anche la fragola in pezzi nello yogurt e la fragola da sola. Per bimbi con maggiori difficoltà si può partire anche da uno yogurt alla fragola oppure dalla composta di fragole, delle opzioni meno salutari, ma che possono rappresentare un punto di partenza più adeguato per il piccolo. Questa soluzione può essere usata, ad esempio, per questa cheesecake.

Se il bambino non accetta alcuni alimenti in base al loro aspetto, si può avvicinare l'alimento ad un cibo conosciuto assunto dal bambino. Il piccolo non mangia le melanzane? Si può provare a tagliarle a stick togliendo la buccia, come una patatina fritta ed insaporirla con varie spezie. Nel tempo si potrà evitare di togliere la buccia, utilizzare cotture più salutari per avvicinarsi un po' alla volta alla forma più semplice e riconoscibile della melanzana. In questa ricetta, ad esempio, si trova della farina di ceci, una forma diversa per assumere i legumi e, forse, più accettata dai bambini.

Il rifiuto riguarda le consistenze? Si può provare a partire dalle consistenze più facilmente accettate per poi passare a quelle più complesse, cercando di non mescolare, almeno inizialmente, consistenze diverse (come nel caso dei grumi mescolati con un qualcosa di liquido). Alcune volte può essere d'aiuto far notare le somiglianze e le piccole differenze tra alimenti molto simili, per



Cheesecake alle fragole

avvicinare il bambino con maggiore facilità ad un nuovo alimento: si potrebbero mettere nello stesso piatto delle patatine in busta vicino a delle chips di carote.

STRATEGIE PER FAVORIRE L'INTRODUZIONE DI NUOVI CIBI FUORI DAL MOMENTO DEL PASTO

Conoscere l'alimento in un altro contesto potrebbe essere un'altra opzione da tenere in considerazione: disegnare, leggere una storia, andare a fare la spesa insieme sono solo alcuni esempi.

Nell'esperienza clinica si è osservato quanto sia importante maneggiare, ma anche conoscere l'alimento. Il detto "L'importante è che se ne parli" calza a pennello in questa situazione: il bambino potrebbe, inizialmente, non voler neanche toccare quell'alimento, ma il fatto di spiegare perché quel cibo non gli piaccia, studiarlo dal punto di vista "scientifico", dargli un voto per il gusto, etc. **è già un passo in più, verso un rapporto più sereno con quell'alimento.**

Ogni passo in avanti, anche se minimo ai nostri occhi, è un miglioramento e dobbiamo essere orgogliosi di questo.

COSA EVITARE

Qualunque sia il caso, il consiglio è di **non forzare il bambino a mangiare un alimento, attraverso premi o punizioni, né di nascondere gli alimenti incriminati**: i bambini, in particolare quelli definiti "selettivi", capiranno subito l'inganno e **perderanno la fiducia!** Meglio quindi dire onestamente cosa c'è in quella polpetta o in quel passato di verdura.

[Il punto di vista della Terapista della Neuropsicomotricità dell'Età Evolutiva](#)

Ricetta &.... motricità fine e prassie

Nella precedente ricetta si è parlato di **prassie**, ossia la capacità di rappresentare, programmare ed eseguire atti motori consecutivi, finalizzati ad un preciso scopo e obiettivo, come ad esempio vestirsi, ritagliare, aprire, costruire, scrivere; in particolare si è approfondito l'aspetto della **sequenzialità** di questi atti motori, esemplificando inoltre come essa sia fondamentale in molteplici attività quotidiane e scolastiche.



Cheesecake alle fragole

La *cheesecake alle fragole* risulta essere un ottimo spunto per approfondire gli aspetti legati all'**esecuzione** delle prassie, e quindi di tutti quei movimenti che vengono realizzati con le **dita** e le **mani** per modificare l'oggetto ed eseguire in pratica la sequenza.

Si parla quindi di **controllo segmentario** e di **motricità fine**, ossia *della capacità di dissociare e organizzare i movimenti di arto superiore, mano e dita, rispetto ai parametri di sequenzialità, regolazione del tono, fluidità e armonia del gesto.*

I movimenti, infatti, oltre ad essere eseguiti in sequenza, devono avere anche una buona **qualità motoria** per essere efficaci: si devono regolare il **tono muscolare** e la **forza**, si devono avere una buona **coordinazione occhio-mano e bimanuale**, una buona **scioltezza** e **fluidità** del gesto, e, nei movimenti ripetitivi, una buona **regolarità**.

In questa ricetta sono eseguiti molti movimenti; nel dettaglio, è possibile analizzare quali abilità siano sottintese a ciascuno di essi:

- **Travasare/versare**
 - Adattamento della postura del corpo e della presa rispetto al contenitore (una o due mani? con le dita?)
 - Adattamento della regolazione del tono e della forza rispetto al peso del contenitore e alla sostanza contenuta (solido, liquido, cremoso)
 - Adattamento della velocità con cui svolgere l'azione rispetto alla forma del contenuto, della precisione ricercata e del contenitore
 - Adattamento del gesto alla dimensione del contenitore in cui vogliamo eseguire il travaso (se grande si può essere meno precisi)
 - Coordinazione occhio-mano
 - In alcune occasioni possono essere utilizzati anche un cucchiaino o un imbuto: in questo caso è importante utilizzare la corretta presa per ciascun oggetto
- **Mescolare**
 - Coordinazione occhio-mano
 - Coordinazione tra gli emilati e bimanuale (la mano dominante mescola e l'altra mano tiene il contenitore)
 - Adattamento della regolazione del tono e della forza alla consistenza del materiale
 - Movimenti circolari, regolari e continui del polso
 - Corretta impugnatura del cucchiaino o della frusta
- **Impastare**
 - Regolazione della forza in relazione al materiale
 - Dissociazione del movimento del polso, della mano e delle dita
 - Coordinazione bimanuale
 - È stimolata la sensibilità tattile in relazione al materiale

Cheesecake alle fragole

- **Stendere**
 - Regolazione del tono e della forza
 - Utilizzo di uno strumento come il mattarello, di cui è necessario curare la presa
 - Dissociazione e regolarità dei movimenti delle mani e della dita, coordinazione bimanuale
 - Organizzazione visuo-spaziale
- **Tagliare**
 - Regolazione della forza e del tono muscolare
 - Lateralità e coordinazione bimanuale
 - Coordinazione occhio-mano
 - Impugnatura del coltello
 - Velocità di esecuzione
- **Disporre**
 - Lateralità e coordinazione bimanuale
 - Organizzazione visuo-spaziale
- **Sbriciolare**
 - Regolazione del tono e della forza
 - Settorializzazione e dissociazione dei movimenti delle mani e delle dita (solitamente si usano le prime tre dita)
 - Coordinazione occhio-mano e bimanuale
 - Adattamento della presa e della modalità in base alla consistenza e alla dimensione del materiale
- **Premere/livellare**
 - Regolazione del tono e della forza muscolare
 - Coordinazione bimanuale
- **Trasferire** (es. in frigo o sul fuoco)
 - Adattamento della presa all'oggetto
 - Coordinazione occhio-mano
 - Equilibrio dinamico durante lo spostamento
- **Guarnire**
 - Coordinazione occhio-mano e presa a pinza per essere precisi
 - Organizzazione spaziale

Per favorire una buona qualità della motricità fine è inoltre utile curare la **postura del corpo**: il soggetto che svolge l'azione deve essere comodo e ad una giusta altezza rispetto al piano di lavoro; è quindi corretto e utile chiedersi se sia meglio eseguire l'azione specifica in piedi o seduti; se **in piedi**, è doveroso appoggiare bene entrambi i piedi a terra per avere una postura stabile ed



Cheesecake alle fragole

utilizzare eventualmente un panchetto se il bambino non arriva al piano di lavoro; se **seduti**, è importante anche in questo caso avere i piedi appoggiati a terra, la schiena dritta e rilassata, avere una sedia di altezza adeguata e gli arti superiori liberi di muoversi.

Tutte le **abilità sopra citate** (coordinazione occhio-mano, coordinazione bimanuale, lateralità, regolazione del tono e della forza, ampiezza, dissociazione e regolarità dei movimenti, impugnatura, presa, organizzazione spaziale) sono **fondamentali** in tutte le **prassie** svolte nelle **quotidianità**, a casa e a scuola, ma anche nella scrittura.

Ad esempio, per ritagliare è necessario impugnare correttamente le forbici, coordinare occhio e mano, dissociare il movimento di polso, mano e dita, coordinare la mano che esegue l'azione con la mano che tiene il foglio, regolare la forza, imprimere un ritmo regolare al movimento.

Analogamente, nella **scrittura** è necessario impugnare correttamente la matita, dissociare i movimenti di dita, polso, gomito e spalla, regolare la pressione sul foglio, coordinare occhio e mano, utilizzare la mano non scrivente per fissare il foglio, organizzare lo spazio (del foglio, nella riga, nell'altezza dei grafemi), mantenere un movimento continuo e regolare.

Ecco ancora una volta come le ricette possono venire in aiuto per potenziare in modo divertente le competenze neuropsicomotorie, in questo caso prassiche e di motricità fine.

Alla prossima ricetta!