

SCHEMA DI SVEZZAMENTO PER FAMIGLIE GAPS

Inizio: prova di sensibilità

Prima settimana: Inizieremo con **brodo** di carne o pesce fatto in casa. Tra i pasti daremo al bambino uno o due cucchiaini di **succo di verdura appena spremuto**, mescolato con un po' di acqua calda. Inizieremo con succo di carota e, dopo una settimana o più, aggiungeremo un po' di cavolo, sedano o lattuga. Prima di introdurre il succo, faremo il test di sensibilità.

RICETTA: si fa bollire in abbondanza acqua non salata un pollo/gallina intero, poi si lascia a fuoco molto basso per circa 2/3 ore. Oppure pesce di mare locale intero con testa lisce e ossa. Dopo qualche settimana la stessa ricetta si può usare con altre carni sempre con ossa e grasso inclusi che vanno però cotte almeno 6 ore (fino a 24).

N.B. procurarsi sempre carne e prodotti da animali allevati all'aperto, in piccole aziende locali, e trattati con amore (senza infliggere sofferenze inutili e rispettando i loro bisogni), vi garantisce la qualità degli alimenti in tutti i sensi, nutrizionale, etico ed energetico. Lo stesso dicasi per i vegetali, meglio scegliere quelli prodotti con cura e senza pesticidi né altre sostanze tossiche (sarebbe il massimo conoscere i contadini da cui rifornirsi e i loro metodi di coltivazione), se trovate praticanti di agricoltura naturale o biodinamica non lasciateveli sfuggire.

Seconda settimana: continueremo con i cibi precedenti, aumentando gradualmente la quantità giornaliera. Inizieremo l'introduzione di **alimenti probiotici nel brodo** di carne. Abbiamo diverse opzioni: **latticello/siero** fatto in casa (facendo gocciolare e filtrare lo yogurt fatto in casa, meglio se di capra), o **succo di** cavolo fermentato (crauti) o di **verdure fermentate**. Se il siero di yogurt è ben tollerato, introdurremo lo yogurt fatto in casa *1.

Introdurremo la **zuppa di verdure** sbucciate, senza semi e ben cotte. Le cucineremo nel brodo di carne fatto in casa senza aggiungere sale o altro. Useremo verdure non amidacee (non useremo patate, patate dolci, patate dolci o pastinache). Le verdure ammesse sono: **carote, zucca, zucchine, porri, aglio, broccoli e cavolfiori** (zucca e zucchine, senza pelle e senza semi). Cuoceremo bene le verdure, finché non saranno morbide, le lasceremo intiepidire e faremo una purea mescolando con un po' di **grasso naturale**. Possiamo scegliere tra: un cucchiaino di grasso animale (maiale, manzo, agnello, anatra, oca, pollo, ecc.), un cucchiaino di olio di cocco biologico, un cucchiaino di olio d'oliva spremuto a freddo, cinque gocce di olio di fegato di merluzzo, un cucchiaino di burro chiarificato (fatto in casa con burro non salato biologico) o un cucchiaino di burro biologico (senza sale). Offriremo al bambino diversi grassi



e oli in giorni diversi... aggiungeremo un cucchiaino di yogurt bianco fatto in casa. Inizieremo con due o quattro cucchiaini di questa zuppa e aumenteremo gradualmente la quantità. Inizieremo con una consistenza abbastanza liquida per poi aumentare gradualmente il suo spessore.

*1 Ricetta per lo yogurt fatto in casa: far intiepidire 1 Lt latte non pastorizzato in una pentola finché non si inizia a vedere una cuticola alla superficie (attenzione a non arrivare all'ebollizione!), far raffreddare a temperatura ambiente, aggiungere un vasetto di yogurt naturale (senza assolutamente nessun altro ingrediente oltre latte e fermenti) e mescolare bene, quindi versare in contenitori di vetro e lasciare fermentare 24/26 ore. Per la fermentazione si può usare la yogurtiera oppure avvolgere in un panno umido e mettere in forno a 40/45 gradi oppure se è inverno riporre i vasetti avvolti accanto al termosifone.

Terza settimana: continueremo con tutto quanto sopra. Inizieremo aggiungendo la **carne/pesce bolliti** (cotti a lungo in acqua e passati) alle zuppe e puree di verdure. Prima il pollo bio. . . poi altre carni / pesce
Aumenteremo la quantità di yogurt fatto in casa o panna acida a un cucchiaino o due ad ogni pasto. Continueremo ad aggiungere un cucchiaino di succo di crauti o altre verdure fermentate nelle zuppe e negli stufati. Introduciamo l'**avocado maturo**, iniziando con un cucchiaino nella purea di verdure. Aumenteremo gradualmente.

Settimane 4, 5 e 6: continueremo con tutto quanto sopra. Inizieremo aggiungendo un tuorlo d'uovo crudo alla purea di verdure. Proveremo ad introdurre **mele cotte** e fare una composta di mele: le cuociamo in una pentola con acqua finché non sono morbide. Quando sono cotte aggiungiamo una generosa quantità di burro, burro chiarificato o olio di cocco (cerchiamo burro d'alpeggio o di latte di capra . . . il burro buono in genere ha un colorito giallino)

Settimana 7, 8 e 9: Aggiungeremo **pancakes** fatti con burro di noci (mandorle, nocciole o anacardi), zucchine o zucca (sgusciate e macinate) e uova. Inizieremo con un piccolo pancake al giorno. Lo friggeremo con burro chiarificato, olio di cocco o qualsiasi grasso animale. Aumenteremo la quantità giornaliera di **succo appena spremuto**. Aggiungeremo un po' di yogurt al succo. Possiamo anche aggiungere un po' di **succo di mela fresco**. Aggiungeremo **verdure crude** a zuppe e puree. Inizieremo con la **lattuga e il cetriolo** (cetriolo) senza buccia (macinati nel robot da cucina). Quindi aggiungeremo gradualmente altre verdure crude: **carota, sedano, cavolo cappuccio, ecc.**, finemente mescolate e tritate.



Settimana 10: continueremo con tutto quanto sopra. Cercheremo di dare al bambino una piccola quantità di **uova strapazzate**. Aggiungeremo una generosa quantità di burro crudo, o qualsiasi grasso animale, olio di cocco o burro chiarificato. Serviremo con avocado e verdure crude o cotte.

Proveremo a dare al bambino della **mela senza buccia** e proveremo della **banana matura** (gialla con macchie marroni sulla buccia). La frutta dovrebbe essere offerta lontano dai pasti, mai con le carni.

Dalla settimana 11: introdurremo la **ricotta fatta in casa (a base di yogurt)**. Inizieremo con una piccola quantità e aumenteremo gradualmente. Per fare la ricotta dallo yogurt, lasceremo una casseruola con lo yogurt sopra una casseruola con acqua calda fino a quando lo yogurt si separerà in cagliata e siero di latte. Foderemo una grande ciotola con un canovaccio e vi verseremo lo yogurt così scaldato e separato. Legheremo e lasceremo appeso a gocciolare per circa otto ore (durante la notte va bene). Possiamo aggiungere questa ricotta alle pappe o regalarla come dessert con un po di miele naturale (non pastorizzato). Possiamo fare il **pane gaps** *2 inizieremo con un piccolo pezzo e aumenteremo gradualmente. A questo punto possiamo iniziare ad aggiungere piccole quantità di sale al cibo.

Le settimane sono solo indicative, è importate procedere in base al bambino, in primis controllando le sue feci, se diventano molto morbide o troppo dure, o se ha fastidi (coliche), lo interpreteremo come un segno che non è pronto per il cibo che abbiamo appena introdotto, dobbiamo rimuoverlo dalla dieta, attendere qualche settimana e poi riprovare. Un'altra reazione comune è un'eruzione cutanea, anche in questo caso rimuoviamo dalla dieta e prima di reintrodurlo dopo qualche settimana proviamo il "prick-test" fatto in casa

*2 - ricetta pane gaps:

~ 2 ½ tazze di mandorle tritate (oppure noci, noci pecan, nocciole, arachidi, pinoli, semi di girasole, semi di zucca o una miscela di tutto quanto)

~ ¼ tazza di burro a temperatura ambiente (o olio di cocco, grasso d'oca o d'anatra, o yogurt o panna acida)

~ 3 uova

Mescoliamo bene tutti gli ingredienti. Possiamo aggiungere più o meno mandorle tritate per ottenere una consistenza simile al porridge. Ungiamo lo stampo con burro o burro chiarificato, copriamo con carta forno il fondo dello stampo (opzionale) e versiamo il composto. Inforniamo a 150 ° C per circa un'ora o fino a quando, inserendo uno stecchino, esce pulito: questo significa che il pane è pronto. Per fare delle varianti di questo pane, possiamo aggiungere sale, pepe, erbe essiccate, passata di pomodoro, formaggio cheddar



grattugiato (se il paziente lo tollera bene), semi, noci, frutti di bosco freschi o congelati, pezzi di mela, carote grattugiate o pezzi di zucca. (senza buccia o semi). Se vogliamo addolcire il composto, possiamo aggiungere mezzo bicchiere di miele e / o un bicchiere e mezzo di frutta secca (datteri, albicocche, uvetta, fichi) o due banane mature. Se la frutta secca è molto dura, possiamo lasciarla a bagno in acqua per diverse ore per ammorbidirla, oppure cuocerla con un po 'd'acqua. Questa ricetta ci offre la possibilità di improvvisare, ognuno può fare le proprie variazioni. Possiamo cuocere questa miscela come pane o pan di Spagna o come panini o utilizzare come base per la pizza. È davvero molto facile e versatile, anche per i cuochi più inesperti. Se dopo un primo tentativo osserviamo che il bambino non tollera questa ricetta (se soffre di mal di pancia o diarrea), possiamo far fermentare la farina di noci o la miscela di noci o semi prima di macinarli. Noci e semi contengono sostanze (fitati, fenoli, ossalati, fibre, ecc.) che possono causare problemi digestivi in alcune persone. Per fermentarli copriamo le noci o i semi con un po 'di siero di yogurt fatto in casa e li lasciamo fermentare a temperatura ambiente per 24 ore, dopodiché possiamo sciacquarli e usarli nella miscela da forno. Se il bambino non tollera nessuno dei semi o delle noci, possiamo provare i germogli di semi di girasole macinati.

In breve:

- 1- Brodo e succo di verdure (carota, cavolo, sedano, lattuga) appena spremute con acqua calda
- 2- latticello, succo verdure fermentate, yogurt, zuppa di verdure (carote, zucca, zucchine, porri, aglio, broccoli e cavolfiore) con grasso naturale
- 3 - carne pesce bolliti, avocado maturo
- 4, 5, 6 - mela cotta
- 7,8,9 - pancakes, succo di mela e verdure crude
- 10 - uova strapazzate mela banana matura (frutta lontano dai pasti)
- 11 - ricotta e pane

