

Sommario

Introduzione.....	IX
Parte prima L'alimentazione del bambino autistico: la teoria	1
Come nasce l'autismo.....	1
Il ruolo dell'alimentazione.....	3
L'importanza della personalizzazione.....	5
La dieta in pratica.....	10
Parte seconda L'alimentazione del bambino autistico: la pratica	15
Introduzione alle ricette delle nutrizioniste.....	15
Introduzione alle ricette della "psico-cuoca" Serena Cavallini.....	16
Ricette base.....	19
Burro chiarificato.....	19
Latte di noci o semi.....	20
Kefir di latte.....	21
Yogurt.....	24
Crauti classici.....	26
Brodo di ossa.....	28
Succhi di frutta e/o verdura.....	30
Pane integrale senza glutine.....	32
Piadine di riso velocissime.....	35

Crackers al rosmarino e semi di sesamo	38
Pasta brisé	39
Pasta frolla	42
Pan di Spagna al riso e miglio	44
Crepes.....	46
Crema di cacao e nocciole.....	48
Crema frangipane	50
Formaggio di mandorle vegano.....	51
Tapenade.....	52
Pesto di zuccina	53
Guacamole.....	54
Maionese fatta in casa	55
Colazione.....	57
Biscotti alla vaniglia e mandorle.....	57
Biscotti al cocco.....	58
Crostatine velocissime	62
Pancake.....	63
Pancake variante	64
Biscotti al grano saraceno	65
Biscotti di riso	66
Biscotti con avena e frutta secca	67
Biscotti senza uova	69
Torta di riso.....	70
Strudel di mele.....	71
Strudel versione salata con ripieno di zucca.....	72
Clafoutis di ciliegie (o di frutta di stagione).....	73
Clafoutis salato.....	74
Omelette velocissime	75
Primi.....	77
Gnocchi di riso.....	77
Ravioli cinesi di riso	78
Spaghetti alle vongole e zucchine.....	80

Pizzoccheri.....	81
Gnocchetti di grano saraceno.....	83
Polenta di grano saraceno al paiolo, e polentine al forno o grigliate	84
Quadrotti di polenta di Sara.....	85
Crespelle di riso ai funghi.....	86
Tagliatelline al ragù bianco	87
Arancine di riso basmati al ragù	88
Zuppe e vellutate.....	91
Passato di broccoli e batata	91
Passato di cavolfiore e pera.....	92
Vellutata di barbabietola.....	93
Zuppa di zucchine e vitello.....	94
Passato di carote e curcuma	95
Passato di sedano rapa, porro e mela.....	96
Vellutata di asparagi e uova	97
Secondi di carne.....	99
Pollo alle mandorle.....	99
Ramen di pollo con spaghetti di riso.....	100
Tacchino alla Serena.....	102
Pollo alla Martina.....	103
Piatti alternativi.....	105
Polpette di riso basmati.....	105
Tortino di cipolle.....	106
Torta salata di verdure.....	107
Pizza	108
Frittatine al forno di zucchine e fiori di zucca.....	109
Asparagi con uova in camicia	110
Quiche rivisitata	111
Sushi.....	112
Secondi di pesce.....	117
Totani veloci	117
Polpo Hank.....	118

Rombo al forno	119
Sogliola alla mugnaia	120
Tonno con menta o prezzemolo	121
Polpette di pesce azzurro.....	122
Muffin di calamaro e cetriolo.....	123
Alici impanate	124
Tempura di verdure e gamberi.....	125
Contorni e insalatone	127
Biete o spinaci alla Bracciodiferro.....	127
Insalata di radicchio rosso mela e noci.....	128
Fettuccine di carote, zucchine, mele.....	129
Finocchio in salsa di acciughe.....	130
Cetriolo e mela conditi	131
Insalata Nizzarda	132
Rapanelli con gamberi	133
Dolci.....	135
Budino di caco e cacao	135
Budino di zucca.....	136
Tiramisù senza.....	137
Torta tenerina senza glutine.....	139
Gelato di mandorle.....	140
Appendice 1 Cosa c'è nella mia dispensa.....	141
Appendice 2 Cosa c'è nella mia cucina	143
Appendice 3 La spesa	145
Appendice 4 Leggere le etichette	147