



L'alimentazione vegan nei bambini

- **Indicazioni pratiche per lo svezzamento**
a cura della dott.ssa **Luciana Baroni**, medico nutrizionista,
e della dott.ssa **Ilaria Fasan**, dietista esperta in nutrizione pediatrica.
- **Ricette di pappe** per lo svezzamento.
- **Ricette invitanti** per bambini da un anno in su.



Introduzione a cura dell'editore

La scelta di non nutrirsi di alimenti di origine animale è, nella maggior parte dei casi, dettata da ragioni **etiche**, di **rispetto verso la vita di tutti gli animali** e quindi da un **senso di giustizia** allargato a tutte le specie. E' naturale e giusto che chi compie tale scelta la trasmetta ai figli, come parte dell'educazione che un genitore ha il dovere di fornire. Ogni genitore trasmette ai figli i propri valori, insegnando loro a evitare di commettere azioni sbagliate, a non fare del male. Insegnare a rispettare la vita di tutti, non solo quella degli appartenenti alla nostra specie, è il più bel valore che si possa trasmettere ai figli.

Nel caso della scelta vegan, c'è un vantaggio ulteriore: dal punto di vista della **salute**, l'alimentazione 100% vegetale ci offre, come "effetto collaterale", un **maggior benessere** fin da subito e diminuisce di molto le probabilità di sviluppare malattie degenerative invalidanti nel corso degli anni. Nutrire un bambino in questo modo fin dalla nascita è il più bel regalo che possiamo fargli per la sua salute, immediata e futura.

Non solo. Quando il bambino sarà abbastanza grande da capire i principi della scelta vegan - e questo avverrà già nei primissimi anni di vita, perché è naturale e immediato per i bambini capire che gli animali vanno rispettati e che non è giusto far loro del male - sarà felice di sapere che i cibi che gli sono stati offerti dai genitori non hanno contribuito in alcun modo a far soffrire e uccidere degli animali.



Sezioni I, II, III

Una guida allo svezzamento

Come adulti è facile sapere cosa mangiare perché usando ingredienti vegetali possiamo preparare migliaia di piatti diversi e appetitosi. Ma come genitori, quando si arriva al momento dello svezzamento, è naturale aver bisogno di una guida per sapere cosa dar da mangiare al proprio figlio, che fino a quel momento è stato nutrito solo con latte materno. Questo vale in tutti i casi, naturalmente, non solo per le famiglie vegan: tutti si fanno consigliare dal pediatra e si informano sui libri, per sapere come introdurre i vari cibi nella fase di svezzamento.

In questo libretto troverete indicazioni molto pratiche su come procedere, come scegliere i cibi e con che modalità e tempi introdurli. Tutto spiegato nel dettaglio nelle sezioni I, II, III.

Si tratta di consigli ben collaudati, forniti da due professioniste della nutrizione. Potete anche portare questo libretto al vostro pediatra, se è interessato ad aggiornarsi sull'aspetto della nutrizione a base vegetale.

Sezioni IV e V

Le ricette: dallo svezzamento in avanti

La sezione IV riporta alcune "ricette" per le pappe dal primo al sesto mese di svezzamento. A partire da queste, si possono poi eseguire molte "variazioni sul tema", cambiando gli ingredienti all'interno dello stesso gruppo di cibi.

Ma questo libretto non è dedicato solo allo svezzamento: la sezione V contiene numerose ricette per bambini dall'anno in su, adatte per il "dopo svezzamento". In realtà non sono "ricette per bambini" ma normali ricette per adulti; tuttavia risultano molto gradite e adatte anche ai più piccoli, sulla base dell'esperienza di alcune mamme che ci hanno aiutato nella selezione.

Da vegetariani a vegan

Anche se si tratta di una considerazione generale, non legata all'alimentazione dei bambini, vorremmo invitare a una riflessione.

Il termine "vegan" indica una persona che ha scelto di rispettare gli animali, non causare loro sofferenza e morte per nessuna ragione. Questo in tutti i campi, non solo in quello alimentare. Per quanto riguarda l'alimentazione, in particolare, la scelta vegan comporta dunque l'esclusione di ogni ingrediente animale: carne (inclusi affettati e salumi), pesce, latte e formaggi, uova, miele.

Nel linguaggio comune il termine "vegetariano" si usa invece, per brevità, per intendere chi ha scelto di seguire un'alimentazione latte-ovo-vegetariana. Ma se si diventa vegetariani per motivi etici, per non uccidere animali, allora il naturale completamento della propria scelta etica consiste proprio nel diventare vegan, perché anche la produzione di latte e di uova comporta l'uccisione degli animali allevati (mucche, vitelli, galline, pulcini maschi), esattamente come accade per la carne.

Non è possibile produrre latte o uova senza uccidere: la mucca deve partorire un vitello l'anno per poter produrre latte e tutti i vitelli sono macellati a 6 mesi, mentre la mucca stessa viene uccisa dopo circa 4 anni di sfruttamento; i pulcini maschi sono uccisi appena nati, le galline ovaiole dopo 2 anni di sfruttamento. In sostanza, nell'industria del latte e delle uova, la carne degli animali femmina "produttori" rappresenta un sottoprodotto dell'industria stessa, mentre gli animali maschi o vengono uccisi come "scarto" (pulcini, bufalotti) oppure la loro carne diventa anch'essa un sottoprodotto da vendere (vitelli).

Allo stesso modo, se si sceglie di essere vegetariani per avere un minor impatto sull'ambiente e sui paesi poveri, va considerato che sono gli allevamenti di animali a determinare tale impatto: qualsiasi allevamento, non solo quelli di animali "da carne".

Anche quando la scelta è puramente salutistica, occorre rendersi conto che se si consumano abitualmente ogni giorno latte, latticini e uova, non si tratta di una scelta che porta vantaggi alla salute, tutt'altro: latticini e uova sono anch'essi dannosi, perché contengono le stesse componenti delle carni. E se invece se ne consumano solo piccolissime quantità, in maniera occasionale, è molto facile eliminarle del tutto e avere così un'alimentazione migliore... perché non farlo?

Questo vale a maggior ragione per i propri figli: con la scelta vegan, si regala loro un'alimentazione migliore, si evita di renderli responsabili della sofferenza degli animali, si preserva l'ambiente per il loro futuro.

Inoltre, nel richiedere un menu adeguato nella mensa scolastica che il bambino frequenterà, è sempre preferibile richiedere un menu 100% vegetale, anche per le famiglie ancora latte-ovo-vegetariane. Infatti, i menù latte-ovo-vegetariani proposti dalle mense in genere si limitano a sostituire la carne e il pesce con latticini e uova, caricando la dieta di grassi saturi e colesterolo, sostanze da evitare. Occorre ricordare che latticini e uova non sono assolutamente necessari per la completezza nutrizionale: i nutrienti contenuti in questi alimenti sono facilmente reperibili negli alimenti di origine vegetale. In sostanza: i cibi vegetali contengono tutti i nutrienti che ci servono e, al contempo, non contengono le sostanze dannose presenti nei cibi animali.

Per concludere: qualsiasi sia la motivazione per essere latte-ovo-vegetariani, le stesse identiche ragioni portano a eliminare del tutto ogni cibo animale: dal punto di vista etico, per salvare gli animali e preservare l'ambiente e dal punto di vista del nostro benessere per ricavare vantaggi a ogni età.

Quindi... non fermiamoci a metà, facciamo il passaggio alla scelta vegan!



Fonti scientifiche e ringraziamenti

La quasi totalità dei contenuti delle sezioni I, II, III, e parte delle ricette della sezione IV, sono stati forniti dalla **dottorssa Luciana Baroni, medico nutrizionista**, e dalla **dottorssa Ilaria Fasan, dietista esperta in nutrizione pediatrica**. Vogliamo ringraziare le dottoresse Baroni e Fasan per le preziose indicazioni messe a disposizione dei genitori vegan.

Sarà disponibile in futuro, a cura delle stesse autrici, un libro su questo tema, più approfondito di questo libretto, con ulteriori indicazioni, tabelle e fonti; esso potrà essere utile non solo ai genitori ma anche ai pediatri che vogliono informarsi sull'argomento e a tutti i nutrizionisti (biologi, dietisti, medici) che vogliono occuparsi di nutrizione in età pediatrica.

Riteniamo infatti importante la disponibilità di professionisti della nutrizione, correttamente formati, che possano occuparsi di bambini che seguono un'alimentazione a base vegetale, di concerto con il pediatra: quest'ultimo seguirà l'accrescimento del bambino e la sua salute, mentre il nutrizionista sarà in grado di fornire indicazioni precise e corrette nell'ambito che gli compete, quello dell'alimentazione.

Fonti e ringraziamenti per le sezioni di ricette

Alcune ricette della sezione IV e diversi box di approfondimento sulle preparazioni di base, sono stati forniti da Valentina Manera, mamma vegan che ringraziamo sentitamente!

Le ricette post-svezzamento della sezione V provengono tutte dal sito VeganHome.it e sono state selezionate da due utenti del forum, Sara Bettuzzi e Irina Shepeleva. Ringraziamo Sara e Irina per l'utilissimo lavoro di selezione, reso possibile dalla loro esperienza di mamme vegan, e tutti gli utenti di VeganHome per aver condiviso le proprie ricette.



SEZIONE I

Gli alimenti da utilizzare nel divezzamento

1 - Cos'è il divezzamento

Con "divezzamento" (più comunemente noto col termine "svezzamento") si intende la fase della vita del bambino che vede il passaggio da un'alimentazione a base esclusiva di latte materno (o latte formulato, in mancanza del latte materno) a quella che sarà l'alimentazione di tutto il resto della vita. In questa fase il latte materno mantiene comunque un ruolo molto importante nella dieta del bambino, quale fonte di energia e di nutrienti di elevata qualità (e può essere protratto fino ai due anni e anche oltre, se lo si desidera), quindi il cibo non latteo che si introduce viene chiamato *cibo complementare*, proprio perché deve essere considerato aggiuntivo rispetto al latte materno, che continua a essere presente.

Il divezzamento solitamente inizia verso i 6 mesi e si conclude quando il bambino è in grado di assumere qualunque tipo di cibo solido, evento che si verifica solitamente intorno ai 12 mesi.

Ogni bambino ha un proprio modo personale di adattarsi all'introduzione dei cibi complementari: alcuni amano subito i cibi solidi, altri invece accettano con difficoltà le prime pappe e tendono a voler tornare all'alimentazione latteata. In ogni caso il bambino non va mai forzato, ma vanno rispettati i suoi ritmi e le sue preferenze.

Ad esempio, se a 6 mesi il bambino può prediligere le consistenze cremose, dagli 8 mesi potrà diventare sempre più abile ad afferrare con le mani i piccolissimi pezzi di cibo. Va quindi assecondata questa sua preferenza, permettendogli di prendere il cibo autonomamente con le mani, a prescindere dalla presenza dei denti. Il cucchiaino va proposto già dall'inizio del divezzamento, cosicché verso l'anno di età sarà già in grado di usarlo abbastanza efficacemente. Se ha raccolto abbastanza esperienza nei mesi precedenti, il bambino potrà infine riuscire ad alimentarsi autonomamente, un po' con le mani e un po' con le posate, nel periodo che va dai 18 ai 24 mesi.

All'inizio del divezzamento le consistenze dovranno essere completamente cremose (cibi schiacciati, passati o ridotti in purea) e i cibi dovranno essere de-

privati di semi, bucce o altri elementi difficili da masticare e/o non digeribili, anche in considerazione che in questa epoca **la fibra va ridotta al minimo se non eliminata**.

In seguito, si potrà gradualmente passare a consistenze sempre più dense fino ad arrivare, intorno agli 8 mesi, a cibi preparati in pezzetti che il bambino è in grado di afferrare e portare alla bocca autonomamente (finger food, come pezzetti di frutta o verdura morbide, pezzetti di tofu, ecc.) arrivando così, a partire dai 12 mesi, al consumo di cibi preparati come quelli dei genitori.

2 - I gruppi di cibi complementari

Passiamo qui in rassegna l'utilizzo dei differenti gruppi di alimenti nel corso del divezzamento vegano.

2.1 Cereali

I cereali costituiscono la base della nostra alimentazione già a partire dal divezzamento e sono quindi da subito il costituente principale delle *pappe*. Un pasto principale non è completo se privo di cereali, la cui assenza condiziona una ridotta quota calorica e una scarsa presenza di amidi, carboidrati a lento assorbimento. **Per la loro importanza, la crema di cereali dovrebbe essere il primo alimento da proporre al bambino ed è da considerarsi la 'pappa base'.**

Ecco in che sequenza temporale è consigliato introdurre i cereali:

Dapprima si utilizzino i **cereali maggiori senza glutine** (riso e mais). Poi i **cereali minori senza glutine** (miglio) e gli **pseudocereali**, che sono tutti senza glutine (grano saraceno, quinoa, amaranto). Poi i cereali minori, con glutine nativo (orzo, avena, segale, farro, kamut). Solo alla fine il cereale maggiore con glutine (frumento).

Cereali con e senza glutine, maggiori e minori e pseudocereali

Senza glutine

Cereali **maggiori**: riso, mais.
Cereali **minori**: miglio. **Pseudocereali**: grano saraceno, quinoa, amaranto.

Con glutine

Cereali **maggiori**: frumento. Cereali **minori**: orzo, avena, segale, farro, kamut.

Si applica convenzionalmente il principio della rotazione, che prevede l'introduzione di un nuovo cereale ogni 3-5 giorni, in modo da poter rilevare l'eventuale insorgenza di manifestazioni di intolleranza.



Ricordiamo che l'aggiunta di tutti i nuovi alimenti dovrebbe essere sempre fatta gradualmente, inserendo nella pappa già conosciuta e sperimentata **un solo nuovo cibo per volta**. L'aggiunta quindi di un nuovo tipo di cereale non dovrebbe essere fatta contemporaneamente, sovrapponendosi, all'introduzione di un altro nuovo cibo (per esempio, i legumi o la frutta secca). Non è tuttavia necessario introdurre TUTTI i cereali prima di iniziare a inserire gli alimenti appartenenti agli altri gruppi.

A qualunque età vengano introdotti i cereali contenenti glutine, il loro consumo va "intercalato" con il consumo di quelli senza glutine, regola che andrebbe adottata a tutte le età della vita.

Tutti i cereali possono essere preparati a partire dal **chicco**, dai **focchi** o dalla **farina**. La **pastina** di cereali senza glutine, o quella di grano saraceno, può essere introdotta non appena il bimbo avrà imparato a masticare, mentre per quella di grano duro occorre aspettare di aver introdotto i cereali minori con glutine.

- Nel caso di utilizzo di **farine per l'infanzia**, vanno privilegiate le farine arricchite in ferro e in calcio (ferro: 10 mg/100 g, calcio: 400-560 mg/100 g). Per i genitori che preferiscono preparare personalmente le farine in casa a partire dai chicchi, va ricordato come i cereali di partenza debbano essere scelti del tipo raffinato, o, ancora meglio, la farina prodotta a partire da chicchi integrali va resa raffinata manualmente grazie all'utilizzo di un setaccio.
- Utilizzando invece i **chicchi**, questi vanno stracotti in brodo vegetale o latte vegetale fino a che non saranno morbidi, per poi essere ridotti in crema con l'utilizzo di un passino. Anche in questo caso possono essere usati i cereali raffinati o, ancor meglio, quelli integrali, che andranno però accuratamente deprivati della fibra una volta cotti.

- I **focchi** sono di rapida preparazione, perché basta farli bollire per pochi minuti in brodo vegetale o in latte vegetale fino a che non siano completamente sfatti. Anche in questo caso è possibile scegliere la versione raffinata o privare della fibra la forma integrale e utilizzare un passino per rendere il tutto completamente cremoso.

Come base liquida per la preparazione della crema di cereali si utilizzi quella descritta nel box qui in basso.

Per tutto il primo anno di vita si utilizzino cereali raffinati per poi introdurre gradualmente nella dieta del bambino i cereali semintegrali, a partire dai 18 mesi, e quelli integrali dopo i 2 anni di età.

I cereali possono essere consumati anche a merenda (ad esempio nella frutta o nel latte di mandorla) per renderla più sostanziosa.

Dopo qualche mese dall'inizio del divezzamento il bambino sarà pronto ad apprezzare i chicchi di cereali stracotti (non ridotti in crema) o la pastina. All'età di circa 1 anno può consumare i chicchi di cereali interi cotti fino a renderli morbidi e la pastina di formato piccolo. Il pane invece può essere proposto non appena il bambino sia in grado di masticare la mollica e sia stato già introdotto il glutine.

Il germe di grano, uno sfarinato ottenuto dal germe del chicco, è un integratore naturale di ferro (ne contiene infatti 1 g per ogni 10 g) ed è quindi consigliabile aggiungerlo alle preparazioni dolci o salate anche più di una volta al giorno, dopo che sia stato introdotto il glutine nella dieta del bambino.

Regole per preparare la base liquida per le varie pappe

- La base liquida può essere costituita da latte materno o latte adattato per l'allattamento o brodo vegetale (non passata, solo brodo).
- È consigliabile preparare il brodo vegetale con acqua calcica e senza l'utilizzo di sale.
- Al posto del brodo vegetale è possibile anche usare un 'latte' vegetale di un cereale senza glutine (all'inizio quello di riso e degli altri cereali senza glutine o di mandorla, solo alla fine quello di cereali glutinosi), scegliendo però la versione arricchita in calcio e non dolcificata.
- Aggiungere sempre alla pappa qualche goccia di succo di limone per favorire l'assorbimento del ferro.

2.2 Legumi e altri cibi proteici

I **legumi** sono l'alimento proteico principale della dieta vegana già a partire dal divezzamento, quando vanno proposti sotto forma di **crema di legumi**, preparata a partire dai legumi secchi, dai fiocchi di legumi o dai legumi freschi. È importante, per evitare un eccesso di fibra, privilegiare i legumi decorticati. Se non se ne dispone, si può procedere alla rimozione della buccia passandoli al passaverdura una volta cotti. I primi legumi possono essere, per comodità, le lenticchie rosse decorticate che, essendo già prive del tegumento esterno, non necessitano di essere passate al passaverdura.



Come preparare la crema di legumi

Stracuocere le lenticchie in poco brodo vegetale, acqua calcica o 'latte vegetale', fino a che queste non si riducano in crema. Se il prodotto finale non è abbastanza cremoso, passare il tutto al passaverdure per ottenere una consistenza omogeneizzata.

Al posto delle **lenticchie rosse decorticate**, si possono usare dei **legumi spezzati e decorticati come piselli spezzati, ceci spezzati decorticati, fiocchi di azuki**, perchè hanno tutti il vantaggio di contenere meno fibra e necessitare di tempi di cottura inferiori.

I legumi secchi in seme intero (lenticchie, ceci, fagioli ecc.) devono essere lasciati in ammollo almeno 12 ore (anche fino ad una giornata intera) in abbondante acqua, cambiandola almeno una volta. Dopo

averli sciacquati, i legumi devono essere cotti a lungo in abbondante acqua, eventualmente con un pezzetto di alga kombu (0,5 cm una volta a settimana) oppure con dei semi di finocchio o una foglia d'alloro (da eliminare dopo la cottura). I tempi di cottura variano a seconda della grandezza del legume (45 minuti per i legumi grandi e interi). Per diminuire i tempi di cottura può essere usata la pentola a pressione. Il procedimento di ammollo permettere di eliminare gran parte dei fitati e degli altri anti-nutrienti in essi contenuti.

Alla fine della cottura i legumi devono risultare molto morbidi, e vanno quindi passati al passaverdura per eliminare la fibra. **La crema così ottenuta può essere aggiunta in piccole quantità (1-2 cucchiaini) alla 'pappa base', cioè alla crema di cereali.** Si può arrivare ad aggiungere i legumi quotidianamente.

Come alternativa ai legumi in chicco si può utilizzare il **tofu** al naturale o in forma vellutata. Essendo particolarmente digeribile e povero di fibra, il tofu può essere inserito già dai 7 mesi, schiacciato o passato nelle pappe. Un'altra alternativa è l'uso dello **yogurt di soia** da aggiungere al posto dei legumi nelle preparazioni salate o come merenda dolce, ad esempio unito alla frutta frullata, alla crema di frutta secca, ecc (vedi box in basso). Anche il **tempeh** può essere proposto nelle stesse modalità del tofu.

Il **seitan**, essendo un concentrato proteico a base di glutine, non è consigliato nell'alimentazione del bambino piccolo e andrebbe quindi **evitato per tutto il primo anno di vita**.

L'introduzione nella dieta dei cibi proteici quali legumi, tofu o yogurt di soia può iniziare già a partire dai 6 mesi. Anche per i legumi vale la regola della gradualità, che vede l'aggiunta alla pappa già conosciuta e sperimentata, di

un solo nuovo cibo ogni 3-5 giorni. L'aggiunta di un nuovo legume, quindi, non deve coincidere, ad esempio, con l'utilizzo di un nuovo cereale o di un nuovo tipo di frutta secca.

Yogurt di soia 'arricchito'

È preferibile scegliere quello bianco e aromatizzarlo secondo il proprio gusto, in quanto le versioni che contengono frutta sono dolcificate con zucchero, che è bene non introdurre tra i primi alimenti nella dieta del bambino. Ci sono molte possibilità per arricchire lo yogurt, eccone alcune:

- Dolcificarlo con malto di riso o con uvetta o altra frutta essiccata (albicocche, datteri, prugne), dopo averla fatta reidratare in acqua, cotta e passata.
- Aggiungere un cucchiaino di frutta fresca cotta e passata oppure confetture senza zucchero.
- Macinare finemente, con un macinacaffè, alcuni semi di frutta secca: mandorle, nocciole, pinoli, noci brasiliane, ecc. e aggiungere un cucchiaino.
- Aggiungere un cucchiaino di fiocchi di cereali: avena, riso, farro. In questo caso lasciar ammorbidire per una decina di minuti prima di servire.
- Aggiungere della crema di frutta secca: crema di mandorle, di nocciole, di sesamo (tahin).



2.3 Verdura

Il consumo di verdura per tutto il primo anno di vita, e quindi anche nel corso del divezzamento, va **moderato**, in quanto si tratta di un alimento ricco in fibra e povero di calorie. Il suo impiego, tuttavia, è utile perché il gusto del bambino si sviluppi.

- Inizialmente va utilizzato solo il **brodo vegetale**, ottenuto a partire da 2-3 verdure di stagione.
- In seguito, dopo qualche settimana, è possibile aggiungere alla pappa anche un cucchiaino di **verdura lessata e passata al passaverdura**, eliminando così la maggior quantità di fibra possibile.

Il primo brodo può essere preparato con 2-3 verdure di stagione (ad esempio carote, zucchine, zucca ecc), per poi aggiungere le altre verdure gradualmente ogni 3-5 giorni. Vanno privilegiate le verdure a frutto (zucchine, zucche, ecc.) o i tuberi/radici (carote, patate, ecc.) rispetto alle verdure a foglia, perché hanno un quantitativo più basso di fibra e si prestano bene ad essere amalgamate, realizzando una sorta di purea o crema. Per evitare un sovraccarico di nitrati, si consiglia di limitare le verdure che ne contengono maggiori quantità: lattuga, rape, cavolo cappuccio, crescione, bietole, rape, spinaci. Le verdure vanno sempre lessate senza sale, e possono essere preparate con piccole quantità di olio extravergine di oliva. È utile seguire la stagionalità delle verdure e consumarle fresche per quanto possibile.

A partire da quando il bambino apprezza consistenze solide e acquisisce la capacità di afferrare pezzi di cibo autonomamente, si possono proporre cubetti di verdura cotta in modo che sia morbida, lasciando che sia il bambino stesso a portarli alla bocca.

2.4 Frutta

Solo dopo aver introdotto le pappe salate è consigliabile inserire nella dieta del bambino la frutta. Questa indicazione è una precauzione per evitare la possibilità che si sviluppi la preferenza del gusto dolce, con contestuale rifiuto delle pappe salate. Per le sue caratteristiche di fermentescibilità, riconducibili agli zuccheri in essa contenuti, è preferibile proporre al bambino la frutta lontano dai pasti principali (come peraltro va fatto negli adulti). Nel corso del divezzamento la frutta va a integrare, e **non a sostituire**, gli altri alimenti. Invece, alcune gocce di **succo di limone** andrebbero aggiunte ad ogni pappa per migliorare l'assorbimento del ferro.



Come per la verdura, la frutta da utilizzare dovrebbe essere ben matura e di stagione, preparata al naturale in forma di purea, senza l'aggiunta di zucchero o altri dolcificanti e consumata a temperatura ambiente. In commercio si possono reperire omogeneizzati di frutta già pronti. Nel caso questi vengano utilizzati, è importante scegliere prodotti che non contengano tra gli ingredienti dei dolcificanti aggiunti (zucchero, fruttosio, ecc.).

Nella prima fase di "conoscenza" di questo cibo si può proporre al bambino una fettina di frutta (mela, pera, banana) **avvolta in una garza o canovaccio fitto** ben legato. In questo modo potrà tenerla in bocca e succhiarla sentendone il sapore, ma senza pericolo che ne ingerisca inavvertitamente dei pezzi.

Quando il bambino comincia a bere, la pappa di frutta può essere alternata/sostituita con piccole quantità di **succo di frutta o centrifugato** preparato al momento. Eccessive quantità di succhi di frutta, possono tuttavia provocare nel bambino piccoli episodi di diarrea con secondario malassorbimento e ritardo della crescita. Pertanto, fino ad 1 anno di età, si raccomanda di non superare i 250-300 ml al giorno.

La **frutta fresca essiccata** (uvetta, albicocche, datteri, ecc.), essendo morbida e facilmente masticabile, può essere introdotta nella dieta del bambino non appena avrà imparato a masticare cibi di questa consistenza. Anche prima di questo momento, la frutta essiccata può essere ammolata, ad esempio nel latte vegetale, eventualmente assieme a dei fiocchi di cereali, e frullata per preparare una pappa dolce da utilizzare come merenda.





2.5 Frutta secca e semi oleaginosi

La frutta secca e i semi oleaginosi sono alimenti preziosissimi, che servono ad aumentare gli introiti di energia, proteine, acidi grassi essenziali e minerali (in particolare ferro, zinco magnesio e calcio) nella dieta del bambino.

La frutta secca sono le noci, nocciole, pinoli, mandorle, anacardi, pistacchi, noci brasiliane.

I semi sono: semi di zucca, di sesamo, di girasole, di lino.

Piccole quantità di questi cibi, **ben polverizzati** o ridotti in **crema**, dovrebbero quindi essere inserite nella dieta del bambino fin dal primo mese di divezzamento, all'interno della "pappa base", seguendo la regola della gradualità, cioè introducendo un nuovo alimento singolarmente a distanza di 3-5 giorni. Per preparare la polvere di frutta secca si può usare un macinacaffè, mentre le creme sono facilmente reperibili in commercio (crema di sesamo, chiamata tahin, crema di mandorle, crema di nocciole).

La **frutta secca intera** può essere introdotta invece solo quando il bambino avrà acquisito la capacità di masticare e deglutire cibi molto duri, perché è un alimento a rischio di soffocamento.

2.6 Grassi da condimento

I grassi, in forma di olio, vanno aggiunti come **condimento** ad ogni pappa. L'unico grasso consigliato per il condimento delle preparazioni salate è l'olio extravergine d'oliva; esso va introdotto già nella prima settimana di divezzamento e ne basta un cucchiaino (5 g) per ogni pasto.



3 - Tabella riassuntiva

Le **quantità** degli alimenti sono state riassunte, distinte per le differenti età del bambino, nella tabella seguente. Queste quantità non indicano il totale giornaliero di cibi che dovrà consumare il bambino, ma solo la giusta quantità da offrire al **singolo pasto**. Ricordiamo inoltre come si tratti sempre di **quantità indicative**, che vanno poi personalizzate a seconda delle esigenze del singolo bambino, e come i vari cibi vadano inseriti nella dieta del bambino uno alla volta e in modo graduale. Le quantità sono intese in grammi, a crudo e al netto degli scarti.

Alimento (g)	6 mesi	8 mesi	12 mesi
Farine o semolino o cereali per l'infanzia	20	20 - 30	30
Pane	-	0 - 15	15 - 30
Pasta o cereali in chicco crudi	-	20 - 30	30
Legumi secchi crudi	0 - 10	15	20
Legumi freschi crudi	0 - 25	35	45
Seitan	-	-	-
Tempeh	-	10 - 20	30
Tofu	10 - 20	10 - 20	30
Latte vegetale (non per sostituire il latte materno o formulato)	0 - 200	0 - 250	0 - 250
Yogurt soia	-	50	125
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Frutta fresca	0 - 100	0 - 100	0 - 100
Frutta cotta	0 - 100	0 - 150	150
Frutta secca	0-10	10	10



SEZIONE II Tempi e modi

Ora che abbiamo indagato il *cosa* introdurre, cominciamo a capire anche *come* farlo. Le regole da seguire durante il divezzamento sono davvero poche e riguardano principalmente il momento per cominciare e le modalità per introdurre i nuovi cibi.

1 - Come introdurre i cibi complementari

Si può cominciare il divezzamento all'età di circa 6 mesi, purché il bambino non mostri di rifiutarlo. La pappa va sostituita (oppure anche solo affiancata) a una o più poppate, assecondando sempre le richieste e le preferenze del bambino. A partire da un **allattamento indicativo di almeno 5 poppate giornaliere** si può quindi procedere come segue:

1^a e 2^a settimana:

1 pappa (in sostituzione o in associazione della poppata di mezzogiorno o di quella della sera) e 4 pasti latte: le prime settimane di divezzamento sono infatti dedicate all'introduzione graduale dei vari cibi complementari che andranno inseriti uno alla volta, essendo inizialmente tutti nuovi per il bambino. Solitamente si parte con la **crema di cereali** ottenuta dalla farina di cereali stemperata nella già descritta "base liquida".

- Il primo **cereale** che viene introdotto convenzionalmente è il riso (in forma di farina); una volta che il bambino ha dimostrato di accettarlo, uno a uno possono essere gradualmente inseriti, nelle successive settimane o mesi, tutti gli altri cereali (con le modalità indicate nel paragrafo dedicato ai cereali).

- La scelta della base liquida (tra quelle descritte nei precedenti paragrafi) dipende dalla mamma (dalla sua disponibilità di latte) e dal bambino (cioè verso quale opzione dimostra maggior gradimento).

- Dopo qualche giorno alla pappa di cereali può essere già aggiunto l'**olio**, e ancora, dopo qualche giorno, una **crema di frutta secca** (solitamente di mandorle).

- Infine, può essere aggiunto alla pappa un **legume** ben lessato e passato (di solito lenticchie decorticate).

Così, aggiungendo un nuovo cibo alla volta, la pappa diventerà sempre più completa e variata.

3^a e 4^a settimana:

2 pappe (in sostituzione o in associazione della poppata di mezzogiorno e di quella della sera) e 3 pasti lattei. In questo periodo prosegue l'introduzione nella dieta del bambino dei nuovi cibi, che, uno alla volta, si aggiungono ai cibi precedenti e vanno mantenuti per almeno 3-5 giorni consecutivi per poter stabilire il loro grado di accettazione.

Inoltre, durante il primo mese, in aggiunta alle pappe, è possibile cominciare a proporre al bambino, a metà mattina o nel pomeriggio, sempre a stomaco vuoto per non interferire con l'appetito dei pasti principali, anche piccoli **assaggi**: ad esempio **purea di frutta** o **latte di mandorle** o **crema di frutta secca**.

Nelle successive settimane:

Vanno sostituite senza fretta, e una alla volta, le 3 poppate rimanenti, sempre ricordando che il latte (materno o di formula) rimane un alimento importante per rispondere alle esigenze nutrizionali del bambino, ma cercando di ampliare ulteriormente la scelta dei cibi che andranno a costituire la dieta del bambino alla fine del divezzamento.

Si può indicativamente concludere il divezzamento attorno all'anno di età. Tuttavia, anche dopo questa data, il latte (materno o di formula) può continuare a essere presente nella dieta del bambino, in funzione dei desideri del bambino e delle possibilità dei genitori.



2 - Schemi di divezzamento

Gli schemi di divezzamento possono essere molteplici e differenti tra loro. Non esiste uno schema di divezzamento ideale, sia perché non esiste evidenza scientifica che un preciso ordine di introduzione sia migliore di un altro, sia perché è molto più utile ed efficace seguire le risposte ed indicazioni del singolo bambino alla proposta dei nuovi cibi e su queste adattare lo schema di divezzamento. Gli schemi predeterminati sono altresì causa di ansia da parte dei genitori, poiché nella maggioranza dei casi i bambini hanno gusti, preferenze e ritmi diversi da ogni teoria.

Nel periodo del divezzamento non è quindi consigliabile ricorrere a schemi precisi con indicazione di un numero giornaliero di porzioni per i vari alimenti. Tuttavia, per i genitori può essere comunque utile una serie di consigli generali da seguire, sulla base della gradualità e della consequenzialità logica degli alimenti da offrire, ricevendo anche spunti per la preparazione delle pappe.

Ipotizziamo quindi un esempio di introduzione graduale dei primi alimenti, per il primo mese di divezzamento. Ogni nuovo alimento può essere introdotto dopo 3-5 giorni.

Primo assaggio: crema di riso (farina di riso + base liquida)

Dopo 3-5 giorni: crema di riso + 5 g olio extra vergine di oliva (evo)

Dopo 3-5 giorni: crema di riso + 5 g olio evo + 5 g di crema di mandorle

Dopo 3-5 giorni: crema di riso + 5 g olio evo + 5 g crema di sesamo (tahin)

Dopo 3-5 giorni: crema di riso + 5 g olio evo + 5 g crema di sesamo (tahin) o di mandorle + 10 g lenticchie rosse in crema

Una volta terminata questa prima fase, che richiede circa 1 mese e che permette di arrivare a realizzare una pappa formata da tutti i gruppi alimentari (anche se per ogni gruppo vengono proposti ancora solo 1 o 2 tipi di cibi differenti), si può procedere nell'inserimento tutti gli altri alimenti scegliendo tra le proposte del capitolo seguente. Nell'introdurre tutti gli altri nuovi alimenti di ciascun gruppo vale sempre la regola della gradualità secondo la quale ogni nuovo alimento va introdotto singolarmente e a distanza di 3-5 giorni, in aggiunta ai cibi già noti al bambino.

3 - Elenco di alimenti da utilizzare nelle varie epoche del divezzamento

1° mese di divezzamento:

latte materno o di formula, brodo di verdura non salato preparato con acqua calcica, crema di cereali senza glutine, crema di pseudocereali, crema di legumi decorticati, crema di semi oleaginosi e frutta secca, olio extravergine d'oliva, succo di limone.

2° mese di divezzamento:

latte materno o di formula, brodo di verdura non salato preparato con acqua calcica, verdure passate al passaverdura, crema di cereali senza glutine, crema di pseudocereali, crema di cereali con glutine, crema di legumi decorticati, germe di grano, tofu schiacciato o yogurt di soia, crema di semi oleaginosi e di frutta secca, olio extravergine d'oliva, succo di limone.

3° mese di divezzamento:

latte materno o di formula, brodo di verdura non salato preparato con acqua calcica, verdure passate al passaverdura, pezzetti di verdura morbida, cereali stracotti con o senza glutine, pseudocereali stracotti, pezzetti di mollica, pasta di piccolo formato, legumi decorticati stracotti, germe di grano, tofu schiacciato o yogurt di soia, crema di semi oleaginosi e frutta secca, olio extravergine d'oliva e di semi di lino, succo di limone.

dal 4° mese di divezzamento:

latte materno o di formula, pezzetti di verdura morbida, cereali stracotti con o senza glutine, pseudocereali stracotti, pezzetti di pane, pasta, legumi decorticati stracotti, germe di grano, tofu schiacciato o a pezzetti morbidi o yogurt di soia, semi oleaginosi e frutta secca in crema o polverizzata, olio extravergine d'oliva, succo di limone.

Da qui i genitori possono scegliere cosa fare... A patto che aggiungano un ingrediente nuovo per volta, non sbaglieranno mai, perché ogni ordine di introduzione va bene!



SEZIONE III

Fabbisogni nutrizionali

Riportiamo in questa sezione alcuni consigli pratici per il soddisfacimento dei fabbisogni nutrizionali del bambino in fase di divezzamento.

1 - Consigli sugli alimenti da privilegiare

- Vanno **privilegiati i cibi ad elevata densità calorica** (tutti i cibi grassi, i legumi e i cereali), mentre i cibi a bassa densità calorica, soprattutto le verdure passate, non vanno considerati come costituente principale delle pappe perché la base deve essere costituita da un alimento energetico (crema di cereali e legumi). In quest'ottica, va quindi **evitato l'uso del passato di verdura come "pappa"**, mentre la verdura passata può essere aggiunta alle pappe in piccole quantità. Per contro, l'utilizzo del brodo filtrato di verdura (anziché il passato) può costituire la componente liquida con la quale preparare le pappe di cereali e legumi.

- Molto importante è l'utilizzo di cibi ricchi in grassi come la **frutta secca e i semi oleaginosi**. Come olio da condimento non vanno usati oli di semi ma





solo l'olio extravergine d'oliva, che permette di mantenere ridotti gli introiti di acidi grassi **omega-6** e di non sbilanciare quindi sfavorevolmente il rapporto **omega-6:omega-3**.

- **Le proteine NON rappresentano un nutriente critico** nel corso del divezzamento: qualunque sia l'alimentazione del bambino, infatti, è molto comune che si verifichi, piuttosto che una carenza, un eccesso di proteine. Come per tutti i gruppi alimentari, anche per i cibi proteici è importante utilizzare il criterio della varietà alimentare, alternando nel corso della giornata, e in generale della settimana, i diversi cibi proteici.

- Come già specificato in precedenza, la **fibra**, costituente di tutti gli alimenti vegetali, è un **nutriente da limitare nel bambino durante tutto il primo anno di vita**, se non oltre. A questo proposito, i cibi ricchi in fibre vanno accuratamente preparati in modo da allontanarne la parte fibrosa. Questo significa:

- **privilegiare la forma raffinata dei cibi**, vale a dire utilizzare i cereali raffinati, non integrali.
- **ridurre le quantità dei cibi ricchi in fibre**, come la verdura e la frutta, in favore di cibi più ricchi in energia e nutrienti. Ad esempio, nella composizione delle pappe, la verdura andrà ridotta in favore dei cereali in crema che devono rappresentare la componente principale del piatto.

- Per **aumentare gli introiti di ferro** (perché tutti i bambini al di sotto dei 2 anni di età sono a rischio di sviluppare carenza di ferro, non c'è differenza tra onnivori e vegani), nell'alimentazione vegan abbiamo a disposizione i seguenti facili accorgimenti sia per assumere una maggior quantità di ferro che per migliorarne l'assimilabilità:

- Privilegiare i **cibi naturalmente ricchi in ferro**. I **legumi** possono essere inseriti anche in entrambe le pappe del giorno. Gli pseudocereali, molto ricchi in ferro (quinoa, amaranto, grano saraceno), vanno usati frequentemente a rotazione con gli altri cereali.
- Come **condimento**, utilizzare almeno 1 porzione al giorno di semi oleaginosi o frutta secca e il germe di grano.
- Scegliere **farine per l'infanzia arricchite in ferro** (che però sono ancora poco diffuse sul mercato).
- **Aggiungere una fonte di vitamina C ad ogni pasto**. In questo modo, l'assorbimento del ferro non-eme (presente nei cibi vegetali) viene esaltato fino a sei volte rendendolo così equiparabile all'assorbimento del ferro eme (presente nella carne). Basta semplicemente un po' di succo di limone aggiunto alle pappe o alle bevande.
- **Utilizzare l'ammollo per la preparazione di cereali e legumi secchi**. Questa pratica è in grado di idrolizzare i fitati, migliorando così l'assorbimento del ferro. Anche la lievitazione, la germogliazione e la cottura agiscono con lo stesso meccanismo e sono utili per aumentare l'assorbimento del ferro.
- **Non consumare cibi ricchi di tannini in corrispondenza dei pasti**. È stato dimostrato che il tè, ricco di queste sostanze, quando consumato a pasto, diminuisce l'assorbimento del ferro del 64% in quanto i tannini e altre sostanze si legano al ferro rendendolo meno assimilabile. In questa fase, quindi, le bevande per bambini solubili a base di tè andrebbero evitate.

2 - Assunzione di vitamina B12

Il latte materno, quando mantenuto in adeguate quantità nella dieta, può essere una fonte di vitamina B12 eccellente. Naturalmente, la madre deve assumere correttamente la vitamina B12 dagli alimenti fortificati o da un integratore; il latte di formula è sempre arricchito di vitamina B12 e costituisce quindi anch'esso una buona fonte alimentare, se presente nella dieta del bambino in buone quantità. Quando si smette di nutrire il bambino anche con latte materno o di formula occorre fargli assumere un integratore di B12.

Giova ricordare che anche i bambini onnivori assumono la vitamina B12 da

integratori, la differenza è che lo fanno per via indiretta, quindi in modo decisamente più innaturale. Infatti, la vitamina B12 non viene prodotta dalle piante, né viene prodotta dagli animali. In natura sono i batteri presenti nel terreno a produrla e quindi i vegetali così come si trovano in natura contengono B12 (se contaminati da batteri). Le normali operazioni di pulizia la distruggono, quindi la soluzione più efficace è coltivare i batteri appositamente (un po' come si fa per lo yogurt, realizzato grazie a certi ceppi di batteri; per la vitamina B12 vengono usati altri ceppi). Non si coltivano nel terreno, ma, più comodamente, su un substrato di carboidrati (ad esempio la melassa). La vitamina B12 così prodotta viene prelevata e inserita in una "caramellina" o in un preparato in gocce: quello è l'integratore.

Non ha dunque senso mangiare prodotti animali (che si tratti di carne o di latticini e uova) allo scopo di assumere vitamina B12: gli animali d'allevamento assumono essi stessi integratori di B12, infatti la maggior parte della B12 prodotta nel mondo va agli animali d'allevamento (che oltre alla vitamina B12 assumono anche molte sostanze chimiche); è quindi l'integratore dato all'animale che l'uomo assume mangiando cibi animali. Ma è molto più logico, naturale e salutare, assumere direttamente noi umani un integratore di sintesi batterica, cioè la forma che si troverebbe in natura.

Inoltre, in una alimentazione bilanciata, non è possibile assumere quantità adeguate di vitamina B12 dai prodotti animali indiretti: la quantità massima di latticini e uova per una dieta che non sia dannosa per la salute non consente infatti di ricavare abbastanza vitamina B12, che deve essere comunque integrata.

Fino a prima dello svezzamento, il bambino assume la vitamina B12 dal latte materno, oppure dal latte formulato (che deve fornirne circa 2 mcg al giorno). Poiché la somministrazione deve essere effettuata nella forma più consona alle capacità di assunzione del bambino, l'unica formulazione adeguata, al momento, risulta essere quella in gocce. Le gocce possono essere disciolte in acqua o altra bevanda.

I vari integratori vegan in commercio, inclusi quelli in gocce, sono elencati alla pagina <http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/integraB12.html> (al momento, quelli in gocce sono: Cobalavit gocce, 1,25 mcg per goccia; Nutriva Vegan B12 liquido, 3,3 mcg per goccia). La posologia adatta al mantenimento nel bambino dal divezzamento in avanti è quella di seguito elencata, che rappresenta il valore minimo da assumere (per quantità così piccole possono

facilmente verificarsi degli sprechi, quindi una dose lievemente superiore è ancora più sicura, dato che non vi sono rischi legati a un potenziale eccesso di vitamina B12 assunta):

- dal svezzamento fino a 3 anni: 5 mcg al giorno in un'unica assunzione;

- dai 4 ai 10 anni: 25 mcg al giorno in un'unica assunzione;

- a partire dagli 11 anni l'assunzione è la stessa degli adulti: 2 mcg 3 volte al giorno; oppure 50 mcg una volta al giorno; oppure 1000 mcg 2 volte la settimana.

L'integratore sublinguale (vale a dire da sciogliere sotto la lingua, senza inghiottire né masticare) è quello di più sicuro assorbimento, e si ordina in farmacia nella versione da 50 mcg (Longlife B12 50 mcg), mentre si ordina on-line dall'estero nella versione da 1000 mcg (Solgar B12 1000 mcg).

In caso di carenza, le assunzioni devono essere superiori, in modo da reintegrare lo stato della B12. Una volta ottenuto questo scopo, si può passare alla dose di mantenimento, che deve essere assunta in modo regolare e continuativo.



3 - Acidi grassi omega-3

Su questo tema c'è al momento ancora abbastanza confusione nella letteratura nazionale e internazionale: le indicazioni, oltre ad essere disomogenee tra le varie fonti, non sempre differenziano i fabbisogni dei vari tipi di acidi grassi omega-3 e fanno inoltre riferimento alla popolazione onnivora e non a quella vegan. Esaminando varie fonti scientifiche accreditate, il consiglio pratico che si può dare è quello di aggiungere alle pappe del bambino una fonte di omega-3 proveniente da noci e semi di lino tritati.

È importante tritare i semi di lino (basta usare un macinacaffè), perché interi non sono assimilabili (nemmeno dagli adulti). Sono del tutto insapori, quindi possono essere sparsi su qualsiasi pietanza, purché sia fredda o appena tiepida (il calore distrugge gli omega-3 presenti). Inoltre, sono al momento forti le indicazioni che suggeriscono di ricorrere ad un integratore di fonte algale, cioè ottenuto da specifiche alghe ricche in omega-3.

Gli integratori disponibili sul mercato sono elencati sul sito del PiattoVeg: <http://www.piattoveg.info/omega3.html>

Nel corso del divezzamento, le assunzioni di riferimento previste dai LARN sono comprese nell'intervallo (ri) di 0,3-1,7 g di omega-3 (pari allo 0,5-2% dell'energia totale). Qui di seguito è riportata la quantità giornaliera di cibi ricchi di omega-3 da consumare (il calcolo viene fatto in lieve eccesso). Attenzione: tutti i cibi sono in alternativa, vale a dire che ad esempio o si usa una porzione di noci o una di semi di lino, oppure, ancora meglio, metà dell'una e metà dell'altra. In aggiunta, vanno assunti 100 mg al giorno di integratore di omega-3 da fonte algale.

Quantità di cibi ricchi di omega-3 che forniscono circa 2-2,5 g di ALA

- 1 cucchiaino di olio di semi di lino
- 3 cucchiaini di semi di lino macinati
- 30 g di noci sgusciate
- 15 g di semi di chia

Nota: L'olio di semi di lino ha un ottimo contenuto di acidi grassi omega-3, ma solo se viene sempre tenuto refrigerato, sia durante il trasporto verso il negozio, che in negozio, che a casa, altrimenti si deteriora e il suo contenuto in omega-3 si annulla. Purtroppo è alquanto difficile, anche se non impossibile, trovare punti vendita che rispettino la catena del freddo per questo prodotto.



4 - Calcio

Il calcio è un nutriente critico per tutti i bambini, vegani e onnivori. Poiché il latte, materno o di formula, rappresenta una buona fonte di calcio, la diminuzione delle sue assunzioni rende necessario soddisfare i fabbisogni di calcio con i cibi complementari, solidi o liquidi. È opinione condivisa che il fabbisogno di calcio nei bambini vegani sia inferiore a quello dei bambini non vegani, poiché la dieta vegana sarebbe in grado di influenzare positivamente il bilancio del calcio. Tuttavia, non sono disponibili indicazioni sui fabbisogni di calcio specifici per i bambini vegani, che dovranno, per questo motivo, rispettare i fabbisogni proposti per i bambini non vegani. Questi sono pari a 600 mg al giorno (da 1 a 6 anni si passa a 800 mg). È quindi consigliabile:

- utilizzare **acque ricche in calcio** ma povere di sodio (contenuto di calcio per litro maggiore dei 300 mg, contenuto di sodio per litro inferiore ai 50 mg). Le acque calciche possono costituire la base liquida di qualsiasi preparazione, come il brodo vegetale;
- scegliere **farine per il divezzamento arricchite in calcio**: le farine di cereali arricchite disponibili in commercio contengono tra i 400 ai 650 mg di calcio ogni 100g;



- consumare giornalmente uno o più **cibi ricchi in calcio** (come il sesamo in crema, il tofu o i legumi);
- utilizzare **bevande vegetali arricchite** (a base di riso, di avena, di soia) o yogurt vegetale arricchito in calcio; il latte vegetale può costituire la base liquida di qualsiasi preparazione (come il brodo vegetale o le creme di frutta) ma va ricordato che **NON** deve essere utilizzato in sostituzione del latte materno o di formula, sono alimenti completamente diversi. È importante controllare inoltre che il latte vegetale non sia dolcificato.

La seguente tabella fornisce alcuni esempi di alimenti ricchi in calcio utilizzabili durante il divezzamento.

Alimento	Porzione (g)	Contenuto di calcio (mg/porzione)
Latte vegetale arricchito	250 (un bicchiere)	300
Farine di cereali per l'infanzia (contenuto di calcio 550 mg/100g)	30	165
Tahin di sesamo	20	164
Semi di sesamo polverizzati	10	97
Acqua calcica (contenuto di calcio 350 mg/L)	250	87,5
Semi di lino polverizzati	20	50
Tofu	30	48
Amaranto	30	48
Mandorle polverizzate	20	48

5 - Vitamina D

La fonte principale di **vitamina D** non sono gli alimenti, ma la **luce solare**. La vitamina D è generalmente scarsa negli alimenti, sia nelle diete vegane che in quelle onnivore. È infatti contenuta, in piccole quantità, nei cibi animali ricchi in grassi e nei cibi animali indiretti come il latte, le uova e i formaggi, poiché i mangimi usati negli allevamenti sono comunemente arricchiti con vitamina D; per contro, è scarsa o assente nei cibi vegetali. È altresì contenuta anche in alcuni cibi addizionati, come alcuni latti vegetali, in cui può essere presente sotto forma di vitamina D₂ o ergocalciferolo, di sicura origine vegetale, o D₃, colecalciferolo, di origine animale (quindi da evitare).

L'assunzione adeguata di vitamina D, tuttavia, anche negli onnivori, non dipende principalmente dalle fonti alimentari (contributo stimato del 10%) quanto invece dalla **sintesi endogena** (contributo stimato del 90%), il che significa che è il nostro stesso organismo a produrre la vitamina che gli serve. Sebbene la vitamina D prodotta grazie alla luce solare si accumuli nell'organismo e la sua produzione estiva possa essere utilizzata dall'organismo anche nei mesi invernali, alcuni bambini poco esposti al sole potrebbero disporre di livelli di vitamina D non sufficienti a supportare la crescita. Per mantenere buoni livelli di vitamina D è quindi consigliabile esporre il bambino alla luce solare per almeno 30 minuti, 3 volte a settimana con almeno viso e mani scoperti.

Data l'importanza della vitamina D per l'accrescimento dello scheletro, a tutti i bambini allattati al seno viene consigliato un integratore di vitamina D per tutta la prima fase della loro vita, soprattutto nei mesi invernali. Anche per i bambini allattati con latte formulato è utile considerare l'integrazione quando l'introito di latte comincia a diminuire in favore dell'alimentazione complementare (quando ne viene consumato meno di un litro al giorno). I nuovi LARN (Livelli di Assunzione giornalieri Raccomandati di Nutrienti) della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) prevedono, per tutti i bambini, non solo per i bambini vegan:

- nei lattanti fino a 1 anno: assunzione adeguata, 10 mcg al giorno
- da 1 a 3 anni: assunzione raccomandata, 15 mcg al giorno





SEZIONE IV

Ricette di pappe per il divezzamento

1 - Dal 1° mese di divezzamento

Crema di riso e lenticchie rosse decorticate

Stemperare 20 g di farina di riso arricchita in ferro in 200 ml di brodo vegetale non salato preparato con acqua calcica, facendo cuocere per pochi minuti, aggiungere 10 g di lenticchie rosse già cotte e ridotte in crema, condire con un cucchiaino di tahin, uno di olio extravergine d'oliva e qualche goccia di succo di limone.

Polentina con fiocchi di ceci decorticati

Stemperare 20 g di farina di mais arricchita in ferro in 200 ml di brodo vegetale non salato preparato con acqua calcica, aggiungere poi 10 g di fiocchi di ceci decorticati cotti in brodo e passati. Cuocere secondo le indicazioni di cottura della farina (indicativamente per 40 minuti). Condire con un cucchiaino di crema di mandorle e uno di olio di semi di lino quando la pappa si sia raffreddata, e unire infine qualche goccia di succo di limone. Al posto dei fiocchi di ceci si può utilizzare la farina di ceci, nella stessa quantità.

Crema di miglio decorticato con tahin

Stemperare 20 g di farina di miglio arricchita in ferro in 200 ml di brodo vegetale non salato preparato con acqua calcica, facendo cuocere per pochi minuti, aggiungere 10 g di lenticchie rosse decorticate in crema e condire con 10 g di tahin di sesamo e qualche goccia di succo di limone.

2 - Dal 2° mese di divezzamento

Minestrina di grano saraceno e tofu

Stemperare 25 g di grano saraceno in farina (privata della fibra) in 200 ml di brodo non salato preparato con acqua calcica, aggiungendo poi 15 g di tofu vellutato o ridotto in purè, facendo cuocere per pochi minuti. Condire poi con 10 g di verdure del brodo passate al passaverdura, un cucchiaino di crema di mandorle, un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, 10 g di germe di grano e qualche goccia di succo di limone.

Crema di miglio con lenticchie e zucca

In 200 ml di brodo non salato preparato con acqua calcica stemperare 25 g di farina di miglio, facendo cuocere per qualche minuto. Aggiungere poi 15 g di lenticchie decorticate ridotte in crema, un cucchiaio di crema di zucca, un cucchiaino di tahin, 10 g di germe di grano, un cucchiaino di olio extravergine d'oliva e alcune gocce di succo di limone.

Semolino con fiocchi di azuki

Preparare la crema di semolino facendo cuocere 25 g di farina di semola arricchita in 200 ml di brodo vegetale non salato preparato con acqua calcica. Aggiungere poi 15 g di fiocchi di azuki e fare cuocere per altri 5 minuti. Condire infine con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, un cucchiaino di crema di mandorle, 10 g di germe di grano e alcune gocce di succo di limone.

Purè di patate con tofu

Pelare e tagliare a pezzetti una patata di grandi dimensioni e lessatela in brodo vegetale non salato preparato con acqua calcica. Al termine della cottura schiacciarla con una forchetta e unirvi 20 g di tofu bianco schiacciato. Condire con un cucchiaino di tahin, uno di olio extravergine d'oliva o di semi di lino, 10 g di germe di grano e qualche goccia di succo di limone.

Crema di lenticchie rosse

Lavare 150 g di lenticchie rosse decorticate sotto acqua corrente e metterle a cuocere in brodo vegetale o acqua finché si disfino da sole (ci vogliono circa 15 min.). Questa crema può essere usata tal quale con aggiunta di un cucchiaino di olio extra vergine di oliva e di succo di limone e in aggiunta a creme di cereali. Conservare in frigorifero o in freezer la parte non utilizzata.



Polentina di mais e ceci

Stemperare 2 cucchiari rasi di farina di mais fioretto e un cucchiaino di farina di ceci in un bicchiere e mezzo d'acqua e portare dolcemente ad ebollizione. Lasciar sobbollire per un paio di minuti, finché addensata, poi spegnere. Servire con l'aggiunta di un cucchiaino di olio extra vergine di oliva. La parte di ceci può essere sostituita con una purea di lenticchie o di fagioli azuki. È meglio non utilizzare legumi in latta in quanto contengono sale. Si possono invece reidratare i ceci secchi in abbondante acqua per dodici ore, sciacquarli e cuocerli 30 min. in pressione (60 pentola normale) e poi passarli al passaverdure.

Pappa dolce con uvetta

Ammollare in un bicchiere di acqua tiepida un cucchiaino di uvetta per una ventina di minuti. In una pentola portare ad ebollizione abbondante acqua, aggiungere un pugno di riso bianco dopo averlo sciacquato sotto acqua corrente con l'aiuto di un colino. Unire anche l'uvetta scolata dall'acqua di ammollo. Nel frattempo sbucciare mezza mela e tagliarla a dadini, unirla al riso e all'uvetta quando mancano più meno dieci minuti di cottura. Quando il riso sarà ben cotto (dopo circa 25 minuti, i chicchi si sono spappolati) passare il tutto al passaverdure. All'incirca dai 9 mesi, l'uvetta può essere sostituita da albicocche secche, sempre messe in ammollo prima dell'utilizzo. La mela si può sostituire con altra frutta di stagione secondo l'età del bambino.

Pappa dolce con crema di mandorle e malto

Stemperare due cucchiari rasi di farina di riso in un bicchiere di latte di riso, mettere sul fuoco e portare ad ebollizione mescolando spesso. Lasciar sobbollire dolcemente per circa due minuti, fino a che la crema si sia addensata. Togliere dal fuoco ed aggiungere a caldo un cucchiaino di crema di mandorle e uno di malto di riso. Questa pappa si può fare anche usando acqua o altri latti vegetali al posto del latte di riso.

3 - Dal 4° mese di divezzamento

Pastina con lenticchie

Cucinare 30 g di pastina di piccole dimensioni in brodo vegetale non salato preparato con acqua calcica. Unire poi la pastina asciutta a 20 g di lenticchie rosse cotte e ridotte in crema. Per ottenere la consistenza adeguata, è possibile aggiungere qualche cucchiaino di brodo. Condire poi con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, 10 g di germe di grano e qualche goccia di succo di limone.

Risottino con zucca e piselli

Cucinare per 25-30 minuti 30 g di riso bianco nel brodo vegetale non salato preparato con acqua calcica assieme a due cucchiaini di zucca ed a 35 g di piselli freschi. Il risottino dovrà risultare molto morbido e cremoso. Condire infine con un cucchiaino di crema di mandorle, uno di olio extravergine d'oliva, 10 g di germe di grano e qualche goccia di succo di limone.

Orzo con crema di fagioli

Cucinare per 45 minuti 30 g di orzo perlato (25 minuti in pentola a pressione) in brodo vegetale preparato con acqua calcica affinché non risulti molto morbido. Unire poi 20 g di fagioli cotti, privati della pellicina esterna e schiacciati con una forchetta. Aggiungere alcuni cucchiaini di brodo di verdura fino a raggiungere la consistenza desiderata. Condire con un cucchiaino di tahin, uno di olio extravergine d'oliva, 10 g di germe di grano e qualche goccia di succo di limone.

Riso basmati e ceci

Far lessare 30 g di riso basmati nel doppio del suo volume d'acqua. Quando l'acqua sarà del tutto assorbita, e il riso sia diventato morbido, aggiungere 20 g di ceci cotti, privati della pellicina esterna e schiacciati con una forchetta. Mescolare aggiungendo, per condire, un cucchiaino di tahin, un cucchiaino di olio extravergine d'oliva e qualche goccia di succo di limone.

Crema di azuki

Lasciare in ammollo 100 grammi di azuki per almeno 6 ore. L'ammollo non è indispensabile, tuttavia se lo fate fare la cottura risulterà più rapida. Scolarli dall'acqua di ammollo e sciacquarli sotto acqua corrente. Cuocerli nel doppio del loro volume di acqua unendo 1 cm di alga kombu: pentola normale 60 min., pentola a pressione 30 min. dopo il fischio. Una volta cotti passarli al passaverdura; quelli che non si usano subito conservarli in frigorifero in un contenitore ermetico o in freezer. La crema può essere servita tal quale con l'aggiunta di un cucchiaino di tahin e uno di olio, oppure aggiunta alle creme di cereali e verdure.

4 - Consigli aggiuntivi

- Per la classica **'spolverata finale'** sulle pappe salate si può polverizzare della frutta secca: mandorle, anacardi, noci, pistacchi, noci dell'amazzonia, semi di girasole, semi di sesamo. Basta tritarli finemente con un macinacaffè elettrico e poi cospargerli sui piatti finiti. Per ottenere un gusto più salato, si possono tritare delle mandorle insieme a del lievito alimentare in scaglie e un pizzico di sale.

- **Frutta secca e semi macinati** possono anche essere impiegati come gustosi ingredienti aggiungendoli a **yogurt** vegetali (di riso o soia), **muesli, insalate**. Provate diversi abbinamenti e trovate il mix che preferite!

- Col tempo si cambia! Se un **alimento viene rifiutato** è il caso di **evitare di proporlo in continuazione** o peggio ancora insistere affinché il bambino lo mangi, sarà meglio invece sospenderlo dal menu, almeno momentaneamente. **Riproponendolo più avanti** si avrà di certo maggiore fortuna e magari, facendosi aiutare dal bambino stesso a prepararlo, questo diventerà ai suoi occhi ancora più appetibile.

- **La tostatura dei cereali:** per facilitare la digestione dei cereali è consigliabile tostarli prima della cottura. Con la tostatura, infatti, l'amido presente viene trasformato in una forma molto più facilmente assimilabile dall'intestino del bambino. **Come fare:** In una padella di acciaio inox con fondo spesso mettere il cereale (meglio fare la prima prova con del riso, facilmente si vede quando inizia a cambiare colore ed emanare un piacevole profumo). Cuocere a fuoco medio girando spesso la padella o aiutandosi con un mestolo di legno. Versare alcuni chicchi sul palmo della mano, quando iniziano a scottare abbassare la fiamma al minimo e continuare a tostare finché il cereale risulti **profumato e di colore ambrato** (ci vogliono circa 5 minuti), mai scuro o bruciato, in quel caso è da buttare. Una volta tostatati, i cereali si possono conservare per un mese in un recipiente di vetro, in frigorifero. Lavarli sotto acqua corrente prima dell'uso. Anche le **farine** si possono tostare, seguendo lo stesso procedimento, in questo caso spegnere il fuoco quando iniziano a dorarsi.

- **La cottura di miglio, amaranto e quinoa:** questi cereali e pseudocereali vanno cotti nel doppio del loro volume di acqua o brodo vegetale (un bicchiere di cereale - due bicchieri di acqua) per 15-20 minuti, coperti; poi si lasciano ancora coperti a fuoco spento per altri 10 minuti, in modo che si gonfino ulteriormente. In alternativa, quinoa e miglio si possono utilizzare sotto forma di farina.





Sezione V Ricette dopo lo svezzamento

In questa sezione riportiamo alcune ricette che non sono “per bambini”, ma normali ricette per adulti; tuttavia risultano particolarmente gradite ai più piccoli. Sono state selezionate sulla base dell’esperienza di due mamme tra le centinaia di ricette disponibili sul sito VeganHome.it

Ma prima, alcuni utili consigli su un ingrediente molto utile, il tahin.

Tahin: consigli e ricette

La crema di sesamo è un prodotto prezioso, soprattutto per il suo alto contenuto di calcio. È ottimo impiegato nella preparazione di creme e condimenti salati, ma si accosta perfettamente anche a sapori dolci. Ne esistono in commercio due tipi: chiaro e scuro. Quello scuro contiene una percentuale di semi non decorticati, che conferiscono al prodotto un sapore più marcato, che però spesso non è gradito ai bambini. Si può provare a proporlo in diverse ricette, usando quello chiaro se la versione scura non è gradita.

Può essere aggiunto:

- nell’impasto delle polpette
- nel passato di verdure
- nello yogurt di soia alla frutta (se volete aggiungerlo allo yogurt bianco meglio unire anche del malto di riso come dolcificante o una marmellata senza zucchero)
- nel sugo della pasta
- nelle creme spalmabili salate (ad esempio l’hummus si può fare anche con fagioli cannellini o borlotti)

Crema tahin

Un’ottima salsa da impiegare come accompagnamento per polpette, condimento per insalate o verdure cotte e crude: in una tazza amalgamare 2 cucchiaini di tahin, 5-6 cucchiaini di acqua tiepida (o più, dipende dalla consistenza desiderata), succo di limone e prezzemolo (facoltativi).

Hummus di ceci

Un classico molto versatile, per tartine o come farcitura per panini e piadine: con un frullatore a immersione amalgamare una tazza di ceci cotti, mezzo spic-

chio di aglio, succo di mezzo limone, 3 cucchiaini di olio, un cucchiaino di tahin, sale, acqua quanto basta a seconda della consistenza desiderata. Aggiungere alla fine prezzemolo tritato.

Crema dolce malto-tahin

Amalgamare due cucchiaini di malto di riso, mais o grano e un cucchiaino di tahin. Servire su pane o fette biscottate.

PIATTI SALATI

Iniziamo con le ricette dei piatti salati; non li suddividiamo tra “primo, secondo, contorno” ecc., perché per i bambini la soluzione più efficace è quella del piatto unico: visto che i bambini non hanno sufficiente pazienza per stare seduti per molto tempo a tavola, i piatti unici sono particolarmente utili.

Molte delle ricette qui elencate sono adatte come piatti unici, in altri casi basta combinare due ricette per avere un pasto completo.

Le dosi indicate sono per adulti: con la stessa ricetta mangia tutta la famiglia! La dose adeguata al bambino dipende naturalmente dalla sua età e... voracità!

A partire da 1 anno

Ricotta di soia

Utile da aggiungere ai passati di verdura anche durante la fase dello svezzamento.

Ingredienti: 1 litro di latte di soia non dolcificato; 5 cucchiaini di aceto di mele (o di succo di limone filtrato).

Preparazione: Portare a ebollizione il latte di soia e nel frattempo versare in una tazzina i cinque cucchiaini di aceto. Spegnerne quando il latte inizia a bollire e velocemente aggiungervi l'aceto. Dare una mescolata rapida e aspettare che si formino i fiocchi. Dopo qualche minuto versare a cucchiainate il contenuto in un colino a maglie fitte, gettando via il liquido che non ha coagulato. Dare una rapida sciacquata sotto l'acqua corrente e mettere il colino su una tazza. Dovrà restarci almeno un giorno, conservata in frigo, per perdere tutto il liquido e l'aceto.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/ricotta-soia/

Paté di tofu alle olive

Ingredienti: 180 g di tofu; 100 g di olive verdi sgocciolate; q.b. liquido di salamoia delle olive; q.b. olio evo.

Preparazione: Versare in un contenitore dai bordi alti il tofu tagliato a pezzetti, le olive, un po' di salamoia delle olive (quanto basta perché frullando si ottenga una crema) e un po' di olio evo. Frullare col frullatore a immersione fino ad ottenere un crema simile a un paté, da utilizzare sui crostini, per insaporire torte salate, nella pasta, ecc.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/pate-tofu-olive/

Vellutata di zucchine

Questa ricetta può essere preparata anche con altre verdure, a seconda della stagione.

Ingredienti per 4 persone: 1/2 cipolla; 3 zucchine medio-grandi; 1 patata media; latte di soia; farina; sale; olio evo.

Preparazione: Tagliate a rondelle la cipolla e fatela soffriggere nell'olio evo, quando si sarà dorata aggiungete le zucchine e la patata tagliate a tocchi, coprite a malapena con acqua, salate e lasciate lessare. Quando le verdure sono morbide, togliete la pentola dal fuoco, prendete il mixer a immersione e tritate il tutto. Otterrete una crema più o meno densa a seconda di quanto era grande la patata e di quanta acqua era rimasta in pentola: se è molto densa versateci più di un bicchiere di latte di soia e solo un cucchiaino di farina; se è liquida fate il contrario. Mettete nuovamente la pentola sul fornello a fiamma moderata e lavoratela un pochino con una frusta per eliminare i grumi e per cuocere la farina. La vellutata dovrà avere quasi la stessa consistenza della besciamella.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/primi/vellutata-zucchine/

Purè di lenticchie e patate

Adatto a fare il pieno di proteine ai bambini!

Ingredienti per 4 persone: 2 patate grandi; 250 g di lenticchie rosse decorticate; 1 cucchiaino di dado vegetale in polvere; prezzemolo.

Preparazione: Tagliare le patate a tocchetti e metterle in una pentola con i bordi alti. Sciacquare bene le lenticchie sotto acqua corrente, unirle alle patate, aggiungere il dado e ricoprire di acqua. Lasciare cuocere a fuoco medio per 30-35 minuti mescolando ogni tanto. Quando le patate e le lenticchie saranno cotte alzare la fiamma e mescolare facendo evaporare l'eventuale acqua in eccesso. Spegnerne il fuoco, lasciare intiepidire. Frullare il tutto con il mixer a immersione e spolverare con un trito di prezzemolo.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/contorni/pure-patate-lenticchie/

Pasta al sugo e lenticchie

Ingredienti per una persona: 2 cucchiari di lenticchie secche; 1 patata; 200 ml di passata di pomodoro; 60 g di pasta corta; cipolla (a piacere, facoltativa); basilico (facoltativo); olio evo.

Preparazione: Sbucciare e tagliare a dadini la patata, metterla a cuocere insieme alle lenticchie e alla cipolla in un pentolino colmo di acqua. Una volta che la patata è morbida, aggiungere il sale e buttarvi la pasta. In un padellino a parte, riscaldare la passata di pomodoro, insieme al basilico; aggiungervi sale, olio e girare. Una volta che la pasta è cotta, scolarla e aggiungerla, con le patate e le lenticchie cotte assieme, nel sugo nel padellino. Girare ancora una volta per qualche secondo e servire.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/piatti-unic/pasta-sugo-lenticchie/



Migliotto patate e zucchine

Ingredienti per 4 persone: 240 g di miglio; 4 zucchine; 2 patate grosse; 60 g di sesamo; gomasio; olio

Preparazione: Cuocere il miglio mettendolo in una pentola in una quantità d'acqua pari al doppio del suo volume: far arrivare a bollire, e far cuocere a fuoco bassissimo a pentola coperta senza mai mescolare. A fine cottura, dopo circa 20 minuti, avrà assorbito tutta l'acqua. Nel frattempo preparare il tahin frullando il sesamo con pochissima acqua, con il minipimer. Oppure usare il tahin già pronto. Tagliare la grossa patata a cubetti e lessarla. Intanto, saltare le zucchine tagliate a dadini o a fette nell'olio. Unire alle zucchine il tahin, la patata e il miglio, aggiustare di sale, e aggiungere una spruzzata di gomasio. Per rendere la ricetta ancora più gustosa, si può rovesciare tutto in una pirofila e far cuocere in forno per 20 minuti a 180 gradi.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/piatti-unic/migliotto-patate-zucchine/

Gatò di patate

Per i più piccoli, meglio togliere i wurstel.

Ingredienti per 4 persone: 1,2 kg di patate; 3 wurstel vegetali, oppure affettato affumicato vegan; 3/4 di bicchiere di latte di soia o altro latte vegetale non dolce; pane grattato; lievito alimentare in scaglie; sale, pepe; noce moscata; olio extravergine di oliva.

Preparazione: Lessare le patate e schiacciarle con uno schiacciapatate; aggiungere una bella grattugiata di noce moscata, se piace. Tritare in un mixer i wurstel vegetali in maniera grossolana oppure, se si usa dell'affettato, spezzettarlo, quindi aggiungere alle patate e mescolare bene. Versare il latte di soia e un cucchiaino di lievito di birra nell'impasto e mescolare bene ancora. Salare e pepare a piacere. Portare il forno a 200° e oliare una teglia dove disporre il gatò in modo che abbia uno spessore di 3/4 cm circa. Distribuire bene il gatò nella teglia e trascinandolo i rebbi della forchetta formare delle righe decorative sulla sua superficie. Spolverare di pan grattato, quindi cospargere con qualche cucchiaino di lievito di birra e un filo d'olio e, se piace, un po' di pepe. Infornare per circa 20 minuti in forno già caldo lasciandolo dorare in superficie. Servire tiepido. Servito il giorno dopo appena riscaldato dà il meglio di sé!

Fonte: www.veganhome.it/ricette/piatti-unic/gato-patate/

Dai 2 anni in su

Pasta ai fagiolini e menta

Ingredienti per 4 persone: 320 grammi di pasta corta; 400 g di fagiolini (anche surgelati); 400 g di piselli freschi o surgelati; olio extravergine d'oliva; menta fresca; basilico fresco; mandorle tritate.

Preparazione: Far cuocere i piselli e i fagiolini in umido, in una padella con olio, sale e acqua q.b., per circa 15-20 minuti, a seconda della durezza. Quando saranno cotti, tagliare i fagiolini a pezzetti di 1-2 cm. Nel frattempo far bollire la pasta, scolarla e farla saltare un minuto in padella insieme alle verdure, cospargere di menta e basilico spezzettati, piuttosto abbondanti perché se ne senta il profumo, aggiungere un po' d'olio e se si vuole anche una spolverata di mandorle tritate finemente, mescolate a un po' di sale.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-fagiolini-menta/

Torta di ceci

Ingredienti per 4 persone: 200 g di farina di ceci; 650 ml di acqua; 5 cucchiari di olio extravergine di oliva; sale, pepe.

Preparazione: Disponete la farina "a fontana" in una terrina e versate gradualmente l'acqua, di modo da ottenere un composto privo di grumi e molto liquido. Salate e lasciate riposare minimo 3 ore a temperatura ambiente, ma più tempo passa e migliore sarà il risultato (8/10 ore è l'ideale). Aggiungete l'olio al composto e mescolate di nuovo per amalgamare il tutto. Mettete l'impasto in una teglia precedentemente unta d'olio, stando molto attenti che il composto non superi l'altezza di 1 cm. Infornate a 200 gradi per una ventina di minuti: la torta dovrà dorarsi e risultare croccantina fuori ed ai bordi ma morbida dentro. Sfornare, aggiungere il pepe a piacimento e consumare ben calda!

Fonte: www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-ceci/

Pizza a fiori

Ingredienti per 4 persone: 500 g di pasta di pane (presa fresca in panificio); 1 patata grande; 4 zucchine piccole; 6 fiori di zuccina; olio extra vergine di oliva; origano; pepe, sale.

Preparazione: Stendere la pasta su un foglio di carta forno e metterla sulla teglia del forno. Accendere il forno a 220 gradi. Nel frattempo, tagliare la patata e le zucchine a fettine sottili (meglio usare la grattugia con la lama apposta), condirle con pepe, sale, un cucchiaino di olio d'oliva, e, tenendole separate, in 2 piatti diversi, mescolarle bene con le mani in modo che tutte le fettine siano oleate. Lavare i fiori di zuccina e farli a striscioline con le mani

(da ogni fiore devono risultare circa 6 strisce). Sulla pasta della pizza, fare uno strato di patate, poi uno di fiori di zuccina e poi uno di zucchine a rondelle. Infornare per 30 minuti, poi spegnere e lasciare ancora 10 minuti. Spolverare di origano e servire.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pizza-fiori/

Focaccia ai pomodorini

Per i più grandi è una gustosa merenda da portare anche a scuola.

Ingredienti per 4 persone: 300 g di farina 00; 150 g di farina “manitoba”; 1 dado di lievito di birra fresco; olio extravergine d’oliva; pomodorini tondi o per una versione più golosa “datterini”; timo.

Preparazione: Miscelare le due farine e preparare un bicchiere d’acqua tiepida in cui sciogliere bene il dado di lievito. Scaldare il forno impostando la temperatura a 60 gradi (solo per creare un ambiente tiepido).

Mettere nella farina 1 cucchiaino e 1/2 di sale fino, disporre a fontana e incorporare l’acqua e lievito di birra. Aggiungere poi altra acqua tiepida (ne dovrebbe occorrere ancora circa 1 bicchiere) e impastare qualche minuto fino ad ottenere una palla che non deve essere troppo appiccicosa (se lo è aggiungete farina). A questo punto fare una fossetta nella palla e versarci 1 cucchiaio d’olio extravergine d’oliva, impastare finché non è assorbito e ripetere altre due/tre volte, per un totale di 3-4 cucchiaini. Stendere la pasta in una teglia unta abbondantemente di olio, con la punta delle dita fare delle fossette (non buchi!) picchiettando qua e là sulla pasta. Riempire un bicchiere per 1/4 con acqua e olio in parti uguali, mettere un pizzico di sale e mescolare con una forchetta per emulsionare. Sempre sbattendo con la forchetta lasciare cadere la miscela di acqua e olio sulla focaccia, facendo attenzione a distribuirla uniformemente. Coprire la teglia con un telo umido (o 2 fogli di carta stagnola) cercando di non toccare la pasta. Spegnere il forno e introdurre la teglia. Insieme si può mettere una piccola vaschetta d’alluminio con 2 dita d’acqua per creare umidità e lasciarla anche in cottura. Dopo circa 2/3 ore togliere la focaccia dal forno lasciandola però coperta. Accendere il forno a 200 gradi e mentre si aspetta che si scaldi lavare con acqua tiepida i pomodorini (se si usano quelli tondi, tagliarli a metà). Poco prima di infornare in forno ben caldo, mettere i pomodorini sulla pasta, distribuire un po’ di sale grosso qua e là e cospargere di timo in quantità a piacere. Dare un giro di olio sopra, prima di infornare, se la si vuole più saporita. Cuocere per 25 minuti circa.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/focaccia-pomodorini/

Torta salata mediterranea

Ingredienti per 4 persone: 1 melanzana grossa; 1 zuccina; 200 g di paté di tofu alle olive (vedi ricetta alle pagine precedenti); 1 rotolo di pasta sfoglia vegan; sale e pepe; curcuma; 100 g di pane grattugiato; 4 cucchiaini di olio evo.

Preparazione: Preriscaldare il forno a 200 gradi. Nel frattempo, tagliare a cubetti di 2 cm circa la melanzana e la zuccina e farle saltare in padella a fuoco vivo con 2 cucchiaini di olio evo, sale e pepe quanto basta. Dopo 10 minuti circa, quando saranno pronte, spegnere il fuoco e cospargere generosamente con curcuma; mescolare, aggiungere il paté di tofu alle olive e mescolare nuovamente. Rivestire una pirofila o pentola per torte salate di carta forno e stendere sopra il rotolo di pasta sfoglia, bucherellando il fondo con una forchetta; adagiare sopra il ripieno di verdure precedentemente preparato e ricoprire con il pan grattato e i due cucchiaini di olio evo rimasti. Cuocere nel forno preriscaldato per 30 minuti.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-salata-mediterranea/

Gnocchi alla romana saporiti

Gratissimo e apprezzato anche dai più piccini.

Ingredienti per 4 persone: 90 g di semolino; 600 g di latte di soia; 4 cucchiaini di olio d'oliva; 5 pizzichi di sale fino; 2 cucchiaini di lievito in scaglie; noce moscata.

Preparazione: Versare il latte di soia, il sale, 3 cucchiaini di olio in una pentola piccola, grattugiare sopra un po' di noce moscata (quantità a piacere) e far scaldare a fuoco alto. Quando è quasi giunto a ebollizione, abbassare il fuoco e versare il semolino a pioggia, mescolando velocemente con una frusta (quella della polenta). Continuare a mescolare lasciando sul fuoco basso per 3-4 minuti. Inumidire una piccola pirofila o un piatto e versarci dentro il semolino caldo, formando uno strato uniforme di circa un cm. Lasciar raffreddare per circa 20 minuti. Accendere il forno e portarlo a 200 gradi. Con una tazzina da caffè inumidita ritagliare dal semolino raffreddato degli gnocchi tondi. Mettere assieme i ritagli avanzati e formare con le mani 1-2 gnocchi un po' meno belli degli altri. Oliare una pirofila da forno e adagiare gli gnocchi, passandoci sopra con la mani unte di olio, in modo che siano "oliati" da ambo i lati. Mettere in forno. Dopo 5 minuti girarli. Dopo altri 5 minuti girarli ancora e spolverarli con il lievito in scaglie e lasciare in forno altri 5 minuti. Servire caldi ma non bollenti!

Fonte: www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchi-alla-romana-saporiti/

Lasagne agli spinaci

Ottime anche con altre verdure di stagione, oppure con un pesto di basilico o con ragù di seitan.

Ingredienti per 6 persone:

Per la besciamella: 1/2 litro di latte di soia al naturale, non dolcificato; 5 cucchiai di olio extravergine d'oliva; 2 cucchiai di farina; 1/2 cucchiaino di dado vegetale in polvere; noce moscata, sale, pepe.

Per le lasagne: lasagne di grano duro q.b.; 1 kg di spinaci; 250 g di tofu al naturale; 6 cucchiai di lievito in scaglie; 1 cucchiaio di pangrattato; olio evo.

Preparazione della besciamella: mettete l'olio in un pentolino, fate scaldare e poi versatevi la farina. Mescolate velocemente con un cucchiaio di legno, per circa un minuto, finché otterrete un impasto denso e omogeneo. A questo punto, lasciando la pentola sul fuoco (medio-basso) aggiungete il latte di soia pochissimo per volta, sempre continuando a mescolare. In questo modo non si formeranno grumi. Versato tutto il latte, aggiungete il dado vegetale, 2 pizzichi di sale, un po' di pepe, e abbondante noce moscata grattugiata. Continuate a mescolare, a fuoco basso, finché si addensa (circa 5 minuti). Assaggiate per sentire se serve ancora sale o noce moscata. Potete anche aggiungere ancora olio, se vi piace. Quando è abbastanza densa, spegnete il fuoco e lasciate ancora 5 minuti a pentola coperta in modo che solidifichi ancora.

Preparazione delle lasagne: lavare e mondare gli spinaci, lessarli in poca acqua, aspettare che si raffreddino e strizzarli bene. Tagliarli grossolanamente, aggiungere pepe, sale, un cucchiaio d'olio e rosolarli per pochi minuti in



una pentola. Accendere il forno a 200 gradi. Sbriciolare il tofu schiacciandolo con la forchetta, condire con sale e pepe e mescolare bene. Ungere il fondo di una teglia da forno con un cucchiaino d'olio e cospargere di pangrattato, gettando via quello in eccesso che non si è attaccato sul fondo. Stendere un sottile strato di besciamella. Sistemare il primo strato di lasagne (crude) sopra la besciamella e poi stendervi sopra un bello strato di besciamella. Spargervi sopra una manciata di tofu sbriciolato, in modo uniforme. Stendervi sopra uno strato di spinaci e spolverare con un cucchiaino di lievito in scaglie. Sistemare un altro strato di lasagne, e poi di nuovo besciamella, tofu, spinaci, lievito. La besciamella deve essere abbastanza liquida. Se è più densa, sopra lo strato di besciamella spargere 2-3 cucchiaini di latte di soia. Formate in questo modo 4 o 5 strati. Sopra l'ultimo strato di lasagne, dopo la besciamella aggiungere solo poco tofu e pochi spinaci (meno che negli altri strati), spolverare col lievito e poi stendere ancora un po' di besciamella. Infornare per 30 minuti a 200 gradi, spegnere il forno e lasciare cuocere per altri 10 minuti. Lasciar raffreddare qualche minuto e servire.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/primi/lasagne-spinaci/

Minestra di riso e patate

Ha un gusto dolcino molto apprezzato!

Ingredienti per 4 persone: 1 cipolla bionda grande; 350 grammi di patate; 180 grammi di riso; 1,2 litri di brodo vegetale (anche di dado); 200 ml di latte di soia; olio extravergine di oliva; pepe nero; rosmarino fresco o secco; lievito in scaglie.

Preparazione: Tagliare la cipolla a fettine e soffriggerla con un cucchiaino di foglie di rosmarino tritato in 3 cucchiaini di olio extravergine facendola ammorbidire ma non scurire. Aggiungere poi le patate tagliate a fettine spesse circa mezzo centimetro e non troppo grandi, soffriggere anche le patate ma senza alzare troppo la fiamma per non bruciare le cipolle, quindi aggiungere il riso, lasciare insaporire un paio di minuti a fiamma bassa, quindi versare il brodo vegetale e portare a cottura. Al termine della cottura spegnere il fuoco, pepare e aggiungere il latte di soia freddo. Mescolare bene e servire subito. Se gradito aggiungere ad ogni piatto un cucchiaino di lievito in scaglie.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/primi/minestra-riso-patate/

Frittata di ceci e patate

Ingredienti per 2 persone: 4 cucchiaini colmi di farina di ceci; olio extravergine d'oliva; 2 patate piccole.

Preparazione: Questo piatto è molto simile alla "frittata" tradizionale, ma è più

buono e meno pesante. Si può fare con qualsiasi verdura, oltre che con le patate (zucchine, spinaci, cipolla, carote, ecc.). In un piatto fondo mettete la farina di ceci, aggiungete 2 pizzichi di sale, e un po' alla volta acqua, mescolando con una forchetta, finché l'impasto risulta non troppo denso. Tagliate a fettine sottilissime le patate, con la lama apposta della grattugia o col pelapatate, e versatele nella pastella, mescolando bene. Mettete un po' di olio d'oliva in una padella antiaderente e fate scaldare a fuoco alto. Quando l'olio è ben caldo versate l'impasto, distribuitelo velocemente in modo omogeneo, e mettete il coperchio, lasciando il fuoco alto. Sono importanti sia il coperchio che il fuoco vivace, per ottenere una frittata cotta a puntino! Dopo circa un minuto, dovette girare la frittata: potete farlo, se non siete capaci di girarla tutta intera, tagliandola con una paletta di legno in quattro spicchi, e girando uno spicchio alla volta. Rimettete il coperchio ancora per un minuto, lasciando il fuoco più basso. Togliete poi il coperchio, girate di nuovo la frittata e fate cuocere a fuoco alto per un minuto senza coperchio, poi girate ancora e fate cuocere per un altro minuto, o comunque fino a quanto la frittata sarà ben dorata da ambo i lati.
Fonte: www.veganhome.it/ricette/secondi/frittata-ceci-patate/

Bocconcini di spinaci

Per i bambini, occorre tritare bene gli spinaci e ridurre la dimensione dei bocconcini.

Ingredienti per 4 persone: 1,3 kg di spinaci freschi lessati; 3 spicchi d'aglio; 6 cucchiaini di gomasio; 5 cucchiaini di pangrattato; pepe arcobaleno oppure noce moscata; 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

Preparazione: Cuocere gli spinaci surgelati oppure quelli freschi dopo averli mondati. Una volta lessati, scolarli e schiacciarli un po' per togliere l'acqua in eccesso, tagliarli velocemente col coltello in modo da sminuzzarli leggermente e saltarli in padella con l'olio extravergine di oliva e l'aglio. Levare l'aglio, salare proprio poco e pepare abbondantemente con pepe arcobaleno (miscela di pepe bianco, nero, pimento e schinus) oppure con noce moscata. Lasciare intiepidire, quindi aggiungere 3 cucchiaini di gomasio. Formare delle piccole palline, non più grandi di una noce e passarle rotolandole nel pangrattato mescolato con gomasio (5 cucchiaini di pangrattato e 3 cucchiaini colmi di gomasio). Disporre le palline in una teglia unta e passare nel forno 200 gradi per 10/15 minuti, deve solo asciugare un po' il pangrattato della crosticina. Lasciare intiepidire prima di servire.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/contorni/bocconcini-spinaci/

Polenta ai funghi

Ingredienti per 4 persone: 1 litro d'acqua; 250 g di farina di mais; sale grosso integrale; sale fino integrale; 8 funghi grandi (cappello circa 5 cm); prezzemolo tritato; 150 ml di panna vegetale; lievito alimentare in scaglie; olio evo.

Preparazione: Scaldare l'acqua in una pentola capiente e, quando è calda, ma prima che bolla, aggiungere un cucchiaino scarso di sale grosso e versare la farina di mais a pioggia molto lentamente mescolando con una frusta. Cuocere a fiamma molto bassa, sempre rimestando, per una ventina di minuti, comunque finché la consistenza non è quella desiderata. Lavare e tagliare i funghi a pezzettoni e metterli a cuocere in padella con la fiamma abbastanza alta. Verso fine cottura aggiungere due o tre pizzichi di sale e lasciare che l'acqua in eccesso evapori completamente. Cospargere di olio d'oliva il fondo e le pareti di una teglia, disporvi la polenta, poi i funghi e il prezzemolo, coprire il tutto con la panna di soia e poi con il lievito alimentare. Scaldare il forno fino a 180°, infornare per 20 minuti e lasciare riposare altri 10 minuti.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/piatti-unic/polenta-funghi/

Misto di verdure e pasta

Ingredienti per 4 persone: 4 carote; 800 g di zucchine; 10 fiori di zuccina; 500 g di piselli freschi o surgelati; 30 foglie di basilico fresco; 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; sale, pepe; 320 grammi di tortiglioni o altra pasta corta.

Preparazione: Tagliate le carote a dadini, mettetele in una pentola con un cucchiaino di olio e fatele rosolare a fuoco medio. Intanto lavate bene le foglie di basilico e risciacquate delicatamente i fiori di zuccina privati del pistillo. Aggiungete alle carote il basilico e i fiori fatti a striscioline (con le mani, senza tagliarli). Fate rosolare 3-4 minuti e poi aggiungete i piselli. Mescolate tutto per bene, aggiungete un cucchiaino di olio e coprite la pentola, facendo cuocere a fuoco basso. Nel frattempo tagliate le zucchine a bastoncino (3-4 cm di lunghezza per mezzo cm di spessore) e poi aggiungetele al resto della verdura, aggiungendo anche un altro cucchiaino di olio. A questo punto mettete a bollire l'acqua per la pasta, e lessate la pasta finché le verdure cuociono. A cottura quasi ultimata delle verdure, aggiungete sale quanto basta e abbondante pepe. Scolate la pasta, versatela nella pentola delle verdure, mescolate bene, e servite. Le verdure, in questo piatto, non son un mero condimento della pasta, sono in una quantità tale da risultare un piatto unico completo.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/piatti-unic/misto-verdure-pasta/

Dai 3 anni in su

Gnocchi di patate

Ingredienti per 4 persone: 1 chilo e mezzo di patate; 200 g di farina 00; noce moscata.

Preparazione: Lavare bene le patate, metterle a bollire in acqua fredda e, quando saranno lessate, farle intiepidire e sbuciarle. Passarle con lo schiacciapatate, aggiungere il sale, una grattata di noce moscata e la farina poco alla volta, lavorando l'impasto con le mani, fino a quando diventerà liscio e compatto. Formare dei rotolini con l'impasto, lavorarli ancora un po' e tagliarli in pezzetti (circa 1 cm e mezzo), metterli su uno strofinaccio cosparso di farina dopo averli passati sul retro di una grattugia per renderli più leggeri. Buttare pochi gnocchi alla volta in acqua bollente salata; appena tornano a galla saranno pronti.

La quantità di farina può variare con il tipo di patata usato, meno se ne adopererà e più gli gnocchi saranno leggeri. Gli gnocchi possono essere conditi con semplice salsa di pomodoro, ragù di seitan, olio e salvia, salsa di noci.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchi-di-patate/

Gnocchi di zucca

Ingredienti per 4 persone: 1 kg di zucca mantovana al netto degli scarti; 300 g di farina; pepe arcobaleno o pepe nero; olio extravergine di oliva; salvia; gomasio (semi di sesamo pestati, salati e tostati).

Preparazione: Cuocere la zucca pulita a vapore per 10 minuti in pentola a pressione; al termine della cottura schiacciare bene la polpa con una forchetta e aggiungere il sale e poi piano piano la farina. Si otterrà un composto piuttosto diverso dai classici gnocchi. Portare ad ebollizione una pentola con abbondante acqua salata, quindi, aiutandosi con due cucchiaini, gettare nell'acqua bollente un cucchiaino alla volta di impasto, rimstando di tanto in tanto gli gnocchi versati nell'acqua delicatamente mentre si fa questa operazione. Quando vengono a galla sono pronti: trasferirli nei piatti con una schiumarola. Soffriggere alcune foglie di salvia in olio extravergine di oliva, quindi versare sugli gnocchi scolati l'olio e la salvia, pepare con pepe arcobaleno, oppure pepe nero, quindi spolverare di gomasio.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchi-zucca/

Minestrone verdure e lenticchie

Ingredienti per 4 persone: 200 g lenticchie secche; 6 patate medie; 2 cipolle; 4 carote; 12 pomodorini; olio extravergine di oliva; 2 spicchi d'aglio.

Preparazione: Risciacquare bene le lenticchie e poi metterle sul fuoco in una pentola con acqua quanto basta per una minestra per 4 persone e farle cuocere 25 minuti da quando l'acqua inizia a bollire. Lavare e tagliare a pezzetti le verdure e cuocerle al vapore (servono circa 15 minuti). A cottura ultimata, versare le verdure e la loro acqua di cottura nella pentola delle lenticchie. Spegnerne e aggiungere un'emulsione di sale e olio mescolando il tutto.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/primi/minestrone-verdure-lenticchie/

Pasta Primavera

Ingredienti per 4 persone: 320 g di pasta corta; 500 g di asparagi; una tazza di piselli; una tazza di fave; una cipolla; 5 cucchiari di panna di soia o avena; 2 cucchiari rasi di olio.

Preparazione: Lessare per una decina di minuti gli asparagi interi, poi tagliarli a tocchetti lasciando da parte le punte. Rosolare a fuoco dolce la cipolla tagliata a listarelle con l'olio, aggiungere i piselli, le fave, un mestolo di acqua e cuocere a fuoco basso fino a che non diventano morbidi. Unire i gambi degli asparagi, regolare di sale e spegnere. Lessare la pasta nell'acqua di cottura degli asparagi e versarla nella padella con le verdure, aggiungere la panna e mescolare bene. Decorare i piatti di pasta con le punte degli asparagi.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-primavera/



Risi e bisi

Il piatto è molto adatto ai bambini come un piatto unico, magari aggiungendo ai piselli anche le verdure più gradite al bambino.

Ingredienti per 4 persone: piselli freschi (1 kg da sbucciare, 500 g sbucciati); 2 cipolle; 4 tazzine da caffè o 8 pugni di riso semintegrale; 5 cucchiaini di olio d'oliva; prezzemolo; 2 cucchiaini di lievito in scaglie (facoltativo); 2 cucchiaini di dado vegetale; sale, pepe.

Preparazione: Tagliare a fettine la cipolla e farla appassire in un pentolino con 2 cucchiaini d'olio d'oliva e un po' d'acqua, in modo che non frigga, ma appassisca. Tenere la pentola coperta e il fuoco basso. Nel frattempo, sgusciare i piselli e lavarli sotto l'acqua corrente. Aggiungerli al soffritto di cipolla, aggiungendo altri 2 cucchiaini di olio, pepe, un pizzico di sale, e mescolare bene. Lasciar cucinare, a fuoco basso e pentola coperta, mescolando di tanto in tanto, per 10 minuti. Aggiungere il riso e mescolare bene per far insaporire, dopodiché aggiungere subito un bicchiere di acqua calda e 2 cucchiaini di dado vegetale. Mescolare, rimette il coperchio e lasciar cucinare a fuoco basso. Ogni pochi minuti occorre mescolare e controllare se serve ancora acqua: il risotto deve rimanere sempre morbido (sennò si attacca al fondo) ma non brodoso. Il riso sarà cotto dopo circa mezz'ora, ma bisogna assaggiare di tanto in tanto per capire se è cotto e se serve aggiungere sale. Quando è quasi cotto, aggiungere il prezzemolo tritato (fresco o surgelato). A fine cottura, aggiungere un altro cucchiaino di olio d'oliva. Spolverare col lievito in scaglie (facoltativo) e servire.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/primi/risi-e-bisi/

Pici al pesto di zucchine

Le zucchine sono tra le verdure più gradite! Questa ricetta, per i più piccoli va preparata senza i pinoli interi aggiunti alla fine.

Ingredienti per 4 persone: 4 zucchine novelle; 4 cucchiaini di pinoli; 3 cucchiaini di olio; uno spicchio di aglio; 750 g di pici freschi (è una pasta fresca di grano tenero, una sorta di spaghetti, ma più spessi e grossolani).

Preparazione: Mettere l'acqua sul fuoco e quando bolle cuocere per 5 minuti le zucchine tagliate a pezzettoni. Frullare 3 cucchiaini di pinoli con un pizzico di sale, aggiungere le zucchine scolate, l'aglio e l'olio e frullare tutto fino ad ottenere una crema. Tostare i restanti pinoli per un minuto in una padella. Cuocere i pici, scolarli e condire con il pesto, aggiungendo sopra i pinoli tostati.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/primi/pici-pesto-zucchine/

Quinoa ai peperoni

Ingredienti per 4 persone: 350 g di quinoa; 1 cipolla grande; 1 peperone giallo; mezzo peperone verde; una manciata di pomodorini piccoli oppure qualche cucchiaino di passata di pomodoro; 3 cucchiaini di prezzemolo tritato; olio extravergine di oliva; dado vegetale; pepe.

Preparazione: Lavare la quinoa, sciacquandola bene in un colino a maglie strette e muovendo i chicchi con le mani durante l'operazione. Affettare i peperoni a striscioline, quindi tagliare la cipolla finemente e soffriggerla con 3 cucchiaini d'olio. Quando la cipolla è morbida aggiungere i peperoni e farli un po' saltare insieme. Scolare la quinoa e aggiungerla ai peperoni; se si usa la salsa di pomodoro aggiungere anche quella e mescolare. A questo punto potete procedere col brodo vegetale preparato a parte come se si trattasse di un risotto, aggiungendolo piano piano, e mescolare portando a cottura. A cottura quasi terminata, unire eventualmente i pomodorini (in alternativa alla polpa o in aggiunta se si preferisce), tagliarli in 4 parti e unirli al resto per gli ultimi minuti di cottura. La quinoa cuoce in circa 15 minuti come il riso; una volta cotti, i chicchi da bianchi diventano trasparenti. A fine cottura, aggiustare di sale e pepe, servire nei piatti spolverizzando con prezzemolo fresco tritato.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/primi/quinoa-peperoni/

Ravioli nudi

Ingredienti per 4 persone: 1 kg di spinaci freschi; 1 panetto di tofu (circa 180 g); farina; noce moscata; burro di soia o margarina vegetale; foglie di salvia.

Preparazione: Lessare gli spinaci in pochissima acqua salata, scolarli, strizzarli bene e tritarli in modo grossolano insieme al panetto di tofu. Salare, spolverare di noce moscata, mescolare gli ingredienti. Con le mani bagnate modellare delle palline di grandezza media (diametro circa 2,5 cm), passarle velocemente nella farina, gettarne poche alla volta nell'acqua bollente salata, aspettare che tornino in superficie, scolarle con un mestolo forato, servirle caldissime condite col burro di soia fuso e foglie di salvia. Si può aggiungere una spolverata di lievito alimentare o formaggio vegetale grattato con la grattugia a buchi larghi.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/primi/ravioli-nudi/

Verdure gratinate al forno

I colori delle verdure e la cottura al forno saranno molto graditi ai bambini.

Ingredienti per 4 persone: 2 peperoni; 4 pomodori (perini o quelli a grappolo rotondi); 3 o 4 zucchine; 1 melanzana; prezzemolo; pangrattato; olio.

Preparazione: Lavare le verdure e pulirle. Preriscaldare il forno a 180°. Tagliare i peperoni in 4 pezzi e i pomodori a metà. Tagliare le zucchine a fette un po'

spesse nel senso della lunghezza. Tagliare anche le melanzane a fette un po' spesse, cospargerle di sale e lasciarle spurgare per una mezz'oretta. Se le fette sono più sottili, le verdure rimarranno più asciutte, un po' secche, se le fette sono più spesse rimarranno croccanti fuori e morbide dentro. Tritare finemente il prezzemolo e mescolarlo con abbondante pangrattato. Sistemare le verdure nella teglia (è meglio sciacquare le melanzane per evitare un eccesso di sale) e cospargerle con un pizzico di sale, abbondante mix di pangrattato e prezzemolo e un generoso giro di olio. Per far cuocere meglio le melanzane, si possono anche incidere le fette con un coltello. Infornare fino a completa cottura; i peperoni cuoceranno in circa 40 minuti, gli zucchini saranno pronti un po' prima.

Tagliatelle di carote al pesto

Ingredienti per 4 persone: 8 carote; 4 cucchiaini di pinoli; 2 cucchiaini di mandorle affettate; 1 mazzetto di basilico; 2 cucchiaini colmi di olio evo; 4 cucchiaini di olive nere denocciolate; 2 spicchi di limone; 2 cucchiaini di salsa di soia.

Preparazione: Preparare un pesto veloce mixando basilico, pinoli, mandorle, olio e sale qb. Tagliare a rondelle le olive. Tagliare a striscioline con il pelapatate le carote e condirle con la salsa di soia, il limone, il pesto e le olive. Lasciar riposare in frigo una mezz'ora come minimo.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/insalate/tagliatelle-carote-pesto/



Dai 4 anni in su

Farfalle al tofu affumicato

Ingredienti per 4 persone: due panetti di tofu affumicato; 20 pomodorini; 4 manciate di olive nere; 280 g di farfalle.

Preparazione: Tagliate il tofu a cubetti e quindi sbriciolatelo con una forchetta. Tritate le olive, tagliate i pomodorini in quattro spicchi. Riscaldare l'olio in una padella, quindi versate i pomodori e un po' d'acqua. Dopo 5 minuti, aggiungete le olive e, se necessario, altra acqua. Verso la fine, aggiungete il tofu, regolate di sale (tenete presente che il tofu affumicato è salato di suo), quindi scolate la pasta al dente e saltatela in padella insieme al condimento.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/primi/farfalle-tofu-affumicato/

Cestini primavera

Un'ottima presentazione, che piacerà ai bambini sia perchè appaga l'occhio, sia perchè pomodoro, basilico e olive sono un classico di solito gradito. Meglio prepararla con le olive tagliate a rondelle anzichè intere.

Ingredienti per 6 persone: un rotolo di pasta sfoglia vegan; 7/8 pomodori; olive nere q.b.; basilico; aglio.

Preparazione: Preparate un trito di basilico, olio, sale, pomodorini tagliati a pezzetti piccolissimi e unitevi le olive nere. Preparate 6 stampi in alluminio per muffin o simili. Svolgete la sfoglia e con una tazza di medie dimensioni fate dei tondini con la pasta (la grandezza dei tondini deve essere più grande degli stampi). Preriscaldare il forno a circa 200 C°. Adagiate la pasta negli stampi facendo attenzione a lasciare una buona quantità di pasta nella parte alta, arrotolatela e punzecchiatela con una forchetta, sia sul bordo che all'interno dello stampo. Infornate per circa 15 minuti, fino a quando la pasta sfoglia diventerà ben dorata. Una volta sfornati i cestini, con molta attenzione levateli dagli stampi, lasciateli raffreddare e riempiteli con il trito e le olive.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/antipasti/cestini-primavera/

Fiori di zucca fritti alla birra

Ai bambini l'idea di mangiare un fiore piace un sacco! Dato che sono fritti, sono da proporre in modica quantità, magari in occasioni speciali.

Ingredienti per 4 persone: 16 fiori di zucca o zucchina; farina 00; birra; olio evo.

Preparazione: Per questa ricetta sono necessari dei fiori di zucca o zucchina belli freschi e piuttosto grandi. La pastella viene fatta con la birra per rendere la frittura ancora più soffice e gustosa. La birra deve essere ben fresca di frigo. Le quantità sono variabili a seconda di quanti fiori si intendono friggere:

man mano che la pastella finisce, se ne prepara dell'altra. Prepariamo la pastella con la farina 00, un po' di sale e la birra; mescoliamo bene con la forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo, spumoso e molto denso. Aggiungiamo ulteriore birra o ulteriore farina fino a ottenere la giusta densità. Nel frattempo, mettiamo a scaldare in una padella l'olio d'oliva, coprendo il fondo della padella per circa un centimetro; controlliamo quando è pronto immergendovi uno stecchino: quando si formeranno delle bollicine attorno allo stecchino, sarà pronto. Immergiamo il primo fiore di zucca nella pastella e facciamolo ben impregnare di impasto. Giriamolo, in modo che sia ricoperto di pastella su ambo i lati. Immergiamolo subito nell'olio e facciamolo friggere. Proseguiamo allo stesso modo con altri fiori. Quando la padella è piena, iniziamo a girare, con una spatola di legno, i primi fiori immersi. Lasciamo cuocere fino a che diventano ben dorati, girandoli più volte, sempre a fuoco vivo. Posiamoli su un piatto ricoperto di carta assorbente, in modo che l'olio in eccesso venga assorbito. Ricominciamo poi a impastellare altri fiori e procediamo allo stesso modo, fino a esaurimento dei fiori. Una possibile variante è utilizzare al posto della birra dell'acqua minerale frizzante fresca di frigo.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/antipasti/fiori-zucca-fritti-birra/

Pomodori alla maionese

Ingredienti per 4 persone: 8 pomodori tondi; qualche capperi e qualche oliva; maionese vegan.

Per la maionese: 100 ml latte di soia non dolcificato; un quarto di limone spremuto (ma togliete i semi!); 2 cucchiaini di senape; 2 pizzichi di sale; olio di mais q.b. (ne servirà circa 140 grammi).

Preparazione: per la maionese, si mettono tutti gli ingredienti, tranne l'olio, nel bicchiere del minipimer e si inizia a frullare. Si aggiunge l'olio a filo, ma si può anche aggiungerne un po', frullare, fermarsi, aggiungerne un altro po', frullare, fermarsi (conviene fare così perché altrimenti non si riesce a tenere fermo il bicchiere mentre si frulla). Il minipimer va usato muovendolo in verticale, in modo da mixare bene. L'olio va aggiunto fino a che la maionese raggiunge la consistenza desiderata: più la si vuole densa, più si aggiunge olio. Mettendolo un po' alla volta ci si può fermare quando si vuole. Se sembra non venire, niente paura, basta aggiungere ancora olio e proseguire, a un certo punto diventa della densità giusta. Tagliare a metà i pomodori ben lavati, svuotarli e farli scolare rovesciati per circa mezz'ora. Metterli in un piatto da portata, riempirli con la maionese, guarnirli con capperi e un'oliva snocciolata o con la guarnizione che si preferisce. Servire ben freddi.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/secondi/pomodori-maionese/

DOLCI

Dai 2 anni in su

Biscotti alle mandorle

Dei biscotti dagli ingredienti sani e semplici.

Ingredienti per 4 persone: 150 g di farina di mandorle o mandorle macinate finemente; 70 g di zucchero a velo; 2 cucchiaini di spremuta d'arancia bio; 1 cucchiaino scarso di buccia d'arancia grattata bio; latte di soia alla vaniglia q.b.; mandorle intere per guarnire.

Preparazione: Mescolare la farina di mandorle con lo zucchero a velo, aggiungere il succo e la buccia grattata di arancia e il latte di soia. Quest'ultimo deve essere versato nell'impasto a filo e molto lentamente per evitare che il composto diventi troppo molle (ne basterà una piccola quantità, circa mezzo bicchiere). Far riposare il composto per almeno 2 ore, poi formare delle palline, schiacciarle al centro e farle cuocere in forno per 20 minuti a 180°. A metà cottura porre al centro dei biscotti una mandorla per guarnizione. Togliere dal forno, far freddare e cospargere con zucchero a velo.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-mandorle/

Brioche classiche

Molto sane e molto meno grasse delle brioche industriali, un po' laboriose ma ottime da offrire a merenda o colazione.

Ingredienti per 6 persone: 170 g di farina; 80 g di farina Manitoba; 70 g di zucchero; 1 cucchiaino di malto; 30 g di olio di mais; 1/2 cubetto di lievito di birra fresco; 1/2 bustina di vanillina; 3/4 gocce di aroma limone (o arancia) o la buccia grattugiata di un limone (o arancia); 1 pizzico di sale; marmellata a piacere; zucchero a velo.

Preparazione: Prendere metà della farina normale e della manitoba e unire un pizzico di sale, quindi sciogliere il mezzo cubetto di lievito di birra in 1/3 di bicchiere di acqua tiepida e impastare il tutto ottenendo un panetto di pasta di pane morbido e non appiccicoso. Intiepidire il forno per 5 minuti a 60 gradi, quindi mettere il panetto in una ciotola nel forno spento a lievitare per due ore coperto con carta stagnola. Dopo 2 ore circa di lievitazione il panetto sarà raddoppiato. Preparare sul piano di lavoro il resto della farina con lo zucchero e il cucchiaino di malto, aggiungere l'olio, la vanillina e le gocce di essenza di limone e mescolare; poi impastare assieme al panetto lievitato aggiungendo qualche cucchiaino di acqua tiepida. Impastare a lungo per mescolare bene gli ingredienti; si otterrà un panetto bello elastico e morbido come una pasta da

pizza. Stendere l'impasto ottenendo un cerchio di circa 1/2 cm di spessore, con un tagliapasta dividere in 6 spicchi uguali. Disporre su ogni spicchio 1 cucchiaino di marmellata ponendolo al centro ma verso l'alto, quindi avvolgere ogni spicchio partendo dall'esterno verso l'interno dando la forma di un cornetto. Disporre i cornetti così ottenuti su carta da forno a lievitare per una notte, coperti con carta stagnola unta, meglio se nel forno al riparo da correnti d'aria. Usare una piastra grande, perché lievitando raddoppieranno di volume e finiranno altrimenti per toccarsi. Al mattino scaldare il forno a 180 gradi, infornare in forno già caldo per 15 minuti circa, scoprendo i cornetti appena prima di iniziare la cottura. Verificare la doratura, potrebbe volerci qualche minuto in più se il forno non è ventilato. Lasciare intiepidire e spolverare di zucchero a velo.
Fonte: www.veganhome.it/ricette/dolci/brioche-classiche/

Torta fragole e banane

Una torta per una merenda speciale, un modo per avvicinare i bambini al gusto della frutta.

Ingredienti per 10 persone: 350 g di farina 00; 200 ml di latte di soia dolcificato; 150 g di zucchero di canna; 2 banane; 300 g di fragole; 125 g di yogurt di soia gusto naturale; 75 ml di olio di girasole; il succo di 1 limone; 1 bustina di lievito; 1 cucchiaino di bicarbonato.

Preparazione: Tagliare le banane a rondelle e frullarle insieme all'olio e al latte; unire il composto agli altri ingredienti, escluse le fragole, e frullare il tutto. Prima di versare il composto nella teglia (oliata e infarinata), mettere le fragole tagliate a pezzetti e mescolare il tutto con un cucchiaino. Infornare a 180° per 50 minuti (gli ultimi 10 minuti meglio selezionare la cottura solo sulla parte superiore). A piacere decorare la superficie con fragole o altro.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-fragole-banane/

Torta facile

Un dolce dagli ingredienti semplici, si può variare il gusto dello yogurt e cambiare ogni volta.

Ingredienti per 8 persone: 2 vasetti di yogurt di soia (quello che vi piace di più); 3 vasetti di farina; 1 vasetto di olio di semi; 2 vasetti di zucchero integrale di canna; 1 bustina di lievito; vanillina.

Il "vasetto" citato negli ingredienti è da intendersi proprio come il vasetto dello yogurt stesso.

Preparazione: Mixare tutti gli ingredienti insieme mettendo nella ciotola prima quelli liquidi e infornare a 175 gradi per circa 35/40 minuti, controllare la cottura con uno stuzzicadenti: se ne esce asciutto la torta è pronta. Questa è

la ricetta base che può essere modificata aggiungendo quello che vi piace di più (cannella, frutta secca, uvetta o frutta fresca tagliata finemente a dadini ed aggiunta all'impasto prima di infornare).

Fonte: www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-facile/

Torta di riso

Un dolce molto nutriente ma leggero.

Ingredienti per 6 persone: 1 litro di latte di soia; 250 g di riso; 120 g di zucchero; 2 cucchiai di uvetta; 1 cucchiaino di scorza d'arancia candita; 1 cucchiaino di noci spezzettate; scorza di limone grattata; zucchero a velo.

Preparazione: Versare il latte in una pentola, aggiungere lo zucchero e portare a bollore. Aggiungere il riso, abbassare la fiamma e cuocere fino a quando il latte non sarà completamente assorbito, ci vorranno circa 30-40 minuti, secondo il tipo di riso. Far intiepidire, aggiungere l'uvetta rinvenuta in acqua calda, le scorze candite, le noci, la scorza di limone; mescolare bene, se l'impasto risultasse troppo denso aggiungere un po' di burro di soia. Versare in una tortiera, cuocere in forno a 180° per 30 minuti. Quando la torta è fredda, cospargerla di zucchero a velo.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-riso/

Crostata alla marmellata

Pochi grassi e tutta la dolcezza della marmellata.

Ingredienti per 4 persone: 140 g di farina 00; 70 g di farina d'avena; 50 g di zucchero di canna; 50 g di olio; 1 pizzico di sale; la buccia grattugiata di 1 limone; 1 cucchiaino di succo di limone; 2 cucchiaini di latte di soia; 1/2 busta di cremortartaro; marmellata a piacere.

Preparazione: Mescolare le farine e lo zucchero, la buccia di limone grattugiata, il sale e la mezza bustina di cremortartaro. Aggiungere ora il succo di limone, l'olio e il latte di soia. Impastare bene e se necessario aggiungere ancora un po' di latte di soia. Stendere l'impasto su carta forno bagnata e strizzata e trasferirlo nella teglia, tenendone da parte un po' per le strisce da mettere sulla marmellata. Con un tagliapasta ripassare i bordi togliendo l'eccesso di pasta ma lasciando almeno 2 cm di bordo. Con una forchetta premere leggermente verso il basso il bordo, lasciando delle piccole righe con i rebbi e abbassando il bordo di mezzo cm circa. Punzecchiare il fondo della crostata. Versare la marmellata e con la pasta avanzata fare delle strisce con cui creare una grata di pasta sulla marmellata. Infornare in forno già caldo a 180° per 30 minuti.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/dolci/crostata-marmellata/

Dai 3 anni in su

Biscotti gianduia

Per una golosa colazione.

Ingredienti per 4 persone: 50 g di nocciole; 60 g di zucchero grezzo di canna; 40 g di cioccolato fondente 90% cacao; 100 g di farina integrale di grano tenero; 1-2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva; latte di riso q.b.; 1/2 cucchiaino di vaniglia in polvere; un pizzico di sale; 1/2 bustina di lievito; 1 cucchiaino di malto d'orzo (facoltativo).

Preparazione: Tritare il più finemente possibile le nocciole assieme allo zucchero; una volta ottenuta una polvere unire il cioccolato a pezzetti e tritarlo insieme al composto. Trasferire il tutto in una terrina e unire la farina integrale, la vaniglia, il sale e il lievito. Amalgamare l'olio e, se decidete di usarlo, il malto. Aggiungere, impastando con le mani, poco latte di riso fino a ottenere un composto liscio e sodo. Lasciare riposare una ventina di minuti. Modellare i biscotti con le mani, ottenendo circa 16 dischetti e disporli sulla leccarda del forno. Infornare a 180° per 10-15 minuti.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-gianduia/

Rotolo di cioccolato

Dolce da fare e da mangiare coi bambini! Per i più piccini preferire l'uso di biscotti secchi, evitando i frollini che sono per loro troppo grassi.

Ingredienti per 4 persone: 1 pacco frollini vegan (circa 250 g); 5 cucchiaini di cacao amaro; 2 cucchiaini di zucchero; 2 cucchiaini di noci o mandorle tritate; latte di soia alla vaniglia.

Preparazione: Tritare nel mixer in maniera grossolana i biscotti, metterli in una ciotola e aggiungere il cacao, lo zucchero e la frutta secca. Amalgamare aggiungendo il latte di soia (ne basterà circa mezzo bicchiere) fino a raggiungere un impasto consistente. Lavorarlo con le mani in forma di rotolo e metterlo in frigorifero avvolto nella pellicola per alimenti. Deve riposare qualche ora, ancora meglio una giornata intera. Poi gustarlo tagliato a fette.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/dolci/rotolo-cioccolata/

Pan dei morti

Dolce tipico autunnale, che si prepara tradizionalmente per la festa "dei morti" (o "dei santi"). Le spezie si amalgamano molto bene e non danno fastidio nemmeno ai bambini piccoli. Molto nutriente, ottima merenda per scuola.

Ingredienti per 4 persone: 100 g di mandorle tritate; 100 g di farina; 100 g di

zucchero di canna; 30 g di olio di mais; latte di soia q.b.; 2 chiodi di garofano; 1 cucchiaino di cannella; la scorza di 1/2 limone grattugiato; 1/2 cucchiaino di bicarbonato; zucchero a velo.

Preparazione: Mescolare la farina con le mandorle tritate e lo zucchero, aggiungere la cannella e i chiodi di garofano ben schiacciati e sbriciolati, il bicarbonato e la scorza di mezzo limone grattugiata. Unire l'olio e mescolare mettendo latte di soia quanto basta a fare un impasto abbastanza solido. Versare sul tavolo una miscela di zucchero a velo e farina (2 cucchiaini di zucchero e 1 di farina), dividere l'impasto in 6 parti e rotolare su se stesso ogni pezzo ben bene nello zucchero e farina, ottenendo un rotolo spesso, quindi stenderlo in una teglia oliata e infarinata, oppure con carta da forno, appiattendolo un po' con le mani. Infornare a 180 gradi in forno già caldo per circa 20 minuti.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/dolci/pan-dei-morti/

Muffin ai frutti di bosco

Ingredienti semplici e tutto il gusto della frutta.

Ingredienti per 12 persone: 240 g di farina integrale; 120 g di zucchero di canna; 40 g di maizena; 1 bustina di cremor tartaro; 250 g di yogurt di soia bianco; 80 ml di olio; buccia grattugiata di un limone; 150 g di frutti di bosco surgelati.

Preparazione: Far scongelare i frutti di bosco. Mescolare tutti gli altri ingredienti in una terrina con una frusta e aggiungere i frutti di bosco solo alla fine, mescolando delicatamente con un cucchiaino. Se dovesse risultare troppo denso, aggiungere qualche goccia di latte di soia. Versare il tutto negli stampini, senza riempirli eccessivamente perché l'impasto lievita molto e i muffin rischierebbero di spaccarsi troppo in superficie. Cuocere in forno a 180 gradi per 35 minuti circa, ma controllare sempre con uno stuzzicadenti prima di tirarli fuori (se lo stuzzicadenti rimane umido, non sono cotti, se rimane asciutto sì).

Fonte: www.veganhome.it/ricette/dolci/muffin-frutti-di-bosco/

Cenci/Bugie/Galani/Chiacchiere/ Crostoli/Frappe//ecc...

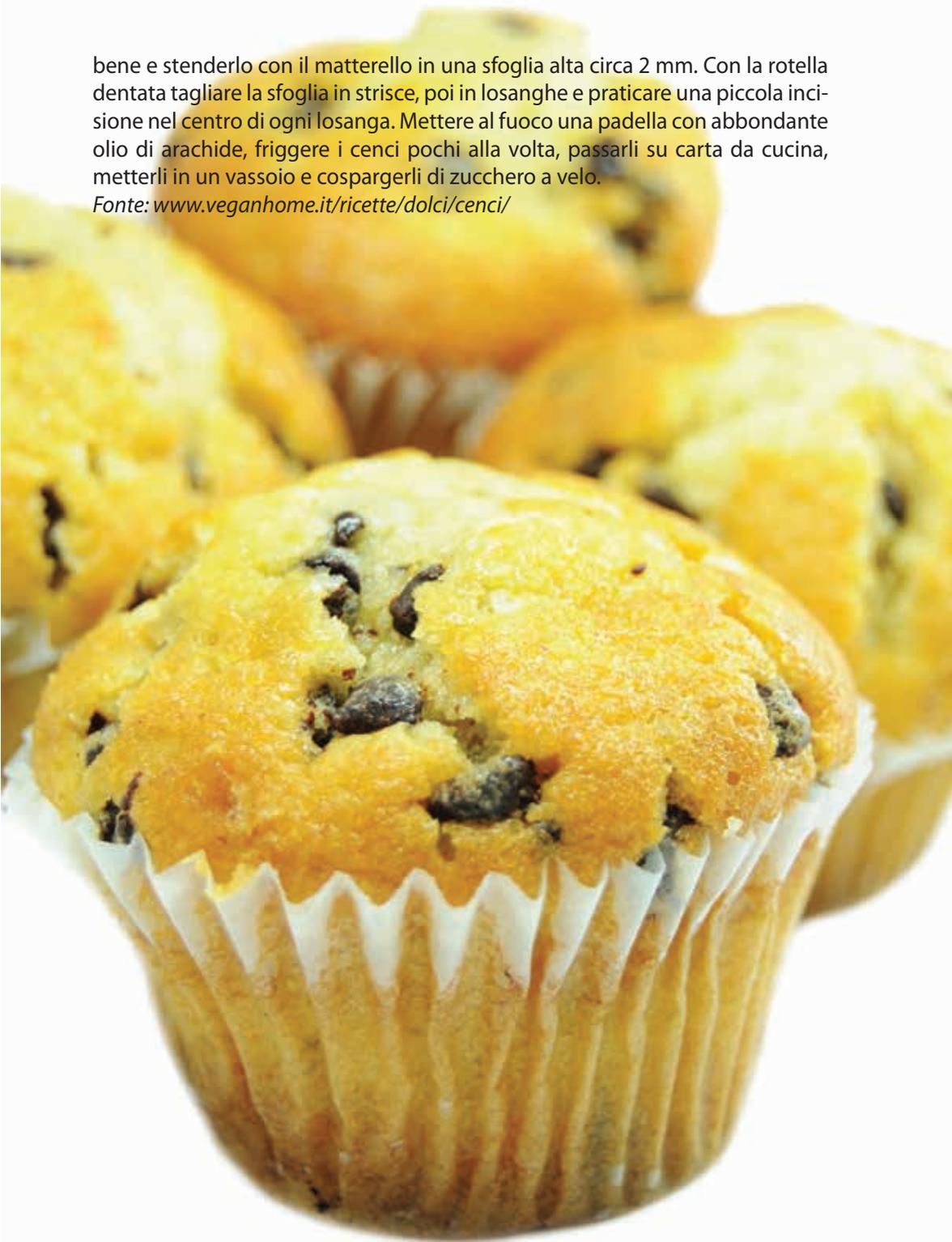
Per i più grandicelli, visto che sono fritti. Che carnevale è senza?

Ingredienti per 6 persone: 150 g di farina 00; 150 g di farina manitoba; 50 g di margarina di soia; 50 g di zucchero; 150 ml di vin santo; 2 cucchiaini di cremor tartaro; zucchero a velo; olio di semi di arachide.

Preparazione: Unire le farine, aggiungere lo zucchero, la margarina sciolta, il vin santo e iniziare a impastare prima con la forchetta, poi con le mani. Lavorare bene l'impasto; se dovesse risultare troppo bagnato, aggiungere un po' di farina, fare una palla e metterla in frigorifero avvolta in un tovagliolo per mezz'ora. Riprendere l'impasto, unire il cremor tartaro, lavorare ancora per amalgamare

bene e stenderlo con il matterello in una sfoglia alta circa 2 mm. Con la rotella dentata tagliare la sfoglia in strisce, poi in losanghe e praticare una piccola incisione nel centro di ogni losanga. Mettere al fuoco una padella con abbondante olio di arachide, friggere i cenci pochi alla volta, passarli su carta da cucina, metterli in un vassoio e cospargerli di zucchero a velo.

Fonte: www.veganhome.it/ricette/dolci/cenci/



Letture consigliate

Libri

VEGPYRAMID JUNIOR

di **L. Pinelli, I. Fasan, L. Baroni**

Edizioni Sonda, 2012

Una guida adatta a tutta la famiglia che illustra i benefici di una dieta vegetariana fin dall'età pediatrica. Tabelle nutrizionali e menu giornalieri ci offrono preziosi consigli per insegnarci qual è la migliore alimentazione a seconda delle fasce di età, da 1 a 18 anni.

VegPyramid Junior accompagna i genitori nel percorso alimentare dei figli, permettendo loro di creare una sintonia/sinergia con il pediatra di fiducia. Contiene le informazioni nutrizionali sugli alimenti e i gruppi di nutrienti fondamentali, le indicazioni sulle principali patologie causate dalla "normale" alimentazione a base di cibi animali, l'analisi dei bisogni e fabbisogni energetici delle diverse fasce d'età, le indicazioni per i menu delle mense scolastiche e suddivisi a seconda dell'apporto calorico.

LA CUCINA ETICA PER MAMMA E BAMBINO

di **E. Barbero, A. Sagone**

Edizioni Sonda, 2010

Ricette vegan per bambini, dallo svezzamento in poi, nonché per le mamme nel periodo della gravidanza e allattamento. Oltre 350 ricette per un'alimentazione vegan che fornisce al bambino un nutrimento sano, bilanciato e in armonia con la sua natura.

Un ricettario di oltre 350 preparazioni: dalle prime creme per lo svezzamento, ai dolci, alle pizze, ai frullati, fino alle ricette diorama, piatti originali e fantasiosi per affascinare e stimolare i bambini. Completano il manuale l'indice generale e quello per fasce d'età ed efficaci inserti a colori.

Opuscoli

L'alimentazione a base vegetale in gravidanza

Un breve manualetto con tutti i consigli per le donne vegetariane e vegane in gravidanza. L'alimentazione 100% vegetale è quella ottimale in ogni fase della vita, compresa la gravidanza. Questo opuscolo spiega come impostare l'alimentazione in questa fase delicata della vita di una donna, con tanti consigli utili su quali cibi consumare e in che quantità, dove trovare i nutrienti più importanti, quali cibi evitare.



Animali da mangiare o animali da amare?

Una guida per bambini e ragazzi, per imparare a conoscere e rispettare gli animali da fattoria, scoprire che gli allevamenti distruggono la natura e come mangiare in modo molto salutare e gustoso. Un opuscolo di 16 facciate, a colori, con bellissimi disegni, spiega le ragioni della scelta vegan in modo semplice e immediato, per far capire quanto sia ingiusto far soffrire e uccidere gli animali e quanto sia giusto e facile evitarlo. Adatto a bambini e ragazzi dai 6 ai 13 anni.

Ottenere pasti vegani nelle mense scolastiche

Un manuale pratico che spiega per filo e per segno come fare a ottenere un menu vegan in qualsiasi scuola, pubblica o privata. Contiene le lettere-tipo da usare, la prassi da seguire, menu di esempio esistenti in varie scuole. Da stampare in proprio e divulgare il più possibile!

I libri e gli opuscoli sopra indicati si possono ordinare dal sito di AgireOra Edizioni
www.AgireOraEdizioni.org



La scelta di non nutrirsi di alimenti di origine animale è, nella maggior parte dei casi, dettata da **ragioni etiche**, di **rispetto verso la vita di tutti gli animali** e quindi da un senso di giustizia allargato a tutte le specie. È naturale e giusto che chi compie tale scelta la trasmetta ai propri figli, insegnando loro a non fare del male. Insegnare a rispettare la vita di tutti, non solo quella degli appartenenti alla nostra specie, è il più bel valore che si possa trasmettere ai figli.

Dal punto di vista della **salute**, l'alimentazione 100% vegetale ci offre come "effetto collaterale" un **maggior benessere** fin da subito e diminuisce di molto le probabilità di sviluppare malattie degenerative invalidanti nel corso degli anni. Nutrire un bambino in questo modo fin dalla nascita è il più bel regalo che possiamo fargli per la sua salute, immediata e futura.

Come genitori, quando si arriva al momento dello svezzamento, è naturale aver bisogno di una **guida** per sapere cosa dar da mangiare al proprio figlio, che fino a quel momento è stato nutrito solo con latte materno. Questo, naturalmente, vale in tutti i casi, non solo per le famiglie vegan: tutti si fanno consigliare dal pediatra e si informano sui libri, per sapere come introdurre i vari cibi nella fase di svezzamento.

In questo libretto troverete **indicazioni molto pratiche** su come procedere, come scegliere i cibi e con che modalità e tempi introdurli. Si tratta di consigli ben collaudati, forniti da due professioniste della nutrizione: la **dottoressa Luciana Baroni, medico nutrizionista**, e la **dottoressa Ilaria Fasan, dietista esperta in nutrizione pediatrica**.

Il libretto riporta inoltre alcune **"ricette" per le pappe dal primo al sesto mese di svezzamento**. A partire da queste, si possono poi eseguire molte "variazioni sul tema", cambiando gli ingredienti all'interno dello stesso gruppo di cibi.

Ma questo libretto non è dedicato solo allo svezzamento: sono fornite **numerose ricette per bambini dall'anno in su**, adatte per il "dopo svezzamento".

