



Nutrirsi di salute – Gennaio 2013

Alimentazione vegetariana per bambini

L'alimentazione vegetariana è sempre più diffusa in tutto il mondo ed è seguita anche in Italia da circa 7.500.000 persone di ogni età.

Tuttavia se chi adotta questo regime alimentare è un bambino in crescita, le domande e le perplessità sembrano aumentare...

Ho quindi pensato di raggruppare i più comuni interrogativi che sorgono a volte a dei genitori che decidono di far seguire questo stile dietetico ai loro figli, ma anche per tutti coloro che desiderano approfondire le loro conoscenze su questa tematica di massima attualità.

É possibile crescere un bambino vegetariano?

L'ex ministro della Sanità, Umberto Veronesi, afferma: *"Vegetariani si può, vegetariani si deve. Anche da bambini! Rispetto ai coetanei onnivori, i bambini vegetariani sono più sani, hanno un quoziente intellettivo almeno equivalente e si ammalano di meno già alla scuola materna, perché hanno difese immunitarie migliori. Crescono inoltre più magri, pesano in media circa il 10% in meno riducendo così le patologie legate ai chili di troppo. Chi rinuncia a mettere gli animali nel piatto è dal 20% all'80% più protetto dalle malattie cardiovascolari, il 40% più preservato dal cancro e dal 20% al 60% più protetto dall'ipertensione".* Concordo pienamente con quanto affermato dallo scienziato e spero sinceramente che ogni bambino e adulto (vegetariani o non), possano acquisire sane abitudini alimentari che avranno sicuramente risvolti positivi sulla salute e quindi sulla qualità della vita. Leggiamo ora i più comuni quesiti che sorgono sulla scelta vegetariana.

Cosa si intende per "alimentazione vegetariana"?

Con il termine alimentazione vegetariana si intende generalmente quella dieta chiamata anche **Latto-ovo-vegetariana** basata sul consumo di **cereali e derivati** (pasta, riso, pane, gnocchi, orzo, farro, avena, ecc.), **sottoprodotti di origine animale** (latte, yogurt, formaggi, uova, burro, miele), **legumi** (ceci, lenticchie, piselli, fagioli, soia, ecc.), **frutta e verdura** (di tutte le varietà), **condimenti vari** (olio, aceto, erbe aromatiche, spezie, salsa di soia, ecc.), **semi oleosi** (di sesamo, di girasole, di zucca, ecc.), **frutta a guscio o essiccata** (mandorle, noci, pinoli, nocciole, datteri, uvetta, fichi, ecc.), ma esclude quei cibi che comportano l'uccisione di esseri viventi appartenenti al regno animale come prodotti ittici, bovini, equini suini, caprini, ovini, avicoli o loro derivati (esempio i salumi).

Tuttavia in base ad ulteriori eliminazioni di alimenti, ci possono essere differenti classificazioni e varianti della dieta vegetariana, qui sotto brevemente elencate.

- **Alimentazione Vegetariana (o Latto-ovo-vegetariana)**
(descritta sopra)
- **Alimentazione Latto-vegetariana**
Sono compresi tutti i cibi dell'alimentazione vegetariana, ma sono escluse le uova
- **Alimentazione Vegana (Vegan o Vegetaliana)**
Sono compresi tutti i cibi dell'alimentazione vegetariana, ma sono esclusi anche i sottoprodotti di origine animale (latte, yogurt, formaggi, uova, burro, miele)
- **Alimentazione Fruttariana**
È basata esclusivamente sul consumo di frutta (frutta fresca, essiccata, a guscio, ecc.)
- **Alimentazione Igienista-crudista**
È fondata sul consumo di alimenti crudi per sfruttarne le migliori proprietà nutrizionali. Molti igienista-crudisti si attengono alla teoria del Dott. Shelton.

Nel presente articolo ogni attinenza all'alimentazione vegetariana dei bambini, è esclusivamente riferita alla nutrizione **Latto-ovo-vegetariana**.

Per quale motivo un bambino dovrebbe diventare vegetariano?

Le ragioni per cui una persona adulta diventa vegetariana sono molte e possono differenziarsi da individuo ad individuo.

Tra le più comuni abbiamo motivi etici, spirituali e religiosi, per sentirsi più sani, per prevenire moltissime patologie, ecc., ma ciò che spesso accomuna coloro che decidono di diventare vegetariani è la non violenza sugli animali e quindi non voler ucciderli per nutrirsi.

Le stesse motivazioni potrebbero essere ovviamente alla base anche di un regime alimentare per bambini, che da sempre dimostrano un immenso amore per gli animali che considerano loro amici e che spesso rappresentano anche i loro più adorati peluche.

L'istinto di un bambino è di accarezzarli, non mangiarli!.

A tal proposito riporto la citazione di George Bernard Shaw (1856–1950) drammaturgo, narratore e saggista irlandese:

“Gli animali sono i miei amici... Io non mangio i miei amici!”.

Infatti a difesa degli animali sono sicuramente anche i bambini ed uno dei recenti casi in cui hanno fatto sentire la loro voce è in merito al finale del Pulcino Pio, tormentone della scorsa estate cantato e ballato ad libitum da moltissimi!

Pur trattandosi di una semplice canzone, sono riusciti tra pianti e lamenti a far modificare il finale della canzone, perché molti piccoli non volevano che il Pulcino Pio morisse sotto le ruote del trattore (squeek!), mentre per alcuni di noi era il momento più atteso per “liberarsi” dall'assillante ritornello musicale!

Per questo motivo è stato pensato “un lieto fine” in cui il pulcino tanto amato dai bambini, anziché venire schiacciato, rompe il trattore con un potente pugno, trasformandosi addirittura in un supereroe (ascolta “Il Pulcino Pio-La Vendetta”)!.

I bambini vegetariani hanno un normale accrescimento staturico-ponderale?

Sì, l'accrescimento staturico-ponderale è equiparabile agli altri coetanei, come dimostrato da ricerche ed indagini sugli effetti dell'alimentazione vegetariana esaminati presso diversi centri auxologici nazionali ed internazionali.

Ci sono principi nutritivi che devono essere garantiti in una dieta vegetariana?

Tutti i nutrienti quali glucidi, lipidi, protidi, vitamine, sali minerali, acqua e fibre, devono essere assicurati e ben rappresentati in qualsiasi regime alimentare; questi principi nutritivi sono ampiamente garantiti anche in un regime vegetariano equilibrato.

Quindi è possibile evitare la carne per i bambini in crescita?

Assolutamente sì!

La domanda se la carne sia indispensabile per una crescita corretta è una delle più frequenti e nasconde una paura infondata.

In realtà la carne, come del resto ogni alimento, può essere sostituito con altri cibi o sostanze che appartengano a gruppi alimentari con analoghe caratteristiche nutrizionali.

E per quanto riguarda lo sport?

Un bambino vegetariano può svolgere qualsiasi tipo di attività fisica e praticare sport anche a livello agonistico, purché siano rispettati (come per qualsiasi bambino) il fabbisogno energetico e l'apporto corretto dei vari principi nutritivi richiesti per il tipo di disciplina sportiva esercitata.

Possono sorgere a lungo tempo dei rischi per la salute di bambini vegetariani?

No, una dieta vegetariana (se ben equilibrata) non comporta alcun rischio o tipo di carenza per la crescita e lo sviluppo di bambini, né a breve, né lungo tempo e sono inoltre sempre più i bambini vegetariani dalla nascita.

Quali sono i cibi che assicurano un'adeguata assunzione di alcuni principi nutritivi ritenuti "a rischio" in una dieta vegetariana?

Le più importanti associazioni internazionali di nutrizione (come ad esempio l'American Dietetic Association ed i Dietitians of Canada), assicurano che l'alimentazione latte-ovo-vegetariana, se seguita correttamente, garantisce ogni esigenza nutrizionale del nostro organismo.

Tuttavia Calcio, Ferro, Fosforo, Vitamina D, Vitamina B12 e Omega-3 sono nutrienti ritenuti erroneamente "a rischio" (cioè carenti), nei soggetti che seguono una dieta latte-ovo-vegetariana. In realtà molti alimenti usati in questo tipo di dieta ne sono un'importante fonte e alcuni sono stati riportati in questa elencazione.

Alimenti ricchi di Calcio

- Latte
- Formaggi
- Legumi secchi (soia, fagioli, lenticchie, ceci, fave, ecc..)
- Mandorle, noci e nocciole
- Fichi secchi
- Gomasio (preparazione a base di semi di sesamo e sale)
- Lievito di birra in scaglie
- Prezzemolo, verdure a foglie verdi, cicoria, radicchio, crucifere (varietà di cavoli)
- Semi di sesamo
- Tahin (crema spalmabile di semi di sesamo)
- The Banha
- Alghe Hizikj ed alghe Arame
- Acqua (anche se non è un alimento)

Alimenti ricchi di Ferro

- Lievito di birra in scaglie
- Germe di grano
- Legumi secchi (soia, fagioli, lenticchie, ceci, fave, ecc..)
- Prugne secche e fichi essiccati
- Mandorle, nocciole
- Alga Dolce

Alimenti ricchi di Fosforo

- Lievito di birra in scaglie
- Germe di grano
- Formaggi
- Mandorle, pinoli, arachidi, noci
- Cacao amaro in polvere
- Legumi secchi (soia, fagioli, lenticchie, ceci, fave, ecc..)
- Uovo (tuorlo)

Alimenti ricchi di Vitamina D

- Uova (tuorlo)
- Burro
- Formaggi
- Esposizione ai raggi solari

Alimenti ricchi di Vitamina B 12

- Uova
- Latte e derivati
- Alcuni tipi di alghe
- Germogli freschi
- Miso

Alimenti ricchi di Omega-3

- Olio di semi di lino
- Semi di lino
- Noci
- Soia e derivati dalla soia (latte, yogurt, formaggio, ecc..)

Quali vantaggi potrebbe offrire una dieta vegetariana?

Un'alimentazione vegetariana bilanciata contribuisce notevolmente al nostro benessere e, grazie soprattutto alla presenza di alimenti ricchi di numerose sostanze protettive, previene diverse patologie o disturbi (in parte già citati dall'ex-ministro della Sanità) quali:

- sovrappeso
- obesità
- malattie del sistema cardiocircolatorio
- problemi respiratori
- diabete
- colesterolo cattivo in eccesso
- trigliceridi elevati
- ipertensione
- gotta
- osteoporosi
- vari tipi di tumori (soprattutto dell'apparato digerente)

Quali tipologie di alimenti si possono utilizzare nei pasti della giornata di bambini vegetariani?

Ecco alcuni suggerimenti per i 5 pasti della giornata; è ovviamente possibile associare tra loro gli alimenti e le bevande proposte.

Prima colazione

- Latte vaccino o latte di soia, latte di riso, latte di mandorla, latte d'avena, con o senza caffè d'orzo
- Caffè d'orzo, the Bancha, tisane ed infusi
- Yogurt vaccino o yogurt di soia
- Fette biscottate, pane (anche pane integrale biologico), biscotti secchi o integrali, muesli, fiocchi di cereali misti non zuccherati, corn flakes
- Zucchero integrale, zucchero bianco (con molta moderazione), malto (di riso, di frumento, di mais, di orzo), miele di vari tipi, sciroppo d'acero, sciroppo d'agave
- Marmellata, composta e confettura, crema di sesamo (tahin)
- Frutta fresca di stagione, a guscio, essiccata
- Spremute e centrifughe di frutta e verdure

Spuntini (mattutini e pomeridiani)

- Frutta fresca di stagione
- Frutta essiccata (fichi secchi, albicocche secche, uvetta, ecc.) e frutta a guscio
- Centrifugati di frutta e/o verdura
- Succhi di frutta senza zucchero (e privi di dolcificanti chimici)
- Yogurt vaccino o yogurt di soia
- Frullato o frappè
- Macedonia
- The, tisane o infusi con biscotti secchi
- Pane con marmellata o con cioccolato
- Budini casalinghi o cioccolata preparata in casa
- Torta genuina (di mele, di carote, allo yogurt, ecc.)
- Gelato alla frutta
- Una confezione di cracker (meglio non salati)
- Focaccia o farinata casalinga
- Schiacciata
- Pop corn (preparati in casa)

Pranzo e cena

- Variare i primi piatti (pasta, riso, gnocchi, polenta, orzo, farro, grano saraceno, cous-cous, bulghur, avena, miglio, quinoa, kamut, ecc..) da presentare sia asciutti che in brodo (zuppe, creme, vellutate, ecc.)
- Alternare le fonti proteiche quali formaggi, uova, legumi freschi, secchi o surgelati. Per rendere più digeribili i legumi, dopo averli cotti è possibile eliminare le bucce passandoli nel passaverdura.
Inoltre, se gradite, possono essere introdotte nell'alimentazione del bambino anche proteine vegetali alternative: formaggio di soia (Tofu), seitan (glutine di frumento), muscolo di grano (preparazione simile al seitan con l'aggiunta di farine di legumi), semi oleosi (pinoli, noci, mandorle, ecc.)
- Inserire quotidianamente verdure fresche e/o cotte
- Utilizzare condimenti di origine vegetale (preferibilmente olio extra-vergine di oliva), limitare il più possibile quelli di origine animale (burro) e fare attenzione a margarina, olio di palma e olio di cocco.
- Ridurre il consumo di sale ed evitare salse piccanti

Bevande

- Si consiglia di ridurre o eliminare le bevande gassate e/o zuccherine e fare assumere ai bambini acqua naturale

Nb: nell'acquisto di prodotti confezionati, si raccomanda di prestare attenzione alle etichette alimentari e in particolar modo al contenuto eccessivo di grassi idrogenati e zuccheri.

Quanto è importante utilizzare prodotti biologici nell'alimentazione di un bambino?

La scelta di alimenti biologici è raccomandata per ognuno di noi, ma soprattutto per gli individui in crescita. Infatti gli studi sui limiti di tolleranza alle sostanze chimiche negli alimenti, sono stati eseguiti su adulti del peso medio di 80 kg. e non sui bambini. I più piccoli introducono dunque dosi "adulte" di pesticidi, senza una valutazione specifica in termini di sicurezza per la loro età. Inoltre si valuta il rischio come se i consumatori fossero esposti ad un pesticida per volta; in realtà assumiamo quotidianamente un'enorme quantità di pesticidi e in particolare i più piccoli si difendono meno dalle sostanze nocive, perché il loro sistema immunitario si sta ancora formando. Altro aspetto importante è che alcune ricerche hanno dimostrato che i prodotti coltivati con metodo biologico, presentano un maggior quantitativo di nutrienti rispetto ad un prodotto tradizionale. Ciò consente all'organismo dei bambini di attivare migliori difese immunitarie, ridurre l'insorgenza di intolleranze, allergie e prevenire altre malattie. Negli ultimi anni inoltre l'offerta dei prodotti biologici è cresciuta moltissimo, offrendo una varietà di alimenti che consentono di rendere ancora più completa e appetitosa anche l'alimentazione dei più piccoli.

Quali potrebbero essere le grammature indicative per l'alimentazione dei bambini vegetariani?

Nella tabella seguente troverete elencate delle grammature indicative di alcune tipologie comuni di alimenti per bambini di età compresa tra i 3 ed i 10 anni, suddivise per i gradi di scuola (Infanzia e Scuola Primaria).

Le grammature sono identiche a quelle dei bambini non vegetariani e sono riferite ad ogni pasto, ad eccezione dell'olio extra-vergine di oliva per cui viene indicata la grammatura da aggiungere alle varie pietanze componenti un menù.

Alimenti	Grammature Infanzia (Materna)	Grammature Scuola Primaria (Elementare)
	Grammi a crudo	Grammi a crudo
Primi e piatti unici		
Pasta o riso asciutti (o altri cereali e derivati)	50	70
Pasta, riso, orzo, crostini in brodo (o altri cereali e derivati)	25	35
Tortellini asciutti	80	100
Tortellini vegetali in brodo	40	60
Gnocchi di patate	150	180
Farina di mais per polenta	50	70
Pizza pomodoro e mozzarella	130	150
Secondi piatti		
Formaggi freschi	40	50
Formaggi stagionati	30	40
Uova	n. 1	n. 1
Legumi freschi o surgelati (abbinati ai primi)	100	120
Legumi secchi (abbinati ai primi)	25	30
Contorni e Condimenti		
Verdura cotta	100	130
Verdura cruda	70	80
Patate per contorno	120	150
Condimenti e Pane		
Olio extravergine di oliva	4	5
Formaggio grattugiato	5	5
Pane	50	50
Frutta e yogurt		
Frutta fresca di stagione	150	150
Yogurt	125	125

Ad un bambino vegetariano che frequenta una mensa scolastica, può essere somministrato un pasto senza carne e pesce?

Nelle scuole che offrono un servizio di mensa scolastica, è possibile effettuare la richiesta e sottoscrizione di un menù vegetariano per il proprio figlio compilando un modulo (a volte già predisposto dalla scuola o dal comune).

Sul sito www.asl.bergamo.it troverete tra le informazioni di come scegliere e variare i menù anche le indicazioni per vegetariani (vedi “Manuale d’uso per la corretta gestione delle tabelle dietetiche proposte dall’ASL”).

L’ASL stabilisce che le aziende che gestiscono la ristorazione scolastica, somministrino il primo piatto, il contorno, la frutta ed il pane presenti nel menù vegetariano aumentati del 20%, così da garantire l’apporto calorico previsto per il pasto. Queste variazioni sono esclusivamente effettuate nei giorni in cui nella tabella dietetica standard siano previsti carne, affettati o pesce.



PUNTO RISTORAZIONE Tabella dietetica anno 2012 – 2013 SCUOLA DELL’INFANZIA E PRIMARIA estratta da tabelle elaborate dalle Dietiste Cristina Bianchi e Margherita Schiavi Asl di Bergamo

NO CARNE E PESCE (VEGETARIANO)

dal 21.01.13 al 25.01.13	△ Pasta con legumi cornetti Pane Frutta C lun 3 Aumentare porzione del 20%	Passato di verdura e crostini Patate Pane Frutta C mar 3 Aumentare porzione del 20%	Polenta con legumi Verdura cotta mista Pane Frutta C mer 3	Pasta all’amatriciana Frittata alle zucchine Pane Frutta C gio 3	Riso all’olio extravergine insalata Pane Frutta C ven 3 Aumentare porzion del 20%
dal 28.01.13 al 01.02.13	Penne all’olio e prezzemolo Insalata Pane Frutta C mer 4 Aumentare la porzione di ogni pietanza del 20%	Pasta e legumi Cornetti Pane Frutta D mar 4 Aumentare la porzione di ogni pietanza del 20%	△ Pasta e ceci Zucchine gratinate Pane Frutta B gio 2 Aumentare la porzione di ogni pietanza del 20%	Pizza margherita spinaci Pane Frutta A gio 4	Polenta con legumi verdura cotta Pane Frutta C ven 4 Aumentare la porzione di ogni pietanza del 20%
dal 04.02.13 al 08.02.13	Pasta al pomodoro Formaggio Finocchi gratinati Pane Frutta C mer 1	Pasta al pomodoro Piselli e carote Pane Frutta A lun 1 Aumentare la porzione di ogni pietanza del 20%	Minestra di riso e patate Zucchine al gratin Pane Frutta A mar 1 Aumentare la porzione di ogni pietanza del 20%	Risotto alla parmigiana Cornetti Pane Frutta A ven 1 Aumentare la porzione di ogni pietanza del 20%	Gnocchi al basilico Frittata con verdura Insalata mista Pane Frutta A gio 1
dal 11.02.13 al 15.02.13	Minestra di riso e prezzemolo Insalata Pane Frutta A ven 2 Aumentare la porzione di ogni pietanza del 20%	Penne al pomodoro/basilico Parmigiano reggiano cornetti Pane Frutta A lun.2	Risotto con piselli Carote julienne Pane Frutta A mar 2 Aumentare la porzione di ogni pietanza del 20%	Polenta con legumi spinaci Pane Frutta A mer 2	△ Pasta e ceci Finocchi in insalata Pane Frutta B gio 2 Aumentare la porzione di ogni pietanza del 20%
dal 18.02.13 al 22.02.13	Pasta con piselli Frittata con verdura cavolfiore Pane Frutta A gio 3	Risotto allo zafferano Torta alle verdure Insalata Pane Frutta A lun.3	Minestra di verdura Patate/ cornetti Pane Frutta A mar 3 Aumentare la porzione di ogni pietanza del 20%	Gnocchi al pomodoro Carote julienne Pane Frutta A ven 3 Aumentare la porzione di ogni pietanza del 20%	Fusilli al sugo di verdura Zucchine al gratin Pane Frutta A mer 3 Aumentare la porzione di ogni pietanza del 20%
dal 25.02.13 al 01.03.13	Pasta all’olio extravergine Finocchi in insalata Pane Frutta A mer 4 Aumentare la porzione di ogni pietanza del 20%	Pizza margherita Insalata mista Pane Frutta A gio 4	Pasta con legumi Cornetti Pane Frutta D mar 4	Passato di verdura Patate Pane Frutta A ven 4 Aumentare la porzione di ogni pietanza del 20%	Riso al pomodoro Carote e piselli Pane Frutta D lun.4 Aumentare la porzione di ogni pietanza del 20%
dal 04.03.13 al 08.03.13	Gnocchi al pomodoro Frittata alle verdure Insalata mista Pane Frutta B gio 1	Risotto alle verdure Cavolfiore Pane frutta B 2 lun Aumentare porzione del 20%	Pasta all’olio crudo Zucchine trifolate Pane Frutta B ven 1 Aumentare porzion del 20%	Polenta con legumi Carote julienne Pane Frutta B mar 1	Minestra di verdura Stornato di patate Zucchine Pane Frutta B mer 1
dal 11.03.13 al 15.03.13	△ Pasta e ceci Zucchine gratinate Pane Frutta B gio 2 Aumentare la porzione di ogni pietanza del 20%	Riso con radicchio Scamorza Cornetti Pane Frutta B lun 2	Pasta con zucchine Spinaci Pane Frutta B mar 2 Aumentare la porzione di ogni pietanza del 20%	Passato di verdura e crostini Patate al forno Pane Frutta B merc 2 Aumentare la porzione di ogni pietanza del 20%	Risotto giallo Insalata Pane Frutta B ven 2 Aumentare la porzione di ogni pietanza del 20%
dal 18.03.13 al 22.03.13	Pasta al pomodoro Finocchi Pane Frutta B ven 3 Aumentare porzione del 20%	Pasta in bianco Zucchine Pane Frutta B mar 3 Aumentare porzione del 20%	Pizza margherita fagiolini Pane Frutta A gio 4	Riso alla zafferano Crocchette all’uovo Insalata Pane Frutta B gio 3	Pasta al sugo di verdure Carote prezzemolate Pane Frutta B mer 3 Aumentare porzion del 20%
dal 25.03.13 al 29.03.13	Minestra d’orzo Formaggio Spinaci e patate Pane Frutta C gio 4	Pasta al pomodoro Biete in insalata Pane Frutta B mer 4 Aumentare porzione del 20%	Risotto della massaia Piselli e carote Pane Frutta D lun 4 Aumentare porzion del 20%	Pasta all’olio extravergine Zucchine Pane Frutta B mar 4 Aumentare porzion del 20%	Riso all’inglese finocchi Pane Frutta B ven 4 Aumentare porzion del 20%



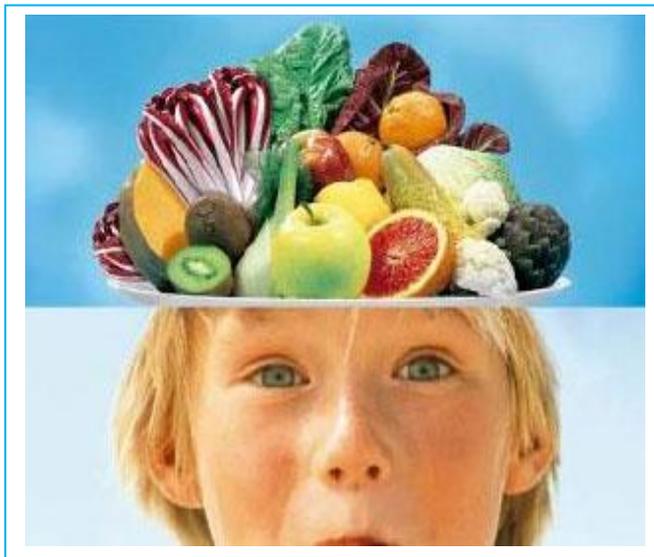
É possibile avere qualche suggerimento per realizzare appetitose ricette vegetariane per tutta la famiglia?

Educarsi alla salute è un dovere per ognuno di noi e ancor più importante e fondamentale è abituare i bambini sin da piccoli ad una corretta alimentazione ed affinare il loro gusto con cibi sani e genuini.

Spesso l'alimentazione vegetariana è "accusata" di essere monotona e priva di piacere e chissà quante volte i vegetariani si sono sentiti porre la domanda: "Ma cosa mangi? Solo insalata?"

In realtà non è affatto così! Sono infatti numerosissime e svariatissime le ricette vegetariane che si possono realizzare!

Inoltre un consiglio è di scoprire cibi "nuovi" e appetitosi da inserire nelle varie preparazioni casalinghe (più cereali integrali, legumi, semi oleosi, derivati dalla soia, tofu, seitan, alghe, miso, ecc..), dando gusto e tanta salute al piatto preparato e non dimentichiamo di realizzare i nostri menù con alimenti di stagione, a Km Zero, biologici e, per i più fortunati, con prodotti del proprio orto!



Attenzione invece ai numerosi errori comuni a molti bambini in crescita che spesso consumano troppi cibi contenenti grassi saturi, introducono molti zuccheri semplici, mangiano pochi legumi, poca frutta, pochissima verdura, fanno uso eccessivo di merendine, patatine e dolciumi (frequentemente come fuoripasto), utilizzano troppo sale, prediligono bevande zuccherate come cola, gazzosa, aranciate, anziché l'acqua naturale e inoltre sono anche troppo sedentari e trascorrono molte ore davanti alla televisione, computer, ecc...



Non dimentichiamo che tutte le direttive teoriche (seppur corrette ed equilibrate), dovrebbero essere possibilmente valorizzate anche dalla preparazione di gustose ricette che conquistino il palato dei più piccoli (così come di tutti gli altri componenti della

famiglia), tenendo inoltre in considerazione che a volte potrebbe essere necessario effettuare graduali cambiamenti, iniziando magari a ridurre pian piano il consumo di carne e pesce, senza ricorrere alla scelta vegetariana in modo troppo repentino, forzato o addirittura imposto.

Eccovi alcune ricette da sperimentare, presentate in modo un po' originale ...

RICETTE

PASTA D'ORZO E LENTICCHIE

1 tazza e 1/2 di lenticchie verdi, 1 tazza d'orzo, 1 cucchiaino di funghi secchi, zenzero, olio extravergine d'oliva, sale.

Mondate, lavate l'orzo e lasciatelo a bagno in acqua fredda per 24 ore. Mondate, lavate le lenticchie e lasciatele anch'esse a bagno in acqua fredda per una notte. Cuoceteli quindi insieme, con la loro acqua, su fuoco

basso e con pentola protetta da una retina frangifiamma. A metà cottura unite i funghi, quindi salate. A cottura ultimata grattugiate sopra ogni porzione un po' di zenzero e condite con un filo d'olio.

MINESTRE CON CEREALI

MINESTRA LEGGERA DI MIGLIO

80 g di miglio, 2 cipolle, 2 carote, maggiorana, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Affettate sottilmente le cipolle e fatele saltare leggermente in poco olio, quindi aggiungete il miglio lavato e scolato, tostandolo per qualche istante. Unite 1 l di acqua bollente, aromatizzate con la maggiorana e poco pepe. Salate e fate bollire a fiamma moderata per una ventina di minuti. Grattugiate le carote nella Pentola Poca. Prima di togliere la minestra dal fur-

TORTINO ALLE VERDURE

700 g di patate, 1 cipolla, 3 grossi peperoni (2 gialli e 1 rosso), 400 g di pomodori maturi, olio extravergine d'oliva, origano, sale, pepe.

Pulite, lavate e tagliate a fette tutte le verdure tenendole separate. In una teglia unta d'olio disponetele a strati alternando i sapori e condite ogni strato

con olio, sale, pepe e origano. Mettete in forno caldo per circa un'ora, poi sfornate e attendete qualche minuto prima di servire.

PRIMI PIATTI

ASTA AL PANGRATTATO

400 g di pasta integrale, 2 grosse cipolle, 2 spicchi di aglio, origano, 4 cucchiaini di pangrattato, 2 bicchieri di vino bianco, 1 bicchiere di olio extravergine di oliva, sale, peperoncino.

Affettate finemente cipolla e aglio e poneteli a rosolare in un largo tegame insieme con l'olio. Dopo qualche istante unite anche il pangrattato in modo che anch'esso si rosoli, ma fate attenzione che la cipolla non prenda troppo colore. Non appena il condimento tende a essere assorbito, bagnate con il vino e

condite con un pizzico di origano, sale e un po' di peperoncino. Lessate nel frattempo la pasta, scolatela al dente e passatela nel tegame con le cipolle e il vino che non sarà ancora del tutto evaporato. Spadellate per qualche istante sul fuoco aggiungendo un po' di olio crudo se ce ne fosse bisogno.

CONDIMENTI

OLIO ALLE SPEZIE

1 l di olio extravergine di oliva, 2 foglie d'alloro, 3 chiodi di garofano, 4 barche di ginepro, un pezzetto di cannella, una scorza di limone, 3 grammi di pepe nero.

Mettete in un recipiente a chiusura ermetica tutti gli ingredienti e aggiungete l'olio. Lasciate macerare per almeno 1 mese, filtrate e travasate in piccole bottiglie. Avrete un ottimo condimento per la preparazione della selvaggina.

TORTA DI PATATE

1 kg di patate, 2 uova, olio extravergine di oliva, sale.

Lavate accuratamente le patate, asciugatele e grattugiatele crude con la buccia. Salate, rimescolate l'impasto con le mani e amalgamatevi le uova. Versate il tutto in una pirofila oliata e cuocete in forno a temperatura media per oltre 1 ora. Va servita ben calda e condita con un filo d'olio.

SALSE

SALSA ALLO YOGURT

1 vasetto di yogurt magro, 2 cucchiaini di formaggio caprino fresco, 1/2 cucchiaino di erba cipollina, 1/2 cucchiaino di basilico e prezzemolo tritati, sale, pepe.

Sciogliete il formaggio nello yogurt e amalgamate il tutto con le erbe fresche. Salate e una macinata di nero fresco.

PANE

PANE DI SOIA

300 g di farina di frumento, 100 g di farina di soia, 20 g di lievito secco o di birra, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale.

Sciogliete il lievito in poca acqua tiepida e aggiungetelo alle due farine miscolate e all'olio. Impastate con l'acqua necessaria e lasciate poi riposare il composto per 2 ore circa, meglio se co-

perto con un telo umido. Date forma al pane e disponetelo sulla placca del forno, mettendolo a cuocere a 220 °C per 50-60 minuti. È un pane molto proteico e leggero.

CONTORNI DI PATATE





AL DI PANNE

350 g di pane raffermo, 100 g di uvetta, 2 uova, 1 l di latte, 3 cucchiaini di miele, 1 limone, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva.

Sbriciolate il pane e mettetelo in ammollo nel latte caldo per il tempo necessario a ottenere un impasto morbido; fate ammorbidire in acqua tiepida anche l'uvetta (asciugandola bene le uova con il miele, amalgamate bene le uova con il miele, l'olio e la buccia di limone grattugiata e leggermente infarinata) e mescolate a lungo. Versate il composto in una tortiera unta e infarinata e fate cuocere in forno caldo per circa un'ora. Le molte variazioni sul tema di questa torta prevedono anche la decorazione di superficie con gherigli di noce e/o pinoli. Da non tralasciare anche la possibile aggiunta di fette di ananas sul fondo della teglia prima di versare l'impasto; quest'ultimo può essere sostituito anche da prugne secche o altra frutta secca a piacere.

DOLCI FREDDI

DOLCE DI RICOTTA

250 g di ricotta freschissima, 50 g di fiocchi di grano saraceno, 100 g di uvetta, 2 mele, 2 cucchiaini di miele, sale.

Lavate molto bene l'uvetta e lasciatela in ammollo in acqua per un'intera notte con un pizzico di sale. Al mattino amalgamate la ricotta con l'uvetta (compresa l'acqua dell'ammollo), i fiocchi di saraceno, il miele e le mele tagliate a dadini ed eventualmente sbucciate. Riponetevi quindi in frigorifero e servite ben freddo.

AL DI PANNE E MELE

panini raffermi, 2 mele, la scorza grattugiata di un limone, 2 uova, 2 bicchieri di latte, 50 g di cioccolato fondente, 50 g di zucchero, 1 bustina di lievito in polvere, 50 g di burro, cannella, sale.

Lasciate ammorbidire per alcune ore i panini spezzettati nel latte tiepido. Nel frattempo sbucciate e affettate le mele lasciandole poi macerare con un pizzico di cannella, 2 cucchiaini di zucchero e la scorza grattugiata del limone. Sbatte lo zucchero e una presa di sale con i tuorli d'uovo, quindi unite i panini scolati dal latte in eccesso, il cioccolato sciogliere a bagnomaria, il cioccolato grattugiato e le mele. Amalgamate con cura l'impasto e aggiungete in ultimo il lievito sciolto in poco latte tiepido e gli albumi montati a neve soda — in questa fase mescolate con delicatezza dal basso verso l'alto. Versate il composto in una tortiera che avrete leggermente unto e cospargete di pangrattato e fate cuocere in forno caldo (220 °C) per circa 40 minuti.



DOLCI DA FORNO

BISCOTTI ALL'ANICE

400 g di farina, 2 cucchiaini di miele, 50 g di uvetta, 2 cucchiaini d'olio extravergine di oliva, 1 uovo, 1 tazza di infuso all'anice, un pizzico di sale.

Lavate e lasciate in ammollo in poca acqua tiepida l'uvetta. Nel frattempo disponete la farina a fontana e versate al centro l'uovo, l'olio, il miele e il sale. Cominciate a impastare aggiungendo poco alla volta l'infuso di anice. Dopo aver lavorato l'impasto per 5-10 minuti, frullate l'uvetta scolata e incorporatela continuando a impastare. Lasciate quindi riposare per mezz'ora circa, quindi stendete con un mattarello una sfoglia dell'altezza di 3-4 mm circa, e ritagliatela in rettangoli o forme che più vi piacciono. Disponete i biscotti ottenuti su una teglia leggermente unta d'olio e infarinata e cuocete per una ventina di minuti.



DOLCETTI VARI

CREMA DI LAMPONI

1 tazza di lamponi, 1 tazza di yogurt, 1 tazza di latte, 2 cucchiaini di miele, un pizzico di anice.

Passate i lamponi al passaverdura dopo averli delicatamente puliti; amalgamate quindi la polpa insieme con gli altri ingredienti. Lo stesso procedimento può essere usato per ottenere una crema con more, mirtili, ribes ecc.



BISCOTTI AL SESAMO

50 g di farina di castagne, 150 g di farina di frumento, 100 g di fiocchi d'avena, 150 g di semi di sesamo, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 2 cucchiaini di burro di nocciole, 1 tazza di succo d'uva, cannella, un pizzico di sale.

Lavate i semi di sesamo e lasciateli asciugare. Tostate leggermente la farina di castagne in una padella, sino a quando comincerà a emanare il tipico e gradevole profumo. Lasciatela raffreddare e nel frattempo mescolate il succo d'uva, il burro di nocciole e la cannella e l'olio sino a ottenere un composto cremoso. In un'altra padella tostate i semi di sesamo finché cominceranno a scoppiettare e uniteli, insieme con la farina di castagne, il sale e i fiocchi d'avena, al composto precedentemente preparato. Quando avrete ottenuto un impasto morbido, aggiungete altro succo d'uva se necessario, mettetelo in frigorifero e lasciatelo riposare per un'ora circa con una ciotola. Stendetelo a quadrati alti 1/2 cm e tagliatela a quadretti che farete cuocere su una piastra d'olio in forno ben caldo. I biscotti dovrebbero dorare in 15-20 minuti.

DOLCI DA FORNO

DOLCE DI ZUCCA

100 g di farina di frumento, 50 g di farina di grano saraceno, 500 g di zucca, 3 mele, 50 g di uvetta, alcune prugne secche, olio extravergine di oliva, un pizzico di sale.

Lavate e metete l'uvetta a rinvenire in poca acqua tiepida. Cuocetela quindi assieme nella zucca tagliata a pezzi, tutto con il pizzico di sale. Passate il purea ottenuta alle farine mescolate la dovevi una mela tagliata a dadini. Unite quindi una teglia con poco olio, versatevi l'impasto e ricopritelo con altre due mele affettate molto sottilmente e le prugne snocciolate e tagliate a pezzi circa. Togliete infine dal forno dopo aver controllato con uno stecchino che l'interno del dolce sia abbastanza asciutto e servite preferibilmente freddo.

TORTA DI PANE E NOCI

500 g di pane raffermo, 100 g di gherigli di noce, 2 uova, 200 g di miele, 1/2 l di latte, 1 bicchiere di panna, 1 bicchiere di nocino.

Spezzettate il pane e lasciatelo ammorbire nel latte mischiato al nocino. Dopo circa 40 minuti di macerazione, aggiungete al composto le uova sbattute e il miele mescolando con cura. Ottenuto un impasto omogeneo incorporatevi le noci che nel frattempo avrete frullato assieme alla panna. Versate il tutto in una tortiera che avrete unto con olio o burro e spolverato di pangrattato. Fate cuocere per 30 minuti circa in forno a 200 °C.



CREME

CREMA DI FRUTTA

250 g di polpa di frutta fresca a piacere, 100 g circa di zucchero.

Utilizzate frutta fresca e matura, con la polpa ben soda. Sbucciatala, togliete se necessario il nocciolo e le parti più dure, mettetela nel frullatore assieme allo zucchero e frullate fino a ottenere un composto morbido. I frutti più adatti a questo tipo di crema sono l'ananas, le albicocche, le pesche e il ribes. Il quantitativo di zucchero dipende ovviamente dal grado di maturazione dei frutti e dal gusto personale.

CREMA DI CASTAGNE E MELE

300 g di mele sbucciate e private del torsolo, 300 g di castagne private della buccia esterna, 100 g di uvetta, sale, pinoli.

Lavate e lasciate l'uvetta in ammollo in poca acqua. Nel frattempo bollite le castagne in acqua leggermente salata. Quando sono cotte, privatele della pellicina che ancora le riveste. Quindi cuocete le mele assieme all'uvetta a fuoco

DOLCE DI COCCO

250 g di fiocchi di riso, 1 l di latte, 4 cucchiaini di miele, 180 g di farina di cocco, un pizzico di vaniglia, cannella, 100 g di albicocche o pesche, pinoli.

Fate cuocere nel latte i fiocchi di riso a fuoco assai moderato, aggiungendo anche la vaniglia e poca cannella. Mescolate abbastanza frequentemente con un cucchiaino di legno e, dopo una decina di minuti circa di cottura, aggiungete la farina di cocco, amalgamandola con cura alla crema. Togliete dal fuoco e lasciate intiepidire; incorporatevi solo allora il miele e versate quindi in coppette. Decorate con pezzi di frutta e pinoli, lasciando raffreddare in frigorifero un paio d'ore prima di servire.



Vorrei concludere ricordando che il vegetarianismo non dovrebbe ridursi ad una “semplice” scelta alimentare equilibrata, ma essere accompagnato da sani stili di vita che includano attività fisica adeguata, astensione dal fumo, che evitino esposizioni prolungate a qualsiasi tipo di stress, ecc., tutti modelli comportamentali che genitori di bambini vegetariani (e non) dovrebbero adottare, al fine di essere d’esempio a chi sta crescendo.

Rossana Madaschi
Dietista Punto Ristorazione
e Docente di Scienza dell’Alimentazione
Cell. 347.0332740
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

