

**Valentina Vico, foodblogger e mamma di due bambini ci spiega la sua scelta vegana e ci racconta come vive una famiglia 100% vegan!**



## NATURALENTAMENTE... FELICI!

**N**on sono propriamente una food blogger, poiché nel mio spazio virtuale, oltre a pubblicare ricette rigorosamente vegane, scrivo anche di decrescita, genitorialità ad alto contatto, stili di vita consapevoli. Ma certamente la cucina è una delle mie grandi passioni: mi permette di esprimere gratitudine nei confronti della Terra che ci offre tanti doni vitali e colorati, di coccolare e deliziare chi amo, di portare avanti e divulgare la mia pacifica rivoluzione verso un mondo più giusto e sano.

Sono diventata vegana circa 4 anni fa, dopo la nascita di Attilio. Dapprima vegetariana per questioni etiche, ho poi deciso di eliminare dalla mia alimentazione tutti i derivati animali per questioni di salute, in particolare per il piccolo, che allattavo (e ancora allatto, ora in tandem con la sorellina!) al seno e che aveva una fastidiosa dermatite atopica. Togliendo i latticini la situazione è notevolmente migliorata e nel frattempo io cominciavo a informarmi sui risvolti etici del consumo di latte, uova & co. Ma il cambiamento non stava avvenendo solo sul piano alimentare. Già dall'inizio della gravidanza non usavo più cosmetici e prodotti per l'igiene personale che contenessero petrolio o che fossero testati sugli animali. Con la maternità la mia sensibilità da sempre spiccata nei confronti dell'ambiente e della salvaguardia del Pianeta

si è decisamente rafforzata. Mentre Attilio cresceva io e suo padre (allora onnivoro) abbiamo deciso di procedere con lo svezzamento vegan, sia perché ci sembrava l'unica via possibile per assicurargli una buona salute, sia perché ormai io non avrei più potuto tornare indietro e lasciar entrare in casa nostra cibi crudeli, derivanti dallo sfruttamento e dalla schiavitù dei nostri fratelli animali. In casa nostra si mangiava vegan, ma fuori mio marito continuava a mangiare di tutto, anche se notavo che in lui qualcosa stava cambiando. Lo sorprendevo sempre più spesso a leggere i miei libri sull'antispesismo, a consultare ricettari vegan per proporre nuovi piatti a sua madre, a ordinare pizze senza mozzarella. Con la nascita della nostra seconda bambina, Elena, anche Marco è diventato vegano, spinto da forti motivazioni politiche ed etiche. Con il cambio di alimentazione è riuscito a risolvere tanti piccoli disturbi a cui ormai si era abituato e rassegnato: eccessiva sudorazione, russare notturno, 10 kg di sovrappeso, mal di testa, sinusite, gonfiore addominale. Quando Marco è diventato vegano abbiamo scoperto il mondo dell'igienismo naturale ed ora, quindi, siamo una famiglia 100% vegan, tendenzialmente crudista, felice di esserlo! La nostra giornata comincia sempre con una colazione a base di frutta fresca, a volte seguita da qualche biscotto o dolcetto integrale senza zucchero

## VALENTINA VICO

**IL BLOG NATURALMENTE È NATO PROPRIO UN ANNO FA, IL 16 FEBBRAIO 2014, E CREDO CHE QUESTO SIA UN OTTIMO MODO PER FESTEGGIARE IL SUO PRIMO COMPLEANNO!**

[www.naturalmente.it](http://www.naturalmente.it)

fatto da me (per i bambini). Io mangio crudo fino a sera, per poi cenare con un'insalatona e verdure cotte con legumi o verdure cotte con cereali integrali in chicco. Cerco di cucinare spesso pasti senza glutine, e preparo sempre un antipasto di verdura cruda, anche per i bambini. In casa nostra non mancano mai semi di tutti i tipi, mandorle, noci, fichi secchi ed uvetta e mi diletto con l'autoproduzione di qualunque cosa, in modo da essere sicura della qualità degli ingredienti che finiscono nei nostri piatti.

In molti ci chiedono come rendiamo conto di questa importante e radicale scelta ai bambini. Abbiamo sempre viaggiato sulla via della sincerità, della coerenza, del dialogo e del buon esempio, senza imposizioni o divieti. I nostri bambini sanno che non mangiamo certi alimenti o non indossiamo certi capi d'abbigliamento perché non vogliamo usare nulla che provenga dall'uccisione o dallo sfruttamento di un animale. Rispondiamo con calma e dolcezza alle tante domande che Attilio ci pone (Elena ha solo 2 anni e ne fa ancora poche), senza omissioni né bugie, ma anche senza particolari cruenti. Quindi lui sa perfettamente che il prosciutto è la coscia di un maialino tenuto in gabbia, impossibilitato a muoversi e fatto ingrassare al solo scopo di essere ucciso per poi venir trasformato in salumi, bistecche e quant'altro. Molte volte ci si domanda perché i suoi amici, a cui piace tanto il cartone di Peppa Pig, poi facciano merenda con pane e salame, e allora

noi rispondiamo che forse non hanno mai pensato che quel salame era prima un animale e che ogni animale merita di essere libero e felice, così come merita di esserlo ogni essere umano. Nonostante sia l'unico bambino vegan nella sua scuola, non si sente affatto emarginato o escluso. Cerchiamo di insegnare ai nostri figli che la diversità non è motivo di vergogna, ma anzi una risorsa in più, una nuova occasione di crescita per se stessi e per gli altri. Nel suo piccolo, anche Elena sta maturando una certa consapevolezza: le spieghiamo che non mangiamo alcuni dolci perché contengono il latte di mucca e che quel latte devono berlo i vitellini, perché gli esseri umani possono bere il latte della loro mamma finché sono piccoli e poi tante altre cose, senza togliere il latte ai cuccioli di altri animali. Insomma, tutto è molto più semplice di quanto si possa pensare: basta solo parlare con franchezza, rispondere alle domande, spiegare il perché delle cose. Noi abbiamo la fortuna di avere nonni che sostengono le nostre scelte anche se non le condividono, di avere molti amici vegan o che lo sono diventati in seguito al nostro input, di vivere in una regione, le Marche, in cui negli ultimi anni c'è un bel fermento sul fronte della rivoluzione vegetale. Perché è di questo che si tratta: di una rivoluzione che può cambiare in meglio le nostre vite, ampliandone gli orizzonti di conoscenza e consapevolezza, spalancando le porte alla compassione e al rispetto di tutte le creature dell'Universo.

**Le Ricette di Valentina VICO**



ZUPPA DI VERZA  
E BATATA

★★★

4 P.

## INGREDIENTI

600 g di verza  
 200 g di cavolo cappuccio  
 bianco  
 200 g di foglie di cavolfiore  
 400 g di batata  
 1 grossa cipolla dorata  
 3 carote  
 2 spicchi d'aglio  
 un mazzetto di erbe aromatiche  
 fresche (io ho usato: maggiorana,  
 origano, timo, erba cipollina,  
 salvia e rosmarino)  
 olio evo  
 sale marino integrale (facoltativo)

## PREPARAZIONE

Con carote e cipolla fare un finto soffritto (poco olio + acqua e vino) e poi aggiungere verza, cappuccio e foglie di cavolo tagliati finemente. Far ammorbidire le verdure e aggiungere circa 2 l di acqua bollente (o tanta da coprire a filo il tutto). Mettere in pentola anche la batata sbucciata e tagliata a tocchetti, i due spicchi d'aglio con la camicia (non sbucciati) e il mazzetto delle erbe legate assieme con uno spago. Lasciar cuocere a fuoco basso con coperchio per 30-40 minuti. Frullare 3/4 della zuppa e lasciare il resto a pezzettoni. Servire la zuppa bella calda, condita con olio evo e un pizzico di sale (ma anche no!)



# RAW VEGAN SUSHI

LA RICETTA

**RAW VEGAN SUSHI**  
(dosi per 24 involtini)

★ ★ ★

**4 P.**

#### INGREDIENTI

4 fogli di alga nori  
1 cavolfiore verde  
1 avocado ben maturo  
1 carota  
1/2 peperone  
salsa di soia

#### PREPARAZIONE

Frullare i fiori del cavolo (tenendo da parte gambi e foglie per fare una zuppa, magari) e impastare la granella ottenuta con la polpa dell'avocado schiacciata. Quando schiacciate l'avocado, aggiungete il succo di mezzo limone, per evitare che annerisca. Nella metà inferiore di ogni foglio di alga nori disponete 2-3 cucchiaini d'impasto spalmandolo uniformemente e ponete al centro dello strato d'impasto una listarella di carota e una di peperone, a coprire l'intera lunghezza dell'alga. Procedete con l'arrotolamento (su youtube potete trovare degli ottimi tutorial per la preparazione del sushi) e tagliare ogni filoncino ottenuto a pezzi dello spessore di circa due dita. Servire con qualche goccia di salsa di soia.