

Laboratorio
di cucina
VEGAN
per la
SVEZZAMENTO

A cura di
Valentina Vico

www.naturalmentamente.it

Qual'è il momento giusto per svezzare, quindi per introdurre cibi solidi nell'alimentazione del bambino?

In linea di massima l'apparato digerente dei bambini diventa maturo ed efficiente intorno ai 7 mesi di vita. La Natura ha programmato i neonati per digerire alla perfezione esclusivamente il latte materno fino a quell'età.

Tuttavia, i 7 mesi non sono che indicativi. Ma abbiamo ben 5 infallibili indizi da poter valutare per decidere se la nostra bambina o il nostro bambino sia pronta/o per l'introduzione di cibi diversi dal latte materno (o LA, se per qualche motivo non fosse possibile allattare):

- *posizione seduta indipendente*
- *avvenuta dentizione (anche se non completa)*
- *capacità di esprimere chiaramente consenso o rifiuto(sì/no)*
- *capacità di portarsi il cibo alla bocca*
- *mancato riflesso immediato di suzione quando porti alla bocca cibo solido.*

Se i nostri cuccioli non sono ancora in grado di star seduti da soli o di maneggiare il cibo per portarselo alla bocca, se hanno ancora forte il riflesso di succhiare non appena introducono qualcosa in bocca, se non hanno nemmeno un dente o se non sanno chiaramente esprimere la loro volontà di fare e non fare, allora il momento di svezzare non è ancora arrivato.

La fretta non è mai una buona consigliera, così come non lo sono le tabelle secondo le quali i nostri figli dovrebbero seguire tutti lo stesso andamento e gli stessi tempi.

Osserviamo e mettiamoci in ascolto.

Quali sono i primi cibi da introdurre nello svezzamento?

*Come sempre, ci sono tante scuole di pensiero ed altrettanti pareri discordanti. Io, che non sono una pediatra né una nutrizionista, non mi sento di consigliare altro se non il **BUONSENSO**.*

Un bambino o una bambina molto piccolo/a, avrà bisogno di cibi semplici, naturali, non raffinati, non zuccherati, non salati...avrà bisogno dei sapori autentici degli alimenti.

Sono dell'idea che il gusto dolce e la consistenza succosa della frutta siano i più indicati per i primi assaggi (perché così simili al latte materno), anche se spesso si sconsiglia l'assunzione di troppe fibre. Ma se si rispettano i tempi dei nostri cuccioli, se si seguono gli indizi citati sopra, se non si procede con svezzamento forzato e precoce, allora non ci sarà problema di sorta.

Via libera alla verdura cruda da sgranocchiare, oppure al vapore, per chi ha pochi denti, ancora.

Cereali e legumi ben cotti, questi ultimi sia interi che schiacciati.

Meglio limitare il glutine sotto i due anni di età, ed evitarlo sotto l'anno. Latticini, carne, pesce e qualunque altro alimento di origine animale sono cibi troppo pesanti per l'organismo di un cucciolo d'uomo di pochi mesi di vita. Richiedono tante ore di lavoro all'apparato digerente, sottraendo energia al sistema immunitario che non si troverà nelle condizioni ottimali per essere efficiente appieno.

Perché scegliere uno svezzamento naturale e 100% vegetale?

Uno svezzamento naturale è uno svezzamento che segue i tempi e le esigenze del bambino, che mette da parte le priorità dell'adulto, le tabelle di crescita e le bilance per il peso degli alimenti. È uno svezzamento che

procede a singhiozzi, fra naturalissime alternanze di appetito selvaggio e voglia di tetta a oltranza. E' uno svezamento che richiede cieca fiducia nelle innate competenze dei bambini e nelle loro potenzialità di autoregolazione.

Lo svezamento con soli alimenti di origine vegetale è possibile e non è pericoloso. Sempre più bambini seguono un'alimentazione 100% vegetale e crescono sani e forti, con un efficiente sistema immunitario, con abitudini alimentari più sane dettate dalla familiarità con i veri sapori degli alimenti.

Seguendo la stagionalità ed impiegando in cucina tutto ciò che la Natura ci mette a disposizione, avremo tutto il necessario per soddisfare le necessità nutrizionali dei nostri piccoli, senza lasciare da parte il gusto! I cibi che per essere masticati, deglutiti e digeriti correttamente hanno bisogno di troppi trattamenti (vedi carne, pesce, formaggi), non sono chiaramente troppo adatti ad un bambino (ma io estenderei il discorso anche agli adulti). Quanto più un alimento è vicino alla sua forma naturale, tanto più questo sarà sano e nutriente.

RICETTE

dal laboratorio

* *Risottino con crema di finocchi e mandorle*

Cuocere il riso integrale o semintegrale nel doppio del suo volume di acqua fredda (1 bicchiere di riso per 2 bicchieri di acqua), a fuoco basso, con coperchio, senza mai mescolare. Sarà cotto quando avrà assorbito tutta l'acqua.

Intanto cuocere al vapore il finocchio, finché non sarà ben morbido. Frullarlo fino a ridurlo in purea.

Condire il riso con la crema di finocchio, aggiungere un cucchiaino (per porzione) di tahin (crema di sesamo). Mescolare e far mantecare con poco olio evo e mandorle tritate.

Nota:

per i bambini oltre l'anno di età potete aggiungere qualche cm di alga Kombu (che poi eliminerete) nell'acqua di cottura del riso: lo arricchirà in sali minerali e ne faciliterà la cottura.

Ma occhio all'alto contenuto di sodio: usatela con moderazione!

*Porridge senza glutine

Mettere in una casseruola un pugno di fiocchi di grano saraceno e mezzo bicchiere di latte di riso. Mescolare e scaldare a fuoco basso, seguitando a mescolare fino a raggiungere la consistenza di una polentina.

Aggiungete poco latte di riso per rendere il composto più fluido e qualche uvetta secca. Seguitate sempre a mescolare per evitare che si attacchi al fondo. Dopo 5 minuti aggiungere mezza mela a tocchetti e proseguire la cottura per altri 3-5 minuti.

Dolcificare a piacere con sciroppo di riso o succo d'agave...ma anche no!

*Torta di mele all'acqua

Preriscaldare il forno a 180°.

In un recipiente unire 3 tazze di farina semintegrale (potete fare anche metà semintegrale e metà integrale...anche di farro), mezza tazza di zucchero di canna integrale, una bustina di lievito per dolci (naturale: mix amido di mais, cremor tartaro), un cucchiaino di polvere d'arancia essiccata. Miscelare e poi aggiungere mezza tazza di olio (evo o di germe di mais...io non amo quello di girasole, ma de gustibus...) e circa due tazze di acqua (la quantità può variare a seconda del tipo di farina e della durezza dell'acqua). Aggiungetela piano piano fino ad ottenere un composto morbido facilmente lavorabile col cucchiaio di legno. Aggiungere 80 -100g di uvetta e 4-6 mele a tocchetti, precedentemente insaporite con cannella in polvere.

Infornare per 35 minuti, poi abbassare il forno a 160° e proseguire la cottura per altri 20 minuti. Spegner il forno e lasciar freddare la torta al suo interno.

**Biscotti senza zucchero*

Ingredienti:

200 g di farina di frumento semintegrale

50 g di farina di frumento integrale

50 g di farina di riso integrale

50 g di farina di mais (per polenta)

2 cucchiari di fiocchi di cereali misti (avena, grano saraceno, segale...)

2 pizzichi di bicarbonato

1 pizzico di sale

1 pizzico di vaniglia bourbon in polvere

1/2 cucchiaino di curcuma

6 cucchiari di malto di riso

120 g di olio evo

latte vegetale qb (qualche cucchiaino)

Procedimento:

semplicemente mescolare in una terrina tutti gli ingredienti secchi (tranne i fiocchi di cereali), unire il malto e l'olio e mescolare con un cucchiaino fino ad ottenere una consistenza sabbiosa. Unire qualche cucchiaino di latte vegetale e impastare con le mani: la massa deve risultare liscia e morbida e non deve sbriciolarsi. A questo punto incorporare i fiocchi di cereali ed impastare velocemente per evitare di compromettere la consistenza della massa. Avvolgerla in pellicola trasparente e far riposare in frigo per

almeno 40-45 minuti. Scaldare il forno a 200°, stendere in una sfoglia non troppo sottile l'impasto e dare forma ai biscotti. Infirmare in placca foderata da carta forno, abbassando la temperatura a 180°, facendo cuocere non più di 10-12 minuti. Sformare non appena la superficie dei biscotti sarà dorata.

Nota:

ricetta tratta direttamente dal blog!

ALTRE RICETTE

a prova di cucciolo

**Hummus di ceci*

Ingredienti:

300 g di ceci lessati

3 cucchiaini di olio evo

1 cucchiaino di tahin

1 piccolo spicchio d'aglio

2 cucchiaini di semi di coriandolo pestati

il succo di 1/2 limone

sale q. b.

acqua di cottura dei ceci q. b. per ottenere una consistenza cremosa

Procedimento:

frullare tutti gli ingredienti insieme e far riposare in frigo almeno 1 ora prima di servire.

Nota:

ottimo sul pane, come ripieno per involtini di zuccina o melanzane, per intingere verdure crude, da mangiare a cucchiainate in accompagnamento ad un cereale.

** Ciambellone giallo soffice*

Ingredienti:

2 tazze di farina tipo 2 (semintegrale)

1 tazza di farina di mais

1/2 tazza di zucchero di canna chiaro

1 limone non trattato (la scorza grattugiata)

1 bustina di lievito per dolci (naturale: mix amido di mais, cremor tartaro)

1/2 cucchiaino di curcuma

5 cucchiaini di sciroppo di riso

1 yogurt di soia naturale

1 tazza d'acqua

3/4 di tazza di olio di mais

Procedimento:

unire e mescolare tutti gli ingredienti secchi, aggiungere lo sciroppo e i liquidi. Mescolare fino ad ottenere un impasto fluido e liscio. Oliare uno stampo per ciambella (il mio era da 24 cm), infornare a 180° per 30 minuti e proseguire la cottura a 160° per altri 30 minuti. La superficie dovrà essere dorata, giallo acceso.

** Migliotto alle mele*

Cuocere un bicchiere di miglio (meglio se decorticato) in due bicchieri di acqua fredda, a fuoco basso, con coperchio, senza mai mescolare, fino a totale assorbimento dell'acqua.

In una padella fare un finto soffritto, con poco olio evo e poca acqua, di

porro tagliato finemente (anche le parti verdi). Quando si sarà ammorbidito, mettere in padella due mele tagliate a tocchetti con qualche cucchiaino di acqua ed una spolverata di cannella, farle ammorbidire. Salare. Aggiungere il miglio alle mele, sgranandolo con una forchetta, mantecare con olio evo, un paio di cucchiaini di tahin e mandorle tritate.

*Insalata di batata e broccoli

Cuocere la batata e i broccoli al vapore. Lasciarli intiepidire, spezzarli in pezzi grossolani, condire con gomasio (semi di sesamo tostati e pestati con poco sale), olio evo, erbe aromatiche e succo di limone.

*Crema dolce senza cottura

Frullare 2 banane, 1 avocado (ben maturi), 2 cucchiaini di polvere di carrube, 2 cucchiaini di succo di mela concentrato, poca acqua. Guarnire con cocco rapè (facoltativo).

OPPURE

Frullare 2 cachi con un cucchiaino di polvere di carrube.

Idee per piatti unici completi

Zuppa di lenticchie con zucca, sedano, porro e poco concentrato di pomodoro con contorno di grano saraceno alle erbe aromatiche.

Risotto al limone e rosmarino (meglio se frullato) con insalata di ceci in crema di bietole.

Crema di borlotti con miglio e contorno di cavolfiore al vapore.

Patate lesse schiacciate con piselli stufati e carote julienne al limone

Polenta morbida con piselli, cavolo cappuccio e /o altra verdura di stagione.

NOTA:

sono tutti piatti senza glutine!!

Per altri consigli sulla spesa veg, sui menu, sulle merende, sui trucchi da adottare in cucina, seguite il blog www.naturalmente.it e la relativa pagina facebook.

Quanto scritto in questa dispensa e detto durante il laboratorio di cucina non vuole in nessun modo sostituirsi al parere di un medico o di un nutrizionista.

Le mie parole ed i miei consigli provengono dalla mia esperienza di mamma (vegana) di un bambino di 5 anni e di una bambina di 2 anni e mezzo, entrambi vegani dalla nascita.

Ho allattato a richiesta entrambi, anche in tandem, e attualmente sono in attesa per la terza volta, ma continuo ad allattare.

Con entrambi abbiamo proceduto secondo uno svezzamento naturale, o piuttosto autosvezzamento.

Conosco tante altre mamme che hanno svezzato o stanno svezzando figli in modo 100% veg, sia di persona che in rete.

Un'alimentazione sana, completa e bilanciata non ha bisogno di ingredienti derivati dagli animali.

"Mettete in una culla un bambino con un coniglio ed una mela...cosa credete che proverà mangiare?" cit.

Informazione, consapevolezza e ascolto prima di tutto.

Buono svezzamento

e

buona vita!!

Valentina