

Ricette vegane per il divezzamento

PAPPA VEG (dai 6 mesi):

Mettere a bollire un litro di acqua con 3 carote, una patata, una zucchina o zucca (a seconda della stagione), finché l'acqua si sarà dimezzata. In 200 g di brodo stemperiamo:

- 2-3 cucchiaini di farina di cereali non integrali
- un cucchiaino di olio extra vergine di oliva
- mezzo cucchiaino di olio di semi di lino (aggiunto a pappa non calda)
- un cucchiaino di crema di semi di sesamo (tahin) o di mandorle bio naturale (o fatta in casa)
- almeno 5 gocce di limone

POLENTINA DI CECI (dai 7 mesi):

- 20 g di farina di mais arricchita in ferro
- 200 ml di brodo vegetale preparato con acqua calcica
- 10 g di fiocchi di ceci decorticati, cotti in brodo e passati
- un cucchiaino di olio extra vergine di oliva
- un cucchiaino di crema di mandorle bio naturale (o fatta in casa)
- mezzo cucchiaino di olio di semi di lino

Cuocere secondo le indicazioni della farina (almeno mezz'ora), condire con la crema di mandorle, l'olio di oliva e l'olio di lino.

PURE' DI LENTICCHIE E PATATE (dagli 8 mesi):

- mezza patata
- 60 g di lenticchie rosse decorticate
- due foglioline di prezzemolo ben tritate
- un cucchiaino di olio extra vergine di oliva

Far cuocere patate e lenticchie per almeno mezz'ora, frullando poi con un poco di acqua di cottura, spolverizzare con prezzemolo tritato finissimo e condire con l'olio.

POLPETTINE DI RISO E CECI CON MAIONESE VEG (dai 10-12 mesi):

Tritare finemente e unire:

- 30 g di riso cotto
- 80 g di ceci lessati
- mezza carotina lessa
- un cucchiaino di fiocchi d'avena
- una fettina di cipolla fresca
- olio extra vergine di oliva

Fino ad ottenere una pasta solida ed omogenea, amalgamare con le mani, aggiungendo eventualmente un pizzico di curry o paprika dolce. Fare le palline e infornare a 200°C per almeno 10 minuti. Intanto preparare la salsa rosa vegan frullando con il frullino ad immersione:

Documento non riproducibile

- latte formulato di soia
- olio di semi
- succo di limone fresco filtrato
- un pizzico di sale marino integrale
- un pizzico di polpa di pomodoro

GNOCCHI ALLA ROMANA VEG (dai 12 mesi)::

- 20 g di semolino
- 150 g di latte di soia
- un cucchiaio di olio di oliva
- mezzo cucchiaino di lievito in scaglie
- un pizzico di noce moscata
- eventuale salsa di pomodoro casalinga

Versare il latte di soia, l'olio e la noce moscata e far scaldare, all'ebollizione abbassare il fuoco e versare il semolino a pioggia, mescolando con una frusta. Mescolare per 4 minuti. Inumidire un piatto e versarci uno strato uniforme di un centimetro. Lasciar raffreddare per 20 minuti. Tagliare con una tazzina gnocchi rotondi e infornarli su una pirofila ben oliata. Cuocere a 200°C, girarli dopo 5 minuti, spolverarli con il lievito in scaglie e farli cuocere altri 5 minuti. Si possono accompagnare con una semplice salsa di pomodoro frullato e un pizzico di sale.

MIGLIOTTO (dai 12 mesi):

- 60 g di miglio
- mezza zucchina
- mezza patata
- un cucchiaio di olio di oliva
- 15 g di sesamo
- gomasio

Cuocere il miglio in acqua pari al doppio del suo volume, a bollore abbassare il fuoco finché avrà assorbito l'acqua (circa 15-20 minuti). Preparare il tahin frullando il sesamo con pochissima acqua e unirlo alle patate lessate a tocchetti e alle zucchine saltate a dadini. Aggiungere un pizzico di gomasio e (se si vuole) cuocere in forno per altri 20 minuti a 180 gradi.

Queste ricette si intendono solo come esempio: non va mai praticata una dieta vegana in lattanti e bambini senza il supporto di un Pediatra ben formato. Vanno infatti verificati costantemente l'equilibrio nutrizionale, la necessità di supplementazioni (di vitamina D, vitamina B12, acido folico, alcuni acidi grassi e in taluni casi ferro o altri oligoelementi) e la consapevolezza dei genitori, i quali – in buona fede - possono causare sul medio e lungo termine danni metabolici, immunologici e neurologici al bambino.

Se ben condotta e supplementata, la dieta vegetariana e quella vegana consentono un adeguato sviluppo auxologico, neurocognitivo e endocrinometabolico. E sono più etiche della dieta onnivora ad alta percentuale di proteine animali.

Per ulteriori informazioni consultare:

https://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/ADA_children.html