

Sommario

Introduzione	6
LO SVEZZAMENTO VEGETARIANO	
I tipi di vegetarianismo	10
Lacto-ovo-vegetariani	10
Vegani	13
Macrobiotici	14
Crudisti	14
Fruttariani	15
Gli studi sullo svezzamento vegetariano	16
Gli studi americani	17
Gli studi italiani	19
Le false credenze sul fabbisogno di carne del lattante	19
Le tappe dello svezzamento vegetariano	22
Il momento giusto per svezzare	22
A 5-6 mesi	24
A 7-8 mesi	25
A 9-11 mesi	25
Dopo i 12 mesi	26
Dopo i 18 mesi	26
Dopo i 24 mesi	27
Dopo i 36 mesi	27
I gruppi alimentari	28
Frutta	28
Cereali	29
Verdure	30
Legumi	30
Alghe	32
Semi oleosi	32

Latte	33
Condimenti	34
Piccolo glossario degli alimenti	35
Condimenti	35
Cereali	38
Legumi	44
Alghe	49
Verdure	52
Lieviti	53
RICETTE	
Dai 5-6 mesi	55
Dai 7-8 mesi	67
Dai 9-11 mesi	87
Dai 12 mesi	99
Dai 18 mesi	125
Dai 24 mesi	141
Dai 36 mesi	155
Ricette favolose	171
APPENDICE	
Faq (Frequently Asked Questions)	190
Tabella dei feedback	196
Bibliografia e sitografia	205
Indice delle ricette	206

RICETTE

In questa sezione troverete un po' di idee per cucinare i primi pasti dei vostri piccoli. Sono state suddivise secondo fasce di età che vanno dai 5-6 mesi ai 3 anni, età in cui i bimbi possono cominciare a mangiare come i genitori, senza ovviamente esagerare con i fritti e i grassi. Tutte le ricette sono indicate per bambini lacto-ovo-vegetariani, ma possono essere facilmente adattate ai lacto-vegetariani e molte anche ai vegani. La maggior parte dei piatti si rifà ai principi della cucina mediterranea, ma ci sono anche ricette che utilizzano ingredienti tipici della macrobiotica (alghe e miso), delle culture sudamericane (amaranto e quinoa) e asiatiche. In fondo alla sezione, invece, troverete alcune favolose ricette 'd'autore'. Quelle pensate per il pranzo di Natale e per quello di Pasqua, tutte rigorosamente vegane,

sono state ideate dalla dottoressa Michela De Petris, specialista in Scienza dell'alimentazione, che ha inventato anche tanti nomi divertenti. Le 'ricette da chef', invece, sono firmate da Simone Salvini, cuoco del famoso ristorante vegetariano milanese Joia, che ha messo a punto tre proposte per il primo svezzamento, regalando alle mamme qualcuno dei suoi preziosi segreti. Nelle ricette per il primo svezzamento (fino ai 12 mesi) le quantità sono pensate per uno o due pasti di un bambino. In alcuni casi (per esempio quando la preparazione richiede molto tempo) le dosi saranno particolarmente abbondanti, perché indicate per più piatti. Dai 12 mesi in poi, saranno misurate su una famiglia di 4 persone. Ognuno potrà, comunque, adattare i quantitativi a seconda delle proprie necessità.

DAI 5-6 MESI



'Ognun dà pane, ma non come mamma'.
Detto popolare

Brodo vegetale

Ingredienti

- verdura di stagione, fatta eccezione di biette e spinaci, troppo ricche di ossalati

Mettete in una pentola le verdure lavate e sbucciate, il prezzemolo e abbondante acqua. Fatele bollire per circa 20 minuti, in modo che siano ben cotte.

Toglietele dal fuoco e filtrate il brodo ottenuto con un colino, senza schiacciare le verdure.

Mettete queste ultime da parte e passatele con un po' di acqua di cottura; in questo modo potrete utilizzarle aggiungendole alla crema di riso o al semolino.

Purè di patate

Ingredienti

- 1 patata grande
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- brodo vegetale

Lavate e sbucciate la patata e fatela bollire.

Una volta cotta, schiacciatela e mescolatela con l'olio e il brodo vegetale fino a ottenere una pappa cremosa.



Purè di carote

Ingredienti

- 2 carote
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- brodo vegetale

Lavate e sbucciate le carote, fatele bollire, quindi schiacciatele.

Aggiungete del brodo vegetale e l'olio, e mescolate il tutto fino a ottenere una pappa cremosa.

Crema di riso

Ingredienti

- 50 g di farina di riso
- 200 ml di brodo vegetale

Fate cuocere la farina di riso nel brodo vegetale fino a ottenere una pappa morbida e cremosa.

Un momento delicato

Quello delle prime pappe è un momento molto importante per il bambino, che avvia in questo momento un percorso di scoperta, trovandosi a contatto con oggetti nuovi e sapori mai assaggiati prima. Le sue facce e i suoi gesti di questo periodo regalano alle mamme attimi di grande divertimento... oltre a qualche macchia su tutine e pavimento.

Risotto con spinaci e zuccina

Ingredienti

- 45 g di riso semintegrale
- 200 ml di brodo vegetale
- 1 porro
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 ciuffo di spinaci
- ½ zuccina
- 1 cucchiaio di ricotta
- 1 cucchiaio di parmigiano

Fate bollire gli spinaci e la zuccina, scolateli e frullateli.

Fate tostare il riso con l'olio e il porro tagliato a piccole rondelle, aggiungete il passato di verdure e il brodo vegetale.

Mescolate (facendo attenzione che il riso non si asciughi troppo) per circa 30 minuti.

Servite aggiungendo il parmigiano e la ricotta.

Gnocchetti di patate e spinaci

Ingredienti

- 1 kg di patate
- 500 g di spinaci
- 300 g di farina
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaio di parmigiano reggiano

Fate bollire le patate e gli spinaci.

Quando sono cotti, passate le patate nello schiacciapatate e gli spinaci nel frullatore.

Unite la farina e l'uovo crudo.

Impastate, fate un rotolo e tagliatelo a gnocchetti.

Cuocete gli gnocchi e conditeli con un cucchiaio di olio extravergine d'oliva e uno di parmigiano.



Gnocchetti di patate e spinaci