

9 novembre 2014, Ferrara

# *Cucina e Nutrizione Vegan in età pediatrica*

## *Menù*

*a cura di Annalisa Malerba*

### Pranzo

*Per assaggini dai 6 mesi in su*

- Quenelles arancio
- Fari-saracionata al profumo di zucca
- Crema dolce di riso

*Per bambini dai 2 anni in su*

- Cous cous con cruditées
- Crema di fagioli rossi

### Spuntino

*Per bambini dai 2 anni in su*

- Polpette multicolore di miglio
- Ricotta dolce di soia
- Crema alle nocciole e cioccolato
- Necci farciti
- Torta con pere e noci
- Frullato autunnale

Il mio obiettivo, con queste ricette, è da un lato proporre cibi digeribili, massimizzando l'assorbimento dei nutrienti, dall'altro ricordare che nei primissimi mesi di alimentazione complementare la base è sempre il latte materno e, qualora questo non sia a disposizione, il latte formulato, quindi per i piccoli si tratterà pur sempre di assaggini. Trovo interessante proporre a tutta la famiglia i cibi adatti al piccolo di casa, giocando ovviamente su consistenze diverse. Da un lato il bambino, che è portato a imparare per imitazione, vedrà che i genitori consumano lo stesso cibo, dall'altro chi cucina, imparando trucchi per rendere appetibili a tutti i cibi di inizio alimentazione complementare, sarà meno gravato.

Inoltre, ritengo che tanti genitori proprio in occasione dell'alimentazione complementare ripensino il proprio stile alimentare. Un bambino che allunga le mani nel piatto della mamma e del papà è senz'altro un ottimo incentivo. Per i bambini è importante poter manipolare, da qui una consistenza solida o semisolida degli assaggi che propongo, in integrazione delle creme di farina tostata e brodo vegetale o estratto di verdure che possono anch'esse diventare golose vellutate per tutta la famiglia, magari con l'aggiunta di cereali in fiocchi per movimentare la texture.

Dove trovate 'sale', si intende sale marino integrale; ricordo che prima dell'anno non va usato e che non è indispensabile successivamente, anzi è meglio abituarsi a non aggiungerlo ai cibi. E' interessante piuttosto arricchire con erbe aromatiche, preziose fonti di sali minerali e antiossidanti, o realizzare un 'sale di sedano' con le foglie essiccate. Come grasso da condimento va impiegato olio extravergine di oliva di prima spremitura; la quota di grassi andrebbe coperta in parte o in toto (se nell'adulto) con frutta secca oleaginosa e semi oleaginosi, che portano con sé anche una buona quota di minerali. Ricordo che nel bambino la quota di grassi è particolarmente importante, specie nelle prime fasi dell'alimentazione complementare.

Ai genitori presenti, che magari sono abituati a un'alimentazione di tipo tradizionale, saranno proposte preparazioni condite con sale e olio e modulate, nella consistenza, in modo da essere più piacevoli; trovate nei commenti tutti i suggerimenti per proporre i piatti ai bambini più piccoli.

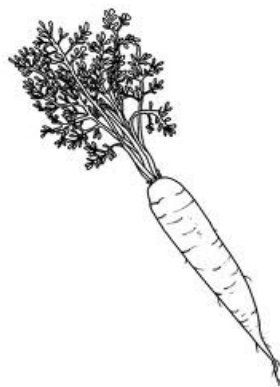
**NB** per l'ammollo in acqua consiglio la temperatura ambiente o il frigo secondo i casi: temperatura ambiente se l'acqua andrà cambiata, frigo se la si userà, come nella bevanda di mandorle. Per l'ammollo nel brodo vegetale o nei centrifugati consiglio il frigorifero: la germinazione si attiverà ugualmente.

## 1. QUENELLES ARANCIO

### Ingredienti per 4-6 persone:

1 lt di brodo vegetale  
550 g di batata dalla polpa arancio  
300 g di lenticchie rosse  
un quadratino di alga kombu (3 cm lato)  
1 grosso scalogno  
il succo di 1/2 limone  
1 carota  
salvia essiccata  
semi di zucca decorticati  
olio  
(sale)

Ricetta gluten-free, soy-free



### Procedimento:

la sera precedente, o 3-4 ore prima, ammollate le lenticchie rosse con il brodo vegetale e l'alga. Al momento di cuocerle scolatele, copritele con tanta acqua fredda sufficiente a sovrastarle di 1,5 cm, aggiungete un cucchiaino di succo di limone e mettetele sul fuoco. Mescolate, portate a ebollizione. Abbassate la fiamma e cuocete 10-15 minuti, finché sono ridotte a una purée. La scarsità di fibra rende il passare le lenticchie decorticate non necessario. Il brodo vegetale può essere sostituito da un estratto o un centrifugato di verdure fresche, magari cipollae carota.

Lavate e mondate le batate; cuocetele al vapore per almeno 25'-30'. Sbucciatele e riducetele a dadini o, nei primi mesi di alimentazione complementare, passatele per togliere la fibra.

Lavate e mondate il porro e la carota e tritateli finemente. Preparate un'emulsione con 2 cucchiai di olio e 1 di acqua, saltatevi il porro e la carota. Sbriciolate la salvia, unite le lenticchie e mescolate.

Condite con i semi di zucca decorticati e attendete che intiepidisca; formate le quenelles e servite.

Nei primi mesi di alimentazione complementare consiglio di frullare e di passare anche il composto finale; successivamente, si possono lasciare pezzettoni di batata e di carota che rendono la consistenza più varia e interessante. I semi di zucca possono essere polverizzati o ridotti in crema prima di essere aggiunti alla purée. L'alga va tolta e usata per successive preparazioni o può essere consumata da un adulto.

Il delicato gusto dolce di questa preparazione, così come della successiva, è particolarmente interessante in fase di alimentazione complementare. Il latte materno infatti è ricco di zuccheri e ha gusto dolce.

## 2. FARI-SARACIONATA AL PROFUMO DI ZUCCA

Ricetta gluten-free, soy-free



### Ingredienti per 6-8 persone:

1 lt di acqua, o di brodo vegetale, o di estratto  
400 g di polpa di zucca cotta al forno  
400 ml di brodo vegetale o di estratto di verdure  
330 g di farina di ceci molita a pietra  
125 g di grano saraceno  
1/2 cipolla gialla  
semi di girasole  
rosmarino  
olio  
(sale)



### Procedimento:

la sera precedente ammollate la farina di ceci con 1 lt di acqua o di brodo vegetale o di estratto; mescolate bene e togliete l'eventuale schiuma che si è formata. Ammollate il grano saraceno nel brodo vegetale. Il giorno successivo mettetelo sul fuoco con il rosmarino sbriciolato e portate a cottura: deve arrivare a disfarsi. Scolate l'eventuale liquido in eccesso. Riducete a purea la zucca e il grano saraceno e passateli al passaverdure per eliminare parte della fibra. Dopo i 2 anni o qualche mese prima se i bambini non manifestano problemi di crescita potete anche limitarvi a schiacciare la zucca con una forchetta e lasciare il grano saraceno in chicco. Mondate e tritate la cipolla; tritate i semi di girasole finemente. Un'altra alternativa per rendere più digeribile il grano saraceno e aumentare la biodisponibilità dei minerali in esso contenuti è tostarlo prima della cottura; io personalmente preferisco la pre-germogliazione che ho spiegato sopra. Scaldate olio e acqua, come da ricetta precedente, unite la cipolla e saltatevi il grano saraceno e la zucca; asciugate bene e lasciate raffreddare. Nei primi mesi di alimentazione complementare, riducete tutto a una crema compatta. Accendete il forno a 190°. Mescolate bene la farina di ceci; se proponete la ricetta ad adulti, valutate se condire con olio e sale. Versate il grano saraceno nella farina di ceci. Mescolate bene e versate in una teglia foderata di carta forno. Infornate e cuocete per 35'. Attendete che sia tiepida o fredda per sfilare dalla carta da forno, così che la condensa aiuti a staccare.

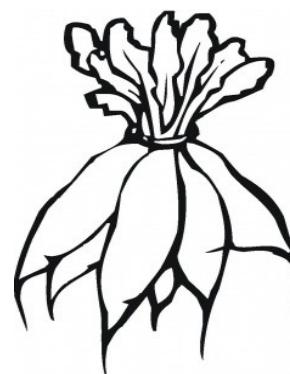
## 3. COUS COUS CON CRUDITÉES

Ricetta gluten-free, soy-free



### Ingredienti per 8 persone:

brodo vegetale (noi useremo il brodo di cottura dei fagioli cannellini -> vedi ricetta crema al cacao)  
300 g di cous cous di mais o di mais e riso  
6 ravanelli  
4 carote  
3 coste di sedano  
2 cipollotti  
semi di papavero  
umeboshi  
prezzemolo  
olio  
Per il cous cous di cavolfiore  
1/4 testa di cavolfiore  
succo di limone



olio  
(sale)

**Procedimento:**

la sera precedente tagliate i ravanelli a rondelle sottili e conditeli con succo di limone e acidulato di umeboshi; se desiderate e per gli adulti, nei primi momenti di transizione verso una dieta più sana, unite anche un goccio di olio.

Per il cous cous di cavolfiore: lavate e mondate il cavolfiore. Grattugiatelo con una grattugia a fori larghi e condite immediatamente con succo di limone e un goccio di olio; provate a non usare il sale.

La mattina dopo portate a ebollizione il brodo vegetale: solitamente il produttore consiglia una quantità di liquido congrua al tipo di lavorazione che ha subito la farina per diventare cous cous, quindi rifatevi a quella. In media, si calcolano 360 – 400 ml di liquido ogni 300 g di cous cous. Condite il cous cous con un goccio di olio e sgranatelo con una forchetta. Versate il brodo vegetale bollente, coprite e attendete 2 minuti. Sgranate nuovamente.

Grattugiate le carote, tritate finemente il cipollotto e tagliate a striscioline le coste di sedano. Vi ricordo che con le foglie del sedano potete preparare, semplicemente essiccandole, un ottimo condimento dal sapore salato. Condite le carote e le coste di sedano con un goccio di olio e con il timo essiccato. Radunate tutti gli ingredienti in una insalatiera, unite i semi di papavero e servite. Tenete sempre a portata del prezzemolo fresco, ricco di vit. C, per insaporire le pietanze: meglio ancora se coltivato sul balcone, con i vostri figli.

#### 4. CREMA DI FAGIOLI ROSSI

**Ingredienti per 3-4 persone**

180 g di fagioli rossi, secchi

80 g di olive verdi, già denocciolate

40 g di crema di arachidi

1 cm di porro (la parte bianca)

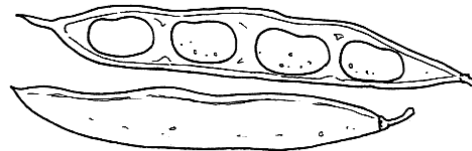
1/2 limone

origano secco

alloro

(olio

sale)



**Procedimento**

la sera precedente mettete in ammollo i fagioli in abbondante acqua; potete aggiungere 1 cucchiaino di aceto o un quadratino di 2 cm di lato di alga kombu. La mattina successiva scolateli e metteteli in pentola a pressione, preferibilmente, o in una pentola normale, con acqua nuova e alloro ed eventualmente l'alga. Portate a ebollizione, schiumate, chiudete il coperchio mantenendo la valvola di sicurezza dal lato del muro. Quando inizia a fischiare abbassate la fiamma al minimo e usate eventualmente uno spargifiamma. Cuocete per 25'-35' e spegnete. Quando la pressione scende aprite il coperchio e, se volete aggiungere sale per gli adulti di casa, fatelo solo a questo punto. Richiudete il coperchio e attendete 10'. Scolate, gettate l'alloro e recuperate il liquido di cottura come brodo vegetale (vedi ricetta 'Polpette variopinte di miglio').

Mondate e lavate tutti gli ingredienti e preparateli tritati. Frullateli aiutandovi con un po' di liquido di cottura. La crema di arachidi fornisce già grassi interessanti, quindi l'olio non dovrebbe essere necessario.

## 5. BEVANDA DI MANDORLE AL NATURALE Ricetta crudista, ricetta gluten-free, soy-free



### Ingredienti:

150-250 ml di acqua  
50 g di mandorle sgusciate  
(sale)



### Procedimento:

La sera precedente ammollate le mandorle nell'acqua, coprite e riponete in frigo.

La mattina successiva frullate a più riprese, in modo da polverizzare la polpa. Foderate un colino con un telo a trama fitta, versate il frullato e strizzate bene: ricordate che la parte più grassa e proteica è adesa alla polpa che resta nel telo!

Recuperate la polpa per farne salse dolci e salate, zuppe, minestre, per aggiungerla nell'impasto di pane, torte e biscotti. Potete impiegarla così idratata o essicarla e polverizzarla.

I primi tempi gli adulti potrebbero aver bisogno di un pizzico di sale per esaltare il sapore.

La bevanda può essere aromatizzata con frutta essiccata, malto e cannella o vaniglia. E' un ottimo aiuto per aumentare la quantità di calcio nella dieta, meglio ancora se l'acqua di partenza è già ricca in calcio.

## 6. CREMA DOLCE DI RISO ALLA MANDORLA

Ricetta gluten-free, soy-free



### Ingredienti per 6-8 persone:

400 ml di bevanda di mandorle al naturale

(dalla ricetta precedente, bevanda ricavata da 500 ml di liquido e 100-160 g di mandorle)

100 ml di acqua

100 g di riso brillato

100 g di malto di riso

facoltativo: 40 g di crema di mandorla

*oppure*

facoltativo: 28 g di amido di mais + 28 g di olio di girasole bio deodorato

succo e scorza di 1 arancia

vaniglia

(sale)



### Procedimento:

ammollate per qualche ora il riso, mantenendo in frigo, nella bevanda di mandorle.

Radunate il riso, l'acqua e il malto in un pentolino e portate a bollore. Cuocete finché il riso è disfatto. Tenete sempre a portata un pentolino con acqua bollente per eventuali aggiunte. Condite con un pizzico di sale se adulti abituati al gusto sapido. Se volete aggiungere una quota di grassi condite con la crema di mandorle, una volta ritirato dal fuoco, oppure unite a fine cottura una pastella di amido e olio. Quest'ultima opzione è meno ricca di nutrienti e più ricca in calorie, ma per un palato abituato a un'alimentazione convenzionale è più interessante. Unite l'arancia o la vaniglia, versate in ciotoline e servite tiepido o freddo.

Io personalmente preferisco far cuocere il riso integrale in acqua: non è possibile cuocerlo direttamente nella bevanda di mandorla, perché la parte esterna del chicco diventa dura. Una volta cotto in acqua lo si passa, se siamo all'inizio dell'alimentazione complementare, e si cuoce nuovamente nella bevanda di mandorla.

Il malto può essere sostituito con frutta essiccata: uvetta, mele, albicocche, fichi secchi. Dipende dalla quantità di fibra che ci interessa.

## 7. POLPETTE DI MIGLIO VARIOPINTE

Ricetta gluten-free, soy-free



### Ingredienti per 35 pezzi:

5-600 g di brodo vegetale (noi useremo quello dei fagioli rossi)  
215 g di rapa rossa già cotta  
200 g di miglio  
150 g di fave decorticate  
75 g di mais dolce precotto  
1/2 avocado  
4 mezzi pomodori secchi  
timo  
sesamo decorticato  
(olio  
sale)



### Procedimento:

la sera precedente ammollate il miglio nel brodo vegetale e le fave nell'acqua. Ammollate i pomodori secchi con poca acqua e un goccio di aceto. Il giorno successivo cuocete separatamente il miglio e le fave, fino a spapparli. Le fave andranno cotte con acqua nuova e timo. Frullate le fave fino a ottenere una crema liscia; impastatele con il miglio. Mondate e lavate l'avocado e tagliatelo a cubetti di 2 mm di lato; fate lo stesso con la rapa rossa. Mescolate tutti gli ingredienti all'impasto, valutate se condire per gli adulti e lasciatelo qualche ora a riposare in frigo. Accendete il forno a 170°. Riprendete l'impasto e formate palline grandi quanto una noce. Passatele nel sesamo decorticato e adagiatele su una leccarda foderata di carta forno. Infornate e cuocete per 20'-25': devono restare morbide, perché solidificheranno una volta fredde.

## 8. RICOTTA DOLCE DI SOIA

### Ingredienti:

1 lt di bevanda di soia al naturale  
30-50 g di succo di mela concentrato  
30-40 ml di succo di limone  
vaniglia  
(sale)



### Procedimento:

Portate a ebollizione la bevanda di soia, mescolando sempre. Lasciate bollire 2-3 minuti e spegnete. Diluite il succo di limone con un poca di acqua calda e versatelo nella bevanda di soia. L'acqua a temperatura più bassa abbasserà la temperatura della bevanda fino a 70°-80°, ideale per la coagulazione con limone. Lasciate che si formi la cagliata e che riposi una decina di minuti. Trasferite la cagliata in una fucella o in un colapasta foderato con un telo a maglia fitta; usate dapprima un mestolo forato, poi versate dai lati, delicatamente, il liquido rimasto, così da raccogliere tutti i fiocchi. Aiutate il liquido a scolare e compattate leggermente con il dorso di un cucchiaio, ma senza mettere in pressa come si fa con il tofu. Lasciate scolare il liquido e raffreddare. Trasferite la *ricotta* in una terrina. Il sapore è già gradevole così. Condite con il succo di mela e la vaniglia e conservatela in frigo, ben chiusa, fino a 3-4 giorni. Se desiderate, potete mescolare alla *ricotta* un po' di yogurt di soia al naturale o un po' di crema di mandorle.

## 9. CREMA DOLCE DI CIOCCOLATO E NOCCIOLE

### Ingredienti per un grosso vaso:

235 ml di bevanda di soia al naturale

50 g di fagioli cannellini secchi

*oppure*

100 g di fagioli cannellini cotti

100 g di nocciole sgucciate

100 g di cioccolato

50 ml di olio di girasole bio deodorato

*o meglio*

50 ml di olio extravergine d'oliva delicato

20 g di cacao amaro

10 datteri

(sale)



### Procedimento:

se partite dai fagioli secchi, seguite il procedimento spiegato nella crema di fagioli rossi fino a ottenere i fagioli cotti.

La sera precedente ammolate i fagioli o meno e, in ogni caso, ammolate le nocciole in poca acqua. Il giorno dopo, una volta cotti i fagioli e ben raffreddati, denocciate i datteri e tritate finemente tutti gli ingredienti. Se avete un cutter che lavora senza scaldare eccessivamente, potete radunarli nel bicchiere, partendo dalle nocciole, proseguendo con i fagioli, la bevanda di soia, l'olio, il cioccolato, i datteri, il cacao.

Frullate fino a ottenere una crema compatta.

Se avete tempo e voglia, per rispettare le proprietà fisico-chimiche del cioccolato, vi consiglio di scioglierlo a bagnomaria per poi diluirlo con l'olio, la bevanda di soia portata a 40° e gettarvi gli altri ingredienti, già frullati. Lavorate mantenendo a bagnomaria.

Per una consistenza più simile alle creme commerciali, oltre a sciogliere a bagnomaria, raddoppiate portate a 150 g la quantità di cioccolato. Consiglio di usare sempre cacao e cioccolato crudi.

## 10. NECCI FARCITI

### Ingredienti per 6-8 persone:

500 g di farina di castagne

800 ml di acqua

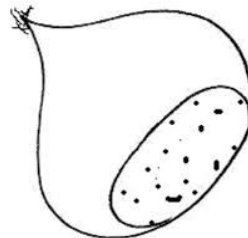
olio per cuocere

(sale)

Per la farcitura:

ricotta dolce di soia

crema al cioccolato e nocciole



**Procedimento:** lavorate la farina di castagne con l'acqua fino a ottenere una pastella densa. Lasciatela riposare per almeno mezz'ora. Scaldate una padella di ferro e ungetela leggermente; se avete una padella antiaderente di ottima qualità, potete evitare di ungerla. Versatevi un mestolo del composto e, quando si forma una crosticina omogenea, girate e cuocete dall'altra parte. Farcite metà neccio con ricotta e metà con crema al cioccolato. Arrotolate e servite.

## 11. TORTA DI PERE E NOCI

### Ingredienti per una tortiera di diametro 22-24 cm:

200 g di malto di riso

180 g di farina integrale

100 g di noci sgusciate

100 ml di bevanda di soia al naturale

90 ml di acqua

*oppure*

*90 ml di tisana ai semi di finocchio, fredda*

50 ml di olio di girasole bio deodorato

*oppure*

*50 ml di olio extravergine d'oliva delicato*

50 g di amido di mais

45 g di farina di ceci

3 pere

1 bustina di lievito a base di cremortartaro

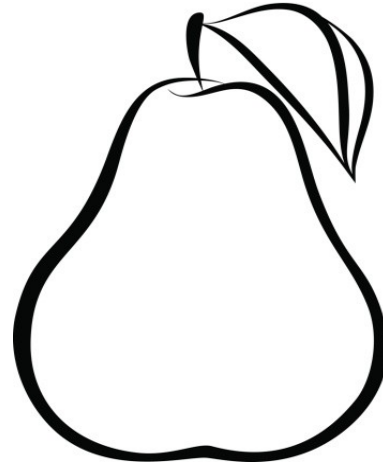
il succo di 1 limone

sale

### Procedimento:

preparate con qualche ora di anticipo una pastella con la farina di ceci e l'acqua o la tisana.

Al momento di preparare la torta, accendete il forno a 175°. Tritate le noci e tagliate le pere a cubetti di 2 mm di lato, sbucciandole o meno secondo la quantità di fibra che desiderate e bagnandole subito con il succo di limone. Mescolate l'amido di mais alla farina e al lievito. Montate olio, bevanda di soia e malto con un minipimer e unitevi la pastella di ceci, amalgamando bene. Versate il mix di farina, ben setacciato, nel liquido e mescolate bene. Unite le pere e le noci e versate in una tortiera foderata di carta forno. Infornate e cuocete almeno mezz'ora, controllando la cottura con uno stecchino. Essendo molto umida, è una torta che si mantiene soffice per giorni ma che non lievita eccessivamente. Togliete dal forno e lasciate raffreddare completamente prima di togliere dallo stampo.



## 12. FRULLATO AUTUNNALE

### Ingredienti per 3 persone:

1 pera

1 caco

1 carota

1 cucchiaio di uvetta

1 cucchiaino di semi di lino

il succo e la scorza di 1/2 limone

### Procedimento:

preparate macinati i semi di lino. Mondate e tagliate la frutta. Nel caso non temiate l'eccesso di fibra





e nel caso acquistate da produttori biologici, lasciate la buccia. Grattugiate anche la scorza di limone. Frullate e servite subito. Chi possiede un estrattore può prepararlo sotto forma di estratto.

*Nota: le immagini sono tratte del web.*

Ricette di Annalisa Malerba:

<https://passatotralemani.wordpress.com>,

<http://cucinaselvatica.wordpress.com/>

<https://www.facebook.com/pages/Passato-tra-le-mani>

*Le ricette sono state create per l'occasione. Nel blog saranno postate nuovamente, una per volta, con foto e approfondimenti.*

### Porzioni indicative per l'età pediatrica.

| Alimento                                       | 6 mesi  | 9 mesi  | 12 mesi | 1-3 anni | 4-6 anni | 7-9 anni | >10 |
|--|---------|---------|---------|----------|----------|----------|-----|
| Farine o semolino o cereali per l'infanzia (*) | 30      | 40      | 40      | 50 - 60  | -        | -        | -   |
| Pane   | -       | 0 - 15  | 15 - 30 | 40       | 50       | 50       | 60  |
| Pasta o cereali in chicco (*)                  | -       | 20 - 30 | 30 - 50 | 50 - 60  | 60       | 80       | 80  |
| Legumi secchi                                  | 10      | 15      | 20      | 20       | 30       | 40       | 40  |
| Legumi freschi                                 | 20      | 25      | 30      | 40       | 60       | 80       | 100 |
| Seitan   | -       | -       | -       | 50       | 50       | 60       | 80  |
| Tempeh   | 10 - 20 | 25      | 30      | 50       | 50       | 60       | 80  |
| Tofu   | 10 - 20 | 25      | 30      | 50       | 50       | 60       | 80  |
| Latte vegetale o adattato                      | 0 - 200 | 0 - 250 | 0 - 250 | 250      | 250      | 250      |     |
| Yogurt soia                                    | -       | 50      | 100     | 100      | 125      | 125      | 125 |
| Olio   | 5       | 5       | 5       | 5        | 8        | 8        | 8   |
| Verdura tipo insalata                          | -       | 0 - 10  | 10 - 30 | 30       | 50       | 50       | 50  |
| Verdura ortaggio                               | -       | 0 - 20  | 20 - 40 | 40       | 50       | 50       | 60  |
| Frutta fresca                                  | 0 - 100 | 0 - 100 | 0 - 100 | 80       | 150      | 150      | 200 |
| Frutta cotta                                   | 0 - 100 | 0 - 150 | 150     | 150      | 180      | 180      | 200 |

Le porzioni sono espresse in grammi e a netto degli scarti.

\* La porzione di cereale può variare a seconda dei fabbisogni del singolo bambino

Fonte tabella: Prof. L. Pinelli