



©Cecilia Viganò by Cucchiaino

# L'ORTO NEL PIATTO, tra gusto e salute

RICERCATORI E NUTRIZIONISTI SONO D'ACCORDO: L'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA, SE BEN BILANCIATA, È IDEALE DALLO SVEZZAMENTO IN POI PER LA NUTRIZIONE DEI BAMBINI. L'IMPORTANTE È SCEGLIERE I CIBI GIUSTI

di ANNALISA GORINI

**A**limentazione vegetariana anche per i bambini? E da che età? Negli ultimi tempi nutrizionisti e pediatri parlano sempre più spesso dei benefici che un'alimentazione vegetariana comporta anche nei cuccioli d'uomo: riduzione dell'obesità, del rischio di diabete, minore incidenza di malattie come tonsilliti e altro. Secondo la pediatra americana Paula Elbirt, "le diete vegetariane sono adatte anche ai bambini, ma necessitano di una notevole attenzione e pianificazione da parte dei genitori, specie se sono rivolte a bambini sotto i due anni. Con le giuste informazioni disponibili attualmente, esse possono essere nutrizionalmente adeguate a ogni età. Tuttavia, se portate avanti in modo scorretto, possono essere piuttosto inadeguate per i primi due anni di vita. In seguito ci sono meno ragioni di preoccuparsi, ma così come le diete onnivore richiedono di prestare attenzione alla varietà dei cibi, similmente la dieta vegetariana deve essere completa e non solo una versione senza carne delle diete piene di cibo-spazzatura che i bambini preferiscono". Attenzione, dunque, a fornire in modo equilibrato gli elementi nutritivi di cui il

## PICCOLI OBESI

Secondo la Società Italiana di Obesità in Italia ci sono:

- **16 MILIONI** di persone sovrappeso.
- **5 MILIONI** di obesi: fra questi, il numero di bambini è in costante aumento (Documento sullo Stato di Salute del Paese 2006-2008). È stato stimato che la prevalenza dell'eccesso di peso nell'infanzia è del 36% (1 bambino su 3): il 24% dei soggetti è in sovrappeso (1 su 4) e il 12% è obeso (1 su 6).



©Giuseppe Porzani/Fotolia

VERDURA **FRUTTA** CEREALI E **LEGUMI** HANNO TUTTO IL **NECESSARIO** PER **CRESCERE**



©Gaudellaphoto/Fotolia

bambino ha bisogno, in particolare proteine, vitamina B12, ferro e calcio. I vegetariani che mangiano pesce, uova, o latticini hanno un corretto apporto proteico. Tra le fonti di proteine vegetali vi sono anche i prodotti a base di soia, come il Tempeh, derivato dalla soia fermentata, che alcuni preferiscono al tofu. In effetti, molti cibi, oltre la carne, contengono ferro: fagioli, piselli, pane integrale, spinaci, uva passa, albicocche, pesche, noci, semi e cereali fortificati. Per aiutare il corpo ad assorbire ferro, è importante anche far assumere cibi che siano ricchi di vitamina C, come fragole, agrumi, pomodori, cavoli e broccoli. Il calcio è fondamentale per la crescita dei bambini e per mantenere ossa e denti forti. Oltre ai latticini a basso contenuto di grassi, i vegetali di colore verde scuro (broccoli, cavoli, verza, germogli di rapa) il tofu (se preparato con calcio) e latte di soia fortificato dovrebbero essere mangiati frequentemente.

#### UNA DIETA EQUILIBRATA

Per lattanti, bambini e ragazzi, occorre assicurare un adeguato apporto calorico e di vitamina D, calcio, ferro e zinco. Se si allatta esclusivamente al seno, agli infanti prematuri e ai bambini sotto ai 4-6 mesi di età vanno dati integratori di vitamina D e ferro dalla nascita almeno fino ai 4-6 mesi di età, secondo il consiglio del medico. I vegani devono usare cibi fortificati di vitamina B12, come il latte di soia o i cereali, oppure prendere degli integratori. In ogni caso, sia che si segua una dieta latte-ovo-vegetariana, sia che si opti per la vegan, è fondamentale variare il più possibile il regime alimentare. "Ricorrendo all'immagine della Piramide Nutritiva" suggerisce Riccardo Tripodi, già responsabile del comitato medico-scientifico dell'Associazione vegetariana italiana e grande esperto sul tema" si può dire che la base della dieta dovrebbe essere costituita da cereali in tutte le varietà e forme, possibilmente integrali e di provenienza biologica. Nel secondo piano della piramide vegetariana troviamo frutta e verdura di stagione, ovviamente bio; al terzo piano i legumi, i semi oleosi e per chi lo desidera i derivati di prodotti animali (uova, formaggi), che vanno consumati comunque sempre con moderazione. All'ultimo piano metterei l'olio extravergine d'oliva, i dolci e il sale. Il tutto contornato da un regolare esercizio fisico e da attività all'aria aperta, utile per l'assunzione della vitamina D".



#### chi è?

Michela De Petris, medico chirurgo, dietologa. È specialista in alimentazione vegetariana, vegana e macrobiotica ed esperta nella terapia nutrizionale del paziente oncologico; docente di nutrizione clinica nei corsi indetti dalla Regione Lombardia; dietologa libero professionista presso il centro di medicina antroposofica Artemedica di Milano.

intervista

## a Michela De Petris

autrice del libro

"Ricette da Favola per bimbi sani e... mamme in gamba".

#### AI BIMBI FA BENE UN'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA?

Per tutti, onnivori, carnivori, vegetariani o vegani, è utile sapere che le Linee Guida di Dietologia Pediatrica suggeriscono di ritardare il più possibile l'introduzione di cibi animali durante lo svezzamento e sottolineano che il loro uso non è comunque indispensabile nel corso della vita. Sempre più numerose società scientifiche avvalorano l'indicazione di basare la propria alimentazione su cibi vegetali. Le ragioni per scegliere un'alimentazione sana e consapevole sin dallo svezzamento sono molteplici, soprattutto se si considera il continuo aumento di casi di obesità infantile.

#### MA NON C'È IL RISCHIO DI CARENZE?

Un'alimentazione vegetale se ben bilanciata, varia ed equilibrata non espone a rischi e carenze neanche i soggetti in tenera età; anzi, è un investimento per aumentare lo stato di benessere di tutta la popolazione. Ricordate però che i pasti devono essere ben costruiti in modo da essere sicuri che la dieta sia varia e completa e che venga rispettato il fabbisogno di vitamina B12 (assente nei vegetali) attraverso cibi supplementati o integratori.

#### QUALI I PRINCIPALI VANTAGGI, INVECE, DI UN'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA?

L'esclusione dalla dieta di cibi animali (vegan) o l'utilizzo dei soli derivati (latto-ovo, latte o ovo-vegetariana) offre molteplici vantaggi nutrizionali, come la riduzione dell'introito di acidi grassi saturi, colesterolo e proteine animali a fronte di un apporto più elevato di carboidrati, fibre, vitamine, antiossidanti, acido folico, magnesio, potassio, vitamina C, vitamina E ed oligoelementi. Il documento completo si trova a questo link: [www.scienzavegetariana.it/nutrizione/ADA\\_ital.htm#posizione](http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/ADA_ital.htm#posizione).

#### IN GENERALE, PERCHÉ PARLARE DI ALIMENTAZIONE IN ETÀ PEDIATRICA?

Perché educare i nostri figli già da piccoli a corrette abitudini alimentari significa investire sulla loro salute per farli crescere coscienti e sani. Di nutrizione si parla molto, ma si sa poco;

*continua*

## I NUMERI

**36%** dei bimbi manifesta un eccesso di peso

**24%** è in sovrappeso

**12%** è obeso, con gravi rischi per la salute e il benessere psicofisico

In queste pagine, l'alimentazione vegetariana per i bambini è consigliata da molti nutrizionisti e pediatri a partire dallo svezzamento. L'importante è seguire una dieta equilibrata e ben bilanciata.

## la ricetta



©Cecilia Viganò by Cucchiaino

## ...ORZOTTO che SA DI PRIMAVERA! di MIRALDA COLOMBO

Ho sempre avuto una passione per i risotti, tanto che spesso pasta&co finiscono risottati. E' il caso di questo orzo, al quale ho aggiunto un legume stagionale e della ricotta fresca per una ricetta di quelle che si fanno veloci e facili. Aggiungeteci il piacere di comprare i piselli freschi che fanno tanto primavera, quando per il resto dell'anno mi capita di trovarne solo di secchi o surgelati, vedere la pupa che pasticcia con la sgranatura, tenta il morso e poi il lancio e poi tutte quelle "z,z,t,t" di "orzotto" che a ripeterle ti viene da sorridere. In quanto agli apporti nutritivi, pare che cereali e legumi abbiano un'alta "affinità elettiva": la combinazione dei loro aminoacidi sviluppa una sintesi proteica simile a quella della carne.

### INGREDIENTI

**50 g di orzo perlato, 30 g di piselli freschi, 1 carotina, olio extra vergine d'oliva, 30 gr di ricotta**

Tagliate la carota a pezzetti piccoli. Passatela in una casseruola antiaderente con i piselli sgranati e un cucchiaino di olio extravergine. Aggiungete l'orzo, un paio di bicchieri di acqua tiepida (ancora meglio se

Da parte sua l'orzo (io di solito utilizzo quello perlato che non richiede ammollo e si cucina in 20-25 minuti) contiene parecchio silicio, un elemento che dovrebbe garantire un'ottima crescita al bebè. Esempi di cereali alternativi? Oltre all'orzo, provate con farro, cous-cous, avena, bulgur e miglio. E' un buon metodo per variare la pappa del pupo. Nella ricetta ho utilizzato della ricotta che in caso di dieta vegana potete sostituire con del tofu a cubetti passato in padella con l'orzotto. Tenete conto che il piatto è utilizzabile per tutti i bebè dai 9 mesi in poi, ma anche bambini in età scolare. Se ci sono problemi di masticazione potete frullare le verdure.

avete del brodo vegetale) e cucinate per 20 minuti. Mescolate spesso a mano a mano che si consuma l'acqua. A fine cottura mantecate con la ricotta e servite.

**COSA SERVE****DOVE SI TROVA****FERRO**

Fagioli, farro, piselli, pane integrale, spinaci, uva passa, albicocche, pesche, noci, cereali fortificati

**CALCIO**

Latticini, verdure verde scuro (broccoli, cavoli, verza, germogli di rapa) il tofu (se preparato con calcio) e latte di soia fortificato

**PROTEINE**

Tofu, Tempeh (alimento fermentato preparato con fagioli di soia, Ndr), uova, latticini

**VITAMINA C**

Fragole, agrumi, pomodori, cavoli e broccoli

**VITAMINA B12**

Latte di soia, cereali, integratori specifici



©sarsmis/Fotolia

**UN BLOG DI ALLEGRA GOLOSITÀ**

Che cosa succede se un cucchiaino, due mani e due manine si mettono a pasticciare dentro e fuori la cucina di mamma e papà? Nasce qualcosa di nuovo formato bebè, nella fattispecie un blog, anzi un foodblog. Il cucchiaino di Alice racconta l'esperienza in cucina di una mamma e una pupa, con la convinzione che il gusto e la conoscenza di quel connubio fantastico fatto di odori, profumi, originali alchimie nasce in culla e matura nei primi anni. Argomenti? Ricette debitamente divise per mesi e stagioni, a volte trasformate con qualche consiglio anche nella pappa per mamma e papà, richiami alla cucina d'altri e itinerari di viaggio. Chi siamo? Chi è Alice lo scoprite sul blog, mentre la sottoscritta, di natura irrequieta con passato da pr e giornalista, ha unito col cucchiaino la passione per la cucina a quella per la scrittura. [www.ilcucchiainodialice.it](http://www.ilcucchiainodialice.it)

**per approfondire****Ecco perché non mangiamo gli animali**

Il libro spiega il perché della scelta vegetariana a bambini molto piccoli (tra i tre e i sei anni).

**Autore:** Roth Ruby

**Editore:** Sonda (collana Illustrati)

**Prezzo:** 14 Euro

**Se niente importa.**

**Perché mangiamo gli animali?**

Viaggio negli orrori degli allevamenti intensivi.

**Autore:** J. Safran Foer

**Editore:** Guanda

**Prezzo:** 18 Euro

le informazioni che arrivano da televisione e giornali sono spesso inadeguate e fuorvianti, in genere medici e pediatri si limitano a fornire poche indicazioni o schemi uguali per tutti, lasciando soli i genitori ad organizzare l'alimentazione migliore per i propri bimbi.

**COME INSEGNARE A MANGIARE IN MODO GIUSTO AI BIMBI?**

"Fa' che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo" (Ippocrate 460-377 a.C.): è vero, una corretta alimentazione è la base di un adeguato accrescimento e di una vita più sana da adulti. Insegnare ai propri figli a mangiare bene vuol dire regalare loro: futuro, benessere e consapevolezza già a partire dallo svezzamento. "Futuro" perché un'equilibrata alimentazione di oggi agisce su salute ed abitudini dietetiche di domani.

"Benessere" perché "noi siamo quello che mangiamo": saper fare le giuste scelte alimentari, mantenere un peso adeguato e svolgere un'attività fisica regolare influisce positivamente sul nostro stato di salute.

"Consapevolezza" perché insegnare abitudini dietetiche corrette fa parte del compito educativo dei genitori ed ha bisogno di conoscenza, convinzione ed applicazione quotidiana.

**COME NASCE L'IDEA DEL LIBRO?**

L'idea di scrivere questo libro mi è venuta per aiutare a concretizzare nella vita di tutti i giorni gli sforzi e le buone intenzioni di tutti quei genitori consapevoli e volenterosi che desiderano il meglio per i loro cuccioli. È un libro semplice e di facile consultazione, ricco di suggerimenti pratici e di ricette sane, perché insegnare ai propri figli a nutrirsi in modo corretto è uno dei doni più preziosi che un genitore possa fare loro. Ogni ricetta ha un suo nome proprio. In questo libro non troverete la solita "minestra di avena e spinaci" o la classica "torta di mele" bensì delle gustose "Crocchette di Gargamella", i cavolini "Posso averne ancora un po'?", il frappé di "Pinocchio e la Fata Fruttina" e le "Pennette con Barbatrucco". L'idea di creare nomi nuovi e di fantasia rende più accattivanti i piatti, stimola la curiosità dei piccoli (ma anche di chi li prepara!) e dà libero sfogo alla loro immaginazione. La "Pappa Acchiappasogni" con contorno di "Barbarote" non solo suonerà più invitante del consueto semolino con aggiunta di carote lesse, ma permetterà ai genitori di divertirsi nell'inventare sempre nuove avventure semplicemente preparando la pappa insieme ai loro figli.

## 3 buone ragioni per essere VEGETARIANI

**1 Tutela dell'ambiente** Gli allevamenti di animali destinati all'alimentazione umana sono responsabili dell'inquinamento di falde acquifere e mari, della deforestazione, dello spreco di risorse territoriali, idriche e alimentari, e contribuiscono in maniera determinante all'effetto serra.

**2 Tutela della salute** L'alimentazione vegetariana è riconosciuta dalla Scienza Ufficiale come stile alimentare in grado di promuovere un buono stato di salute per ogni fascia di età. Nei vegetariani l'incidenza delle principali malattie dei paesi industrializzati (malattie cardiovascolari, cancro, obesità e diabete) è molto più bassa rispetto agli onnivori.

**Infarto:** Il rischio di contrarre patologie coronariche diminuisce del 35% escludendo la carne dalla dieta.

**Tumori:** I vegetariani hanno il 45% di probabilità in meno di ammalarsi di cancro del sangue e un 12% in meno di ammalarsi di qualsiasi tipo di cancro, rispetto a coloro che seguono una dieta carnivora (British Journal of Cancer 2009).

**Obesità:** I vegetariani presentano un più basso indice di massa corporea (BMI) rispetto a chi segue un'alimentazione con cibi di origine animale, grazie al più elevato consumo di cibi ricchi di fibre e a bassa densità calorica, come frutta e verdura.

**3 Tutela degli animali** In Italia ogni anno vengono uccisi 700 milioni di animali terrestri per il consumo alimentare umano. 17 miliardi solo in Europa e negli Stati Uniti. Il 99% proviene da allevamenti intensivi. Se ogni italiano mangiasse vegetariano un giorno alla settimana per un anno, risparmieremmo la vita a 12 milioni di animali (esclusi quelli acquatici).

### DIVERSI TIPI DI VEGETARIANI

- I **Lacto-ovo vegetariani** eliminano la carne rossa, il pesce e il pollame ma mangiano uova, latticini come formaggi o yogurt, oltre agli alimenti vegetali.
- I **Lacto-vegetariani** usano il latte e i latticini, ma eliminano anche le uova oltre alla carne e al pesce.
- I **Vegani** eliminano tutti i cibi animali: mangiano solo cibi vegetali.



### E A SCUOLA?

Secondo i dati Angem/Fipe, associazioni di categoria della ristorazione collettiva, tra gli studenti fino a 14 anni sono circa due milioni coloro che pranzano in mensa. Tra questi consumatori, sono in costante aumento coloro che prediligono pasti senza ingredienti animali, o gradirebbero poter scegliere tra una maggiore varietà di piatti vegetariani, ma non sempre l'offerta è adeguata o garantita. Non tutte le scuole prevedono questa opzione, oppure quando lo fanno presentano dei menu vegetariani piuttosto ripetitivi, o non troppo equilibrati. Un problema che sta a cuore, oltre a tanti genitori, anche alla Lav. "In Italia vegetariani e vegan incontrano notevoli difficoltà quando mangiano fuori casa e in particolare nelle mense: non riuscendo a trovare pasti completi e bilanciati senza carne, pesce o ingredienti di origine animale sono costretti a pasti ripetitivi e nutrizionalmente non bilanciati", dichiara Paola Segurini, del settore Vegetarismo della Lav. Per questo la Lav ha avviato la campagna Cambiomenu.it, che mira, appunto ad inserire l'opzione vegetariana in tutte le mense pubbliche. "La tradizione gastronomica italiana è ricca di piatti vegetariani sani, gustosi e a buon mercato, a cominciare dalla grande varietà di legumi che vantano pregevoli proprietà nutritive", dichiara Roberta Bartocci del



settore Vegetarismo Lav. "A tutti, grandi e piccini, dovrebbe essere garantita la scelta vegetariana, perché ha un alto valore 'sociale', ovvero offre benefici all'intera collettività in quanto è in grado di proteggere la salute della popolazione da numerose patologie (cardiopatie, neoplasie, diabete) e quella del Pianeta, perché consente di risparmiare risorse ambientali e di limitare l'inquinamento. Sul piano etico, consente di risparmiare indicibili sofferenze a miliardi di animali". La Lav, inoltre, utilizza anche Facebook per inviare il suo messaggio, con un gruppo di "mamme veg".