

veggie! POSTA



LA POSTA

Uno spazio per condividere idee, pensieri ed emozioni,
ma anche per trovare risposte a ogni vostro dubbio

N.B.: Le lettere di questo numero sono tratte, previa autorizzazione degli autori, dalle lettere pervenute alla nostra Redazione e dai messaggi privati inviati alla nostra pagina Facebook: www.facebook.com/slowlyveggieitalia

f VOCI ONLINE

Su Facebook vi abbiamo chiesto:

Alimentazione veg e bambini: tante le polemiche sollevate negli ultimi tempi sulla scelta dei genitori di crescere con una dieta green i propri figli. Quali sono le vostre esperienze personali? Avete incontrato ostacoli (pediatra, familiari, scuola...)?

E voi avete risposto:

Raffaella D'Alessandro

Sono mamma di 4 figli (14-11-8-6 anni). Vegani da due anni, con menù vegan a scuola. Nessun ostacolo. Sono tutti sani. Non vedono il pediatra da allora. Il mio secondo ha finito con otiti e sinusite. Abbiamo aiutato il pediatra con il suo eczema che curava con cortisone da anni. Gli ho suggerito di togliere latte e formaggio per un mese. Mi ha detto che non ha mai

112 veggie!

UNA SCELTA DIFFICILE

Gentile Redazione di Slowly Veggie!

Lo confesso immediatamente... io non sono né vegetariana né vegana, ma solo un'unile reducatariana che ama il vostro giornale e che aspira a eliminare del tutto la carne dalla sua alimentazione. Visto che sono in vena di confessioni, vi svelo anche la ragione (forse un po' sciocca) che mi ha spinto a scrivere. So bene che i legumi rappresentano una solida fonte di proteine per chi è vegetariano, ma io li mangio malvolentieri perché mi causano gonfiore.

Avete ragione se pensate che sono una debole che si fa degli scrupoli a seguire una scelta etica solo per evitare un simile problema, ma spero che deciderete comunque di aiutarmi.

Grazie mille

Kyoko (messaggio ricevuto tramite Facebook)

Ciao Kyoko,

Noi non giudichiamo nessuno e siamo sempre pronti ad aiutare, anche perché siamo convinti che un approccio rilassato al vegetarianismo (e al veganismo) favorisca l'inclusione, in contrapposizione ad alcuni atteggiamenti estremisti che invece hanno l'effetto opposto. Per combattere il gonfiore esistono molte soluzioni naturali. La più semplice è l'assunzione di compresse di carbone attivo, ma è anche un ottimo rimedio

consumare a fine pasto una tisana di semi di finocchio o di anice.

Per quanto riguarda i legumi, se acquisti quelli in scatola ricorda di sciacquarli bene prima di consumarli, perché il loro liquido d'ammollo favorisce lo sviluppo di gas. Inoltre puoi abituarti a digerirli iniziando con piccolissime porzioni, che andrai ad aumentare lentamente nel tempo. Infine, puoi anche prendere in considerazione l'opzione di ridurli in purea, così da avere proteine senza troppi effetti collaterali.

UNO YOGURT VEGANO?

Gentile Redazione di Slowly Veggie!

Questa estate ho acquistato l'ebook di "The China study. Lo studio più completo sull'alimentazione mai condotto finora" e la mia scelta vegetariana ne è uscita rafforzata, a tal punto che sto meditando di fare il passo successivo diventando vegana. C'è però un aspetto che mi ha colpito: l'autore (il Dott. Campbell) sottolinea l'importanza di eliminare tutte le proteine animali, ma poi include lo yogurt nella dieta. Quest'alimento può essere considerato accettabile anche per un'alimentazione vegana?

Grazie dell'attenzione che mi avete dedicato e continuate così!

Elena, Arezzo



Le vostre ricette

**POLPETTINE
ALLA MENTA
E PISELLI**

Per la nostra lettrice Stefania Zalbia è fondamentale dedicare almeno un giorno alla settimana (generalmente il sabato) alla sperimentazione in cucina. Per lei, vegetariana da 14 anni, escludere la carne non è mai stato un limite alla creatività e ce lo dimostra con questa sua idea.

INGREDIENTI

PER 16 POLPETTE

- 175 g di piselli congelati
- 375 g di ceci in scatola
- 2 cipollotti tritati finemente
- 1 spicchio d'aglio schiacciato
- 1 cucchiaino di cumino macinato
- 1 peperoncino rosso, privato dei semi e tritato finemente
- 2 cucchiari di menta fresca, tritata
- 50 g di pangrattato
- 1 uovo
- sale
- pepe
- 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva

Scollentate i piselli per 1 minuto in acqua bollente, poi scolateli bene. Scolate i ceci e frullateli insieme ai piselli, ai cipollotti, all'aglio, al cumino, al peperoncino, alla menta, all'uovo e al pangrattato. Continuate a usare il mixer a immersione (o il robot da cucina) finché non otterrete un composto liscio e omogeneo. Aggiustate di sale e pepe. Create delle piccole sfere delle dimensioni di una pallina da golf e poi appiattitele con la mano. Coprite e mettete in frigorifero per 1 ora. Al momento di servire, scaldate l'olio extravergine d'oliva in una padella e frigate le polpette fino a doratura (1-2 minuti per lato). Fatele asciugare su carta da cucina.

avuto una pelle così bella. Risultato? Ora suggerisce ai suoi neonati latte di proseguimento vegetali: soia, riso, mandorle, avena. Sparite bronchiti e affezioni varie all'apparato respiratorio, così come eczemi da latticini. La farina 00 l'aveva già eliminata dalla sua dieta e da quella dei suoi piccoli. So che ora ha eliminato anche la carne. Ha introdotto saitan, bulgur, quinoa... Il mio medico di base invece mi ha chiesto, dopo aver visionato le mie analisi del sangue, che cosa mangiassi x avere quei valori così buoni.

Silvia JM Porrini

Io sono vegetariana e al settimo mese di gravidanza: per ora la mia esperienza in proposito si limita al fatto che il ginecologo mi ha detto che la mia è un'ottima scelta! :))

Lorena Colasanti

Mia nipote di 5 anni non mangia carne da circa 1 anno e cresce benissimo!

Aurora DeSantis

Sono polemiche sterili che nascono sempre da casi limite, dove le persone agiscono in modo estremo senza usare la testa. Questi individui non possono mai essere presi a esempio per un'intera categoria. Nella mia personale esperienza, ho preferito far crescere mio figlio Carlo con un'alimentazione tradizionale anche perché mio marito non è assolutamente vegetariano. All'età di 7 anni è stato direttamente lui a scegliere di eliminare la carne, un po' per spirito d'emulazione della mamma e un po' per il suo amore per gli animali. La sua salute è perfetta e i suoi risultati sportivi stupefacenti... superiori a tutti i suoi amici.

Gentile Elena, No, lo yogurt classico non è assolutamente previsto in una vera dieta vegana, sia sotto il profilo filosofico (essendo prodotto con latte di mucca, la sua produzione è comunque derivata dallo sfruttamento animale) sia sotto quello alimentare (è presente la proteina animale denominata caseina). Fortunatamente i probiotici e il calcio, che molti pensano di integrare grazie allo yogurt, possono essere assunti anche attraverso svariati alimenti vegetali (vedi articolo sulle ossa presente in

questo numero). Se invece è il sapore e la consistenza dello yogurt a cui non vuoi rinunciare, nei negozi specializzati puoi trovare buone alternative prodotte con latte di soia, mandorle e cocco.

Aspettiamo le vostre lettere all'indirizzo:

Redazione Slowly Veggie!
c/o Edizioni Raffi
Via Carlo Cazzaniga, 19
20132 Milano
E le vostre email a: slowlyveggie@edizioniraffi.it