

PIANETA SCUOLA

IN TAVOLA

PER I PICCOLI DA 3 MESI A 3 ANNI
POLENTA CON RAGÙ DI SEITAN
E PASTA AL PESTO CON PATATE

LA REGOLA

NON SI POSSONO MANCARE
CIBI DI DERIVAZIONE ANIMALE
COMPRESI LATTE E UOVA



In via Clericetti, zona Lambrate è stato inaugurato a novembre il primo nido famiglia vegano d'Italia «Si cresce tra giochi naturali e menù a base di vegetali»

Il primo nido vegano d'Italia

di LUCA SALVI

—MILANO—

AL LUNEDÌ polenta con ragù di seitan, martedì crocchette di riso e finocchi, mercoledì polenta di cavolini di Bruxelles con germe di grano, giovedì pasta al pesto con patate, venerdì burger di lenticchie e fagiolini. Come spuntino mattutino frutta, dal frullato alle spremute. Al pomeriggio la merenda: yogurt o budino di soia, biscotti alle mandorle o torta alle nocciole. Rigorosamente senza latte animale, perché questo è uno dei menù settimanali del primo nido vegano nato in Italia, rivolto a piccoli dai 3 mesi ai 3 anni.

«Siamo un nido famiglia», precisa la responsabile di «Naturà», Federica Berobianchi, educatrice ligure trasferita a Milano per studiare alla Cattolica. Un nido gestito in un'abitazione attrezzata che offre un servizio alternativo rispetto agli asili pubblici e privati. Flessibilità di orari per un'utenza più ristretta: in Lombardia il limite è 5 bambini. E infatti ad accoglierci troviamo due



LA MAMMA Silvia Bellingeri

piccoli, under 2 anni: Leone e Giulia con sua mamma Silvia.

SI DIVERTONO con giocattoli di legno, pupazzi in cotone biologico. Anche gli arredi sono ecologici e naturali. Esperienza di famiglia. «I miei genitori gestiscono un asilo nido a Finale. E sono una coppia affidataria, sono cresciuta in mezzo ai bambini». Poi la laurea, le prime esperienze e l'incontro con Silvia Bellingeri, mamma vegetariana. «Abbiamo deciso insieme di aprire questa struttura – continua Federica – poi Silvia ha coinvolto la mamma di Leone. Siamo un'associazione di solidarietà familiare». Si paga a seconda dell'orario. L'ariffa massima: lunedì-venerdì dalle 8 alle 18 500 euro, più 9 ogni giorno di presenza.

A pranzo e merenda c'è il menù vegano. «Cambia ogni settimana – spiega l'educatrice – è certificato da un nutrizionista, Mauro Favuzzo, esperto di alimentazione vegana». Contattato, Favuzzo spiega che si tratta di «menù con carboidrati semi-integrali, legumi, acidi grassi nobili, frutta secca e gomasio e tahi-

na – preparato e salsa di semi di sesamo – alghe e germi di grano. L'American Dietetic Association ha riconosciuto che le diete vegetali sono salutari e appropriate per tutti gli stadi del ciclo vitale. In 3 pasti su 5 i bambini assumono il 60% del loro fabbisogno. Ad eccezione della vitamina B12, che compensano con quello che mangiano a casa». Per Giulia anche uova e pesce. Per Leone persino carne.

L'educatrice compone piatti coloratissimi grazie alle verdure dell'orto di famiglia. Mamma Silvia tiene a dire che «non siamo integralisti». La nostra è stata una scelta salutare e di sostenibilità. Un'alimentazione corretta fa parte dell'educazione. Se da grande Giulia vorrà fare altre scelte alimentari, non ci opporremo. Ma io e mio marito, vegano, non ce la sentiamo di darle carne». Nella linea della filosofia del nido riportata online (www.nidodanatura.com e gruppo Facebook): «Amiamo e rispettiamo tutti gli animali perciò non facciamo uso di alimenti originati dal loro sfruttamento». Intanto altre due famiglie si sono prenotate. C'è ancora un posto.

In breve

Giantuca Maria e le mafie in Lombardia a Radio Sestina

Via Festa del Perdono

■ Giantuca Maria Caputo, imprenditrice siciliana che vive a Milano e che riceve minacce per aver rifiutato di pagare il pizzo, racconta al microfono di Radio Sestina, l'emittente della Scuola di Giorgio Walter Tobagi di Milano. La situazione della criminalità organizzata in Lombardia, in occasione del decimo anniversario dall'arresto di Bernardo Provenzano. In onda dalle 12 in diretta su www.lasesestina.it e in studio la ricercatrice Meli di Cross, l'Osservatorio sulla criminalità organizzata dell'Università Statale.

Spostatati 36 segugi per venire incontro alle famiglie

Via Porpora

■ Trentasei sezioni di segugi sono state spostate per dirimere i disagi alle famiglie dei bambini delle elementari. Questo l'inizio del processo di razionalizzazione a livello di Comune. «Abbiamo spostato gli 8 segugi primaria di via Ravenna, esemplifica Elisabetta Strada, presidente commissione Educazione all'Itsos Steiner e in via San Paolo, alla via De Nicola. Ci sono determinate distanze da rispettare». Intanto il Comune è intervenuto per rimettere in sesto le aule della scuola Ojetti, pure sede di