

# IL DIARIO DI UNA MAMMA VEGAN – Ricetta del pesto alternativo #1



RICETTE - RACCONTI

## il diario di una mamma vegana

[WWW.NATUREATBLOG.COM](http://WWW.NATUREATBLOG.COM)



*Diventare madre è un'esperienza unica, un percorso complicato e meraviglioso allo stesso tempo, che ogni donna vive in maniera diversa. Io sono una neo-mamma e in pochissimo tempo la mia vita è così cambiata che non basterebbe un solo post per raccontarvi la mia esperienza. Per questo, ho deciso di creare una nuova rubrica in cui poter condividere con voi i progressi, le abitudini, le gioie e le debolezze del mio percorso con Noah, un piccolo spazio in cui le mamme vegan possano sentirsi a casa. Ad ogni nuova pagina di diario, aggiungerò una ricetta: preparazioni semplici e veloci,*

*indispensabili in questo momento meraviglioso, ma delicato della vita di noi donne.*



È difficile spiegare cosa significhi davvero diventare genitori per la prima volta. I nove mesi di gravidanza sono solo la piccola parte di un lunghissimo percorso e per quanto possano sembrare i più difficili e sconvolgenti, perché il corpo si trasforma in vista del parto, non lo sono affatto. La mia gravidanza è andata benissimo ed è stato un periodo sereno, nonostante le nausee iniziali e la difficoltà nel muovermi con il pancione delle ultime settimane. **Ho continuato a seguire un'alimentazione plant-based priva di carenze e le uniche vitamine che ho integrato sono state la B12 e la vitamina D**, quest'ultima può facilmente essere sostituita da una quotidiana esposizione al sole, ma vivere nella piovosa Inghilterra ha i suoi lati negativi.

Noah cresce benissimo e, dopo più di un mese dalla sua nascita, è la dimostrazione vivente di come un'alimentazione vegan equilibrata seguita da parte di una madre, non causa nessun tipo di danno al suo bambino. **Quando Noah è arrivato per la prima volta in casa, qualcosa nell'aria è cambiato e le stanze hanno da quel momento un odore diverso, un profumo di neonato che probabilmente solamente un genitore riuscirebbe a percepire.** I primi giorni sono stati i più sconvolgenti, perché tutto era diverso e nuovo per me. Certo, avere una mongolfiera al posto della pancia è stato destabilizzante, ma doversi prendere totalmente cura di una nuova vita è molto più complicato.

Chi parla dell'esperienza di un neo-genitore la descrive spesso come qualcosa di perfetto, in parte lo è davvero, ma non si possono escludere la paura della novità e gli sconvolgimenti del cambiamento improvviso. Un bebè ha bisogno di qualcuno in ogni istante della sua giornata, la mamma diventa una proiezione del suo corpo, come se il cordone ombelicale non fosse mai stato completamente reciso. **Nei primi giorni con il suo bambino, da sola in casa, una madre è sicuramente una donna felice, ma con i capelli trasandati, la stanchezza di notti insonni, la maglietta sporca di saliva di neonato, è una donna che si accontenta di un pranzo veloce e che spera di trovare un attimo per andare in bagno e concedersi finalmente una doccia.** Io mi immedesimo perfettamente in questa descrizione, come credo qualsiasi donna diventata madre da poco, e non c'è nulla di male nell'ammetterlo, perché crescere un figlio è stupendo, ma non può essere definito facile.

Il bambino piange, non perché non siamo buoni genitori, ma perché all'inizio è il suo unico modo per dimostrare che ha bisogno di noi. L'allattamento, per esempio, è un rituale magico, ma non privo di difficoltà: all'inizio è complicato e nuovo per entrambi, ma si impara e migliora ogni giorno insieme, fino a diventare la cosa più naturale del mondo. Il

neonato ha bisogno di nutrirsi frequentemente, anche di notte, e all'inizio è estenuante sconvolgere la propria routine e sopportare la pressione sui capezzoli, che diventano più sensibili e doloranti. Eppure basta incrociare il suo sguardo per un attimo, mentre è aggrappato al tuo seno, per dimenticare tutto il resto e sciogliersi nella dolcezza di quel momento.

Io sono una neo-mamma e forse non ho abbastanza esperienza per sostenerlo, ma credo che il segreto dell'essere genitori si nasconda proprio in quel perfetto equilibrio tra la gioia e la paura, tra le difficoltà e la naturalezza di mettere al mondo un figlio. Essere genitori è qualcosa che dura per sempre ed è incredibile, perché mentre tutto il resto cambia, questo non cambierà mai più.

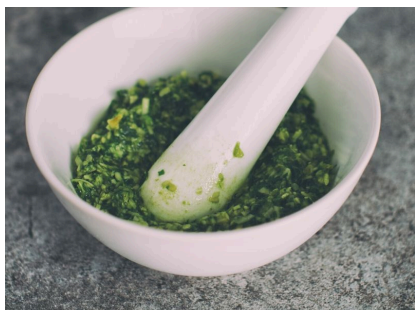
***Se avete domande non esitate a contattarmi tramite instagram @natureatfood***



Iscriviti al Gruppo Facebook  
**Natureat Ricette Vegane**



“Pesto” di Cavolo Riccio e Spinaci



Print

La ricetta che vi propongo oggi è una deliziosa preparazione, facile e veloce, perfetta per mamme impegnatissime come me: un pesto genuino e versatile, per concedersi una piccolissima pausa, ma comunque gustosa.

Author: Natureat

## Ingredienti

- 200 g di Cavolo Riccio
- 200 g di Spinaci
- 100 g di Mandorle tostate, lasciate in ammollo per un'ora
- 3-4 pomodori secchi (facoltativo)
- 1 spicchio di Aglio
- 1 cucchiaino di Tahina
- $\frac{1}{2}$  Limone
- 1 cucchiaino di Olio evo
- Basilico fresco (facoltativo)
- Sale rosa q.b.
- Pepe q.b.

## Procedimento

1. In una padella, riscalda l'olio e soffriggi l'aglio mondato, fino a leggera doratura. Aggiungi gli spinaci e il cavolo riccio tagliati grossolanamente e cuoci per circa 5 minuti, girando regolarmente. Incorpora sale e pepe a piacere.
2. Spegni la fiamma, aggiungi qualche foglia di basilico (facoltativo) e metti le verdure in un frullatore. Aggiungi un cucchiaino di tahina, i pomodori secchi e il succo di limone, incorpora le mandorle (dopo aver eliminato l'acqua di ammollo) e frulla fino a raggiungere una consistenza densa ed omogenea.

## Notes

Utilizzalo come condimento per pasta o per farcire panini e fette di pane tostato (Io amo il pane di segale).

Se hai un frullatore abbastanza potente, puoi evitare di mettere le mandorle in ammollo.

Si conserva in frigo, in un contenitore ermetico, per diversi giorni.

***Seguici sulle nostre pagine instagram:***

@Natureatfood

@Woman\_veg

**POTREBBE INTERESSARTI:**

Alimentazione e allattamento.

Alimentazione vegan e svezzamento.

I vantaggi di una dieta vegan per i bambini.