

# Guida al Vegetarismo

per genitori e ragazzi

a cura di **Luciana Baroni**

Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV  
([www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it))



## GUIDA AL VEGETARISMO PER GENITORI E RAGAZZI

è ispirata al "A Parent and Teenager Guide to Vegetarianism", ©The Vegetarian Society, alcune parti del quale sono state liberamente riprodotte.

Le informazioni contenute in questo documento non hanno lo scopo di fornire consigli o trattamenti medici. Qualunque quesito riguardante sintomi o trattamenti medici, generici o specifici, va rivolto direttamente al proprio medico di fiducia.

## GUIDA AL VEGETARISMO PER GENITORI E RAGAZZI

è proprietà di SSNV, ©2005. Tutti i diritti sono riservati. SSNV tuttavia autorizza e incoraggia la riproduzione e la diffusione di questo documento esclusivamente nella sua versione integrale e fatti salvi i crediti. Richieste di utilizzo di parti di questo documento, in qualunque forma, devono invece essere indirizzate a:

Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana -  
SSNV - Casella Postale 16-30035 Mirano (VE)  
redazione@scienzavegetariana.it

A cura di Luciana Baroni

**Società Scientifica  
di Nutrizione Vegetariana - SSNV**

([www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it))

**SSNV**

**Società Scientifica  
di Nutrizione Vegetariana**

[www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it) - [info@scienzavegetariana.it](mailto:info@scienzavegetariana.it)

Ricette di **Vegan3000**

([www.vegan3000.info](http://www.vegan3000.info))



Benvenuto in questa guida per genitori e ragazzi. Il suo scopo principale è quello di aiutare la famiglia, indipendentemente dal tipo di scelta alimentare, ed è costituita da sezioni dirette ai ragazzi e da altre dedicate ai genitori. I consigli riportati sono a largo raggio e la sua lettura può risultare utile a tutti.



La scelta di diventare vegetariano non coinvolge il singolo individuo, ma ha ripercussioni sulla sua intera famiglia. Muoversi tutti insieme per raggiungere questo scopo sarà un'esperienza unica e gratificante per tutti. SSNV è disponibile ad accompagnarvi in questo percorso.

Le diete vegetariane nell'infanzia e nell'adolescenza possono essere d'aiuto nello stabilire sani schemi alimentari, validi per tutta la durata della vita, e possono offrire alcuni importanti vantaggi nutrizionali. Posizione dell'American Dietetic Association e dei Dietitians of Canada: Diete Vegetariane. J Am Diet Assoc. 2003;103: 748-765, [http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/ADA\\_ital.htm](http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/ADA_ital.htm)



## Piccoli consigli...

**Usa la fantasia:** mangia tutti i giorni una gran varietà di cibi vegetali, sia cotti che crudi. Impara ad apprezzarne i diversi sapori!

**Acquista un buon libro di cucina,** dal quale ricavare idee e suggerimenti.

**Regalati** qualche ora per passare in rassegna i vari prodotti in vendita al negozio di **cibi biologici** dal quale ti servirai abitualmente.

**Impara a leggere le etichette.** Crea una lista di prodotti adatti a te che potrai poi comprare senza stare ogni volta a leggere le etichette, visto che ormai li conosci e li hai assaggiati.

**Inizia a trasformare** i tuoi vecchi piatti preferiti a base di carne e formaggio in una versione vegetariana. Puoi utilizzare le proteine di soia ristrutturate, il seitan e il tofu.

Se sei goloso di dolci e salsine, **acquista e cerca le ricette delle varianti vegetariane.**

**Consulta** il nostro sito:

**[www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it)**

e iscriviti alla newsletter, che ti permetterà di essere informato di tutti gli aggiornamenti.

Per domande, dubbi o consigli scrivici a:

**[info@scienzavegetariana.it](mailto:info@scienzavegetariana.it)**

**Sii fiero della tua scelta e...**buon appetito!

# Indice

Piccoli consigli	4
Indice	5
Introduzione	6
Cosa significa "vegetariano"?	8
Qualche suggerimento flash per cucinare in allegria	9
E gli amici? come la prenderanno?	10
Perché sempre più giovani diventano vegetariani?	12
Vegetarismo e salute	13
I disordini del comportamento alimentare	14
Nutrizione: il segreto è l'equilibrio	16
Nutrizione: le domande più frequenti	20
Nutrizione: alcuni scogli	22
Ricette veloci	24
Mangiare fuori casa	26
E per quelli che amano cucinare...	27
Andando oltre...	32
Chi siamo?	33
Riferimenti e materiali utili	34

# Introduzione



Probabilmente mi stai leggendo perché tuo figlio o tua figlia ti ha recentemente comunicato che vuole diventare vegetariano. E tu? Sei d'accordo? Hai già compiuto la scelta vegetariana? Sicuramente ti stai interrogando su come ti devi comportare per non sbagliare. *Ma allora adesso cosa mangia? Sarà solo una fase di transitorio tumulto adolescenziale? E se poi si ammala?*

Tutti questi dubbi, e molti altri, sono assolutamente legittimi in un genitore responsabile. Ebbene, tuo figlio ha preso una decisione importante, così importante che può cambiare la sua vita, la tua, quella di molte altre persone e persino le sorti del pianeta. Anche se in questo momento ti può apparire solo come una preoccupazione in più, ti renderai presto conto di quanto questa scelta sia valida. Si tratta di una nuova concezione della vita, che, se riuscirà a mantenere, avrà come conseguenze per la sua salute:

**La riduzione della possibilità di soffrire di problemi cardiaci di oltre il 30%. Si pensa che ciò sia dovuto alla riduzione dei valori di colesterolo nel sangue e dei valori di pressione arteriosa.**

**La riduzione del rischio di contrarre certi tipi di tumore di circa il 40%. L'assunzione della carne è fattore di rischio dietetico per i tumori di colon, prostata e pancreas.**

**La riduzione dei valori di pressione arteriosa: i vegetariani hanno una incidenza sensibilmente più bassa di ipertensione.**

**La riduzione del rischio di diventare obeso, o semplicemente in sovrappeso, in un Paese dove oltre il 30% della popolazione ha problemi di eccesso ponderale.**

**I vegetariani assumono molti meno grassi e molte più fibre, per questo riescono a mangiare a sazietà senza rischiare di introdurre più calorie del necessario.**

I vegetariani, inoltre, si ammalano di meno di calcoli, appendicite e intossicazioni alimentari. Appare chiaro come l'evidenza scientifica sia tutta a favore della scelta vegetariana, e chi è ben informato e si fida del proprio buon senso ha davanti a sé una possibilità eccezionale di guadagnare in salute!



L'American Dietetic Association ed i Dietitians of Canada affermano che le diete vegetariane correttamente bilanciate sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale e che comportano benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie. Posizione dell'American Dietetic Association e dei Dietitians of Canada: Diete Vegetariane. J Am Diet Assoc. 2003;103: 748-765, [http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/ADA\\_ital.htm](http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/ADA_ital.htm)

Contatti:

**Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana SSNV**  
Casella Postale n° 16 - 30035-Mirano (VE)  
Fax: 02-700.442.512  
e-mail: [info@scienzavegetariana.it](mailto:info@scienzavegetariana.it)  
Sito web: [www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it)

Il motivo per il quale mi stai leggendo è che probabilmente hai deciso di compiere la scelta vegetariana o la hai già compiuta di recente. Ottima scelta! Una persona in più tra gli oltre 3 milioni di vegetariani già presenti in Italia. Qualunque sia il percorso che ti ha portato a compiere questa scelta, potrai godere di molti effetti benefici sulla salute, che come certamente sai è il risultato delle abitudini adottate sin dai primi anni di vita. Dovrai però imparare come scegliere i cibi in modo equilibrato. Infatti, anche se le patatine, la cioccolata e le bibite gasate sono vegetariane, vivere di queste cose non ti permetterà di rimanere sano a lungo: se vuoi rimanere tale, dovrai imparare a scegliere i tuoi pasti in un modo un po' diverso! I tuoi genitori ti saranno sicuramente di grande aiuto, e poi... porta avanti la tua scelta sempre con orgoglio, e falla rispettare ovunque ti capiterà di mangiare. Se continuerai a leggermi, ti insegnerò molti modi per cavartela in ogni situazione!

## Rassicura i tuoi genitori

Questa è la prima cosa che devi fare, prima ancora di diventare vegetariano. Parla con loro, spiega i motivi della tua scelta. Se ti proponi loro con atteggiamento maturo, riuscirai sicuramente a convincerli e ad averli come alleati. Se vuoi infatti che quello che hai deciso di fare venga preso come una cosa seria e non come una ragazzata, devi far comprendere ai tuoi genitori perché hai deciso di diventare vegetariano. Questa tua scelta coinvolge anche loro per molti aspetti, perché fanno la spesa, ti preparano da mangiare e lavano i piatti! Inoltre, potrebbero preoccuparsi per la tua salute. Probabilmente all'inizio penseranno che vuoi diventare vegetariano per attirare la loro attenzione o perché stai attraversando un periodo particolare. I consigli che seguono ti aiuteranno a calmare le acque e a ottenere il massimo dalla tua nuova dieta:

- Rassicura i tuoi genitori che tutte le vitamine, i minerali e le proteine necessari sono forniti da una dieta vegetariana equilibrata.
- Spiega con chiarezza le ragioni della tua scelta: il benessere degli animali, la salvezza del pianeta, la tua salute...
- Quando è il momento di preparare da mangiare, dai una mano. Costringere i tuoi genitori a lavorare in più solo per te potrebbe non essere un buon inizio!
- Acquista un buon libro di cucina e cerca di chiarirti le idee. Puoi scegliere delle ricette semplici e appetitose da proporre o da preparare tu stesso per tutta la famiglia.
- Spiega chiaramente ciò che vuoi e non vuoi mangiare. Ma se anche i tuoi genitori si sono messi a studiare per cercare di proporti una dieta equilibrata, accetta i loro consigli, e sperimenta i nuovi cibi vegetariani che ti proporranno.



**Se hai dei dubbi, contatta SSNV: siamo qui per questo!**

## Cosa significa "vegetariano"?



Sembra ovvio: una persona che non mangia nessun tipo di carne, né di animali terrestri, né di animali acquatici. E' abbastanza chiaro, vero? I vegetariani **non** mangiano nemmeno il pesce!

Chi è vegetariano basa la propria alimentazione prevalentemente su **cereali** (pasta, pane, cereali in chicco), possibilmente integrali, **legumi** (fagioli, lenticchie, ceci, ecc.), **frutta secca** (noci, nocciole, mandorle, ecc.), **semi oleaginosi** (di zucca, di sesamo, ecc.), **verdura e frutta** (fresca e seccata), senza alcuna presenza, o con la presenza di limitate quantità, di uova (meglio se biologiche) e derivati del latte.

Ricorda, si definisce **latto-ovo-vegetariano** chi non mangia carne, volatili, selvaggina, pesce, molluschi, crostacei e nessun loro prodotto derivato.

Chi è **vegano** evita di mangiare anche qualunque altro prodotto di origine animale indiretta, quali uova, latte, miele e loro derivati, sia come cibo principale che come ingrediente.

Quando decidi di fare la scelta vegetariana ricordati che puoi compiere in modo graduale il passaggio a questo tipo di dieta, e potrai impiegarci anche un certo numero di settimane. Devi iniziare ad **AGGIUNGERE** al tuo pasto tutti i giorni sempre più cibi vegetali, che andranno pian piano a spiazzare le carni e gli altri cibi che hai deciso di non mangiare più. Ricorda: **NON devi sostituire la carne con latte, suoi derivati e uova, ma con cereali, legumi ed altri cibi vegetali che dovrai consumare in quantità sempre maggiori**, finché non sentirai più il desiderio di mangiare carne o altri cibi animali. Qualcuno compie la transizione in modo rapido, smettendo di botto di assumere carne. Se preferisci, puoi fare anche così, l'importante è che tu compia questo passo ascoltando quel che ti dice il tuo corpo, e soprattutto il tuo cuore e la tua mente.



Quando tuo figlio/tua figlia comincia a muoversi nella direzione del vegetarianismo, è chiaro che questo avrà delle ripercussioni anche su chi acquista e prepara il cibo. Se ti sembra che stia compiendo questa scelta in modo serio, allora deve rendersi responsabile della pianificazione dei pasti. Andate insieme a fare le compere e consultate assieme i

libri di cucina. All'inizio, lavora su cose semplici, che siano alla sua portata, e lascia che ti dia una mano in cucina. Questo non solo allevierà in parte il tuo lavoro, ma cosa ben più importante, aiuterà lui o lei a imparare come destreggiarsi nei piccoli problemi di tutti i giorni.



### Qualche suggerimento flash per cucinare in allegria:

Con il tuo neovegetariano in casa, è importante coltivare la comunicazione. Sarà necessario modificare alcune abitudini, ma con un po' di buon senso possono essere sufficienti cambiamenti minimi.

1. Se c'è del lavoro in più da fare, allora darà una mano il neovegetariano!
2. Prova la soia o il seitan macinati, al posto della carne, per ragù, polpette e hamburger
3. Acquista un bel libro di cucina vegetariana o vegana, con molte illustrazioni
4. Considera l'ipotesi che l'intera famiglia diventi vegetariana, in termini di costi di tempo e denaro per l'acquisto e la preparazione dei pasti
5. Per qualunque domanda o dubbio sul vegetarianismo, contatta senza problemi SSNV
6. Usa solo brodo o dado vegetale
7. Quando fai la spesa, controlla sull'etichetta nutrizionale l'assenza di ingredienti di origine animale

8. Dedica alla famiglia un paio di giornate totalmente vegetariane e fai cucinare al vegetariano!

9. Nei primi tempi, riservati del tempo, al supermercato, per confezionare un "carnet" di prodotti vegetali da acquistare poi "a colpo sicuro", senza dover più leggere ogni volta l'etichetta.

10. Anche se all'inizio la presenza di un vegetariano in famiglia può creare un certo scompiglio nelle abitudini culinarie, ti renderai conto rapidamente che la scelta vegetariana è davvero sana e che i cibi vegetali sono gustosi ed economici!



## E gli amici? Come la prenderanno?



Non devi sottovalutare l'impatto sociale della tua scelta. L'opinione del gruppo può esercitare un effetto enorme sul tuo modo di pensare e di agire. Anche le abitudini alimentari non fanno eccezione a questa regola. E' possibile che tu sia diventato vegetariano sulla spinta dell'esempio di un tuo amico, oppure che il passo sia stato frutto di una tua autonoma e ponderata decisione.

Bene, la reazione degli amici nei tuoi confronti sarà principalmente determinata dal tuo atteggiamento.

Se guardi con disgusto il tavolo da pranzo e fai affermazioni sul genere "vi rendete conto che state mangiando cadaveri?" presto diventerai insopportabile a molti. Lo stesso se ti dai delle arie e fai l'eccentrico. Invece, se ti proponi in modo calmo e sereno, spiegando umilmente le motivazioni della tua scelta, i tuoi amici probabilmente saranno attratti da quel che dici e potrebbero anche provare interesse e partecipazione. Qualcuno potrebbe prenderti in giro: ma è assolutamente normale, non devi viverla come una persecuzione! Se però i tuoi amici dovessero esagerare, allora chiedi consiglio ai tuoi genitori o ad altri amici vegetariani, loro ti aiuteranno sicuramente a rimettere tutto a posto. Considera comunque che la reazione più comune sarà quella di sincero interesse. Ecco di seguito alcune domande alle quali potrai trovarti a dover dare risposta.

### Perché hai fatto la scelta vegetariana?

Solo tu conosci la risposta. Tira comunque in ballo questioni importanti quali i diritti degli animali, la salvaguardia dell'ambiente e la salute.



### Ma se diventassimo tutti vegetariani, cosa ne sarebbe di tutti gli animali?

Gli animali vengono fatti nascere per poi essere uccisi e diventare cibo per l'uomo. Man mano che sempre più persone diventano vegetariane, verranno semplicemente fatti nascere meno animali, così si avranno meno animali prigionieri e sofferenti, meno uccisioni, e più spazio sulla Terra su cui coltivare, anziché mangiami per animali, vegetali per il consumo diretto umano, guadagnando in efficienza!



### Ma da dove ricavi le proteine?

Questa è una domanda che ti verrà fatta molto spesso, non stancarti mai di rispondere! Le proteine sono fornite dalla maggior parte dei cibi vegetali, anche se sono fonti particolarmente ricche di proteine i legumi, la frutta secca e i semi oleaginosi, i prodotti derivati dalla soia, oltre a uova e formaggio.



**"La reazione degli amici nei tuoi confronti sarà principalmente determinata dal tuo atteggiamento"**

Se ci sono domande alle quali non sai rispondere, **consulta le FAQ** di SSNV all'URL: <http://www.scienzavegetariana.it/medici/domande/faq/index.html> oppure **contattaci senza timore**.



## Perché sempre più giovani diventano vegetariani?



Quando i giovani iniziano ad interessarsi al mondo circostante, sono anche in grado di mettere in relazione quello che trovano nel loro piatto con gli animali che vedono pascolare nei prati. Gli amici, i mass media o discussioni di gruppo possono averli illuminati, possono aver fatto emergere qualcosa che era rimasto latente in qualche angolo della loro mente per molti anni.



### Animali

Molti vegetariani sono convinti che non sia necessario uccidere animali per ottenere cibo per l'uomo, come del resto accade per le grandi scimmie antropomorfe, nostre simili. Infatti le vitamine, i minerali e le proteine necessari per un organismo sano sono tutti ricavabili a partire da una dieta vegetariana equilibrata. Pertanto, non è necessario ottenere questi nutrienti da altri esseri animali. La legislazione italiana non protegge il benessere degli animali da allevamento nemmeno quando sono in vita.

Gli animali sono degli organismi complessi, dispongono di un sistema nervoso molto raffinato, non molto diverso dall'uomo, e sono in grado quindi, come noi, di provare dolore, fisico e morale. Gli animali selvatici, inoltre, obbediscono a comportamenti innati quali la migrazione, la nidificazione, la vita di branco, che sono tutti impediti

dalla condizione di allevamento. Inoltre gli animali si comportano secondo il loro istinto naturale, per la riproduzione e la cura della prole. Anche questi istinti sono assolutamente inibiti dalla vita in cattività. Ma gli animali sono in grado di pensare?

È in corso un dibattito filosofico su cosa sia il pensiero, persino nell'uomo. Comunque, dal momento che gli animali sono in grado di mettere in atto comportamenti molto complessi, non sembra così assurdo assumere che siano anche in grado di avere una qualche forma di capacità di pensiero. Anche se tutto ciò è tuttora materia di discussione per molti, si può concludere brevemente da quanto anzidetto che gli animali dovrebbero essere trattati con rispetto, e non usati alla stregua di macchine per fabbricare cibo all'uomo.

### Ambiente

La pesca indiscriminata negli oceani del Pianeta ha decimato le scorte di pesce. Molti Governi hanno preso atto di questa catastrofe e hanno introdotto un sistema di quote e di restrizioni sul peso netto. L'ammoniaca prodotta dalle deiezioni animali contribuisce alle piogge acide, che compromettono la vita acquatica e delle piante terrestri. La coltivazione di vegetali destinati a nutrire gli animali d'allevamento costituisce uno spreco di risorse naturali: molto meglio mangiare direttamente questi cibi. La foresta pluviale, indispensabile per l'equilibrio dell'intero ecosistema, sta venendo progressivamente e sistematicamente distrutta per fare posto ai pascoli destinati agli animali d'allevamento.

### Economia

Una dieta a base di cibi vegetali può essere una scelta molto economica. Anche se questo può non preoccupare più di tanto i giovani che vivono ancora con i genitori, quando le risorse sono limitate ogni piccola economia sarà apprezzata da chi deve aprire i cordoni della borsa!

## Vegetarismo e salute



La ricerca ha dimostrato che una dieta vegetariana equilibrata è in grado di conferire numerosi vantaggi per la salute:

- Riduce il rischio di alcuni tipi di cancro del 40%
- Riduce il rischio di malattie cardiache del 30%
- Riduce le probabilità di sviluppare calcoli del rene e della cistifellea, ipertensione e diabete mellito tipo 2

- Riduce i livelli di colesterolo
- Scongiora malattie mortali quali la nuova variante della malattia di Creutzfeldt-Jakob, le infezioni da Escherichia Coli ed altri tipi di intossicazioni alimentari.

Inoltre, molti famosi atleti si allenano e competono ai più alti livelli grazie a una dieta vegetariana.



**“Molti famosi atleti si allenano e competono ai più alti livelli grazie a una dieta vegetariana”**

# Vegetarismo e disturbi del comportamento alimentare

Di tanto in tanto vengono diffuse dai mezzi di comunicazione storie molto tristi, che descrivono le condizioni di una persona giovane affetta da anoressia nervosa, bulimia nervosa o altri disturbi del comportamento alimentare. I disturbi del comportamento alimentare sono un capitolo molto serio della medicina, possono emergere come segno esteriore di un disagio interiore, psichico o emotivo, e sono riconducibili a cause di tipo biologico, psicologico e sociale. Il rapporto con il cibo è sovvertito, esso viene visto come un nemico ed evitato, come nell'anoressia, oppure ingerito senza necessità, come nella bulimia. Questi comportamenti, come i problemi che ne stanno alla fonte, richiedono un trattamento specialistico.

Una dieta vegetariana non è correlata in alcun modo a questo tipo di disturbi.

Se sospetti invece che tuo figlio stia sviluppando un disturbo del comportamento alimentare e lo "mimetizzi" spacciandosi per vegetariano, allora cerca subito aiuto (vedi riferimenti in fondo a pagina 15).

## Cos'è l'anoressia nervosa?

Anoressia nervosa, letteralmente "perdita dell'appetito da cause nervose", comporta il drastico rifiuto del cibo allo scopo di perseguire un ideale di magrezza irraggiungibile. Lo stimolo dell'appetito è in realtà presente, ma viene soppresso attraverso un rigido controllo esercitato sull'alimentazione a causa della paura ossessiva di ingrassare: la persona anoressica ha difficoltà a riconoscersi nel proprio corpo e non si sente mai magra abbastanza, pur continuando a dimagrire, afferma di essere troppo grassa. L'anoressia cela un profondo disagio che si tenta di mettere a tacere attraverso il **controllo** ossessivo delle calorie e del peso: è una difesa ben strutturata nei confronti di un dolore che non trova parole per esprimersi. La quantità di cibo assunta viene ridotta al limite della sopravvivenza, e l'organismo va incontro a denutrizione, diventando pelle e ossa. Il cibo viene assunto in maniera saltuaria, preferibilmente in solitudine, dando la preferenza

ad alimenti a basso contenuto calorico. Il controllo della propria relazione con il cibo in maniera così estrema spesso non impedisce alla persona di essere iperattiva: brillante studente/ssa, svolge intensa attività fisica, si prende cura degli altri e non è mai stanco/a. I segni fisici dell'anoressia sono quelli della sottoutilizzazione, e includono magrezza estrema, stitichezza, unghie e capelli fragili, perdita dei denti, pelle secca, sensazione di freddo, alterazioni cardiovascolari e insufficienza renale. I flussi mestruali cessano e si sviluppa una precoce osteoporosi. I segni psichici includono un terrore immotivato di ingrassare, una distorta percezione dell'aspetto del proprio corpo e del peso corporeo, negazione del problema, modificazioni della personalità e dell'umore. I segni comportamentali includono attacchi di fame e autoprovocazione di vomito od assunzione di lassativi, di nascosto. L'anoressia colpisce duramente il corpo nelle sue funzioni vitali e può condurre alla morte.

## Cos'è la bulimia nervosa?

Bulimia letteralmente significa "fame da bue". Nella bulimia, quella che si instaura con il cibo, è una vera e propria dipendenza paragonabile a quella che lega il tossicodipendente alla droga, vissuta come una **sconfitta**.

La persona che soffre di bulimia ha una bassissima stima di sé, che deriva da un profondo vuoto interiore. Nel disperato tentativo di riempire questo vuoto è costretta, al di là della propria volontà, a ingerire freneticamente in maniera coatta enormi quantità di cibo, dopodiché subentrano sensi di colpa devastanti che immediatamente la costringono ad autoprovocarsi il vomito, assumere lassativi e diuretici in modo indiscriminato o praticare un pesante allenamento fisico. Il tutto allo scopo di evitare di ingrassare, in quanto il cibo viene utilizzato solo come sostegno emotivo. Alcuni segni clinici di bulimia includono frequenti oscillazioni del peso corporeo, frequenti ritiri al bagno (per vomitare), mal di gola, erosione dello smalto dei denti, viso gonfio a causa delle ghiandole salivari infiammate, pessime condizioni della pelle, flussi mestruali irregolari,

abrasioni sulle mani, disidratazione, sonnolenza e stanchezza. I segni psichici includono pulsioni incontrollabili ad assumere grandi quantità di cibo, comportamenti ossessivi nei confronti del cibo, oscillazioni dell'umore, ansia, depressione, ridotta autostima, sensi di vergogna e di colpa, isolamento. I segni comportamentali includono frenesia e vomito, periodi di digiuno, eccesso di attività fisica, tendenza ad appartarsi e rifiuto a socializzare, piccoli furti di cibo nei negozi, sottrazione di alimenti in casa. La bulimia non è chiaramente visibile come l'anoressia, perché queste persone quando sono in compagnia mangiano normalmente, ma ha conseguenze altrettanto devastanti sulla vita e la salute di chi ne soffre.

## Il vegetariano non è collegato in alcun modo a queste condizioni

Se tua figlia o tuo figlio manifestano uno o più d'uno di questi segni, non significa necessariamente che siano ammalati. Nella vita può succedere di attraversare momenti di inappetenza o di intenso desiderio di cibo; soprattutto durante l'adolescenza, tali fluttuazioni sono il più delle volte fisiologiche. Inoltre gli adolescenti hanno frequenti oscillazioni dell'umore, e possono cercare di modificare il loro aspetto anche mettendosi a dieta. Tuttavia, se sospetti che tuo figlio si stia discostando da quello che può essere definito come un "comportamento normale", parlane subito con il tuo medico di famiglia. Non esitare a chiedere aiuto e non sentirti in colpa: ognuno di noi fa il mestiere di genitore meglio che può, perché nessuno ce l'ha insegnato. Le probabilità di guarire completamente sono molto alte, specialmente se la malattia viene diagnosticata in tempo.

## Per maggiori informazioni, ti consigliamo di contattare:

AB.it

[www.anoressia-bulimia.it](http://www.anoressia-bulimia.it)

Via del Campo 6, 16035 Rapallo

e-mail: [abit@anoressia-bulimia.it](mailto:abit@anoressia-bulimia.it)

Centri ospedalieri italiani convenzionati con il SSN che offrono programmi per la terapia dei Disturbi Alimentari

[www.salus.it/alim/anoressia15.html](http://www.salus.it/alim/anoressia15.html)

[www.vitadidonna.it/sanitapubblica\\_000056.html](http://www.vitadidonna.it/sanitapubblica_000056.html)

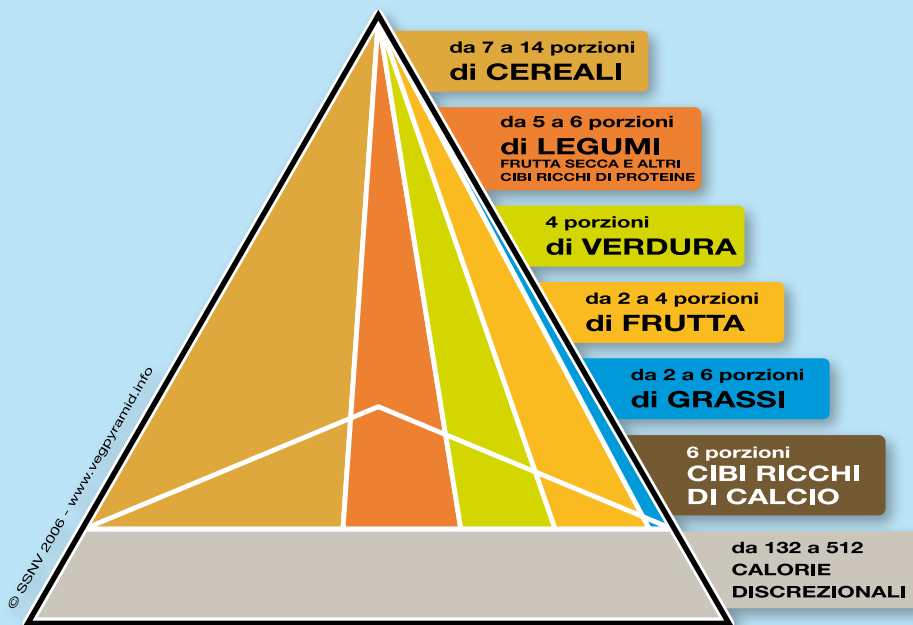




# Il segreto è l'equilibrio

Concepita con criteri semplici, VegPyramid rappresenta non solo una proposta di Linee Guida italiane per una corretta alimentazione vegetariana, ma uno strumento che può essere utilizzato

da chiunque voglia adottare abitudini alimentari sane. Ne riportiamo di seguito una sintesi adattata agli scopi divulgativi di questa pubblicazione.



Le informazioni presenti sul sito [www.vegpyramid.info](http://www.vegpyramid.info) ti permetteranno di conoscere quali sono i cibi più sani e come mantenerti in salute rispettando il tuo corpo. VegPyramid è formata da 5 gruppi alimentari: Cereali integrali; Legumi, frutta secca e altri cibi ricchi di proteine; Verdura; Frutta fresca e seccata; Grassi.

Il numero minimo di porzioni dipende dal fabbisogno calorico giornaliero individuale.

Al fine di realizzare una dieta equilibrata, è indispensabile seguire le raccomandazioni particolari che riguardano il fabbisogno specifico di nutrienti critici: il calcio\*, la vitamina B12 e gli acidi grassi omega-3.

(\* che nell'elenco che segue, sono specificati e contrassegnati con un asterisco).

## I CINQUE GRUPPI ALIMENTARI

**Cereali integrali:**

minimo 7 porzioni al giorno

Questo gruppo include pane, pasta, riso, cereali per colazione, frumento, mais, miglio, orzo, avena, segale, farro, grano saraceno, kamut, quinoa, bulgur, cous-cous, fette biscottate, grissini e cracker. Anche il latte di riso appartiene a questo gruppo. Ogni pasto va costruito "intorno" ad un bel piatto di cereali integrali: sono ricchi di fibre, carboidrati complessi, proteine, vitamina B, E, ferro e zinco.

Porzione: pane, pop-corn, cereali pronti per colazione (arricchiti con calcio\*): 30 g; cracker integrali: 5 cracker; pasta, bulgur, cous-cous cereali in chicco (riso, orzo, mais, frumento, farro, grano saraceno, kamut, avena, segale, miglio, quinoa): cotti, 80 g; crudi, 30 g; latte di riso (arricchito con il calcio\*): 125 mL.

## Gruppo alimentare



### Cereali

Pane, pop-corn, cereali pronti per colazione (arricchiti con calcio\*): 30 g; cracker integrali: 5 cracker; pasta, bulgur, cous-cous cereali in chicco (riso, orzo, mais, frumento, farro, grano saraceno, kamut, avena, segale, miglio, quinoa): cotti, 80 g; crudi, 30 g; latte di riso (arricchito con il calcio\*): 125 mL.



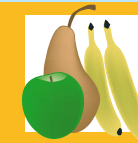
### Legumi, frutta secca e altri cibi ricchi di proteine

Legumi (fagioli di soia\*): cotti, 80 g; crudi, 30g; tofu\* o tempeh\*, altri prodotti a base di soia: 70 g; latte o yogurt di soia o vaccino (arricchito con il calcio\*), 125 mL; analoghi della carne\* (a base di soia o glutine di frumento): 30 g; crema di frutta secca (mandorle\*), crema di semi (tahin di sesamo\*), frutta secca (mandorle\*), o semi (di sesamo\*): 30 g; 1 uovo (non più di 1-2 la settimana); formaggio: 20 g.



### Verdura

Verdura cotta e cruda (rucola\*, foglie di rapa\*, cicoria\*, cardi\*, broccolo\*, carciofo\*, radichio\*, indivia\*): 100 g; succo di verdura: 125 mL.



### Frutta

1 frutto medio (150 g); frutta cotta o a pezzetti: 150 g; frutta fresca essiccata: 20-30 g; 5 fichi\* (freschi o secchi); succo di frutta (fortificato con calcio\*): 125 mL.



### Grassi

Olio, (maionese e margarine morbide): 5 g.

Legumi, frutta secca e altri cibi ricchi di proteine: minimo 5 porzioni al giorno

I legumi comprendono tutti i tipi di fagioli, i piselli, tutti i tipi di lenticchie, le fave, le cicerchie, i ceci, i lupini, la soia e i fagiolini. In questo gruppo vanno poi inclusi anche il tofu, il tempeh, il latte e gli altri prodotti a base di soia; la frutta secca (noci, arachidi, mandorle, nocciole, noci del Brasile, pinoli, pistacchi, anacardi); i semi oleaginosi (di zucca, di girasole, di sesamo, di lino). Questo gruppo di cibi è un'ottima fonte di fibre, proteine, ferro, calcio, zinco, vitamine del gruppo B e acidi grassi omega-3.

Porzione: legumi (fagioli di soia\*): cotti, 80 g; crudi, 30g; tofu\* o tempeh\*, altri prodotti a base di soia: 70 g; latte o yogurt di soia o vaccino (arricchito con il calcio\*), 125 mL; analoghi

della carne\* (a base di soia o glutine di frumento): 30 g; crema di frutta secca (mandorle\*), crema di semi (tahin di sesamo\*), frutta secca (mandorle\*), o semi (di sesamo\*): 30 g; 1 uovo (non più di 1-2 la settimana); formaggio: 20 g.

Verdura: minimo 4 porzioni al giorno

La verdura è ricca di nutrienti e di sostanze protettive per la salute: vitamina C, beta-carotene, licopene, riboflavina, ferro, calcio, fibre, e altri nutrienti. Le verdure a foglia verde scuro e le crucifere (broccoli, cavoli) sono fonti particolarmente ricche di questi importanti nutrienti. Le verdure giallo scuro o arancio sono ricche di beta-carotene. Inserisci porzioni generose e variate di verdura nella tua dieta.

Porzione: verdura cotta e cruda (rucola\*, foglie di

rapa\*, cicoria\*, cardi\*, broccolo\*, carciofo\*, radicchio\*, indivia\*): 100 g; succo di verdura: 125 mL.

Frutta fresca e seccata:

minimo 2 porzioni al giorno

La frutta è ricca di fibre, vitamina C e beta-carotene. Premurati di includere almeno 1 porzione di frutta ricca di vitamina C (agrumi, meloni, fragole) al giorno. Preferisci la frutta intera ai succhi, che sono deprivati di fibre.

Porzione: 1 frutto medio (150 g); frutta cotta o a pezzetti: 150 g; frutta fresca essiccata: 20-30 g; 5 fichi\* (freschi o secchi); succo di frutta (fortificato con calcio\*): 125 mL.

Grassi: minimo 2 porzioni al giorno

In questo gruppo di cibi vanno inseriti gli oli (oltre

alla maionese vegetale e le margarine, che devono però essere consumate con moderazione).

Si tratta di cibi ipercalorici, per questo è bene limitare al minimo il numero di porzioni. L'utilizzo di olio di semi di lino e di olio di oliva va preferito, in quanto fonti di acidi grassi rispettivamente poliinsaturi della famiglia degli omega-3 e monoinsaturi. Tutti i grassi che sono solidi a temperatura ambiente (oli tropicali -di cocco e di palma e le margarine) contengono elevate quantità di grassi saturi o transidrogenati, che sono dannosi e vanno utilizzati in modo molto limitato e solo se indispensabili.

Porzione: olio, (maionese e margarine morbide): 5 g.



## Le raccomandazioni particolari

### CALCIO

All'interno dei primi 4 gruppi di cibi sono presenti i **cibi ricchi di calcio**, che formano una specie di ulteriore "gruppo trasversale", del quale vanno assunte un minimo di 6 porzioni al giorno, conteggiabili nel numero totale di porzioni giornaliere.

### VITAMINA B12

Assicurati di assumere 3 porzioni al giorno di **buone fonti di vitamina B12**. Queste includono 250 mL di latte di soia fortificato, 30 g di cereali fortificati per la colazione, 40 g di analoghi della carne fortificati, o altri cibi fortificati per un totale di 3 mcg al giorno di vitamina B12. Chi non assume questi cibi regolarmente deve assumere un'integrazione di vitamina B12 di 5-10 microgrammi (mcg) al giorno o di 2.000 mcg alla settimana, preferibilmente in formulazione sublinguale.

### ACIDI GRASSI OMEGA-3

Ricordati dell'importanza di inserire 2 porzioni al giorno, ogni giorno, di **cibi che forniscono**

**no acidi grassi omega-3**, che si trovano nel gruppo dei legumi e della frutta secca e nel gruppo dei cibi grassi. Una porzione equivale a 1 cucchiaino di olio di semi di lino, 3 cucchiaini di olio di semi di soia, 1 cucchiaino di semi di lino macinati o circa 30 g di noci. Per il miglior rapporto tra i vari acidi grassi della dieta, privilegia per la cottura l'olio di oliva.

### LE CALORIE DISCREZIONALI

Le calorie discrezionali sono quella quota di calorie della dieta che non necessariamente devono apportare nutrienti: sono le cosiddette "calorie vuote", date da cibi solitamente molto trasformati, come per esempio le bevande dolci e alcuni snack. È ovviamente preferibile ricavare questa quota di calorie dai cibi appartenenti a Vegpyramid. Comunque, prevedere in una dieta sana una quota di calorie "superflue" che si integri, e non si aggiunga, al fabbisogno calorico normale, protegge nei confronti del sovrappeso-obesità, in quanto evita l'ingestione di energia in eccesso che verrebbe poi depositata sotto forma di grasso nel tessuto adiposo.



## Numero di porzioni per i vari gruppi alimentari<sup>a</sup>

Ciclo vitale	Cibi ricchi di vitamina B12	Pane, pasta e cereali in chicco	Legumi, frutta secca e cibi ricchi di proteine	Verdura	Frutta	Grassi	Cibi ricchi di calcio
Bambini <sup>b</sup>	2	8	5	4	2	2	6
Adolescenti <sup>c</sup>	2	10	6	4	2	3	10
Adolescenti <sup>d</sup>	3	10	6	4	3	3	10
Gravidanza	4	6	7	4	2	2	8
Allattamento	4	6	8	4	2	2	8

a Il numero di porzioni in ciascun gruppo è la quantità minima richiesta. Per soddisfare i fabbisogni energetici, possono essere aggiunti altri cibi a scelta da ciascun gruppo alimentare della piramide alimentare. Per bambini da 1 a 3 anni d'età, poiché le dimensioni delle porzioni differiscono, vedi tabella successiva.

b 4-8 anni

c 9-13 anni

d 14-18 anni

Adattato da: Messina V, Mangels R, Messina M. The Dietitians Guide to Vegetarian Diets. Second Edition, Jones and Bartlett Publishers, 2004, p.296, 305, 360, 379.

## Bambini da 1 a 3 anni d'età

	PORZIONI	Una porzione equivale a:
<b>Pane, pasta e cereali in chicco</b>	<b>6+</b>	15-30 g di pane; 40-80 g (60-125 mL) di cereali cotti in chicco, o pasta; 125-250 mL di cereali pronti per la colazione.
<b>Legumi, frutta secca e cibi ricchi di proteine</b>	<b>2+</b>	40-80 g (60-125 mL) di fagioli cotti; 35-70 g (60-125 mL) di tofu, tempeh, altri prodotti a base di soia; 30 g di analoghi della carne; almeno una delle porzioni deve essere sempre costituita da 15-30 mL (1-2 cucchiaini) di frutta secca, semi, o del loro burro.
<b>Verdura</b>	<b>2+</b>	60-125 mL di verdura cotta o 125-250 mL di verdura cruda.
<b>Frutta</b>	<b>3+</b>	60-125 mL di frutta in scatola; 125 mL di succo di frutta; 1 frutto medio.
<b>Grassi</b>	<b>3-4</b>	5 mL (1 cucchiaino) di olio (o margarina).
<b>Latte</b>	<b>3</b>	250 mL di latte di soia fortificato, formulazioni per l'infanzia a base di soia e latte materno.

Adattato da: Messina V, Mangels R, Messina M. The Dietitians Guide to Vegetarian Diets. Second Edition, Jones and Bartlett Publishers, 2004, p. 358.

## Nutrizione: le domande più frequenti

Il vegetarianismo, purtroppo, è vittima di retaggi e luoghi comuni, ormai notoriamente privi di qualunque validità scientifica, ma che purtroppo in Italia vengono ancora diffusi dalla gran parte dei mezzi di comunicazione e da figure medico-sanitarie non aggiornate. I più comuni sono "I vegetariani sono una setta di fanatici integralisti" e "mangiare carne è indispensabile per avere una dieta sana ed equilibrata". Se a questo tipo di posizioni risponde l'evidenza (per chi ovviamente è in buona fede e la vuole vedere), ci sono invece obiezioni e curiosità più attente, alle quali vale la pena di rispondere con spiegazioni semplici ma esaurienti.

### Proteine

Come ricavano le proteine i vegetariani, e queste proteine sono complete?

Le fonti vegetali di proteine sono costituite da legumi, frutta secca, soia, cereali.

Una volta i Nutrizionisti credevano che solo le proteine della carne fossero complete, o "nobili". Questo perché un solo gruppo alimentare vegetale non contiene tutti gli 8 aminoacidi essenziali nelle quantità adeguate. Di conseguenza, in passato veniva consigliato di "combinare" le fonti proteiche vegetali a ogni pasto, ad esempio cereali con legumi. Le più recenti posizioni di Nutrizionisti internazionali affermano che questo non è più considerato necessario, poiché il nostro organismo possiede un deposito di aminoacidi, che permette di assumere le varie fonti proteiche nell'arco dell'intera giornata senza che questo possa portare a squilibri.

### Calcio

Da dove ricavano il calcio i vegetariani?

Il calcio è presente in abbondanza in una dieta latte-ovo-vegetariana, e anche in una dieta vegana può essere ricavato da numerosi cibi vegetali (verdure a foglia verde, cavoli, tofu, mandorle, sesamo, fichi secchi, latte di soia e altri cibi arricchiti). Le acque minerali a elevato contenuto di calcio (oltre 300 mg/l) e povere di sodio (inferiore a 50 mg/l) costituiscono un'ottima fonte di calcio supplementare facilmente assimilabile. Bere 1.5-2 litri di acqua

al giorno, preferibilmente fuori pasto, fornisce una quantità di calcio di almeno 450-600 mg solo a partire da questa fonte.

La principale funzione del calcio è quella di intervenire in importanti funzioni vitali, quali la trasmissione nervosa e la contrazione muscolare. Per permettere che i livelli di calcio nel sangue siano sempre rigidamente costanti, l'organismo dispone di abbondantissimi depositi di calcio nello scheletro, che è quindi la banca del calcio ma ha anche una funzione strutturale. Lo scheletro di un adulto contiene circa 1.2 kg di calcio, che viene continuamente scambiato con le altre parti dell'organismo.

#### Buone fonti vegetali di calcio (mg in 100 g di alimento al netto degli scarti)

Tahin di sesamo (Rapunzel)*	816
Soia secca	257
Mandorle dolci secche	240
Fichi secchi	186
Tofu (Taifun)*	159
Nocciole secche,	
Cicoria da taglio	150
Ceci secchi crudi, Fagioli crudi,	
Fagioli Cannellini secchi crudi,	
Crema di nocciole (Rapunzel)*	142-132
Agretti, Bieta cotta, Noci,	
Pistacchi	131-130
Latte di soia addizionato con calcio (Provamel)*	120
Radicchio verde	115
Fagioli Borlotti secchi crudi,	
Tempeh**, Fave secche sgusciate crude,	
Broccoletti di rapa crudi, Cardi crudi, Indivia	102-90
Albicocche disidratate,	
Noci secche, Carciofi crudi	86-83
Cicoria di campo cruda,	
Cavolo broccolo verde ramoso crudo	78-72
Bieta cruda	67
Cavolo cappuccio verde,	
Cavolo cappuccio rosso	60

Fonte: Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN). Tabelle di Composizione degli Alimenti, aggiornamento 2000, ©INRAN 2000, EDRA. <http://www.inran.it/Documentazione/tabelle.htm> (accesso 05.03.2005).

\* valore riportato dal produttore

\*\* <http://www.ag.uiuc.edu/~food-lab/nat/mainnat.html>

La vitamina D è indispensabile per l'assorbimento intestinale del calcio alimentare, e nell'adulto la sua carenza può condurre all'osteomalacia, cioè la mancata fissazione di calcio nell'osso. L'osteoporosi, invece, è la conseguenza di una perdita di calcio dall'organismo e conseguentemente dall'osso, dovuto principalmente ad aumentata escrezione di calcio con le urine a causa dell'assunzione di cibi che provocano la formazione di scorie acide (tutte le proteine animali e le proteine dei cereali e della frutta secca) o di caffeina, sale, fosforo e scarsa attività fisica.

### Vitamina B12

Questa vitamina è spesso propagandata come carente nelle diete prive di carne. Questo è falso, in quanto la vitamina B12 è presente in derivati del latte, nelle uova e in molti prodotti addizionati con questa vitamina presenti sul mercato, quali latte di soia, cereali per la colazione, e analoghi della carne.

La vitamina B12 si trova principalmente nella carne, nelle uova e nei derivati del latte. I cibi a base di soia fermentata, come il tempeh, e le alghe, diversamente da quanto si crede comunemente non sono invece buone fonti di questa vitamina, che in questi cibi è presente in una forma biologicamente inutilizzabile per l'uomo. La carenza di vitamina B12 si può verificare anche in chi la assume con la dieta ma ha problemi di assorbimento, mentre nei vegani la carenza può risultare da insufficiente apporto di questa vitamina con la dieta. È pertanto necessario controllare che tuo figlio assuma regolarmente delle buone fonti di questa vitamina da cibi o integratori (vedi pagina 18).

### Ferro

Il ferro è essenziale per la salute dell'organismo. La ricerca scientifica ha dimostrato che i vegetariani non sono maggiormente a rischio di carenza di ferro dei carnivori. Infatti, generalmente il ferro che si ottiene dalla carne in una dieta onnivora equilibrata è solo il 14%. Il ferro è ampiamente fornito da legumi, verdura a foglia verde, pane integrale e frutta seccata. L'assunzione contemporanea di

vitamina C aumenta la quantità di ferro assorbito, quindi è buona norma abituarsi a bere una spremuta d'arancia o acqua e limone durante il pasto.

L'assunzione di ferro è particolarmente importante quando le ragazze raggiungono la pubertà. La carenza di ferro è la malattia da carenza più diffusa nel mondo, e può causare anemia, cioè bassi valori di emoglobina nel sangue. Il ferro è abbondantemente rappresentato nel Regno Vegetale. Legumi, verdura a foglia verde, frutta seccata, melassa, frutta secca e semi oleaginosi, cereali integrali o cereali fortificati contengono tutti molto ferro. Gli spinaci, invece, non sono una buona fonte di ferro, nonostante la credenza diffusa. Le quantità raccomandate di ferro nei vegetariani sono comunque 1.8 volte quelle dei non-vegetariani. Di seguito riportiamo alcune buone fonti di ferro vegetale (nota dove si colloca la tanto propagandata carne di cavallo!)

#### Buone fonti vegetali di ferro (mg in 100 g di alimento al netto degli scarti)

Cacao amaro in polvere	14.3
Crusca di frumento	12.9
Germe di frumento	10.0
Fagioli borlotti, Fagioli dall'occhio e canellini, Lenticchie	9.0-8.0
Radicchio verde, Pistacchi	7.8-7.3
Soia, Ceci, Pesche secche, Anacardi	6.9-6.0
Muesli, Lupini, Albicocche disidratate e secche, Rucola,	
Fave, Cioccolato fondente	5.6-5.0
Piselli, Farina d'avena,	
Grano saraceno	4.5-4.0
Prugne secche	3.9
Carne di cavallo	

Fonte: Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN). Tabelle di Composizione degli Alimenti, aggiornamento 2000, ©INRAN 2000, EDRA. <http://www.inran.it/Documentazione/tabelle.htm> (accesso 05.03.2005).

### È necessario assumere integratori?

Se la dieta è equilibrata e rispetta i consigli riportati precedentemente, essa è in grado di fornire in quantità più che adeguata tutte le vitamine e i minerali necessari per un organismo in buona salute. L'unico integratore che potrebbe rendersi necessario, in alternativa ai cibi arricchiti, è la vitamina B12.

## Alimentazione: alcuni scogli

**Domanda:** come si fa a riconoscere un vegetariano al supermercato?

**Risposta:** sono gli unici che spendono secoli a leggere le etichette.

Questo è in parte vero. Tuttavia, imparerai presto a distinguere quello che è adatto da quello che è non adatto per te. Man mano che imparerai a conoscere e identificare i vari prodotti, potrai sceglierli in un istante!

Alcuni prodotti possono sembrare vegetariani, ma possono nascondere, sotto termini poco comprensibili, ingredienti di origine animale. In genere però, quasi sempre quando un prodotto si propone come vegetariano lo è realmente.

Ecco di seguito i più comuni scogli.

### Acciughe o sardine

È possibile trovarle a tua insaputa nella pizza o in alcune salse. Il loro sapore è comunque inconfondibile.

### Additivi E

Solo l'E120 non è mai vegetariano, mentre una quarantina degli altri possono essere o meno vegetariani. Anche l'E471, i mono e digliceridi degli

acidi grassi, ampiamente usati come emulsionanti e stabilizzanti, possono essere di origine animale. Nel dubbio, si possono richiedere per iscritto informazioni specifiche al produttore.

### Albume

È sempre derivato dall'uovo, anche se in polvere.

### Alcol

Molte bevande a base di alcol e il vino stesso possono contenere prodotti animali. Ci sono comunque altri validi motivi per evitare gli alcolici, soprattutto se sei un adolescente.

### Chewing-gum

Spesso contengono glicerina, che se non specificata come vegetale è di origine animale.

### Cioccolato

Il cioccolato fondente non contiene ingredienti animali, a differenza di quello al latte.

### Formaggio

Viene denominato formaggio vegetariano il formaggio ottenuto con il caglio vegetale (il caglio animale deriva invece dallo stomaco dei vitelli). In realtà, il latte è un cibo animale, anche se "indi-

retto", e come tale valgono anche per questo alimento tutte le considerazioni (salutistiche, etiche ed ecoambientaliste) valide per la carne. Può essere inoltre presente come componente "nascosto" in molti prodotti pronti, e lì spesso non è nemmeno "vegetariano", perché contiene caglio animale.

### Gelatine

Sono utilizzate nei prodotti di pasticceria, nelle caramelle e in altri dolciumi, e derivano di solito dal pesce o da altri animali. Se sono di derivazione vegetale, solitamente viene specificato.

### Gelato

Comunemente confezionato con il latte vaccino, è tuttavia ampiamente reperibile sul mercato il gelato ottenuto con latte di soia o di riso. I gusti alla frutta spesso non contengono latte, ma bisogna chiedere conferma al gelataio.

### Grassi animali

Non vanno confusi con i grassi vegetali o il burro. I grassi animali sono ottenuti dalla carcassa dell'animale, e possono essere utilizzati nei prodotti da forno (dolci, biscotti, grissini, cracker, pane, fette biscottate, pan carrè). Lo strutto è il più utilizzato. Cercate la dicitura "grassi vegetali" oppure "margarina". Meglio se l'etichetta riporta anche l'origine dell'olio vegetale (di oliva, di girasole) così potete evitare di assumere grassi vegetali dannosi, come gli oli tropicali.

### Magnesio stearato

L'acido stearico è l'acido grasso più diffuso in natura, ma può essere sia di origine animale che vegetale. Nella seconda ipotesi, solitamente viene specificato sull'etichetta.

### Maionese

Se non diversamente specificato, è fatta sempre con componenti animali (uova).

### Preparati per brodo

Molti preparati per brodo contengono carne. Una buona alternativa è il dado vegetale (in polvere o in cubetti).

### Siero di latte

Deriva sempre dal latte animale.

*Per qualunque dubbio su un prodotto, rivolgetevi al produttore, i cui recapiti sono sempre presenti sull'etichetta.*

### Dolciumi e cioccolata

I produttori possono utilizzare ingredienti di diversa origine, quindi per i dolciumi è difficile stabilirne la composizione. Come regola generale, tutti i prodotti "gommosi" possono contenere gelatina che può essere di origine animale. Solo il cioccolato fondente o quello al latte che utilizza il latte di soia o di riso non contiene ingredienti di origine animale.



## Ricette veloci



OK, uno dei tuoi figli ha deciso di diventare vegetariano. E adesso, cosa gli darai da mangiare? Dovrai ammorire legumi tutte le sere? E se hai poco tempo? Bene, ormai c'è un'ampia disponibilità, anche nei comuni supermercati, di cibi vegetariani pronti o surgelati. Inoltre, molti piatti rapidi appartenenti alla nostra tradizione mediterranea sono già vegetariani o possono diventarlo con un po' di fantasia.

I cibi vegetali sono moltissimi, di varie forme e gusti, si preparano in poco tempo e se ne possono cucinare in quantità da poter costituire qualche giorno di riserva.

**L'importante è variare:** il segreto per garantire a tuo figlio un'alimentazione equilibrata è quello di dargli ogni giorno una dieta variata che contenga alimenti appartenenti da tutti i gruppi alimentari vegetali (vedi pagine 16-17). Se tuo figlio ha scelto di continuare a mangiare formaggio, cerca di limitarglielo al massimo a 2-3 volte alla settimana, perché è ricco di grassi animali dannosi. Cerca inoltre, nel limite del possibile, di non fare eccessivo utilizzo di cibi pronti o trasformati.

### Sei di corsa?

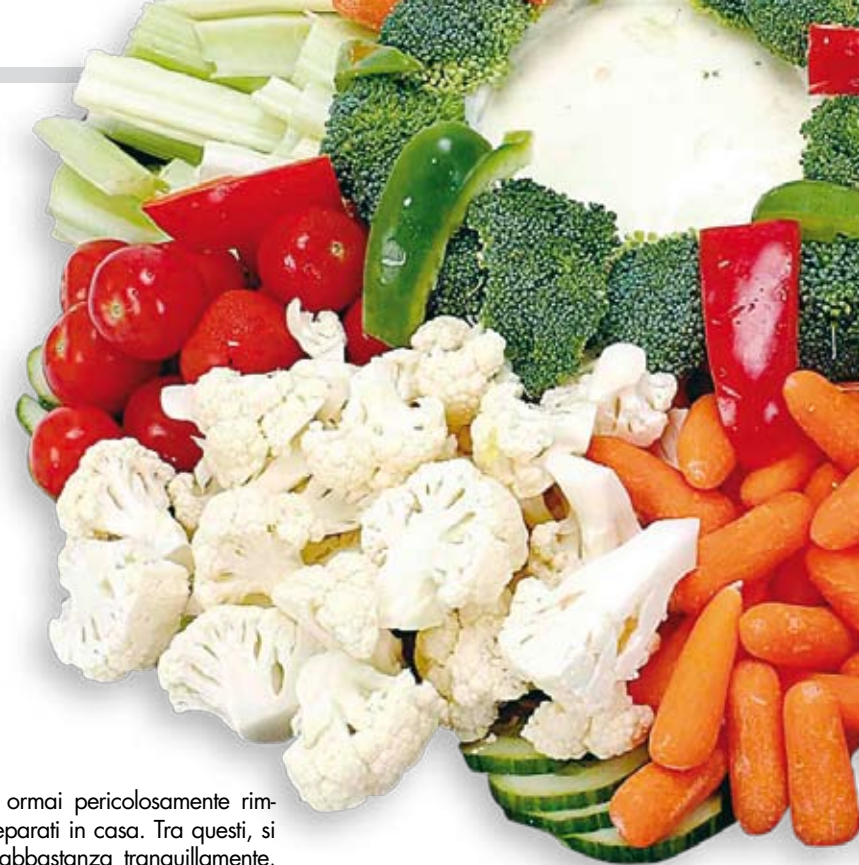
#### Ecco qualche suggerimento:

- Patate al cartoccio, cucinate al microonde e condite con legumi, verdure, olive...
- Toast con tofu a fette, pomodori e melanzane
- Tramezzino con affettato vegetale e lattuga
- Zuppa di verdure, con minestrone surgelato arricchito con pezzi di patata
- Spaghetti al pomodoro con salvia
- Insalata con pomodori, carote, tofu e noci
- Crostini di pane con crema di sesamo (Tahin) e fichi secchi
- Riso lessato condito con olio, mandorle ed uva sultanina, e una spolverata di lievito in scaglie
- Verdure alla griglia
- Hamburger o polpette vegetali surgelati, cotti in forno

### E per finire...

- Macedonia di frutta
- Gelato di riso
- Yogurt di soia
- Torta di mele
- Cioccolata in tazza con latte di soia
- Biscotti integrali con crema di mandorle

**Attenzione:** alcuni dessert possono contenere gelatine o grassi animali. Controlla nell'etichetta gli ingredienti e l'assenza di colesterolo nella tabella nutrizionale.



### Pasti pronti

I piatti pronti stanno ormai pericolosamente rimpiazzando i pasti preparati in casa. Tra questi, si possono consumare abbastanza tranquillamente, anche se è meglio non farne un uso frequente, le varie verdure surgelate, le polpette e gli hamburger vegetali, le minestre di cereali e legumi, che comunque richiedono un minimo di preparazione. Per altri prodotti, consulta l'etichetta per verificare la possibile presenza di ingredienti animali. Si tratta comunque di cibi che, anche se interamente vegetali, sono stati trasformati dall'industria alimentare e come tali impoveriti o privati totalmente delle sostanze protettive naturalmente presenti nei cibi vegetali. Inoltre, per verdura e legumi in scatola, ricorda che, a meno non sia specificato sull'etichetta "senza sale aggiunto", sono ricchissimi di sale, che è responsabile di innalzare i valori di pressione arteriosa e di rubare calcio all'osso.

### Salse pronte

Ormai sul mercato sono presenti salse pronte di tutti i tipi, da utilizzare per condire la pasta, guarnire l'insalata, o spalmare sul pane. In buona parte esse sono di composizione vegetale, mentre alcune possono contenere tra gli ingredienti formaggio, carne

o pesce. Inoltre, le salse "spalmabili", anche se interamente vegetali, vengono rese tali grazie alla presenza di grassi che sono solidi a temperatura ambiente. Questi grassi sono i grassi saturi e quelli transidrogenati, dannosi per la salute, il cui utilizzo va limitato.



## Mangiare fuori casa

Mangiare fuori casa, per un vegetariano, sta diventando per fortuna sempre meno complicato. Anche se per molti ristoranti il fiore all'occhiello rimane sempre un piatto a base di cibi animali, i bravi chef, quelli degni di questo nome, sanno cavarsela in tutte le situazioni, e affrontano come un fatto di prestigio -per loro e per il loro locale- quello di saper improvvisare un buon piatto con ingredienti esclusivamente vegetali. Inoltre è possibile riuscire a individuare anche nell'ambito di un normale menù dei piatti interamente vegetali (informandosi sulla presenza di ingredienti nascosti quali burro, uova, latte e formaggio). Questo vale, oltre che per i ristoranti italiani, anche per quelli arabi e indiani. Se il ristorante dove vai solitamente ha poca scelta, sfidali a sperimentare nuovi piatti, altrimenti...cambia ristorante, comunicando al nuovo ristoratore il motivo per cui hai scelto il suo locale. Potrai dargli l'opportunità di divertirsi a creare per te nuovi piatti vegetariani allegri e coloratissimi!



### Fast food e autogrill

Alcuni fast-food e autogrill si stanno organizzando con panini e hamburger vegetariani, a base di verdura, soia o altri legumi. Dato che questi locali puntano a bassi costi e rapidità di servizio, è possibile utilizzino lo stesso olio di cottura degli hamburger di carne. Devi quindi verificare che l'hamburger vegetariano sia stato cotto con un olio diverso o al microonde. E le patatine fritte? Le patate sono vegetariane, certo, ma se vengono cotte con grassi animali allora non più! Accertati che le patatine siano state fritte con olio vegetale.



### Altri locali per asporto

Soprattutto se di cucina orientale, è possibile scovare delle prelibatezze per asporto interamente vegetali. Il problema può essere quello di capirsi con un gestore che parli a malapena l'italiano!

### Pizzerie

La pizza può celare qualche nota sgradita: se la presenza della farcitura puoi controllarla tu stesso (i menù delle pizzerie sono gli unici che riportino dettagliatamente tutti gli ingredienti), specificando anche se desideri o meno che venga usata la mozzarella, purtroppo la pasta della pizza può contenere strutto, e la cosa non è nemmeno molto facile da verificare. Chiedi a bruciapelo al pizzaiolo (non al cameriere) se c'è strutto nella pasta e vedi come reagisce.

### I ristoranti vegetariani

Per i vegetariani non ci sono solitamente grossi problemi al ristorante, visto che in molti locali è possibile optare per piatti vegetariani già presenti nel menù. Tuttavia, mangiare in un ristorante vegetariano ha i suoi vantaggi ed è sicuramente più rilassante: immagina la tranquillità di sapere che altri si sono già preoccupati di non utilizzare ingredienti animali nella preparazione dei cibi, la soddisfazione poter mangiare qualunque cosa senza doverti far recitare prima la lista degli ingredienti da un povero cameriere che spesso non la conosce nemmeno! E sapere che quel cibo è stato scelto magari tra prodotti biologici. Questi ristoranti sanno inoltre essere molto creativi, proponendo un'ampia varietà di piatti diversi ogni giorno, ben di più della solita pasta con il pomodoro seguita da un piatto di verdure alla griglia!

## E per quelli che amano cucinare...

ecco alcune facili ricette vegetariane che risulteranno molto apprezzate anche dai tuoi amici carnivori più accaniti! (a cura di Vegan3000)

### STUZZICHINI SFIZIOSI

#### 1. Bruschette

*Ingredienti (per 4 persone)*

Pane affettato (tipo toscano o integrale) - aglio - pomodoro - sale - basilico fresco (oppure origano essiccato).

*Preparazione*

Di bruschette ne esistono di tutti i tipi e per tutti i gusti e rappresentano solitamente un successo garantito. Il segreto sta innanzitutto nel pane, che deve essere piuttosto rustico (tipo toscano o integrale). Infornate per pochi minuti fino ad indorare la superficie, estraete, passate uno spicchio d'aglio sulla superficie calda fino a che si consuma nello sfregamento, cospargete con uno strato di passata di pomodoro oppure con pomodori freschi tagliuzzati grossolanamente, mettete un filo d'olio, se preferite aromatico, un pizzico di sale e, a seconda della stagione, alcune foglioline di basilico fresco oppure origano essiccato.

*Note*

Quella riportata è una delle versioni più semplici, dopo quella base che non prevede neppure il pomodoro. Potete sbizzarrirvi nell'esecuzione aggiungendo ciò che preferite, in base ai vostri gusti ed alla vostra fantasia. Varianti consigliate: potete aggiungere dei funghetti, oppure carciofini, peperoni, o, ancora, olive e capperi, o altri sottoli a vostra discrezione.

#### 2. Crema di tofu con olive

*Ingredienti (per 4 persone)*

1 panetto di tofu morbido da 200 g - 2 cucchiaini di succo di limone - 1 cucchiaino di acqua - 1 tazza di olive - 1 tazza di capperi - 1 punta di prezzemolo (facoltativa) - 3 cucchiaini di olio d'oliva - 1 cucchiaino di aceto di mele (o di riso).

*Preparazione*

Fate bollire il tofu per 5 minuti circa, dopo averlo grossolanamente spezzato con le mani.

Scolatelo e mixatelo con tutti gli altri ingredienti fino ad ottenere una crema morbida. Ottima da spalmare sui tramezzini o sui panini con le verdure, oppure sui crostini come antipasto.

#### 3. Melanzane trifolate

*Ingredienti (per 4 persone)*

4 melanzane - 4 spicchi d'aglio - 1 mazzetto di basilico - aceto di mele - olio extravergine - sale.

*Preparazione*

Lavate le melanzane, tagliatele a fette per lungo, lasciatele asciugare coprendole con poco sale. Tagliate il basilico e unitelo all'aglio tritato, 1/2 bicchiere di olio, 2 cucchiaini di aceto e sale. Togliete il sale dalle melanzane e fatele cuocere su entrambi i lati alla griglia. In un'insalatiera mescolate le melanzane con salsa di basilico e lasciate riposare per circa 12 ore in frigorifero.

#### 4. Hummus

*Ingredienti (per 2-3 persone)*

250 g di ceci cotti - 2 spicchi d'aglio tritati - 1 cucchiaino di tahin - 2 o 3 cucchiaini di latte di soia - 2 limoni (succo) - 1 cucchiaino di semi di sesamo - prezzemolo tritato (o paprika dolce o piccante o foglioline di menta) - olio extravergine d'oliva - una punta di cucchiaino di cumino tritato - sale - pepe.

*Preparazione*

Frullate o passate i ceci e l'aglio al passavere. Aggiungete gradatamente gli altri ingredienti amalgamando, fino a ottenere un composto morbido e cremoso ma non troppo liquido. Guarnite con il prezzemolo tritato (o con paprika dolce o piccante o foglioline di menta) e un filo d'olio d'oliva extravergine. Servite a temperatura ambiente. Accompagnate con pane arabo e una bella insalata di contorno.

#### 5. Torta salata di pomodorini

*Ingredienti (per 4 persone)*

200 g di pasta sfoglia surgelata (da scongelare) - 350 g di pomodorini - 100 g di tofu - prezzemolo

- fi spicchio di aglio - 2 dL di panna di soia - 30 g di pane grattugiato - sale e pepe.

#### Preparazione

Preparate il ripieno mischiando il pane grattugiato, il tofu (che avrete schiacciato con un forchetta), metà della panna, il prezzemolo e l'aglio tritato. Lavate e schiacciate i pomodorini con una mano, togliendo l'acqua in eccesso. Foderate una tortiera del diametro di 22 cm con la pasta sfoglia, adagiatevi uno strato di fettine di pomodoro, regolate di sale e pepe e cospargete con un poco del ripieno che avete preparato in precedenza. Ripetete gli strati fino a esaurimento degli ingredienti e coprite il tutto con la panna restante. Cuocete in forno a 200 gradi per 25-30 minuti. Servite tiepido.

## PIATTINI E PIATTONI

### 1. Spaghetti alla carbonara vegetale

#### Ingredienti (per 4 persone)

400 g di spaghetti integrali - 200 g di tofu bianco - 1 cipolla - 4 fettine di affettato di seitan - 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - 1 bustina di zafferano - sale e pepe.

#### Preparazione

Tritate la cipolla in una padella e fatela imbiondire nell'olio. Unite l'affettato vegetale tagliato a striscioline e fate insaporire per qualche minuto. Schiacciate il tofu con una forchetta e aggiungete lo zafferano sciolto in 1-2 cucchiaini di acqua tiepida. Amalgamate accuratamente fino a ottenere un composto non troppo fine e di colore giallo che assomigli visivamente all'uovo della carbonara tradizionale. Unite il tofu nella padella con l'affettato e la cipolla. Salate, pepate e fate insaporire bene per circa 2-3 minuti. Nel frattempo, cuocete la pasta in abbondante acqua bollente, scolatela e aggiungete il condimento per il tocco finale.

### 2. Cuscus con verdure al curry

#### Ingredienti (per 4-6 persone)

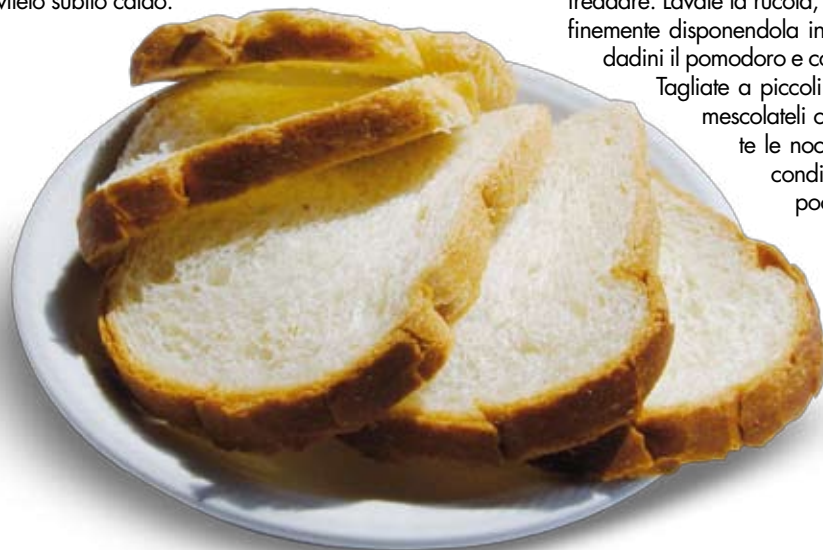
300 g di cuscus (preferibilmente integrale o semintegrale) - 1 melanzana piccola (oppure fi grande) - 2 zucchine - 2 pomodori - 1 peperone giallo - 2 carote - 1 cipolla - 2 spicchi d'aglio - 1 costa di sedano - 4 cucchiaini di prezzemolo tritato - 4 cucchiaini

di olio extravergine d'oliva - 4 cucchiaini di olio di girasole - curry in polvere - sale - circa 360 mL di brodo vegetale.

#### Preparazione

Lavate e pulite tutte le verdure. Tagliate a dadini, separatamente, la melanzana, le zucchine, i pomodori, il peperone, il sedano e le carote. Tritate la cipolla, l'aglio ed il prezzemolo, sempre separatamente. In una padella molto capiente fate soffriggere in quattro cucchiaini di olio extravergine d'oliva la cipolla e l'aglio, dopodiché unite le verdure tagliate a dadini: cominciate con la carota, la melanzana ed il sedano. Mescolate e fate cuocere per circa 10 minuti. Se le verdure tendono ad asciugare troppo, aggiungete mano a mano alcuni cucchiaini di acqua. Unite infine il peperone, le zucchine ed i pomodori. Mescolate e spolverate con del curry in polvere, regolandovi secondo il vostro gusto. Salate e fate cuocere per altri 10 minuti. Nel frattempo preparate il brodo vegetale ed il cuscus, facendolo tostare in quattro cucchiaini d'olio di girasole. Quando i grani risultano separati, aggiungete il brodo vegetale caldo (potete utilizzare anche soltanto acqua, in questo caso il cuscus risulterà però meno saporito). Spegnete la fiamma ed aspettate alcuni minuti (generalmente riportati sulla confezione) fino a che il cuscus non si sia gonfiato a sufficienza. Mescolatelo con le verdure al curry e guarnitelo con il prezzemolo tritato.

Servitelo subito caldo.



### 3. Risotto alle clementine

#### Ingredienti (per 4 persone)

350 g di riso semintegrale - 125 mL di panna di soia - 350 g di spicchi di clementine - buccia grattugiata di 2 clementine - 1 cipolla - olio extravergine d'oliva - sale - brodo vegetale.

#### Preparazione

Fate un soffritto con l'olio e la cipolla tritata. Aggiungete il riso, fatelo insaporire ed unite il brodo vegetale. Salate quanto basta. Dopo 10 minuti aggiungete gli spicchi delle clementine e proseguite la cottura aggiungendo eventualmente altro brodo. A cottura ultimata e appena prima di servire, incorporate al risotto la buccia grattugiata delle clementine e la panna di soia.

### 4. Insalata di fagiolini

#### Ingredienti (per 4 persone)

500 g di fagiolini, 60 g di nocciole sgusciate, 20 g di pinoli, 1 mazzo di rucola, 1 pomodoro maturo, aceto di vino, olio extravergine di olive, sale.

#### Preparazione

Pulite i fagiolini alle estremità, lavateli velocemente sotto l'acqua corrente e cuoceteli a vapore per circa 20-25 minuti fino a renderli al dente, scolateli e lasciateli raffreddare. Versate le nocciole e i pinoli in una teglia da forno, tostateli nel forno già caldo, a calore medio, per 5-10 minuti e fateli ben raffreddare. Lavate la rucola, asciugatela e affettatela finemente disponendola in una terrina. Tagliate a dadini il pomodoro e conditelo con sale e olio.

Tagliate a piccoli pezzi i fagiolini cotti e mescolateli con la rucola, aggiungete le nocciole tritate finemente e condite il tutto con sale, olio e poche gocce d'aceto.

Versate l'insalata in 4 piatti piani, adagiate al centro il pomodoro marinato, decorate con i pinoli tostati e servite subito.

### 5. Paella valenciana... vegetale

#### Ingredienti (per 4-6 persone)

400 g di riso - 150 g di fagioli bianchi di Spagna giganti (già cotti) - 150 g di fagioli borlotti (già cotti) - 1 manciata di fagiolini boby o fagioli piattoni - 1 zuccina - 1 carota - qualche cimetta di cavolfiore, bianco o verde, o di broccoletti - fi peperone giallo, fi rosso e fi verde - 1 cipolla - brodo vegetale, circa 8 o 9 dL - olio extravergine d'oliva, circa 2 dL - 1 limone tagliato in quattro spicchi - sale  
Ingredienti per la miscela di spezie: 1 bustina di zafferano (0.125 g) - chiodi di garofano (in polvere, altrimenti fi chiodo di garofano da togliere quando il riso è pronto) - paprika - pepe - aglio in polvere.

#### Preparazione

Occorre innanzitutto una pentola bassa e larga. Tagliate tutte le verdure a pezzettini: carote e peperoni a bastoncini, fagiolini o fagioli piattoni in quattro o più pezzi, e separate le cimette del cavolfiore o dei broccoletti. Fate un soffritto con la cipolla e l'olio. Buttate le verdure nel soffritto dorato e fatele scottare per benino. Versate il riso e fatelo ungere girando bene, mischiando accuratamente le verdure ed il riso, perché, dopo aver aggiunto il brodo, non si devono più toccare. Versate quindi il brodo vegetale, (come per i risotti, il doppio d'acqua rispetto alla dose del riso).

Di seguito aggiungete la miscela di spezie (nota: l'aglio si deve sentire). Salate il tutto se dovesse servire. Completate la cottura del tutto senza mai rimestare, a fuoco basso.

Il risultato finale deve dare un riso con una crosticina in basso e ben asciutto in alto. E' una delle qualità della paella, che in origine veniva cotta nei forni a legna che ovviamente non hanno la manopola per la regolazione del gas per cui la paella bruciacchiava, ma quello è il suo buono...

Prima di consumare, cospargete con succo di limone spremuto al momento.

#### Note

Versione valenciana, che prevede anche solo verdure: non esiste solamente la valenciana di pesce!

## DOLCE FINALE...

### 1. Castagnaccio

#### Ingredienti

250 g di farina di castagne - 4 cucchiaini di zucchero - 2 manciate di uvetta - 2 di pinoli - sale - olio - rosmarino - facoltativi: noci spezzettate o fichi secchi a pezzetti.

#### Preparazione

Mettete la farina in una ciotola e aggiungeteci abbastanza acqua mescolando con una frusta per rendere l'impasto fluido ma non troppo liquido. Aggiungeteci la frutta secca, un pizzico di sale, poco olio, lo zucchero e gli aghi di un rametto di rosmarino. Ungete con un filo d'olio una teglia e disponete l'impasto alto non più di un dito. Infornate e cuocete fino a quando non si saranno formate delle piccole crepe sulla crosta. Superbo freddo!

### 2. Torta Sacher

#### Ingredienti

150 g di cioccolato fondente o gianduia - 150 g di margarina - 140 g di zucchero di canna - 200 g farina - 200 g di latte di soia per la copertura: 100 g di cioccolato fondente o gianduia - 70 g di zucchero di canna - un cucchiaino di marmellata d'arancia, o di albicocca, o di prugne.

#### Preparazione

Fate sciogliere a bagnomaria il cioccolato; nel frattempo lasciate ammorbidire la margarina a tocchetti e quindi unitevi metà dello zucchero, amalgamando bene fino ad ottenere una crema omogenea.

Unite il cioccolato fuso un cucchiaino alla volta, l'altra metà dello zucchero, quindi la farina alternata al latte di soia. Mescolate bene e versate in una teglia immargarinata e infarinata, mettete in forno a 180° per 45 min. Sfornate, lasciate raffreddare e quindi preparate la copertura: fate sciogliere lo zucchero con un goccio d'acqua in un pentolino; togliete dal fuoco e aggiungete il cioccolato a scaglie, mescolando bene finché si scioglie, rimettete sul fuoco per qualche minuto e lasciate rapprendere un pochino finché gettandone una goccia nell'acqua fredda si formi una pallina (o almeno, dovrebbe essere così, ma non vi preoccupate se non succede non importa!). Prima di ricoprire la torta, spalmate sulla sua superficie uno strato di marmellata sciolta in un po' d'acqua, aggiungete la copertura e lasciate raffreddare, poi mettete in frigo.

### 3. Baci al cioccolato e mandorle

#### Ingredienti

100 g di farina 00 - 70 g di margarina - 100 g di zucchero integrale - 100 g di mandorle sgusciate - 150 g di cioccolato fondente - 0.5 g di vanillina.

#### Preparazione

Tritate grossolanamente le mandorle e tostatele in un'ampia padella o in forno. In una terrina mescolate gli ingredienti secchi: la farina, lo zucchero, le mandorle e la vanillina. Aggiungete quindi la margarina ammorbidita a temperatura ambiente e amalgamate con cura. Formate con l'impasto delle palline di un paio di centimetri di diametro; adagiatele su una teglia ricoperta da carta forno ed infornate per circa dieci minuti a 170°C. Toglietele ora dal forno e lasciatele raffreddare mentre scioglierete a bagnomaria il cioccolato. Immergete i baci nel cioccolato e disponeteli successivamente in un piatto umido; lasciate solidificare in frigorifero. Prima di servirli lasciateli riposare alcuni minuti a temperatura ambiente.

### 4. Bourguignonne di frutta al cioccolato

#### Ingredienti

300 mL di latte di soia o di riso - 200 g di cioccolato fondente - 2 cucchiaini di farina - 50 g di cacao in polvere (non indispensabile) - frutta fresca di stagione pulita e tagliata a fettine o a spicchi (es. mela, pera, banana,

albicocca, pesca, arancia, clementina, ecc.).

#### Preparazione

Preparate la frutta per gli spiedini. Mettete in una pentola di terracotta il cacao e la farina. Aggiungete il latte ed il cioccolato. Fate cuocere a fuoco medio senza smettere di mescolare finché il tutto non sarà ben amalgamato e della giusta consistenza, né troppo denso né troppo liquido. Quando la crema è al punto giusto, togliete la pentola dal fuoco e servite direttamente in tavola su un sottopentola. Intingete le fettine di frutta nella cioccolata e godetevi questa deliziosa golosità!

### 5. Muffins ai mirtilli

#### Ingredienti (per circa 7-8 muffins)

2 tazze di farina 00 - fi tazza di latte di soia o di riso - 1/3 di tazza (circa 60 mL) di olio di mais - 5 cucchiaini di sciroppo d'acero - fi bustina di lievito per dolci - 1 cucchiaino di aceto di riso - 100 g di mirtilli - 1 pizzico di sale.

#### Preparazione

Setacciate assieme la farina, il sale ed il lievito. In una terrina versate il latte di soia o di riso, l'olio di semi di mais, lo sciroppo d'acero e l'aceto e mescolate. Unite ora gli ingredienti secchi facendoli cadere a pioggia sul latte mescolando continuamente con una frusta da cucina. Quando avrete ottenuto un impasto omogeneo, senza grumi, incorporate i mirtilli e distribuiteli uniformemente nell'impasto. Versate abbondante impasto negli appositi stampini (fondi e stretti) precedentemente unti. Infornate per 35 o 40 minuti in forno già caldo a 190°C. I muffins lieviteranno, gonfiandosi e fuoriuscendo dagli stampini, assumendo la caratteristica forma a fungo.

### 6. Torta di mele

#### Ingredienti

350 g di farina bianca (oppure 250 di farina bianca e 100 g di fioretto di mais) - 150 g di zucchero di canna - 40 g di maizena - 300 g di latte di soia (oppure di riso) - 80 mL di olio di mais - 3 mele renette - 50 g di pinoli - 50 g di uva passa - scorza grattugiata e succo di 1 limone (oppure 1 cucchiaino di miscela di spezie per dolci o fi cucchiaino di vaniglia naturale) - 1 bustina di lievito per dolci.



#### Preparazione

Mescolate l'olio con lo zucchero, aggiungete la farina ed il latte, lentamente e senza formare grumi. Unite poi la maizena, la scorza ed il succo di limone (o le spezie o la vaniglia) ed infine la bustina di lievito. Pelate le mele e tagliatele a dadini, addolcendole con un cucchiaino di zucchero. Ungete una teglia e versate metà del composto, dopodiché unite le mele, i pinoli e l'uvetta precedentemente ammolata. Infine ricoprite con il restante impasto e cuocete in forno già caldo, a 200°C, per 40 minuti.

### 7. Salame di cioccolato

#### Ingredienti

200 g di cioccolato fondente - 150 g di cioccolato gianduia con nocciole intere - 150 g di biscotti secchi vegani (in alternativa potete utilizzare delle fette biscottate) - 200 g di margarina - 1 manciata di mandorle e pinoli.

#### Preparazione

Fate sciogliere in una pentola il cioccolato fondente, il gianduia e la margarina. Sbriciolate i biscotti grossolanamente ed aggiungeteli alla crema fusa insieme ai pinoli e alle mandorle tritati grossolanamente. Ungete un foglio di carta stagnola con olio di margarina e versate l'impasto ottenuto arrotolandolo come un salame. Riponetelo nel freezer per almeno 3 ore, quindi estraetelo e conservatelo nel frigo o, se servito subito, a temperatura ambiente. Servite a fette.

**Questi piatti sapranno conquistare anche i tuoi familiari più diffidenti!**

## Andando oltre...

### VESTIRSI VEGETARIANO

Avere un bell'aspetto è qualcosa che fa piacere a tutti. Ma come riuscire a restare coerenti con i propri principi quando si tratta di vestirsi? Le scarpe sono ovviamente il problema principale. Le scarpe di cuoio non sono vegetariane, anche se alcuni vegetariani le indossano. Ma molti vegetariani preferiscono evitarle, perché averle indosso significa che anche per loro l'animale è stato ucciso. Ormai è possibile trovare scarpe confezionate interamente con materiali sintetici (ecopelle) in diversi negozi, e alcune ditte ne producono svariati modelli. Cerca il simbolo del cuoio (la forma stilizzata di una pelle di una mucca) per sapere se le scarpe che hai scelto sono anche solo in parte costituite da pellame o cuoio.

Per gli altri capi di abbigliamento, tieni presente che materiali che derivano dallo sfruttamento o uccisione di animali sono anche la lana, la seta e la piuma d'oca.



### COSMETICI

Se hai scelto di diventare vegetariano perché ti sta a cuore il benessere degli animali, allora devi scegliere con attenzione i cosmetici: saponi, profumi, dentifrici possono tutti contenere ingredienti di derivazione animale o, in ogni caso, possono essere stati testati sugli animali. Come fare dunque a sapere quali prodotti comprare e quali evitare? Il simbolo del coniglietto o le diciture "non testato su animali" sulla confezione non sono purtroppo indicative, perché ci dicono solo che il prodotto finito non è stato testato, ma nulla ci dicono degli ingredienti. Si deve sempre e comunque far riferimento a una lista di aziende "positive", che però è in continua evoluzione... quindi, sia per la lista che per i dovuti approfondimenti, rimandiamo al sito [www.consumoconsapevole.org](http://www.consumoconsapevole.org). Possiamo dire in generale che nessuno dei prodotti che si trovano al supermercato vanno bene, mentre molti di quelli che si trovano in erboristeria sono adatti.

Per la realizzazione di questo opuscolo sono stati utilizzati i seguenti documenti e testi:

1. **ADA Reports.** Posizione dell'American Dietetic Association e dei Dietitians of Canada: Diete Vegetariane. J Am Diet Assoc. 2003;103: 748-765, traduzione italiana pubblicata on-line, ©SSNV 2003. [http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/ADA\\_ital.htm](http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/ADA_ital.htm) (accesso 05.03.2005).
2. **Barbero E, Cattelan A, Sagradora AL.** - La cucina Etica. Sonda Ed, 2a edizione, 2004.
3. **Baroni L, Diehl Hans.** - Decidi di stare bene. La salute è una scelta, non un destino. Sonda Ed, 2004.
4. **Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN).** Tabelle di Composizione degli Alimenti,

aggiornamento 2000, ©INRAN 2000, EDRA. [http://www.inran.it/servizi\\_cittadino/per\\_saperne\\_di\\_piu/tabelle\\_composizione\\_alimenti](http://www.inran.it/servizi_cittadino/per_saperne_di_piu/tabelle_composizione_alimenti) (accesso 05.03.2005).

5. **Messina V, Melina V, Mangels AR.** Una nuova Guida Alimentare per Vegetariani Nordamericani. Can J Diet Prac Res 2003;64:82-86, traduzione italiana pubblicata on-line, ©SSNV 2004. [http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/GAV\\_ital.htm](http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/GAV_ital.htm) (accesso 05.03.2005).
6. **Messina Virginia, Mangels Reed, Messina Mark.** The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications. Jones & Bartlett Pubs, 2nd ed, 2004.
7. **The Vegetarian Society.** A Parent and Teenager Guide to Vegetarianism. © The Vegetarian Society, UK.

## Chi siamo?

Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV, è un'associazione favorevole ad un'alimentazione basata prevalentemente od esclusivamente su cibi di origine vegetale (cosiddetta alimentazione "vegetariana" o "plant-based diet").

**Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV** è un'Associazione senza scopo di lucro che persegue unicamente finalità di utilità sociale, ed è riconosciuta Associazione di Promozione Sociale. Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana-SSNV è nata per diffondere e sostenere il vegetarianismo in tutte le sue varianti, nonché i suoi principi culturali e scientifici. Sono ammessi all'Associazione tutti coloro che ne condividano gli scopi e accettino lo Statuto e il regolamento interno.

L'iscrizione è pertanto aperta a laureati e diplomati nel settore biomedico, e a persone che per professione, attività svolta e/o formazione culturale si distinguano nel perseguimento degli scopi dell'Associazione. I professionisti, studiosi o ricercatori, competenti nei diversi settori di interesse della Nutrizione Vegetariana (Nutrizione, Medicina e settori connessi, Ecologia della nutrizione e impatto ambientale, Giurisprudenza) possono inoltre richiedere l'inserimento gratuito nella rete nazionale di riferimento per gli utenti del sito.

Gli interessati possono iscriversi on-line dal sito:

[www.scienzavegetariana.it/comeaderire.html](http://www.scienzavegetariana.it/comeaderire.html) o richiedendo il modulo di iscrizione alla Segreteria ([info@scienzavegetariana.it](mailto:info@scienzavegetariana.it)).

L'Associazione è disponibile a fornire gratuitamente materiale informativo sulle diete a base vegetale.

### Collabora e sostieni SSNV:

- Cerchiamo persone, che abbiano una buona conoscenza della lingua inglese, per attività di traduzione e ricerca di materiale aggiornato, da inserire nel nostro sito web.
- Se hai invece buone capacità grafiche, puoi contribuire alla realizzazione del nostro materiale informativo.
- Puoi inoltre contribuire all'attività di SSNV con le seguenti modalità:

**ccp n° 59900910**  
**intestato a Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana-SSNV**

Per versamenti:

- IBAN: IT65G0760102000000059900910
- BIC: BPPIITRRXXX

- Oppure attraverso Paypal dalla pagina web <http://www.scienzavegetariana.it/donazioni/index.html>

Per tali erogazioni, purché di importo non superiore a Euro 70.000,00 o al 10% del reddito complessivo dichiarato dal donante, è prevista la deducibilità dal reddito complessivo dichiarato a condizione che il versamento sia eseguito tramite banca o ufficio postale ovvero mediante altri sistemi di pagamento previsti dall'art. 23 del D.Lgs. del 9 Luglio 1997, n.241.



## Riferimenti e materiali utili

Sono disponibili opuscoli e volantini sull'alimentazione vegetariana che potete scaricare e stampare, oppure richiedere già stampati previo rimborso delle spese di stampa e spedizione.

Gli ordini si possono fare on-line direttamente dal sito di AgireOra Edizioni:

**www.AgireOraEdizioni.org**

una casa editrice non profit che si occupa della stampa e distribuzione di materiali informativi sull'alimentazione vegetariana e altri argomenti. Potete scegliere dal catalogo l'argomento "veganesimo" per visualizzare tutti i materiali disponibili sul tema, sia opuscoli e volantini che libri.

### Pieghevole SSNV

Pieghevole a colori a 3 ante di presentazione dell'Associazione.

### Opuscolo "Guida al vegetariano per genitori e ragazzi"

Opuscolo a colori in formato A5, 36 pagg., il suo scopo principale è quello di aiutare la famiglia, indipendentemente dal tipo di scelta alimentare, ed è costituita da sezioni dirette ai ragazzi e da altre dedicate ai genitori.

I consigli riportati sono a largo raggio e la sua lettura può risultare utile a tutti.

### Opuscolo "Vegpyramid - la piramide alimentare naturale"

Opuscolo a colori in formato A5, 32 pagg., sintetizza i contenuti del sito [www.vegpyramid.info](http://www.vegpyramid.info), dove è possibile trovare ampie informazioni e consigli sull'alimentazione a base vegetale, nonché la proposta di Linee Guida italiane per una corretta alimentazione vegetariana.

### Opuscolo "Menù per una cucina etica... e gustosa!"

Opuscolo di 12 pagine, a colori, formato A5, con 7 gustose ricette senza alcun ingrediente animale, arricchite con le fotografie dei piatti presentati, accompagnate da informazioni e consigli pratici per vivere sani e in forma rispettando gli animali e l'ambiente. Realizzazione a cura di Vegan3000 in collaborazione con SSNV.

### Opuscolo "Impariamo a mangiare sano con i cibi vegetali"

Utili consigli tra i quali complete ed aggiornare linee guida su come pianificare i pasti in modo equilibrato in tutti gli stadi del ciclo vitale. Formato A5, 32 pagine.

### Pieghevole "L'Obesità - Dimagrire mangiando"

Pieghevole a 3 ante introduttivo al problema dell'obesità, sempre più grave anche in Italia: quali sono le sue conseguenze, come prevenirla con un'alimentazione adeguata e non "affamante".

### Pieghevole "Il cancro fai-da-te"

Pieghevole a 3 ante che insegna come, con il nostro stile di vita, possiamo prevenire questa malattia che oggi in Italia stronca 1 vita su 4. Perché il 70-80% dei tumori sono prevenibili!

### Pieghevole "Combattere la malattia coronarica con forchetta e coltello - La soluzione sta nel mangiare"

Pieghevole a 3 ante che spiega come prevenire la malattia coronarica. In Italia, ogni anno l'infarto miocardico acuto colpisce circa 160.000 persone, delle quali oltre 35.000 non superano la malattia. Ma col giusto stile di vita e una corretta alimentazione possiamo diminuire tantissimo questo rischio.

### Pieghevole "Vegpyramid, la piramide alimentare naturale"

Pieghevole a 3 ante a colori, di presentazione del nuovo sito contenente la proposta di Linee Guida dell'Alimentazione Vegetariana, a cura di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana-SSNV.

### Libro "Dalla fabbrica alla forchetta: Sai cosa mangi?"

Libretto di 100 pagg. in formato A5, introduce alle motivazioni etiche, ecologiste, umanitarie, salutistiche dell'alimentazione vegetariana. Contiene un menu bisettimanale equilibrato studiato da un dietista, e tutte le ricette per realizzarlo.

### Libro "VegFacile - passo a veg!"

Un libro di 128 pagine, con 2 inserti a colori, che presenta un facile percorso per capire il perché, ma soprattutto il COME della scelta vegan e vegetariana, una scelta importante, che coinvolge gli animali, l'ambiente, la società intera... e risulta vantaggiosa anche per la salute di chi la compie.

### Libro "Decidi di stare bene - la salute è una scelta, non un destino"

Ed. Sonda 2004 - di Luciana Baroni, Hans Diehl  
Si tratta di un testo divulgativo ricco di informazioni di elevato contenuto scientifico, che mette a disposizione del lettore le conoscenze necessarie per poter apportare delle modificazioni favorevoli e durature alle abitudini dannose dello stile di vita.

### Libro "VegPyramid"

Ed. Sonda, 2008 - di Luciana Baroni  
La VegPyramid, la piramide alimentare vegetariana, spiegata passo passo in questo libro dalla dottoressa Luciana Baroni. Questa guida descrive i principali gruppi alimentari, le loro proprietà, e dà indicazioni su quali cibi vegetali, e in che proporzione, far apparire nella nostra alimentazione quotidiana al fine di impostare una dieta ottimale, per vivere bene, con gusto, e facendo automaticamente prevenzione contro le più importanti malattie oggi diffuse.

### Libro "La cucina etica - oltre 700 ricette vegan per buongustai e golosi rispettosi degli animali e dell'ambiente"

Ed. Sonda, 2003 - di Emanuela Barbero, Alessandro Cattelan, Annalaura Sagramora  
Il volume contiene centinaia di ricette cruelty-free, senza alcun prodotto di origine animale. Si tratta di piatti per la maggior parte di facile realizzazione ma non mancano ricette sfiziose e maggiormente impegnative per i cuochi più intraprendenti ed esperti. Il testo è arricchito da consigli, fotografie a colori, tabelle dei principali nutrienti e dei tempi di cottura di cereali e legumi, idee per la colazione e per i panini, glossario degli ingredienti, articoli di approfondimento e tante utili informazioni.

### Libro "La Cucina Diet\_Etica"

Ed. Sonda, 2009  
di Emanuela Barbero, Luciana Baroni  
Il volume contiene centinaia di ricette cruelty-free, senza alcun prodotto di origine animale. Si tratta di piatti per la maggior parte di facile realizzazione ma non mancano ricette sfiziose e maggiormente impegnative per i cuochi più intraprendenti ed esperti. Il testo è arricchito da consigli, fotografie a colori, tabelle dei principali nutrienti e dei tempi di cottura di cereali e legumi, idee per la colazione e per i panini, glossario degli ingredienti, articoli di approfondimento e tante utili informazioni.

### Libro "La Cucina Etica Facile"

Ed. Sonda, 2007 - di Emanuela Barbero  
Un ricettario completamente nuovo con ricette per una o due porzioni, concepito per i single, per gli studenti o per quelli che vivono in una famiglia in cui altri membri non sono vegetariani.



### Libro "Diventa vegan in 10 mosse"

Ed. Sonda 2005  
di Marina Berati e Massimo Tettamanti  
Un "manuale" per diventare vegan passo dopo passo, attraverso la visione personale del "mondo vegan dei due autori". Dalle parole degli autori: "È il mondo vegan che vorremmo presentare, o almeno, la nostra esperienza personale in questo mondo. Due visioni del variegato e indescrivibile mondo vegan, due visioni personali, limitate ma sincere, per superare critiche basate sull'ignoranza, difficoltà basate sull'inesperienza, frustrazioni e indifferenza di molti."



**Luciana Baroni** è medico chirurgo, specialista in neurologia e geriatria, Master universitario internazionale in Nutrizione e Dietetica, presidente in carica di SSNV.

Studiosa di nutrizione vegetariana e delle sue implicazioni sulla salute, è autrice di articoli e pubblicazioni concernenti salute, alimentazione e stile di vita.

SSNV autorizza e incoraggia la riproduzione e la diffusione di questo documento esclusivamente nella sua versione integrale e fatti salvi i crediti. Richieste di utilizzo di parti di questo documento, in qualunque forma, vanno indirizzate a:

**Società Scientifica  
di Nutrizione Vegetariana - SSNV**

Casella Postale 16-30035 Mirano (VE)  
redazione@scienzavegetariana.it



**Società Scientifica  
di Nutrizione Vegetariana**

[www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it) - [info@scienzavegetariana.it](mailto:info@scienzavegetariana.it)