



GUIDA AL VEGETARISMO

per genitori e ragazzi

a cura di **Luciana Baroni**
Società Scientifica
di Nutrizione Vegetariana - SSNV
www.scienzavegetariana.it

Guida al vegetarianismo 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 vegetarianismo 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

SSNV Società Scientifica
di Nutrizione Vegetariana

www.scienzavegetariana.it



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.

Informazioni per i ragazzi



Informazioni per i genitori



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'ausilio 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

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 vegan o consulta uno dei tanti siti di ricette vegan, per 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 o pesce, formaggio e uova in una versione 100% vegetale.

Puoi utilizzare anche il seitan, il tofu e i latti vegetali, che si trovano in vendita in qualsiasi normale supermercato.

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

Consulta il nostro sito

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

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



Indice

| | |
|---|----|
| Introduzione | 5 |
| 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 | 19 |
| Nutrizione: alcuni scogli | 22 |
| Ricette veloci | 24 |
| Mangiare fuori casa | 26 |
| E per quelli che amano cucinare... | 27 |
| Andando oltre... | 32 |
| Chi siamo? | 33 |

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

Contatti

Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV
Casella Postale 16 - 30035 Mirano (VE)
Fax. 02 700 442 512
info@scienzavegetariana.it
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 i 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

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. È 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 ed essiccata), 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. Questo perché anche la produzione di latte e uova comporta l'uccisione di animali, e inoltre latticini e uova hanno un impatto negativo sulla salute pari a quello della carne, così come sull'ambiente.

Quando decidi di passare a un'alimentazione 100% vegetale, puoi farlo in modo graduale oppure rapido, cioè smettendo di botto di assumere carne e pesce, ma anche latticini e uova. Quale delle due opzioni scegliere? Spesso è più facile il cambiamento immediato, perché se il tuo cuore e la tua mente ti dicono che non è giusto uccidere animali per la tua alimentazione, non è il caso di tergiversare. Inoltre, in questo modo si cambiano abitudini in cucina una volta sola, quindi è più comodo!

La cosa importante è **AGGIUNGERE** al tuo pasto tanti cibi vegetali, che andranno a spiazzare le carni e gli altri cibi animali. Ricorda: **NON** devi sostituire la carne con latte, suoi derivati e uova, ma con cereali (come il riso e la pasta), legumi, verdure ed altri cibi vegetali.

Quando tuo figlio/tua figlia comincia a muoversi nella direzione del vegetariano, 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 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. È 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.

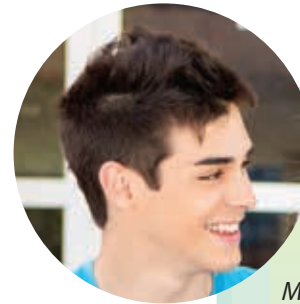
Bene, la reazione degli amici nei tuoi confronti sarà principalmente determinata dal tuo atteggiamento. Se guardi con disgusto il tavolo da pranzo e fai affermazioni sul genere "vi rendete conto che state mangiando cadaveri?" presto diventerai insopportabile a molti. Lo stesso se ti dai delle arie e 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 fare delle battute: ma è assolutamente normale, lo si fa su ogni argomento, e difficilmente i tuoi amici saranno in grado di rendersi conto che invece questo è per te qualcosa di molto serio, su cui non ti piace che si scherzi. Spiegaglielo. 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 mangimi 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.



"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

Gli animali sono esseri senzienti, capaci di provare sensazioni, emozioni, sentimenti, come ben sanno tutti quelli di noi che ospitano in casa un cane o un gatto. Un maiale non è molto diversa da un cane, da questo punto di vista. Entrambi sono esseri intelligenti, affettuosi, curiosi. Ma gli animali d'allevamento vengono invece trattati come cose: affinché l'attività di allevamenti, mangimifici, macelli e catene di distribuzione risulti conveniente e compatibile con i livelli produttivi richiesti dal mercato, la zootecnia deve massimizzare i profitti basandosi sul ribasso delle spese. Gli animali vengono allevati in spazi ristrettissimi, senza mai la possibilità di uscire alla luce del sole. Ogni tanto si vedono delle vacche al pascolo, è vero, ma sono solo quell'1% di animali più "fortunati" che vengono trattati meno peggio (ma solo per una parte della loro vita). Anche a questi tocca, comunque, la stessa fine degli altri: il macello. Lì, vengono uccisi senza pietà, senza alcun sentimento di compassione. Sono solo "capi" da abbattere.

I macelli sono sempre nascosti alla vista del pubblico: per potersi nutrire di animali, le persone devono allontanare il pensiero della loro uccisione, ci deve essere separazione tra l'immagine dell'animale vivo nella "fattoria" (che oggi ormai non esiste quasi più ed è sostituita dagli allevamenti intensivi) e la sua carne da infilzare con la forchetta. Nel momento in cui si supera questa "separazione" e si inizia a riflettere su questi temi facendo i dovuti collegamenti, non c'è da stupirsi che si decida di smettere di consumare prodotti animali: una scelta etica, mossa dalla compassione e dal senso di giustizia.

Ambiente

Per consumo di risorse, carne (pesce incluso), latte e uova sono indiscutibilmente i "cibi" più dispendiosi, inefficienti e inquinanti che si possano concepire: oltre alla perdita di milioni di ettari di terreno (usato per coltivare mangimi per gli animali anziché vegetali per il consumo diretto degli umani) e oltre all'uso indiscriminato della chimica, vi è la questione dell'enorme consumo d'acqua in un mondo irrimediabilmente assetato, il consumo di energia, il problema dello smaltimento delle deiezioni animali e dei prodotti di scarto, le ripercussioni sul clima, l'erosione del suolo, e la desertificazione di vaste zone.

Nel fare una scelta di consumo sostenibile, quello che scegliamo di mangiare è determinante, è la scelta più potente che possiamo compiere come singoli per avere un impatto ambientale molto minore.

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!

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 sottoalimentazione, 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 vegetarismo 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
Via del Campo 6, 16035 Rapallo
e-mail: info@anoressia-bulimia.it

Centri ospedalieri italiani convenzionati con il SSN che offrono programmi per la terapia dei Disturbi Alimentari
www.vitadidonna.it/sanitapubblica_000056.html



Nutrizione: il segreto è l'equilibrio

Una dieta vegetariana bilanciata è la dieta più sana, e preoccuparsi di rendere equilibrata una dieta è un problema per tutti, non solo per i vegetariani. È di recentissima pubblicazione una nuova **Piramide Alimentare**, concepita con criteri semplici e utilizzabile, oltre che da tutti i vegetariani, anche da quelle persone non vegetariane che abbiano a cuore la propria salute.

Ne riportiamo di seguito una sintesi adattata alla situazione italiana. Per approfondimenti, il documento integrale è disponibile, in italiano, all'URL:

www.scienzavegetariana.it/nutrizione/GAV_ital.htm

Nell'ottica di poter utilizzare questi suggerimenti per tutta la famiglia, riportiamo le indicazioni differenziate per tutti gli stadi del ciclo vitale.

Nota preliminare: la cottura modifica la composizione nutrizionale degli alimenti.

Noi pesiamo i cibi crudi, ma quando li consumiamo cotti abitualmente non li pesiamo, ma utilizziamo un criterio di "quantificazione visiva", essenzialmente una stima del loro volume. Anche se di seguito le porzioni verranno indicate sia in peso che in volume, si tratta di valori medi, che non sempre corrispondono tra loro nei differenti cibi.

Ti consigliamo quindi di utilizzare di preferenza il criterio volumetrico, procurandoti dei contenitori da 250 mL (solitamente una tazza da colazione), 125 mL (un ramaiolo), 60 mL (una tazzina da caffè scarsa o 4 cucchiaini), 15 mL (un cucchiaino) e 5 mL (un cucchiaino da tavola). Per stabilire il volume del contenitore, pesa quanta acqua può contenere: 1 grammo d'acqua corrisponde a 1 mL di volume. Se viaggi, puoi acquistare all'estero dei dosatori in plastica o metallo (cup, tablespoon e teaspoon).

La nuova piramide si basa sui seguenti gruppi alimentari: **Cereali (possibilmente integrali); Legumi, frutta secca e altri ricchi di proteine; Verdura; Frutta fresca e seccata.**

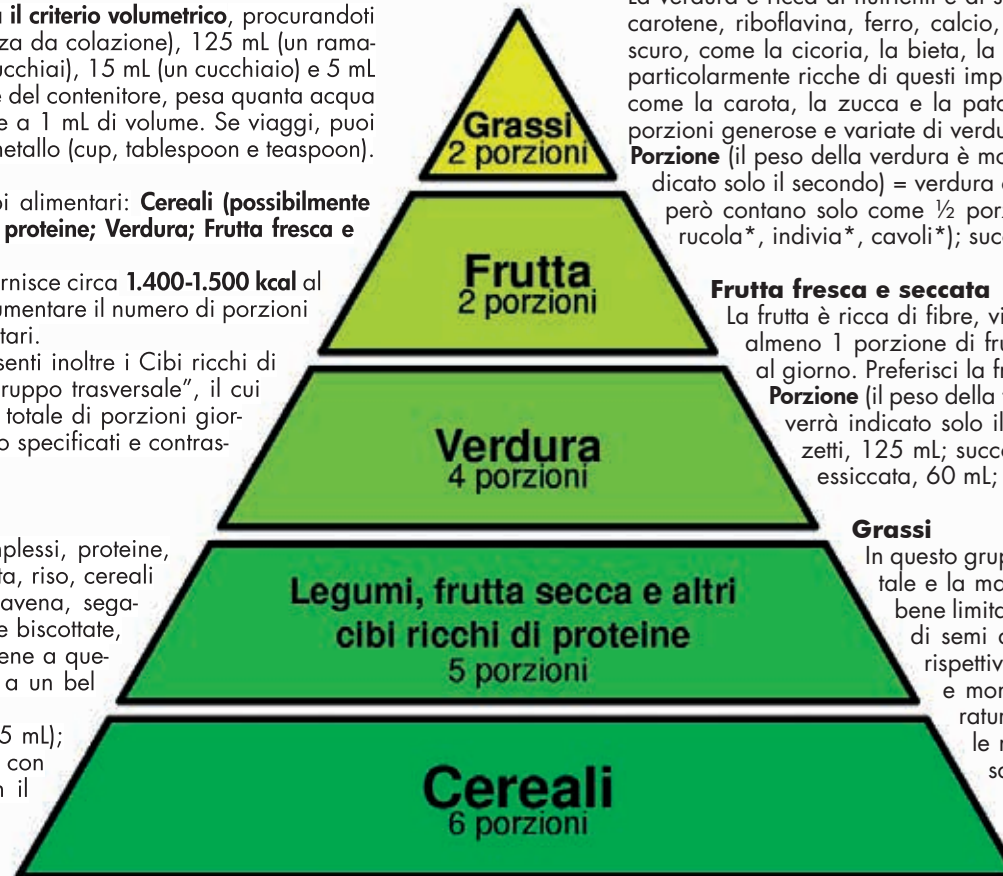
Grassi. Il numero minimo di porzioni indicato fornisce circa 1.400-1.500 kcal al giorno: per aumentare le calorie è sufficiente aumentare il numero di porzioni in modo proporzionale per tutti i gruppi alimentari.

All'interno dei primi 4 gruppi di cibi sono presenti inoltre i Cibi ricchi di calcio, che formano una specie di ulteriore "gruppo trasversale", il cui numero di porzioni va conteggiato sul numero totale di porzioni giornaliere. Questi cibi, nell'elenco che segue, sono specificati e contrassegnati con un asterisco (*).

Cereali (possibilmente integrali)

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

Porzione = pane, 30 g; cereali cotti, 80 g (125 mL); cereali pronti per colazione, 30 g (arricchiti con calcio*); latte di riso, 125 mL (arricchito con il calcio*).



Legumi, frutta secca e altri cibi ricchi di proteine

Questo gruppo di cibi, che costituisce una valida alternativa alle carni e può includere anche derivati del latte e uova in piccole quantità, è un'ottima fonte di proteine, fibre, ferro, calcio, zinco, vitamine del gruppo B e acidi grassi omega-3. 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). In questo gruppo sono inclusi per completezza anche cibi animali (latte e derivati e uova), ma ricordiamo che questi prodotti non sono necessari in una dieta ottimale: al contrario, è consigliabile non consumarli (se se ne consumano, le quantità devono essere minimali).

Porzione = legumi cotti, 80 g (125 mL); fagioli di soia cotta*, 80 g (125 mL); tofu* o tempeh*, 70 g (125 mL); latte di soia, 125 mL (arricchito con il calcio*); burro o crema di frutta secca (mandorle*) o di semi (tahin di sesamo*), 2 cucchiaini (30 mL); frutta secca (mandorle*), 30 g (60 mL); analoghi della carne*, 30 g.

Verdura

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

Porzione (il peso della verdura è molto variabile rispetto al volume, pertanto verrà indicato solo il secondo) = verdura cotta, 125 mL, verdura cruda, 250 mL (entrambe però contano solo come ½ porzione di cibi ricchi di calcio - broccoli*, bieta*, rucola*, indivia*, cavoli*); succo di verdura, 125 mL.

Frutta fresca e seccata

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 privati di fibre.

Porzione (il peso della frutta è molto variabile rispetto al volume, pertanto verrà indicato solo il secondo) = 1 frutto medio; frutta cotta o a pezzi, 125 mL; succo di frutta (fortificato con calcio*), 125 mL; frutta essiccata, 60 mL; 5 fichi*.

Grassi

In questo gruppo di cibi vanno inseriti gli oli, la maionese vegetale e la margarina. Sono tutti cibi ipercalorici, per questo è bene limitare al minimo il numero di porzioni. Preferisci l'olio di semi di lino e di oliva, 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 alla ricetta.

Porzione = olio, maionese e margarine morbide, 5 mL (1 cucchiaino).

Una dieta equilibrata deve inoltre fare attenzione a includere:

- Buone fonti dietetiche 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 2-4 porzioni (vedi tabella a pagina 19) pari a circa 2-4 microgrammi (mcg) al giorno di vitamina B12. Chi non assume questi cibi regolarmente deve assumere un'integrazione di vitamina B12 di 10-20 mcg al giorno o di 2.000-3.000 mcg alla settimana, preferibilmente in formulazione sublinguale.
- 2 porzioni al giorno, ogni giorno, di cibi che forniscono 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 5 mL (1 cucchiaino) di olio di semi di lino, 15 mL (3 cucchiaini) di olio di semi di soia, 15 mL (1 cucchiaio, circa 6 g) di semi di lino macinati o 60 mL (circa 30 g) di noci. Per la cottura privilegia l'olio di oliva, per un miglior rapporto tra i vari acidi grassi della dieta.
- Chi non si espone con regolarità alla luce solare (con mani e volto esposti per 20-30 minuti al sole per 2-3 volte la settimana), fatto che permette una sintesi adeguata di vitamina D, deve inoltre assumere cibi fortificati o eventualmente integratori.



Numero di porzioni per i vari gruppi alimentari^a

| Ciclo vitale | Cibi ricchi di vitamina B12 | Pane, pasta e cereali in chicco | Legumi, frutta secca, cibi ricchi di proteine | Verdura | Frutta | Grassi | Cibi ricchi di calcio |
|--------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---|---------|--------|--------|-----------------------|
| Bambini ^b | 2 | 8 | 5 | 4 | 2 | 2 | 6 |
| Adolescenti ^c | 2 | 10 | 6 | 4 | 2 | 2 | 10 |
| Adolescenti ^d | 3 | 6 | 6 | 4 | 2 | 3 | 10 |
| Gravidanza | 4 | 6 | 7 | 4 | 2 | 2 | 8 |
| Allattamento | 4 | 6 | 8 | 4 | 2 | 2 | 8 |
| Adulti | 3 | 6 | 5 | 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. 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. Il luogo comune più diffuso è "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?

In una dieta 100% vegetale, il calcio 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 sguosciate crude, Broccoletti di rapa crudi, Cardi crudi, Indivia | 102-90 |
| Albicocche disidratate, Noci secche, Carciofi crudi, 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. Questa vitamina non si ricava dall'alimentazione (nemmeno da quella onnivora), ma esponendosi alla luce solare. 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

La vitamina B12 non è prodotta dalle piante, ma nemmeno dagli animali. In natura sono i batteri presenti nel terreno o nelle acque a produrla, quindi i vegetali (così come l'umanità li ha sempre consumati quando viveva in uno stato di natura) contengono B12 da contaminazione batterica. Le normali odierne ope-



I cibi a base di soia fermentata, come il tempeh, e le alghe, diversamente da quanto si crede comunemente non sono 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).

razioni di pulizia la distruggono, quindi la soluzione più logica e naturale è coltivarle tali batteri appositamente (un po' come si fa per lo yogurt, con altri ceppi di batteri ovviamente), prelevando la B12 che essi producono e inserendola in una compressa chiamata "integratore".

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.

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 | 3.9 |

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).

una spremuta d'arancia o acqua e limone durante il pasto.

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 necessario è quello di vitamina B12.

Nutrizione: 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.

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. Esistono oggi vari tipi di cioccolato al latte vegetale, di riso o di soia.

Formaggio

Il latte è un cibo animale, anche se "indiretto", 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 dolci, 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). Se ne può preparare in casa in 5 minuti una versione vegan ottima ed economica (vedi box)!

MAIONESE VEGAN

La maionese vegan è semplicissima da realizzare, non può "impazzire" e si prepara in 2-3 minuti. È sufficiente scegliere un latte di soia in grado di montare (il che vale per quasi tutte le marche, tranne rare eccezioni; controllate che il contenuto in grassi sia superiore al 6%).

Ingredienti

100 ml di latte di soia non dolcificato, il succo di un quarto di limone, 2 cucchiaini di senape, 2 pizzichi di sale, circa 150 g di olio di semi di mais (o altro olio di semi insapore).



Dolciumi e cioccolato

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.

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, rivolgiti al produttore, i cui recapiti sono sempre presenti sull'etichetta.

Preparazione

Porre tutti gli ingredienti (tranne l'olio, di cui bisogna usarne inizialmente solo la metà) nel bicchiere di un frullatore a immersione e frullare a velocità massima per 10 secondi. Non appena l'olio è ben incorporato, aggiungere il restante un po' alla volta, fino a che si raggiunge la consistenza desiderata (basta frullare per circa un minuto in totale). Più olio si aggiunge, più la maionese diventa densa. Con questa quantità di olio - circa 150 g - si ottiene una maionese molto densa.

Ricette veloci



OK, uno dei tuoi figli ha deciso di diventare vegetariano. E adesso, cosa gli darai da mangiare? Dovrai ammorbidire i 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 da vegetariano o vegano non crea problemi. 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. Ma sempre più spesso, piatti vegan sono già segnalati nel menu e anche quando non lo sono, è facile individuarne tra i primi e i contorni (informandosi

sulla presenza di ingredienti non subito evidenti quali burro, uova, latte e formaggio). Questo vale, oltre che per i ristoranti italiani, anche per quelli arabi e indiani. Se il ristorante ha poca scelta, invita il gestore ad aderire all'iniziativa Menu Vegan, che propone un opuscolo con tanti suggerimenti pratici per far diventare ogni locale "vegan-friendly". Portane sempre con te qualche copia, richiedilo su www.AgireOraEdizioni.org. Per trovare locali vegan-friendly, consulta la lista dei locali di www.VeganHome.it



I ristoranti vegani

Non ci sono solitamente problemi al ristorante, visto che praticamente in tutti i locali è possibile optare per piatti 100% vegetali già presenti nel menù. Tuttavia, mangiare in un ristorante vegano (o almeno in uno vegetariano con molte opzioni vegane ben segnalate) ha i suoi vantaggi ed è sicuramente più rilassante: immagina la tranquillità di sapere che al-

tri si sono già preoccupati di non utilizzare ingredienti animali nella preparazione dei cibi, la soddisfazione poter mangiare qualunque cosa segnalata come vegan in menu! 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!



Fast food e birrerie

Sono nati negli ultimi anni in Italia diversi fast-food vegani, dove si possono trovare hamburger, hot-dog e altri panini 100% vegetali gustosissimi! Ma anche nei comuni fast-food o pub e birrerie è facile trovare delle opzioni 100% vegetali, sia tra panini e bruschette che tra i primi piatti.

Non esitare a chiedere un panino con ingredienti di tua scelta tra quelli disponibili: i gestori saranno felici di accontentarti. Specifica bene di evitare maionese o altre salse con uova, mentre il ketchup è vegan! Gli autogrill sono invece gli unici posti ancora poco attrezzati, dove spesso non si trovano panini vegan, quindi occorrerà optare per crackers e simili.

Locali per asporto

Nelle gastronomie sempre più spesso esistono opzioni vegan e nei locali medio-orientali, arabi o indiani sono disponibili di-

versi piatti tradizionalmente vegan, come i falafel, ad esempio.

Nelle focacce/pizze che si acquistano in panificio o nelle pizzerie al taglio occorre fare attenzione alla presenza di strutto (più raramente latte) nell'impasto: chiedi sempre prima di acquistare. Lo stesso per quanto riguarda le piadine.

Pizzerie

Nelle normali pizzerie (non al taglio) è facilissimo mangiare vegan, perché l'impasto tradizionale della pizza è fatto solo di farina e acqua e la salsa di pomodoro è senza dubbio vegetale. Basta dunque scegliere la farcitura desiderata tra i vari ingredienti disponibili e specificare bene di non aggiungere la mozzarella.

Ci sono alcune pizzerie che offrono anche la possibilità di avere la mozzarella di riso e affettati o wurstel vegetali.

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 aggiungendovi 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 tazzina di olive - 1/2 tazzina 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 unitele 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 extra-

vergine d'oliva - una punta di cucchiaino di cumino tritato - sale - pepe.

Preparazione

Frullate o passate i ceci e l'aglio al passa verdure. 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 - ½ 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° 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 imbiandire 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, scolate gli spaghetti al dente, ripassateli in padella con 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 ½ 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. Me-

scolate e spolverate con del curry in polvere, regolando 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 oliva, 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 noc-

ciole 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 baby o fagioli piattoni - 1 zuccina - 1 carota - qualche cimetta di cavolfiore, bianco o verde, o di broccoletti - ½ peperone giallo, ½ rosso e ½ 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 ½ 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. È 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 di 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 raffreddare 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°. 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 - ½ 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 - ½ 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°.

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 ½ 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. Sbriacolate i biscotti grossolanamente ed aggiungeteli alla crema fusa insieme ai pinoli e alle mandorle tritati grossolanamente. Ungete un foglio di carta stagnola con olio o 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 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? Le diciture "non testato su animali" sulla confezione non sono purtroppo indicative. 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, rimaniamo al sito 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 (accesso 05.03.2005).
2. **Barbero E, Cattelan A, Sagramora 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, aggiornate*

2000, ©INRAN 2000, EDRA. <http://www.inran.it/Documentazione/tabelle.htm> (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_i_tal.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 stata fondata nel 2000 ed è costituita da medici ed altre figure professionali favorevoli alla nutrizione vegetariana, intesa in tutte le sue varianti (latto-ovo-vegetariana e vegana).

Lo scopo principale di SSNV è quello di sostenere tutti i soggetti vegetariani od aspiranti tali, fornendo loro quanto è nelle possibilità e nei mezzi dell'associazione senza richiedere alcuna forma di compenso.

In particolare, SSNV si propone di tutelare, con tutti i mezzi e le risorse a propria disposizione:

- **Il diritto alla salute dei soggetti vegetariani.**
- **Il diritto alla libera scelta dei soggetti vegetariani.**

Inoltre SSNV, attraverso attività culturali, formative, editoriali anche in campo informatico- telematico, si prefigge di:

- Favorire gli studi scientifici sull'alimentazione vegetariana.
- Favorire la ricerca e la divulgazione delle conoscenze concernenti la nutrizione vegetariana in tutti gli ambiti (educativo, sanitario, produttivo, etc.).
- Sensibilizzare le istituzioni e i professionisti del settore sulla validità nutrizionale dell'alimentazione vegetariana.
- Costituire una rete di professionisti del settore favorevoli all'alimentazione vegetariana.
- Creare una coscienza individuale, ri-

spettando nello svolgimento dell'attività sociale il principio di solidarietà globale verso coloro che vengono discriminati per le proprie scelte ed i propri ideali.



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.
- Se vuoi invece darci il tuo sostegno con una donazione, puoi utilizzare il Conto Corrente Postale n. 59900910 intestato a Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana, SSNV.

Lo stesso conto si può usare anche per effettuare bonifici, con IBAN: IT65G076010200000059900910

Riferimenti e materiali utili

Pieghevole SSNV

Pieghevole a colori a 3 ante di presentazione dell'Associazione.
Disponibile a offerta libera (invio minimo: 20 copie).

Opuscolo "I vantaggi dell'alimentazione vegetariana"

Opuscolo in formato A5, 18 pagg., offre una panoramica introduttiva alla nutrizione vegetariana.

Contributo per rimborso spese richiesto per ogni opuscolo non inferiore a 18 cent. (invio minimo: 50 copie).

Opuscolo "Impariamo a mangiare sano con i cibi vegetali"

Opuscolo in formato A5, pagg 28, contiene consigli pratici e informazioni semplici ma di elevato contenuto scientifico sulla nutrizione vegetariana.

Contributo per rimborso spese richiesto per ogni opuscolo non inferiore a 44 cent (invio minimo: 20 copie).

Opuscolo "Introduzione alla cucina vegan"

Questo opuscolo è per chi vuole imparare a cucinare piatti vegan, vale a dire 100% vegetali: spiega in dettaglio quali sono gli ingredienti di base, come utilizzarli, dà alcuni consigli su come "veganizzare" i piatti che già si conoscono e fornisce ben 60 ricette complete.

Opuscolo: "L'alimentazione a base vegetale in gravidanza"

L'alimentazione 100% vegetale è quella ottimale in ogni fase della vita, compresa la gravidanza. Questo opuscolo spiega come impostare l'alimentazione in questa fase delicata della vita di una donna, con tanti consigli utili su quali cibi consumare e in che quantità, dove trovare i nutrienti più importanti, quali cibi evitare.

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".
Disponibile a offerta libera (invio minimo: 20 copie).

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!

Disponibile a offerta libera (invio minimo: 20 copie).

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.

Disponibile a offerta libera (invio minimo: 20 copie).

Sito "Dalla fabbrica alla forchetta: Sai cosa mangi?"

www.SaiCosaMangi.info

Il sito esamina i "lati oscuri" dell'allevamento intensivo gli impatti delle nostre scelte su animali, ambiente, salute, società: un'introduzione per poter scegliere in maniera consapevole e cambiare le proprie abitudini, per nutrirsi in modo migliore, per se stessi e per gli altri.

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 Sagradora

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.

Contributo per rimborso spese richiesto per ogni copia non inferiore a 18 euro.

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.

Contributo per rimborso spese richiesto per ogni copia non inferiore a 24.50 euro.

Libro: Vegan si nasce o si diventa?

Ed. Sonda, 2011 - di Marina Berati

Un manuale completo (di 200 pagine) per spiegare come vivere (e mangiare) come si deve: per gli animali, la natura e la nostra salute.

E-book: Perché vegan - Una scelta per il bene di tutti: animali, ambiente, noi stessi

- di Marina Berati - 2014

Questo libro intende raccontare quali sono le motivazioni della scelta vegan,

intesa come scelta etica di rispetto per la vita di tutti gli animali, domestici e selvatici, nonché per l'ambiente in cui noi stessi, con loro, viviamo. Una sorta di manuale, ricchissimo di informazioni.



Tutti i materiali sopra elencati, e altri pubblicati successivamente all'uscita di questo opuscolo, possono essere ordinati on-line dal catalogo di AgireOra Edizioni, una casa editrice non profit che si occupa della stampa e distribuzione di materiali informativi sull'alimentazione 100% vegetale e altri argomenti. Potete scegliere dal catalogo l'argomento "veganismo" per visualizzare tutti i materiali disponibili sul tema.

Il catalogo dei materiali è disponibile sul sito www.AgireOraEdizioni.org



**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

Luciana Baroni

è medico chirurgo,
specialista in neurologia e geriatria,
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 

**Società Scientifica
di Nutrizione Vegetariana**

www.scienzavegetariana.it - info@scienzavegetariana.it