

Quaderni di Scienza Vegetariana

SSNV

settembre 2014

www.scienzavegetariana.it
info@scienzavegetariana.it



Sommario

- Dieta vegetariana e peso corporeo
- L'allattamento vegano
- Alimentazione vegana e minor incidenza di cancro femminile
- Il ferro nell'alimentazione vegetariana
- Le cicerchie - un legume da riscoprire
- L'esperto risponde
- Menu vegan di stagione
- Letture di approfondimento

Questo Quaderno è a cura di:

Luciana Baroni, dirigente medico, specialista in Neurologia, Geriatria e Gerontologia, Master Universitario Internazionale in Nutrizione e Dietetica. Nel 2000 fonda Società Scientifica Nutrizione Vegetariana -SSNV, di cui è presidente in carica. È autrice (VegPyramid, alla quinta edizione) e coautrice (VegPyramid Junior; Decidi di stare bene; La cucina Diet_Etica, alla terza edizione aggiornata) di testi divulgativi. Vegan dal 2001

Paola Stella, Dietista diplomata presso l'Università degli studi di Padova. Esercita la sua professione in svariati contesti: utilizza le sue competenze impartendo lezioni di educazione alimentare, nell'ambito dell'istruzione scolastica, di corsi di formazione privati, di gruppi di auto-aiuto presso l'ASL (Schio, VI), parallelamente all'attività di dietista impegnata nell'impostazione di una sana e corretta alimentazione presso palestre, erboristerie, istituti di bellezza e studi medici. Approfondisce la sua formazione seguendo corsi e master inerenti l'alimentazione dello sportivo, la nutrizione pediatrica. Recentemente ottiene il diploma di Master Universitario in "Alimentazione e Dietetica Vegetariana" presso Università degli Studi delle Marche. Vegan dal 2013

Presentazione

LA DIETA VEGETARIANA: UNA SCELTA ETICA POSITIVA PER LA SALUTE E LA SOCIETÀ

Per salvaguardare la nostra salute, il nostro pianeta e le popolazioni che lo abitano, una scelta nutrizionale di tipo 100% vegetale è senz'altro la più adeguata: sono sempre più numerosi gli studi scientifici a favore di questa scelta, per la prevenzione di patologie ormai fin troppo frequenti.

L'elevata presenza di fitocomposti, di fibra, di proteine vegetali e la concomitante ridotta assunzione di grassi saturi (e nulla di colesterolo) conferiscono a questa alimentazione una forte valenza di prevenzione nei confronti delle patologie correlate al sovrappeso-obesità, nonché alle malattie degenerative o croniche altamente influenzate dalle errate abitudini alimentari.

Allo stesso tempo, questo tipo di scelta risulta essere la migliore per la salvaguardia del nostro pianeta, preservandone maggiormente le risorse. Il tutto nel rispetto della vita degli animali, motivazione etica di questa scelta.

Essa si riflette inoltre in un miglioramento della distribuzione delle risorse agroalimentari, specie in un mondo in cui il consumo di cibi animali è in aumento nelle zone del pianeta dove finora era rimasto molto basso.

Questo Quaderno, che Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV diffonderà on-line nel corso dei prossimi mesi e anni, intende divulgare al pubblico generale i nuovi studi inerenti l'alimentazione vegetariana, offrire un approfondimento per i lettori sui nutrienti contenuti nei vari cibi nonché sane ricette 100% vegetali.

Buon proseguimento e buona lettura.



Dieta vegetariana e peso corporeo

Vegitarian diets and weight status è un articolo pubblicato nel 2006 nella rivista scientifica internazionale *Nutrition Reviews*, che prende in esame gli articoli scientifici pubblicati a partire dal 1966, relativi agli effetti sul peso corporeo dell'alimentazione vegetariana negli adulti.

I vantaggi di questa alimentazione sono riconducibili ai cibi quotidianamente consumati dai vegetariani: cereali, legumi, verdura e frutta, che apportano grandi quantità di fibra, carboidrati a lento assorbimento, corrette quantità di proteine ad elevata qualità, unitamente a ridotte quantità di grassi (in particolar modo saturi) e di colesterolo. La stragrande maggioranza degli studi riporta che i vegetariani hanno un peso significativamente inferiore rispetto ai non-vegetariani, in entrambi i sessi e nelle varie etnie (caucasica, africana, asiatica). Ciò si traduce con un indice di massa corporea (IMC, parametro per valutare il peso in riferimento all'altezza dando un'indicazione dell'adeguatezza del peso) inferiore in media di circa il 9% nelle

donne vegetariane rispetto alle non-vegetariane e del 10,5% negli uomini.

Studi condotti su un campione di popolazione molto omogeneo per quanto riguarda lo stile di vita (esclusione di fumo, alcool, caffeina), come quello degli Avventisti del Settimo Giorno, permettono di fornire dati ancor più forti sui rapporti tra alimentazione e peso corporeo: questi studi riportano che il BMI è inferiore in media di 4,2 kg/m² nelle donne vegetariane rispetto alle non-vegetariane e di 1,8 kg/m² negli uomini.

Ampi studi prospettici, come lo studio EPIC-Oxford, confermano la sostanziale protezione delle diete vegetariane, soprattutto vegane, nei confronti del sovrappeso-obesità: gli uomini vegani pesano in media 5,9 kg in meno rispetto agli onnivori e le donne 4,7 kg in meno, soprattutto se la scelta nutrizionale viene mantenuta da più tempo.

Tra i vari studi presi in esame, è presente una differenza tra lato-ovo-vegetariani (LOV) e vegan: l'IMC è infatti inferiore nei vegani

rispetto ai LOV, a causa dell'eliminazione delle proteine di origine animale, la cui assunzione si associa a un maggior apporto di grassi. Infine, la prevalenza di obesità-sovrappeso è il 5-45% negli onnivori e lo 0-6% nei vegetariani, con conseguente riduzione del rischio di patologie correlate come diabete mellito tipo 2, ipertensione e malattie coronariche, indicando come i vegetariani incidano sulla spesa del Sistema Sanitario in misura nettamente inferiore rispetto ai non-vegetariani.

L'alimentazione 100% vegetale appare il mezzo più efficace nella prevenzione e nel trattamento del sovrappeso-obesità, senza necessità di limitare la quantità di cibo assunto né di associare attività fisica: si tratta quindi di una dieta efficace e molto ben accettata, che apporta benefici senza bisogno di particolari altre indicazioni. ■

(traduzione dall'originale *Vegitarian diets and weight status*, Susan E. Berkow, PhD, CNS, and Neal Barnard, MD - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16673753>)

Nell'ultimo trentennio si è assistito ad un'inversione di rotta in merito alle direttive riguardanti l'alimentazione del neonato e in particolar modo dell'allattamento. A partire dagli anni '90 infatti enti come OMS e UNICEF affermano senza ombra di dubbio l'importanza e la validità dell'allattamento esclusivo al seno per il bambino nei suoi primi 6 mesi di vita. A questo si aggiungono le evidenze scientifiche che mostrano i molteplici vantaggi sia per il lattante che per la madre, tanto da attivare sempre più numerose iniziative che promuovono l'alimentazione complementare all'allattamento al seno fino all'anno di età, e, qualora ci fosse la possibilità, di prolungare l'allattamento complementare fino al compimento del secondo anno di vita o oltre.

Il latte materno è specie-specifico, cioè adatto solo al neonato della specie a cui esso appartiene: è tale poiché gli garantisce un accrescimento ed uno sviluppo ottimale e conferisce un valido aiuto nella prevenzione di patologie cronico degenerative dell'età adulta (ipertensione, diabete tipo 2, sovrappeso, colite ulcerosa).

I vantaggi sono molteplici anche per la madre, sia sul piano fisico che emozionale, favorendo in modo importante lo stimolo dell'"istinto materno", rafforzando il legame con il figlio e instaurando una straordinaria armonia che consentirà di rispondere in modo adeguato alle esigenze del neonato.

L'allattamento al seno risulta vantaggioso anche sotto altri profili: economicamente presenta una notevole riduzione dei costi e della spesa per la salute (il latte materno non costa nulla, e un bambi-



no allattato al seno ha una salute più robusta ed è meno predisposto alla carie dentale); socialmente, riduce in modo importante l'inquinamento derivato dalla produzione di latte artificiale e presenta inoltre un vantaggio sul controllo delle nascite, soprattutto nei Paesi del terzo Mondo.

Questi aspetti si evidenziano in modo ancor più importante quando alla scelta dell'allattamento al seno protratto si affianca anche la scelta della madre di un'alimentazione a base vegetale, rafforzando i vantaggi sulla prevenzione per la salute ed enfatizzando ancora più il rispetto per l'ambiente e gli animali; infine, nel latte materno di madri vegane, si riscontra una minor quantità di pesticidi e agenti contaminanti e una maggior quantità di isoflavoni della soia rispetto al latte di madri onnivore: entrambe queste caratteristiche hanno un ruolo importante nel mantenere e promuovere la salute del bambino.

Per poter usufruire maggiormente di tutti questi vantaggi, si rende indispensabile che la nutrice goda di buona salute e che la sua alimentazione sia adeguata, tale da soddisfare pienamente i fabbisogni specifici di questo particolare periodo di vita.

Le posizioni ufficiali dell'*Academy of Nutrition and Dietetics* (ex ADA) affermano che un'alimentazione vegetariana e vegana sono valide alternative alla scelta nutrizionale onnivora anche durante il periodo di allattamento. Tale alimentazione è in grado di soddisfare pienamente i fabbisogni della nutrice e del lattante tanto quanto, o ancor più, di un'alimentazione onnivora ben pianificata.

L'unico accorgimento consigliato riguarda l'integrazione di vitamina B12: durante l'allattamento la nutrice dovrà incrementare l'assunzione di questa vitamina per garantirne al neonato il giusto apporto quotidiano (in sostanza, raddoppiarla rispetto alla normale dose di mantenimento); i livelli ematici di B12 nella madre che allatta devono infatti essere superiori a 360 pg/ml, che è considerato il livello normale da rispettare nell'adulto.

Per tutto ciò che riguarda i minerali (ferro, calcio, zinco in particolare) e le altre vitamine (A, D, E ...) sono da rispettare gli stessi accorgimenti di qualsiasi scelta nutrizionale, per evitare un eccessivo stress fisico nella madre e per garantire al neonato tutto ciò di cui ha bisogno per il suo accrescimento. ■

Alimentazione vegana e minor incidenza di cancro femminile



È ormai riconosciuto che il cancro della cervice uterina sia una patologia a trasmissione sessuale, esistendo prove tangibili che ne riconoscono l'impronta genetica nel DNA, per cui tendenzialmente tutti i tumori alla cervice sono provocati dal papilloma virus (HPV), che provoca inoltre cancro al pene, vagina, vulva e gola. Recenti studi mostrano come l'HPV sia considerato causa necessaria, ma non sufficiente per provocare lo sviluppo di un carcinoma.

Un percentuale sempre più elevata di giovani donne risulta positiva all'HPV (50-80%), ma la maggior parte non sviluppa il cancro alla cervice poiché il sistema immunitario è in grado di eliminare il virus del papilloma; nell'arco di

un anno infatti circa il 70% delle donne affette dal virus e più del 90% nell'arco di due anni, guarisce spontaneamente dell'infezione prima che il virus possa provocare la formazione di un tumore.

Un recente studio ha evidenziato che, nella percentuale di donne in grado di eliminare il virus in minor tempo, si distinguono in modo particolarmente rilevante quelle vegetariane, e queste inoltre mostrano una minore incidenza d'infezione da HPV.

L'ipotesi maggiormente accreditata attribuisce questo risultato alla maggior assunzione di fitocomposti, in particolare antiossidanti, presenti in una dieta ricca in alimenti di origine vegetale. Gli an-

tiossidanti infatti sembrano essere in grado di sopprimere l'attivazione dei segmenti critici del DNA virale.

In particolare, assumono un ruolo preventivo per il cancro della cervice i fitocomposti come la luteina (presente nei vegetali a foglia verde) e il licopene (il pigmento rosso del pomodoro), che riducono il carico virale, la persistenza del virus e infine rallentano la progressione e lo sviluppo della patologia. ■

(tratto da *Why do vegan women have fewer female cancers?*, marzo 2014, del dott. Michael Greger <http://nutritionfacts.org/2014/03/18/why-do-vegan-women-have-fewer-female-cancers/>)

Il ferro nell'alimentazione vegetariana



Il ferro è un nutriente essenziale, fondamentale per la vita. Svolge infatti numerose funzioni, come il trasporto dell'ossigeno ai tessuti, importanti funzioni regolatrici e strutturali e partecipa alle reazioni di ossido-riduzione (con azione pro-ossidante, per cui eccessi di ferro provocano un aumento della formazione dei radicali liberi).

Poiché il ferro presente in natura è per lo più legato ad altre sostanze, è necessaria una sua trasformazione per rendere possibile l'assorbimento intestinale e questo potrebbe non permettere di soddisfare pienamente il fabbisogno di questo minerale, a prescindere dal tipo di scelta alimentare. Per garantire la copertura ottimale delle necessità, il suo assorbimento è sottoposto a regolazione da parte del nostro

organismo: maggiore è la quota di ferro ingerita, o presente nei tessuti come riserva, più bassa è la quota assorbita, e viceversa. Esistono quindi meccanismi fisiologici che regolano l'assorbimento del ferro, impedendo situazioni da carenza o da eccesso.

Sono numerosi i fattori che influenzano l'assorbimento del ferro, come ad esempio la forma in cui è contenuto negli alimenti e la presenza nella dieta di sostanze che ne facilitano o inibiscono l'assorbimento.

La biodisponibilità del ferro (la capacità da parte del nostro organismo di sfruttare il ferro contenuto negli alimenti) è molto variabile. Il ferro eme presenta una biodisponibilità di circa il 25% (rappresenta il 40% del ferro contenuto nelle carni) ed è assorbito intatto senza interazioni con altri costituenti

della dieta. Quello non-eme (in forma ionica o chelata) presenta una biodisponibilità variabile dall'1% al 25%, influenzata da altri componenti della dieta.

In una dieta onnivora il ferro eme costituisce solo il 7-12% del ferro totale della dieta, ma può costituire fino al 30% del ferro assorbito. Il ferro presente nei cibi vegetali è esclusivamente ferro non-eme, che è però sensibile alle situazioni che ne inibiscono o facilitano l'assorbimento.

Per un assorbimento ottimale, è sufficiente la presenza dell'acido cloridrico dello stomaco e in minima parte degli acidi organici presenti nei cibi.

In generale non sono necessari particolari accorgimenti in una dieta 100% vegetale, per assumere una quantità sufficiente di

ferro, infatti l'incidenza di anemia da carenza di ferro nella popolazione è la stessa qualunque sia la scelta alimentare. Solo qualora si fosse di fronte ad un deficit di ferro, sia per un onnivoro che un vegetariano, per facilitarne l'assorbimento dietetico è sufficiente applicare uno o più dei semplici accorgimenti che seguono, per aumentarne l'assorbimento:

1. Prediligere l'assunzione di alimenti ricchi in ferro: legumi (lenticchie, fagioli soia, ceci), frutta secca (mandorle, noci), verdure (indivia, radicchio verde, rucola, tarassaco, spinaci), erbe aromatiche (come timo, salvia, curry...).
2. Assumere contestualmente ai cibi ricchi in ferro alimenti ricchi in vitamina C, come agrumi, peperoni, brassicacee (cavoli, cavolini di Bruxelles, broccoli), fragole, kiwi. È sufficiente una spremuta d'arancia a pasto, o del limone spremuto

nell'acqua.

3. Assumere all'interno del pasto alimenti ricchi in aminoacidi solforati come broccoli, semi di sesamo, cereali e zucca.
4. Inserire nella preparazione delle pietanze cibi contenenti fitocomposti solforati (aglio, cipolla, senape, porro, rafano nero, cavolo).
5. Provvedere alla preparazione degli alimenti con strategie come la lievitazione, la germogliazione, l'ammollo (per cereali e legumi), la fermentazione (come nel tempeh).
6. Evitare l'assunzione di cibi ricchi in calcio e caseina (latte e latticini).
7. Evitare o almeno limitare l'assunzione di tè e caffè (riducono l'assorbimento del ferro fino al 50% a causa della presenza di tannini).
8. Evitare lo squilibrio del pH gastrico provocato da farmaci antiacidi.

9. In caso di problemi di assorbimento, una volta l'anno si consiglia di eseguire un prelievo ematico monitorando: emocromo completo, sideremia, ferritina e transferrina.

10.

Queste pratiche sono ben conosciute dai vegetariani, ma dovrebbero esserlo anche per gli onnivori, considerando l'elevata incidenza di anemia sideropenica (da carenza di ferro) in questi ultimi, e che anche nella scelta alimentare onnivora la maggiore quota di ferro alimentare è quello non-eme.

Infine, è qui riportata una tabella indicante il contenuto di ferro negli alimenti, che, a differenza di quanto comunemente si pensa, è presente in abbondanza nei cibi vegetali quali legumi, frutta secca, verdura verde (variabile in base alle condizioni di coltivazione), mentre il suo contenuto nei cibi animali è inferiore. ■

FONTI ALIMENTARI DI FERRO

ALIMENTO (100 g di parte edibile)	FERRO (mg)
Cacao amaro in polvere	14,3
Crusca di frumento	12,9
Germe di frumento, semi di sesamo	10,0
Fagioli borlotti, fagioli dall'occhio e cannellini, lenticchie, tahin, fagioli mung	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, fiocchi d'avena, lievito di birra, azuki	5,6-5,0
Piselli, farina d'avena, grano saraceno, tuorlo d'uovo, melassa	4,9-4,0
Carne di cavallo	3,9
Prugne secche, fette biscottate, frumento duro	3,9-3,6
Olive, arachidi tostate, pesche disidratate, miglio, frumento tenero, nocciole, uva secca	3,5-3,3
Agnello cotto, farina di castagne, tarassaco	3,2
Farina di frumento integrale, mandorle, fichi secchi, riso parboiled, spinaci	3,0-2,9
Daino e faraona, quinoa	2,8
Datteri, noci, pane integrale, mais, burro di arachidi	2,7-2,4
Vitello	2,3
Vitellone, maiale, tacchino, gallina, indivia	1,9-1,6

(Fonte: <http://www.valori-alimenti.com/cerca/ferro> e INRAN, rielaborata da dott.ssa Luciana Baroni)

Le cicerchie



Un legume da riscoprire

La cicerchia, *Lathyrus sativus* Linnaeus, 1758, è un legume appartenente alla famiglia delle *Fabaceae*, proviene dal Medio Oriente ed è diffusamente coltivata per il consumo umano in Asia, in Africa orientale e più limitatamente in Europa ed in altre zone. È conosciuta anche con il nome di pisello d'erba, veccia indiana, pisello indiano e veccia bianca.

È definita "coltura di assicurazione" nelle aree tendenti alla siccità e alla carestia, poiché fornisce un buon raccolto anche quando le altre colture falliscono; infatti non necessita di cure particolari, cresce in condizioni difficili e l'eventuale mancanza d'acqua le conferisce un sapore farinoso e gradevole. Ha un ciclo di maturazione annuale simile a quello dei ceci, con una semina nel mese di gennaio e raccolta tra luglio e agosto.

Della cicerchia si consumano i semi, contenuti in baccelli schiacciati, spigolosi, diversi in ogni pianta, di colore grigio-marrone chiaro, di dimensione poco superiore a quella dei piselli, con i quali hanno in comune l'odore da crude, mentre il sapore richiama un misto tra quello dei piselli e delle fave, con le quali un tempo era sostituita. In commercio si trovano solo secche e abbisognano di un lungo ammollo e una lunga cottura prima di essere consumate, per allontanare la neurotossina chiamata "latirina" (sostanza amara prodotta dalla pianta per proteggersi dalle avversità, ma che risulta essere molto indigesto per l'uomo e se assunta in elevate quantità, cioè in abbondanza tutti i giorni, potrebbe causare danni al sistema nervoso).

Tendenzialmente abbandonata poiché ricordo di tempi passati caratterizzati da povertà e care-

stia (un vecchio detto dice "Sei una cicerchia", a significare la poca valenza della persona come del legume "dei poveri"), sta tornando in auge per mantenere la biodiversità vegetale e ambientale, nonché per le sue caratteristiche nutrizionali. Se ne contano una ventina di specie come ad esempio quella grossa e insapore coltivata in America (ma utilizzata come mangime per i bovini!), oppure piccola e spigolosa che ritroviamo anche nel centro-sud d'Italia, (Lazio, Marche, Molise, Puglia ed Umbria).

Dal punto di vista nutrizionale è un legume con un valore energetico di 314 Kcal per 100 g di alimento, particolarmente ricco in proteine (circa 29 g per 100 g di prodotto) e in carboidrati (circa 48 g per 100 g), ma anche di vitamine B1, B2, e B3, di calcio, fosforo, fibre alimentari.

La cicerchia è un ingrediente par-

ticolarmente versatile ed è apprezzabile sia preparata da sola che abbinata ad altri legumi; ideale nella preparazione di minestre o zuppe oppure come purea; con la farina di questo legume (prodotto di nicchia a causa dell'elevato costo), è possibile preparare maltagliati, pappardelle, gnocchi e polenta oppure frittelle.

In conclusione, una facile e sfiziosa ricetta che consente di preparare un'ottima pietanza sia dal punto di vista della palatabilità che dal punto di vista nutrizionale. ■



ZUPPA DI CICERCHIE DECORTICATE

Ingredienti per 4 persone

- 250 g di cicerchie decorticate
- 1,5 l d'acqua
- olio EVO
- uno spicchio di aglio
- un rametto di rosmarino
- sale e pepe q.b.

La cicerchia, prima di essere consumata, richiede un ammollo di circa 8-12 ore in acqua tiepida salata o con un cucchiaino di bicarbonato, cambiando l'acqua due o tre volte; l'acqua di ammollo deve essere poi eliminata, poiché la latirina in essa rilasciata è resistente alla cottura. Per procedere nella preparazione si metterà poi la cicerchia in una pentola con acqua fredda (1 l per 100 g di legume), si porterà ad ebollizione a fuoco moderato, togliendo le piccole bucce che vengono a galla, proseguendo nella cottura per 40 minuti, aggiungendo sale a metà cottura.

Per completare la ricetta, si procede con la preparazione di un soffritto con olio extra vergine di oliva (EVO), aglio, rosmarino che verrà aggiunto nella pentola con le cicerchie in fase di ebollizione, verso cottura ultimata; si mescola e si lascia riposare per 5 minuti.

Per evitare l'indurimento della cicerchia, a fine cottura si consiglia di lasciarla raffreddare in acqua e di scolarla appena prima della preparazione finale o quando servita in tavola.

Si serve con una spolverata di pepe nero o altre spezie a proprio piacimento, con l'aggiunta di crostini di pane tostato ed eventualmente un filo di olio EVO a crudo.

Per rendere più agevole la preparazione della cicerchia, è possibile utilizzare quella decorticata, che non richiede ammollo ma solo di risciacquo e si cuoce in 30-40 minuti.

L'ESPERTO RISPONDE

Riportiamo in questa rubrica alcune domande di interesse generale giunte alla casella dell'associazione domande@scienzavegetariana.it

ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA

Sono nelle prime settimane di gravidanza e sono vegetariana da 10 anni. Quali cibi devo preferire, quali evitare e in che quantità assumerli, durante la gravidanza?



Risposta

Può far riferimento a quanto spiegato in questo dettagliato opuscolo: "L'alimentazione a base vegetale in gravidanza"

<http://www.agireoraedizioni.org/materiali/gravidanza-vegan-opuscolo.pdf>

B12 DOSAGGIO E ASSORBIMENTO PER BAMBINI

Buongiorno, ho letto le risposte già date riguardo alla vitamina B12, ma ho ancora dei dubbi sul suo dosaggio e assorbimento, soprattutto per quanto riguarda mio figlio di 2 anni con alimentazione vegan. Quali sono gli integratori adatti per i bambini?

Risposta

Per quanto riguarda i bambini, fino ai 12 mesi se sono allattati al seno è consigliabile che la mamma mantenga livelli ematici di B12 superiori a 360 pg/ml, diversamente il bambino dovrà ricevere la vitamina attraverso un integratore liquido, nella posologia di 2 mcg al giorno. Se invece assume latte formulato, andrà calcolata la quantità di B12 che assume attraverso il latte, ed eventualmente ricoperte le quantità mancanti con l'integratore.

L'unico preparato in gocce a nostra conoscenza che non contiene alcun ingrediente animale è il Cobalavit Gocce, che andrà utilizzato anche successivamente, nelle seguenti quantità:

- 1 - 3 anni: 3 gocce al giorno
 - 4 - 6 anni: 4 gocce al giorno
 - 7 - 10 anni: 5 gocce al giorno
 - dagli 11 anni: 8-10 gocce al giorno (stessa dose che per gli adulti)
- Una goccia equivale a 1,25 mcg.

DUBBI SULLA SOIA

Sempre più spesso leggo su Internet che la soia fa malissimo, rende impotente il maschio, fa venire il cancro e comporta vari altri pericoli. Cosa c'è di vero in questi discorsi, che mi sembrano francamente incredibili?

Risposta

In effetti, hanno ben poco di credibile, è vero! Sull'argomento soia è pieno di gente che scrive un sacco di sciocchezze, purtroppo.

Informazioni scientifiche e non disinformazione fanta-scientifica sull'argomento sono disponibili in questo articolo:

Soia, questa sconosciuta
[http://www.scienzavegetariana.it/](http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/soia_overview.html)

[nutrizione/soia_overview.html](http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/soia_overview.html)

E qui un altro interessante articolo che smaschera la bufala della "soia dannosa":

Ignorate gli allarmisti anti soia
http://www.scienzavegetariana.it/news_dett.php?id=1006

MENOPAUSA PRECOCE

Siamo due sorelle di 41 e 43 anni, entrambe onnivore.

Dall'età di 39 anni e mezzo abbiamo iniziato ad avere dei ritardi nei cicli e facendo le analisi del FSH abbiamo riscontrato dati da post-menopausa e anche le analisi dell'ormone antimulleriano hanno dato valori molto alti.

Crediamo sia un fatto ereditario, visto che anche nostra madre è entrata in menopausa intorno ai 40 anni.

Noi siamo contrarie alla terapia ormonale sostitutiva (visti gli innumerevoli effetti collaterali), ma, solo con un'alimentazione adeguata, un po' di sport, e un po' di esposizione al sole (per la vitamina D) è possibile prevenire la tanto temuta osteoporosi e patologie cardiache?

Risposta

Una dieta vegana (non latte-ovo-vegetariana) con un regolare consumo di soia è in grado di ridurre il rischio di diabete, sovrappeso, malattie cardiache, ipertensione, alcuni tipi di cancro e demenza, e allevia i sintomi della menopausa. Il calcio va assunto da fonti vegetali o dalle acque calciche, nel rispetto dei fabbisogni, per salvaguardare la salute dell'osso.

Potete seguire le indicazioni della VegPyramid:

<http://www.vegpyramid.info>

Menu vegan di stagione

a cura di **Loirella Panizzon** e **Norma Dal Soglio**

HUMMUS DI CECI

Ingredienti per 4 persone:

- 250 g di ceci bianchi
- 1 foglia di alga kombu
- 2 cucchiaini di acidulato di umeboshi
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di prezzemolo
- succo di un limone e mezzo (facoltativo)
- mezzo cucchiaino di aglio (facoltativo)
- un pizzico di sale (facoltativo)

Mettere in ammollo i ceci per almeno 6 ore con l'alga kombu, quindi sciacquarli sotto acqua corrente e procedere con la cottura in pentola a pressione per 30 minuti con un pezzo di alga nuova (quella di ammollo eventualmente la si risciacqua e la si aggiunge in cottura). Non mettere subito il coperchio alla pentola a pressione, aspettare che bolla per poi schiumare l'acqua. Cotti i ceci per 30 minuti dal fischio della pentola, si sgocciolano e si frullano caldi, aggiungendo gli ingredienti uno alla volta. Alla fine, se serve, si aggiunge un po' di acqua di cottura e il succo di limone e si frulla ancora un po'; aggiungere un pizzico di sale solo se gradito. Ottimo per guarnire tartine di pane di segale.



QUINOA CON NOCCIOLE E LENTICCHIE

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g di quinoa
- 100 g di lenticchie rosse decorticate
- 500 ml di brodo vegetale

- 50 g di nocciole
- 1 scalogno o 1 cipolla
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- un rametto di rosmarino
- sale q.b.

Sciacquare la quinoa. Tritare fine-

mente lo scalogno o la cipolla e farlo stufare con un cucchiaino di olio extravergine e un cucchiaino di acqua. Unire la quinoa e fare saltare il tutto a fiamma viva, quindi abbassare, aggiungere le lenticchie e mezzo litro di brodo vegetale e un piccolo rametto di

rosmarino. Aggiustare di sale e cuocere lentamente per 25 minuti. A fine cottura spegnere e lasciare riposare per 20 minuti.

Tritare grossolanamente le nocciole tostate. Servire la quinoa con le nocciole, qualche foglia di rosmarino e un filo di olio extravergine a crudo.

INVOLTINI DI VERZA

Ingredienti per 4/6 persone:

- 1 verza
- 200 g di semi di girasole
- 1 grossa cipolla
- 1 pezzo di zucca
- 1 porro
- 2 carote
- 1 cavolo romano
- 1 panetto di tofu
- sale q.b.

Pulire la verza e sbollentarla intera in acqua salata per 5 minuti, finché le foglie esterne saranno tenere.

Togliere la verza dall'acqua. Staccare le singole foglie con un coltello; nel caso non fossero tenere, cuocerle ancora brevemente in acqua bollente.

Per il ripieno, sbucciare la cipolla e il porro, tritare e saltare in padella. Tritate i semi di girasole in un mixer e aggiungerli alla cipolla; amalgamarli con le verdure a dadini e fare saltare insieme per alcuni minuti.

Porre un cucchiaino di ripieno in ogni foglia di verza e chiudere i lati della foglia e rotolarla su se stessa. Ungere la pirofila da forno e mettervi gli involtini. Gratinare in forno caldo a 150° per circa 30 minuti (se si desidera, cospargere gli involtini di lievito in scaglie).



TORTA CAROTE E ARANCE

Ingredienti per 8 persone:

- 200 g di farina T2 (semintegrale)
 - 80 ml olio di mais
 - 70 ml latte di soia al naturale
 - 100 ml succo di arancia
 - 130 ml zucchero di canna
 - 200 g di carote (grattugiate finemente e asciugate accuratamente)
 - una bustina di cremortartaro
 - un pizzico di sale
- Per farcire e guarnire:
- 50 g di marmellata di arance
 - 1 arancia
 - 50 g di zucchero di canna chiaro
 - 80 ml di acqua



Preparazione delle arance per guarnire.

Ricavare dall'arancia 6 fette dello spessore di circa mezzo cm. In una padella versare lo zucchero e l'acqua; appena lo zucchero si sarà sciolto, adagiare le fette di arancia e cuocere per circa 10 minuti a fiamma bassa, girandole di tanto in tanto, finché l'acqua non sarà assorbita. Lasciare raffreddare le fette su carta da forno.

Preparazione della torta.

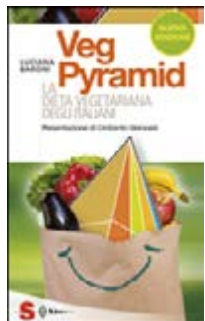
In una ciotola setacciare la farina, aggiungere il lievito e lo zucchero; mescolare, disporre a fontana e aggiungere l'olio, il succo di arancia, le carote, il latte e amalgamare il tutto. Ungere una teglia di circa 24 cm di diametro, versare il composto e cuocere per circa 30 minuti in forno normale a 180°. Lasciare raffreddare.

Se si vuole si può tagliare a metà il dolce, farcire con la marmellata e guarnire con le fettine di arancia candita.

letture di approfondimento

LIBRI CONSIGLIATI

VEGPYRAMID di **Luciana Baroni** Edizioni Sonda, 2012



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.

VEGPYRAMID JUNIOR di **Leonardo Pinelli,** **Ilaria Fasan, Luciana Baroni** Edizioni Sonda, 2012



Una guida adatta a tutta la famiglia che illustra i benefici di una dieta vegetariana fin dall'età pediatrica. Tabelle nutrizionali

e menu giornalieri ci offrono preziosi consigli per insegnarci qual è la migliore alimentazione a seconda delle fasce di età, da 1 a 18 anni.

SUPER CIBI PER LA MENTE di **Neal D. Barnard** (edizione italiana a cura di **Luciana Baroni**), Edizioni Sonda, 2013

Un programma alimentare 100% vegetale per proteggere il cervello e rafforzare la memoria. L'autore insegna quali



cibi privilegiare nella dieta e quali invece eliminare; descrive esercizi, fisici e mentali, e altre semplici scelte che rinforzano la memoria. Tutti i cibi consigliati sono naturalmente 100% vegetali.

L'ALIMENTAZIONE VEGAN NEI BAMBINI

di **Luciana Baroni** e **Ilaria Fasan,** AgireOra Edizioni, 2013



Un libretto di 68 pagine, a colori, con: indicazioni pratiche per lo svezzamento vegan; ricette di pappe per lo svezzamento; ricette invitanti per bambini da un anno in su. Scaricabile gratuitamente in pdf: <http://www.agireoraedizioni.org/materiali/opuscolo-bambini-vegan-svezzamento-ricette-low.pdf>

SITI WEB A CURA DI SSNV

www.ScienzaVegetariana.it
www.VegPyramid.info

MATERIALI INFORMATIVI

Esistono vari opuscoli, pieghevoli, volantini informativi sui vantaggi per la salute e sugli aspetti nutrizionali di un'alimentazione 100% vegetale, e una varietà ancora maggiore su altri aspetti: ecologia, cucina, etica (scelta vegan).

Di volta in volta ne segnaliamo alcuni, che possono essere ordinati in formato cartaceo oppure scaricati gratuitamente in pdf.

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



Un opuscolo che illustra i vantaggi dell'alimentazione a base vegetale per la nostra salute, descrive

quali sono e dove si trovano i nutrienti principali, e fornisce complete ed aggiornate linee guida per pianificare i pasti in modo ottimale in tutti gli stadi del ciclo vitale. Formato A5, 36 pagine.

Disponibile su: <http://www.agireoraedizioni.org/catalogo/opuscoli-materiali/opuscoli/veganismo/impariamo-a-mangiare-sano/>

Pieghevoli sulla prevenzione delle malattie

"L'obesità - Dimagrire mangiando" sull'obesità e le sue cause; "Il cancro fai-da-te" sul cancro, le sue cause e la prevenzione; "Combattere la malattia coronarica con forchetta e coltello - La soluzione sta nel mangiare" sulla corretta alimentazione e la

prevenzione delle malattie coronariche.

Disponibili su:

<http://www.agireoraedizioni.org/catalogo/opuscoli-materiali/volantini/veganismo/l-obesita-dimagrire-mangiando/>

<http://www.agireoraedizioni.org/catalogo/opuscoli-materiali/volantini/veganismo/il-cancro-fai-da-te/>

<http://www.agireoraedizioni.org/catalogo/opuscoli-materiali/volantini/veganismo/com-battere-la-malattia-coronarica/>

Opuscolo "Menu Vegan"



Un opuscolo di 32 pagine, con consigli dettagliati, da dare ai gestori di locali di ogni genere: ristoranti, pizzerie, pub e birrerie, gastronomie, bed & breakfast e alberghi, bar, gelaterie e pasticcerie, per invitarli a inserire opzioni vegan in menu.

Disponibile su:

<http://www.agireoraedizioni.org/catalogo/opuscoli-materiali/opuscoli/veganismo/menu-vegan-ristoranti-opuscolo/>

Pieghevole "Meno carne, meno effetto serra"

Meno carne,
meno effetto serra.



Un pieghevole a colori a cura del Centro Internazionale di Ecologia della Nutrizione che spiega l'enorme impatto sull'effetto serra della produzione di alimenti animali - carne, pesce, latte, uova.

Disponibile su:

<http://www.agireoraedizioni.org/catalogo/opuscoli-materiali/volantini/veganismo/pieghevole-effetto-serra/>

