



# MANGIARE VEGAN

♥ Gli animali non umani sono esseri senzienti e non semplici oggetti. Per questo i vegani evitano il consumo di tutto ciò che deriva dal loro sfruttamento e dalla loro uccisione. Questo vale anche a tavola. La dieta vegana non è solo *cruelty-free*, ma anche sana, gustosa e adatta a tutte le fasi della vita.





photosintesi.com

# Mangiare Vegan

Essere vegani è uno stile di vita, un modo di essere sensibili e rispettosi di tutte le vite, e si esprime con il rifiuto di ogni forma di sfruttamento degli animali.

A tavola significa non consumare prodotti di origine animale – carne, salumi, pesce, ma anche uova, latte, formaggi, miele – sapendo che non solo gli alimenti derivanti dall'uccisione, ma anche tutti quelli presentati tradizionalmente come "incruenti" significano sofferenza e morte per gli animali.

Questo non vuol dire che i vegani mangino solo riso in bianco e verdure scondite e che la loro dieta non sia nutrizionalmente valida. I prodotti vegetali che la natura ci offre sono davvero tanti e sta alla nostra fantasia abbinarli per realizzare piatti prelibati e nutrienti.

Diventare vegani vuol dire scoprire e riscoprire tutto un mondo di cibi sani, gustosi e genuini e quello che spesso passa inosservato è che già molti dei piatti tradizionali della cucina mediterranea e non solo, sono vegani e che tantissimi altri possono facilmente diventarlo.

## UNA DIETA PER TUTTI Vegan

L'ADA (American Dietetic Association) dal 1987 dichiara che una dieta vegana correttamente bilanciata è salutare, adeguata dal

punto di vista nutrizionale e adatta a tutti gli stadi del ciclo vitale (inclusi gravidanza, allattamento, svezzamento, infanzia e terza età) perché garantisce lo sviluppo fisiologico dell'organismo.

In aggiunta, tutte le maggiori società scientifiche quali il WCRF (Fondazione Mondiale per la Ricerca sul Cancro), l'AIRC (Istituto Americano per la Ricerca sul Cancro), l'AHA (Associazione dei Cardiologi Americani), l'AAP (Accademia Americana di Pediatria) suggeriscono di basare la propria alimentazione sulla scelta di cibi vegetali per la prevenzione e la cura delle malattie cronico-degenerative (patologie cardio-vascolari, ipertensione arteriosa, aterosclerosi, diabete, obesità, gotta, osteoporosi, demenza senile) e dei tumori.

I vantaggi per la salute sono innumerevoli e sono dovuti a una netta diminuzione della assunzione di grassi saturi, all'assenza di colesterolo alimentare (presente solo nei cibi animali) e di proteine animali (particolarmente acide e tossiche per l'intestino), all'aumento dell'assunzione di fibre, vitamine, sali minerali e acidi grassi buoni.

In una dieta vegana (come d'altronde in tutte le altre diete) è importante variare la scelta degli alimenti per garantire l'approvvigionamento di tutte le sostanze utili e rispettare l'equilibrio ottimale fra i macronutrienti. Proteine, lipidi e carboidrati dovrebbero ricoprire rispettivamente il

12-15%, 25-30% e 55-60% del fabbisogno calorico quotidiano.

Ecco un'idea di come organizzare un piatto vario e ben bilanciato da consumare nei due pasti principali:

i cereali devono occupare un po' più della metà del piatto, un terzo dello spazio rimanente è da dedicare ai legumi e i due terzi a verdure cotte e crude.

Ma andrà comunque bene tener conto di queste proporzioni nell'arco della giornata ricordandosi di consumare anche frutta fresca e secca.

Quali gli ingredienti? Eccoli:

**CEREALI:** frumento, avena, orzo, segale, riso, grano saraceno, mais, miglio, triticale, amaranto, farro, kamut, cuscus, bulgur, sorgo, spelta. Meglio quelli integrali che apportano zuccheri complessi (amido), fibre, vitamine, sali minerali e grassi polinsaturi.

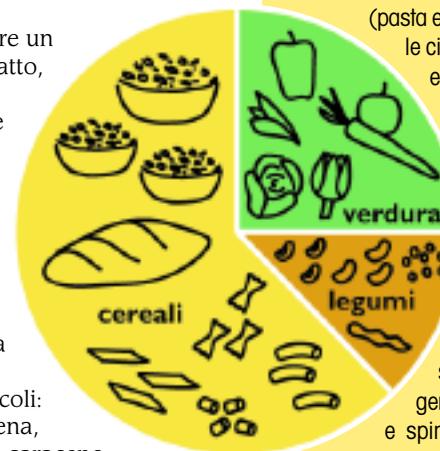
**VERDURE:** fresche, crude o cotte e sempre di stagione; ricche di fibre, vitamine e sali minerali.

**LEGUMI:** lenticchie, fagioli, ceci, fave, cicerchie, soia, piselli; forniscono proteine vegetali, fibre, sali minerali e grassi polinsaturi.

**SEMI:** di lino, zucca, girasole, sesamo; apportano grassi polinsaturi, proteine, fibre, sali minerali e vitamine.

**FRUTTA SECCA:** noci, mandorle, nocciole, pistacchi, pinoli, anacardi. Ricca di grassi polinsaturi, proteine, fibre, sali minerali e vitamine.

**OLII:** extravergine d'oliva, di girasole, lino, sesamo, mais; scegliere quelli spremuti a freddo. Quello d'oliva può essere utilizzato anche per cuocere, gli altri sono da aggiungere a crudo o al termine della cottura. Sono ricchi di vitamine liposolubili e di grassi mono e polinsaturi.



## Ricette vegan

Per realizzare ricette vegan non c'è che l'imbarazzo della scelta. Da quelle tradizionali già vegan (pasta e fagioli in Lombardia, orecchiette con le cime di rapa in Puglia, spaghetti aglio e olio in Campania, vermicelli pomodoro e basilico in Sicilia, fave e cicoria in Calabria, ribollita in Toscana, risi e bisi in Veneto, solo per citarne alcune), a quelle etniche (cuscus con verdure e legumi, tofu con verdure, spaghetti di soia, falafel, hummus...), a quelle che si possono "veganizzare" rendendo i piatti non solo cruelty-free ma anche più leggeri (sono ottimi i ravioli ripieni di tofu e spinaci come è squisita la carbonara vegan con il seitan al posto della pancetta, il tofu e un pizzico di zafferano per sostituire l'uovo). Se non abbiamo troppa dimestichezza con i fornelli o vogliamo curiosare e sperimentare nuove ricette, sono molti i libri specializzati e i siti web a darci una mano in cucina. **La Cucina Etica**, ed. Sonda, presenta più di 700 ricette vegan, **Curarsi con la Cucina Etica**, sempre ed. Sonda, ci suggerisce menù bilanciati e salutarissimi, **Vegan, la nuova scelta vegetariana**, ed. Giunti/Demetra, ci invoglia con ricette sfiziose e tante immagini. Sul web da non perdere:

[www.vegan3000.info](http://www.vegan3000.info), [www.veganblog.it](http://www.veganblog.it)

*patè di ceci al basilico, insalata di campo e pane integrale: anche un piatto semplice può soddisfare le esigenze nutrizionali e di gusto*



Ci sono poi alimenti ancora poco conosciuti nel nostro paese ma tradizionali nella cucina di altri popoli. Vale la pena di scoprirli e di usarli per variare la nostra dieta e per le loro proprietà nutritive interessanti. Fra questi spiccano le alghe, il tofu, il tempeh e il seitan, cibi tradizionali del mondo orientale.

**ALGHE:** dette in inglese "sea vegetables" (verdure di mare), sono ricchissime di sali minerali, proteine, grassi omega 3 e vitamine in misura superiore perfino alle verdure di terra. Ogni tipo: wakame, kombu, hijiki, nori, dulce, arame, ha sapore e nutrienti diversi.

**TOFU:** è un derivato della soia e si presenta come un formaggio morbido. Adatto per sostituire la ricotta nelle ricette (ravioli, sformati di verdura), può essere cucinato in vari modi (spezzatino, alla piastra) o usato per fare panini.

**SEITAN:** si ottiene dai cereali (grano, farro, kamut), lavorati per separare la parte proteica (il glutine).

Sostituisce ottimamente la carne in molte ricette: spezzatini, scaloppine, cotolette, ragù. Ne esistono molte varianti anche come affettato per panini.

La varietà di alimenti vegetali e la loro ricchezza nutrizionale permettono egregiamente di coprire i fabbisogni di proteine, ferro, calcio, iodio e acidi grassi buoni (omega 3) e di assumere molti altri nutrienti preziosi (vitamine, oligoelementi, sali minerali, fitocomposti, antiossidanti) dei quali la dieta onnivora è molto spesso carente.

## PROTEINE

Le proteine vegetali non hanno nulla da invidiare a quelle animali; l'idea che queste ultime siano migliori e quindi indispensabili è una credenza inesatta e obsoleta!



photosintesi.com

La differenza fra i due tipi di proteine è dovuta al diverso contenuto di aminoacidi che le costituiscono; la combinazione di cereali e legumi (non necessariamente nello stesso pasto, ma anche nella stessa giornata) consente di ottenere un piatto completo e con un corretto valore proteico senza apportare inutili grassi saturi animali e colesterolo.

## VITAMINE E MINERALI

Le vitamine sono molecole indispensabili per il funzionamento dell'organismo. Ne bastano solo piccole quantità, ma devono essere introdotte con il cibo (l'uomo non è in grado di produrle ad eccezione della vitamina D). Le fonti principali sono i vegetali, soprattutto verdura, frutta, cereali integrali, legumi, semi e frutta secca.

Solo per due vitamine bisogna prestare particolare attenzione: la D e la B12. La vitamina D si trova solo nei cibi animali ma può essere sintetizzata anche dall'uomo per esposizione



della pelle ai raggi solari (sono sufficienti 20-30 minuti a volta e braccia scoperte, 2-3 volte alla settimana). La vitamina B12 viene sintetizzata esclusivamente da alghe, batteri

e lieviti ed è ben rappresentata solo negli alimenti animali (carne, pesce, frattaglie) all'interno dei quali si accumula. Un suo adeguato introito è indispensabile per lo sviluppo del sistema nervoso, per il suo corretto funzionamento e per il trasporto di



photosintesi.com

ossigeno nei globuli rossi. Per questo si consiglia a tutti i vegani di integrare la B12 supplementando la propria alimentazione con cibi fortificati (alimenti comunemente in commercio a cui è stata aggiunta vitamina B12) o assumendo integratori specifici. Il fabbisogno giornaliero di B12 è di 2 mcg; a seconda delle proprie scorte tissutali e dei parametri di laboratorio (emocromo, B12, omocisteina), è possibile utilizzare forme di integrazione diverse. Attualmente in commercio si trovano molti prodotti (integratori o cibi fortificati) per meglio soddisfare ogni eventuale esigenza.

## Le proteine sono presenti solo nei cibi animali?

No. Le proteine si trovano anche in tutti i cibi vegetali, ma in diversa proporzione; quelli più ricchi sono i legumi (soia, fagioli, lenticchie), i semi oleaginosi e la frutta secca, i cereali (avena, farro, kamut, quinoa), il seitan, il tempeh, il tofu e le alghe. Consumare nell'arco della giornata legumi e cereali consente di complementarle tra loro.

## La dieta vegana è povera di ferro?

No. Il ferro è presente in molti alimenti vegetali (legumi, cereali integrali, verdure verdi, frutta secca, semi, alghe e frutti di bosco). Per aumentarne l'assorbimento è consigliato abbinare questi alimenti con quelli ricchi di vitamina C.

## Una dieta di soli vegetali può essere fra le cause di Osteoporosi?

Il calcio è ben rappresentato anche nei vegetali (legumi, broccoli, cavoli, bietole, mandorle, semi di sesamo) e nelle acque calciche. Sono gli elevati consumi di proteine animali che aumentano la perdita urinaria di calcio e l'incidenza di osteoporosi.

## Gli Acidi grassi Omega 3 sono presenti solo nel pesce?

No. Ottima fonte vegetale di Omega 3 sono: l'olio di lino, i semi di lino, le noci, i semi di zucca e la soia. Per coprire il fabbisogno giornaliero di Omega 3 si consiglia l'assunzione di 2 - 3 cucchiaini di olio di lino o 1 - 2 cucchiaini di olio di lino più 4 noci.

## La Vitamina D è presente solo nei cibi animali?

Sì, ma viene sintetizzata anche dal nostro organismo con l'esposizione al sole: sono sufficienti 20-30 minuti a volta e braccia scoperte, 2-3 volte alla settimana.

## Chi è vegan deve integrare la B12?

Non ci sono evidenze scientifiche definitive ed universali che sia indispensabile un integratore di B12. Per non correre rischi è corretto monitorare i propri livelli plasmatici di vitamina B12 e, in caso di carenza, supplementare con:

- 3 mcg/die attraverso cibi fortificati da consumare nei diversi pasti della giornata
- 10 mcg/die in un'unica dose di integratore
- 2000 mcg/settimana sempre in un'unica assunzione di integratore.



Anche i minerali sono sostanze indispensabili; partecipano alla formazione delle ossa, del sangue, alla contrazione muscolare e al mantenimento dell'equilibrio cellulare. Nell'alimentazione umana sono 20 i minerali necessari e vengono suddivisi in 2 categorie a seconda della loro importanza quantitativa; i maggiori sono: calcio, fosforo, potassio, sodio, cloro, magnesio; i minori sono: ferro, zinco, rame, manganese, iodio, cromo, selenio, molibdeno, cobalto, zolfo, fluoro, boro, silicio e vanadio). Una dieta vegana varia ed equilibrata soddisfa perfettamente il fabbisogno di tutti i minerali.

## GRAVIDANZA

Vegan

L'alimentazione vegana può tranquillamente essere seguita (o addirittura iniziata) anche in gravidanza.

Errore comune è credere che "in gravidanza bisogna mangiare per due"... In realtà non bisogna mangiare per due, ma due volte meglio per permettere all'embrione di svilupparsi in modo ottimale. *Le Linee Guida* (raccomandazioni ufficiali per la corretta gestione dei pazienti, stilate e costantemente aggiornate dall'Istituto Superiore di Medicina degli Stati Uniti d'America) suggeriscono di aumentare il proprio introito calorico giornaliero di 200, 300 o 350 kcal a seconda che la mamma parta da uno stato di sovrappeso, normopeso o sottopeso. Particolare attenzione deve essere rivolta ad alcune vitamine (D, B12, acido folico), sali minerali (calcio, iodio, ferro) e all'apporto delle proteine che devono aumentare di 6 grammi al giorno nel secondo trimestre di gravidanza e di 10 grammi al giorno nel terzo.

L'acido folico (o vitamina B9) è di fondamentale importanza per garantire il normale sviluppo del sistema nervoso fetale e prevenirne gravi malformazioni (spina bifida, anencefalia); è contenuto in abbondanza nelle verdure a foglia verde scuro, nei

cereali integrali e nei legumi. In gravidanza il suo fabbisogno raddoppia e passa dai 200 ai 400 mcg al giorno.

Il consiglio (anche per le mamme onnivore) è di assumere con regolarità un integratore di acido folico da 400 mcg a partire da un mese prima del concepimento e per tutto il primo trimestre di gestazione.

Anche le richieste di vitamina B12 aumentano portando dai 2.0 ai 2.2 mcg al giorno e richiedono una maggior supplementazione settimanale.

La vitamina D può essere sintetizzata dalla pelle e non deve necessariamente essere integrata a patto che vi sia un'adeguata assunzione di acidi grassi (suoi precursori) e un'esposizione solare quotidiana (volto e



braccia per 20-30 minuti).

In mancanza di questi due requisiti dovranno essere assunti 10 mcg al giorno di vitamina D tramite integratore.

Il calcio passa da un fabbisogno giornaliero di 800 e 1000 mg (rispettivamente per donne dai 30 ai 49 anni e per quelle dai 18 ai 29 anni) a ben 1200 mg per le gestanti. *Le Linee Guida* non ne suggeriscono una supplementazione farmacologica, ma di aumentare l'assunzione consumando cibi naturalmente ricchi di calcio e bevendo 1-2

litri di acque calciche al giorno (contenuto di calcio maggiore di 150 mg/litro).

Per quanto riguarda il ferro le sue richieste passano da 18 mg a 30 mg giornalieri. Abbinare cibi ad alto contenuto di vitamina C (agrumi, prezzemolo, peperone, fragole, kiwi) a quelli ricchi di ferro (legumi, cereali integrali, radicchio verde, rucola); ne migliora l'assorbimento intestinale e aiuta a prevenire un'eventuale carenza.

Solo se necessario, una sua supplementazione può essere utile a partire dal secondo trimestre (il ferro risulta pesante da digerire e può peggiorare le nausee gestazionali). In ultimo lo iodio, il cui fabbisogno passa dai 150 ai 175 mcg al giorno. Un suo deficit predispone a gravi ritardi nello sviluppo intellettivo e corporeo del feto.

L'integrazione mediante l'uso di sale marino integrale (migliore di quello iodato perché più ricco di micronutrienti) e di alghe (da assumere in piccole quantità) è di fondamentale importanza.

Per le donne normopeso, una assunzione di 300 kcal in più al giorno si può ottenere aggiungendo alla propria dieta una di queste combinazioni:

- 1 yogurt (di riso o di soia) da 125 mg + 40 grammi di muesli (o di gallette o di fette biscottate o di biscotti secchi) + 2 cucchiaini di marmellata senza zucchero (o di malto)
- 70 grammi di pasta (o di cereali in chicco) + 1 frutto da 180 grammi
- 1 frutto da 180 grammi + 35 grammi di frutta secca (o di semi oleaginosi)
- 70 grammi di pane + 40 grammi di frutta essiccata.

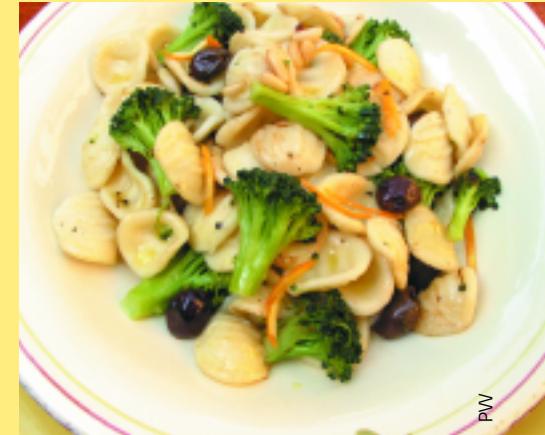
Consumare più calorie di quelle necessarie porta a un aumento eccessivo di peso che può esporre la gravidanza a maggiori rischi (diabete, gestosi, tromboflebiti) e complicare il momento del parto.

## ALLATTAMENTO

Vegan

Anche durante l'allattamento l'alimentazione vegana, se ben condotta, non presenta controindicazioni.

Il fabbisogno materno di calorie, proteine, vitamine e sali minerali aumenta ulteriormente



orecchiette con i broccoli, tradizionalmente vegan per fare il pieno di energia, di calcio e di... ferro!



spiedini con tofu affumicato, wurstel di soia, pomodorini e olive

miglio (non solo per gli uccellini!) con le verdure, semplice, genuino e buono



rispetto alla gravidanza; la produzione di latte ha un suo costo energetico e deve accompagnarsi ad un graduale recupero del peso pregravidico (circa 7 kg vengono persi con il parto, i restanti sono smaltiti nella misura di 0.5-1 kg al mese nei 6 mesi successivi).

L'apporto calorico in allattamento deve essere incrementato di 500 kcal/die come



anche quello proteico (17 grammi di proteine in più al giorno).

La supplementazione farmacologica di acido folico non è più necessaria: il fabbisogno cala a 350 mcg (50 mcg in meno rispetto alla gravidanza) da garantire attraverso il consumo di cibi naturalmente ricchi di folati (verdure a foglia verde, cavoli, rape, carote, arance, legumi, grano, orzo...). La richiesta di vitamina B12 aumenta a 2.6 mcg al giorno; quella di vitamina D e di calcio rimane invariata (rispettivamente 10 mcg e 1200 mg/ al giorno); quella di ferro torna a 18 mg e quella di iodio aumenta a 200 mcg. È importante che fin dall'inizio della gravidanza e per tutto l'allattamento la mamma assuma fonti adeguate di acidi grassi omega 3, quali 2-3 cucchiaini di olio di lino al giorno o 30-60 grammi di noci + 1 cucchiaino di olio di lino.



8

## INFANZIA

### Vegan

L'alimento ideale per il neonato è il latte materno; i benefici dell'allattamento al seno sono numerosi sia per il lattante (adeguato sviluppo del sistema immunitario, protezione da infezioni, riduzione del rischio di allergie), sia per la mamma (diminuzione dell'incidenza di tumore alla mammella, produzione di ormoni anti-stress). L'Organizzazione Mondiale della Sanità e l'Unicef propongono di proseguire l'allattamento fino ai 2-3 anni di vita iniziando lo svezzamento a partire dai 6-12 mesi di età.

Prima dei 6 mesi l'apparato digerente del lattante non è adeguato a digerire cibi complessi (cereali, legumi, verdura, frutta) e il rischio di indurre malassorbimento, intolleranze o allergie alimentari è alto. In assenza di latte materno non è possibile utilizzare nessuno dei latti vegetali normalmente presenti in commercio (di soia, riso, avena, mandorla, kamut) perché nutrizionalmente inadeguati. Andranno invece somministrati i latti

adattati, appositamente formulati per rispecchiare la composizione di quello umano. È facile trovarne sul mercato diversi tipi costruiti da sole fonti vegetali.

I bambini allattati unicamente al seno possono richiedere una supplementazione di vitamina B12 se l'alimentazione della mamma ne è carente o se presentano malassorbimento.

La dieta vegana ben pianificata permette la normale crescita del bambino, può essere tranquillamente intrapresa già dallo svezzamento, e può essere proseguita per tutta la vita senza nessun rischio per la salute.

Il momento giusto per iniziare lo svezzamento è non prima dei 6 mesi di vita, quando:

- il latte materno o adattato non è più sufficiente a soddisfare le esigenze nutrizionali

- inizia l'eruzione dei denti e la possibilità di masticare cibi solidi
- il bimbo diventa capace di mantenere la posizione seduta che facilita l'ingestione e la digestione del cibo
- aumenta l'interesse verso ciò che vede mangiare dai genitori e la curiosità di assaggiare cose nuove.



La crema di riso è la ricetta base per preparare le prime pappe. Può essere consumata così come tale o essere insaporita con passati di verdura (zucca, carota), creme di legumi (lenticchie rosse, piselli secchi spezzati), semi polverizzati (di sesamo, zucca,



9

### PREPARAZIONE DELLA CREMA DI RISO

Mettere a cuocere 1 tazza di riso integrale con 7 tazze d'acqua.

Salare quando bolle e lasciare andare per 90 minuti.

Quando il riso è ben cotto passarlo al setaccio con un pestello per separare la parte fibrosa dalla crema.

Se si utilizzano i fiocchi di riso sono sufficienti solo 20 minuti di cottura.



### DOLCIFICANTI NATURALI

- malto di mais, di orzo, di riso
  - amasake (crema dolce di riso fermentato)
- Evitare zucchero bianco e di canna.

### SEMI OLEAGINOSI

- di sesamo, zucca, lino, girasole
- I bambini non sono in grado di masticarli bene e rischiano di eliminarli intatti con le feci. Per facilitarne l'assimilazione devono essere polverizzati mediante frullatore o attrezzo adatto.

### CREME DI FRUTTA OLEAGINOSA E DI SEMI

- di nocciola, mandorla, sesamo (tahin).
- Da usare per condire i latti vegetali, le creme di cereali e le verdure.

### ALGHE

- kombu, wakame, dulse, arame, nori.
- Da utilizzarsi crude polverizzate o cotte spezzettate e frullate insieme a cereali, legumi e verdure. Prima di usarle lasciarle in ammollo per qualche ora per eliminare il sale in eccesso.



PW

girasole, lino), creme di frutta oleaginosa (di nocciole, mandorle), frutta cotta senza buccia o malto. La crema può essere preparata anche con altri cereali quali: miglio, mais, sorgo o con la tapioca, in chicco o in fiocchi, meglio se integrali e passati.

E' consigliabile introdurre grano, farro, kamut e avena dopo l'anno di età perché, per il loro elevato contenuto in glutine, possono aumentare il rischio di celiachia.

I legumi possono essere utilizzati da subito, ma in piccole quantità (1-2 cucchiaini per volta) anche in entrambi i pasti principali.

Inizialmente scegliere le qualità più digeribili (lenticchie rosse decorticate, piselli secchi spezzati e fagioli rossi azuki), per poi introdurre ceci e fagioli vari avendo l'accortezza di passarli al passaverdura per eliminarne la buccia.

I dolci e la frutta è meglio che vengano consumati a colazione o negli spuntini per evitare la fermentazione intestinale degli zuccheri, la distensione addominale e il possibile senso di disagio che ne deriva. L'uso del sale e delle spezie è sconsigliato prima dell'anno di età; quello degli aromi invece è raccomandato da subito. Il tofu di soia può essere consumato già dal settimo mese, il tofu di canapa (hemp fu) dal nono, il tempeh dai 12 mesi, mentre il seitan, per il suo elevato tenore in glutine, è bene utilizzarlo solo dopo i tre anni.

10

Tutti e tre possono essere frullati o ridotti in crema e proposti con cereali e verdure. Dopo lo svezamento le proporzioni degli alimenti che devono comporre i pasti potranno essere le stesse adatte all'alimentazione dell'età adulta: cereali, un po' più della metà del piatto, verdure crude e cotte un quarto del piatto, legumi o proteine vegetali alternative (tofu, seitan, tempeh), lo spazio rimanente. I semi (sfarinati o interi), le alghe e le creme di frutta oleaginosa (noci e mandorle) vanno usati come condimento. La frutta di stagione, cruda o cotta, andrà consumata preferibilmente lontano dai pasti.

Dal terzo anno di età i bambini iniziano a condividere gli stessi alimenti dei genitori dai quali imparano la curiosità di provare cibi nuovi e la possibilità di seguire uno stile alimentare sano. Per loro le preparazioni dovranno essere semplici e genuine preferendo cotture al vapore, al forno o saltate in padella. Via libera alle verdure (è solo con il buon esempio dei genitori che i bimbi imparano ad apprezzarle!) e a merende sane e golose preparate con cereali, frutta fresca, disidratata, semi, noci e bevande vegetali.



## COME COMBINARE GLI ALIMENTI DURANTE LO SVEZZAMENTO

### PIATTI DOLCI

Latti vegetali o creme di cereali con:

- crema di nocciole, mandorle, tahin
- malto o amasake
- frutta fresca, cotta o essiccata
- sfarinato di semi di sesamo, zucca, lino, girasole
- cereali in fiocchi, soffiati o muesli

### PIATTI SALATI

Latti vegetali o creme di cereali con:

- crema o passato di legumi (lenticchie, piselli, azuki, fagioli, ceci)
- crema di verdure
- crema di nocciole, mandorle, tahin
- sfarinato di semi di sesamo, zucca, lino, girasole
- alghe cotte
- tofu, hemp fu, seitan, tempeh passati o ridotti a piccoli pezzi (tipo ragù)
- cereali in fiocchi o soffiati

### PROPORZIONI

50% di latte di cereali + 50% di purea di verdure + mezzo cucchiaino di legumi passati + mezzo cucchiaino di sfarinato di semi + mezzo cucchiaino di crema di nocciole +/- malto o amasake. È possibile integrare con piccole quantità di frutta di stagione (passata o schiacciata) negli spuntini

### MERENDE E SPUNTINI

- gallette di riso con malto e/o crema di nocciole, di mandorle, tahin
- frutta essiccata (prugne, albicocche, mele, uvetta)
- frutta fresca (cruda o cotta)
- frutta oleaginosa e semi
- amasake (crema dolce di riso)
- dolci casalinghi preparati in modo semplice con latti vegetali, fiocchi di cereali, frutta essiccata e semi oleaginosi, senza l'utilizzo di latte animale, burro, uova e zucchero

PW



*spiedini di seitan, invitanti e gustosi per una giornata all'aperto e una grigliata vegana*

*i compleanni potranno essere festeggiati con una torta al cioccolato, crema e panna 100% vegetale*



PW

*crema di zucca, un piatto raffinato e adatto a tutti, grandi e piccini*



PW

11



## ADOLESCENZA

Vegan

L'adolescenza è un periodo di grandi cambiamenti. I ragazzi iniziano a essere indipendenti, cercano stimoli e nuove amicizie e vogliono affermarsi fra i coetanei.

L'organismo è ancora in fase di crescita e in piena attività sia fisica sia mentale (gli studi, lo sport, le uscite con gli amici). In casa sarà bene iniziare la giornata con una ricca colazione (latte vegetale, muesli, pane e marmellata, spremuta di frutta...) e fare attenzione a bilanciare i pasti principali. Così sarà facile provvedere a una giusta alimentazione.

Essere vegan non deve rappresentare un ostacolo, anzi! Uscire con gli amici può essere l'occasione per provare piatti e combinazioni nuove; si può mangiare perfettamente vegan in una buona pizzeria oppure, perché no, in un locale etnico.

Per lo spuntino di metà mattina a scuola o della merenda dopo aver fatto sport non mancano esempi gustosi:

- toast con tofu affumicato, pomodoro e verdure grigliate
- tramezzino con affettato di seitan, rucola e maionese vegetale
- sandwich con burro di sesamo (tahin) e fichi secchi
- torta o crostata di frutta o crema di nocciole.

La ricca varietà di hamburger e di polpette vegetali presenti ormai anche nella grande distribuzione saranno utili per farcire panini o per variare ogni tanto il menù a casa.

12



## MATURITA'

Vegan

In età adulta i fabbisogni di macronutrienti (proteine, lipidi, carboidrati) e micronutrienti (vitamine e sali minerali) si stabilizza. Le esigenze tipiche dei periodi di accrescimento (infanzia, gravidanza, allattamento) si riducono come anche il rischio di carenze nutrizionali. Parallelamente aumenta la curiosità di provare cibi nuovi e nuove combinazioni e la necessità di consumare uno o più pasti fuori casa.

Mangiare al bar o al ristorante vuole spesso dire trovare un compromesso fra ciò che offre il locale e i propri ideali di alimentazione, ma niente è impossibile, anzi, è più facile di quanto si creda!

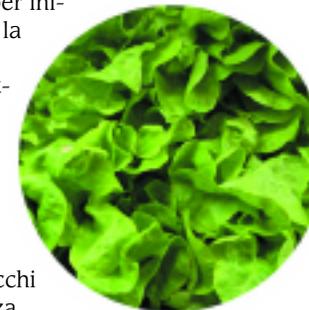
E poi, non bisogna dimenticarsi che due dei

tre pasti quotidiani (in genere colazione e cena) possono essere fatti a casa e che gli spuntini sono facilmente gestibili ovunque con snack a base di frutta fresca, secca, disidratata, semi oleaginosi, gallette, pane, gelati e yogurt vegetali.

Non riuscire a consumare un pasto completo (cereali, legumi, verdure) fuori casa non è un dramma se nell'altro si avrà l'accortezza di complementare ciò che manca.

Un piatto di riso (meglio integrale) o di pasta (di grano duro va benissimo) da condire con verdure cotte o pomodoro e basilico si trova ovunque come anche un bel panino

imbottito con lattuga, verdure alla griglia, olive, carciofini, funghetti, peperoni o pomodori secchi. Il pasto successivo verrà bilanciato con legumi, tofu, tempeh o seitan, verdure crude e cotte e, se gradita, una zuppa di cereali. Una sfiziosa insalata potrà essere preparata con cubetti di tofu, chicchi di mais, semi di zucca, olive e pomodorini freschi che la rendono colorata e molto appetitosa. Anche la colazione può essere sfruttata per compensare le eventuali carenze del pasto fuori casa. E' buona abitudine assumere bevande come tè, tisane, infusi, caffè, yogurt e latte vegetali, per reintegrare i liquidi persi durante la notte; cereali, fonti di energia a lento rilascio, utile per non avere cali di zuccheri (fiocchi, muesli, creme, pane, fette biscottate, gallette); marmellata (meglio senza zucchero aggiunto) o malto che forniscono zuccheri semplici di rapido utilizzo per iniziare con grinta la giornata; semi oleaginosi o frutta secca (intera o in crema) da aggiungere allo yogurt o da spalmare sul pane; in ultimo, frutta fresca, succhi o spremute senza zucchero, fonti di vitamine e sali minerali preziosi.



13

PW



*seitan, funghi e polenta, un piatto ricco, per buongustai*



*riso con verdure: un piatto semplice da chiedere in qualsiasi ristorante. Sta al ristoratore presentarlo con fantasia*

PW

*le crostate di frutta vegan possono essere semplici e genuine ma anche golose, per occasioni speciali*



## TERZA ETA'

Vegan

L'adozione di uno stile di vita vegano consente più facilmente di controllare i fattori di rischio (eccesso di sale, colesterolo, grassi saturi, zuccheri semplici, carenza di vitamine) correlati alle malattie cronico-degenerative tipiche della terza età (ipertensione, ipercolesterolemia, diabete, osteoporosi, demenza).



L'eliminazione dei cibi animali azzerava l'assunzione di colesterolo e diminuisce grandemente quello dei grassi saturi (ben rappresentati in carne, salumi, latticini) che favoriscono l'arteriosclerosi e le malattie cardiovascolari.

L'assenza di insaccati, formaggi (soprattutto quelli stagionati), dadi di carne e pesce in scatola riduce di gran lunga l'introito di sale che predispone alla ipertensione. Il consumo di proteine vegetali (meno acide e meno dannose di quelle animali) abbassa il rischio di osteoporosi, calcolosi renale, coliti e gotta. Secondo le più recenti evidenze scientifiche, escludere dalla propria dieta latte e formaggi è il modo migliore per prevenire e curare l'osteoporosi favorita proprio dall'assunzione di proteine animali e sale, entrambi particolarmente abbondanti soprattutto nei formaggi!

L'assunzione di frutta e verdura (naturalmente ricche di fibra, vitamine ed antiossidanti) migliora il transito intestinale, rallenta l'invecchiamento cellulare e riduce la probabilità di tumori.

Frutta secca e semi (grazie al loro contenuto in acidi grassi omega 3) migliorano la risposta delle cellule all'insulina, diminuiscono il rischio di diabete, la produzione di molecole infiammatorie, l'aggregazione piastrinica e le tromboflebiti.

## SPORTIVI

Vegan

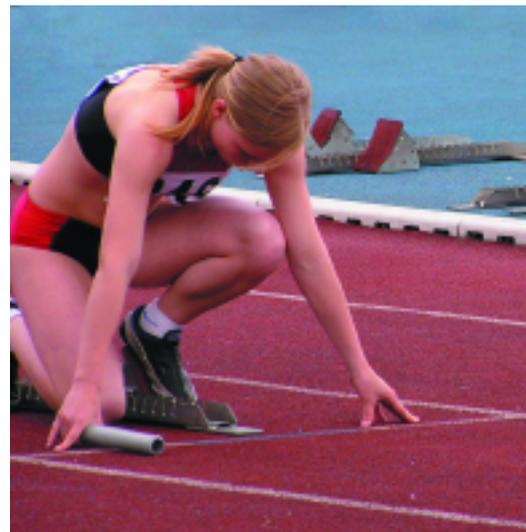
Possono seguire una dieta vegana anche gli sportivi? La risposta è assolutamente sì, in tutta tranquillità.

Gli stessi principi di un'alimentazione varia ed equilibrata devono essere applicati anche agli atleti tenendo ovviamente conto che il loro dispendio energetico può arrivare fino a 4000-6000 kcal al giorno.

Due fra i più famosi sportivi professionisti sono vegani e i loro successi testimoniano l'adeguatezza della loro dieta: Carl Lewis, primatista di salto in lungo e sprint e Ruth Heidrich, vincitrice di 6 titoli Ironman (3.8 km di nuoto, 180 km di ciclismo, 42 km di corsa).

L'idea che le proteine animali siano necessarie per migliorare le prestazioni sportive e aumentare la massa muscolare è stata ampiamente smentita e sorpassata dalle nuove evidenze scientifiche.

Un'alimentazione basata sui vegetali quali cereali, legumi, verdura, frutta, semi e noci consente di apportare all'organismo tutto ciò di cui ha bisogno (prestando attenzione alla vitamina B12) e garantisce lo stato di



14

benessere necessario anche in caso di sforzi fisici molto intensi.

I cereali integrali (più completi e genuini dei raffinati) e i legumi (quelli secchi sono costituiti per più del 50% del loro peso da amidi) forniscono energia a lento rilascio, utile nelle attività di lunga durata come marcia, corsa, ciclismo, nuoto, sci di fondo, canottaggio.

I legumi, i semi e la frutta secca apportano proteine di ottima qualità che, abbinate a quelle dei cereali, raggiungono un valore biologico simile a quello di carne, pesce, uova e latticini senza fornire tutti i grassi saturi ed il colesterolo dei prodotti animali. Frutta e verdura sono la miniera più importante di antiossidanti (vitamine A, C, E, selenio) utili per contrastare la produzione dei radicali liberi che si generano in corso di attività sportiva; la frutta inoltre fornisce zuccheri semplici (fruttosio, glucosio) che rappresentano il combustibile utilizzato negli sforzi intensi e di breve durata (sprint, salti, lanci, scatti).

Chi pratica sport, può incrementare la propria massa muscolare consumando esclusivamente proteine vegetali? Anche in questo caso la risposta è affermativa.

Nei sedentari e negli atleti amatoriali il consumo giornaliero di proteine non deve superare gli 0.7-0.9 grammi/kg di peso ideale mentre nei professionisti può arrivare a 1.4-1.7 grammi/kg al giorno con un tetto massimo di 2 grammi/kg al giorno in casi ben selezionati. Consumi superiori e prolungati, se non necessari, portano a gravi danni renali ed epatici.

Una dieta vegana ben pianificata permette di coprire i fabbisogni proteici anche degli atleti agonisti. Gli sportivi devono privilegiare la scelta di cibi naturalmente più ricchi di proteine come l'amaranto, la quinoa, il grano saraceno, l'avena, la soia, il tofu, il tempeh, il seitan (quest'ultimo da consumare, non più di 1-2 volte a settimana), la frutta secca, i germogli e ancora il lievito alimentare ed il germe di grano, veri e propri integratori alimentari.



PW

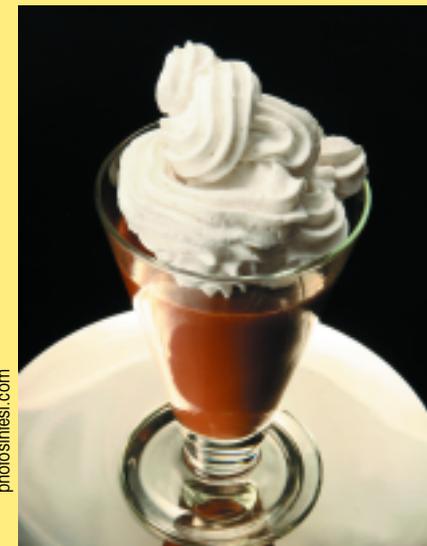
*fave e cicoria, per riscoprire gli antichi sapori della nostra terra*



PW

*insalata mista: cubetti di tofu marinato, carciofi, finocchi, pomodori, foglie verdi, semi di girasole, noci*

*crema di cioccolato fondente e panna vegetale: anche i vegani a volte devono "tirarsi su". Meglio non abusarne!*



15

photosinesi.com



PW



Le ragioni per scegliere di essere vegan sono importanti: salvaguardare la salute, l'ambiente, gli animali. Fra tutte l'ultima è quella che ci sta più a cuore. I temi da trattare e approfondire sono davvero tanti, da quello che subiscono gli animali negli allevamenti e non solo, a cosa fare per porvi rimedio. Le risposte ci sono.

Molte persone, tra quelle che hanno intrapreso la strada del veganismo, hanno realizzato libri e siti internet, fra i quali:

[www.viverevegan.org](http://www.viverevegan.org)  
[www.vegan3000.info](http://www.vegan3000.info)  
[www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it)



grafica Doris Grieco

“Progetto Vivere Vegan è un'associazione Onlus che promuove lo stile di vita vegan come condizione necessaria per eliminare la sofferenza degli animali non umani, preservare l'ambiente e distribuire più equamente cibo e risorse fra gli abitanti del pianeta.”

Per contribuire: C.C.P. 26559518  
Per donare il 5x1000: C.F. 94083070485  
Per associarsi o contattarci: tel. 055 620262  
[www.viverevegan.org](http://www.viverevegan.org) • [info@viverevegan.org](mailto:info@viverevegan.org)



Onlus  
**PROGETTO**  
*vivere*  
**VEGAN**

[www.viverevegan.org](http://www.viverevegan.org)



Sempre più medici e nutrizionisti affermano che la dieta vegana è salutare. Fra questi Michela De Petris (nella foto), medico chirurgo, specialista in Scienza dell'Alimentazione, vegana, che ha curato, per Progetto Vivere Vegan, la parte scientifica di questo opuscolo.



la dieta 2.06