

TUSTYLE BENESSERE



Vegetariani si può, vegetariani si deve". Ad affermarlo è Umberto Veronesi nel suo ultimo libro *Verso la scelta vegetariana* (Giunti editore, 288 pag., 16,50 €), nel quale, partendo dalla sua esperienza e dalle sue ricerche, descrive le ragioni legate all'etica, alla salute e alla sostenibilità ambientale che motivano questa scelta, sempre più popolare. Non a caso gli italiani che escludono carne e pesce dalla dieta sono oggi più di 6 milioni, contro i 2 milioni nel 2002. Con questo ritmo nei prossimi quarant'anni potrebbero esserci più vegetariani che "carnivori". E i risvolti sulla salute? Positivi, a giudicare dal successo di alcuni vegetariani doc: da Leonardo da Vinci ad Albert Einstein, dallo stesso Veronesi fino a Margherita Hack. Se anche tu vuoi dire addio alla carne, segui il nostro vademecum.

CHE VEGETARIANA VOI ESSERE?

È la prima cosa che devi decidere. Schematizzando, sono due le alternative possibili:

- Seguire la dieta latte-ovo-vegetariana, cioè quella vegetariana tradizionale, che esclude la carne e il pesce, ma nella quale sono presenti latte, formaggi e uova;
- scegliere la dieta "vegana", o vegetariana stretta, che esclude ogni prodotto del mondo animale, e consente solo il consumo di frutta, verdura, semi e cereali.

Beh, non c'è dubbio che la scelta migliore sia la prima. Integrare verdura e frutta con alimenti preziosi

Trunk/Contrasto

Basta carne: divento

vegetariana!

IN ITALIA UNA PERSONA SU DIECI SEGUE LA DIETA VERDE. LE RAGIONI DI QUESTA SCELTA SONO VARIE: ETICHE, SALUTISTE, RELIGIOSE... DEL RESTO, ELIMINARE LA BISTECCA DAL MENU NON È UN PROBLEMA, A PATTO DI BILANCIARLA CON GLI ALIMENTI GIUSTI

testo di Giorgio Donegani, nutrizionista - foto di Graeme Montgomery

II OTTOBRE 2011 III

TUSTYLE BENESSERE

quali i latticini e le uova ti permette di adottare una dieta variata, più soddisfacente nel gusto, equilibrata e dunque completa di tutti i nutrienti necessari all'organismo. Viceversa, rinunciare agli alimenti di origine animale rischia di rendere meno piacevole il rapporto con il cibo e, soprattutto se la dieta è protratta nel tempo, può esporti al rischio di carenze nutritive.

I VANTAGGI DELL'ALIMENTAZIONE VERDE

In effetti sono tantissimi gli studi che dimostrano gli aspetti positivi della dieta vegetariana tradizionale, rispetto al classico menu "carnivoro":

- generalmente dà meno calorie e ti aiuta a tenere sotto controllo il peso corporeo, con minori rischi di ipertensione, diabete e infarto;
- una dieta con molta frutta e verdura fornisce anche dosi ottimali di fibra, utile per la funzionalità dell'intestino e come fattore di prevenzione nei confronti di alcune gravi malattie (per esempio, certi tipi di tumore);
- infine, mangiare verde aiuta a combattere l'accumulo di colesterolo "cattivo" e a prevenire le malattie del cuore e della circolazione.

In aggiunta a queste motivazioni salutiste, bisogna ricordare che la scelta vegetariana è molto interessante anche sotto il profilo della sostenibilità: un eccessivo consumo di carne implica infatti grandi sprechi di energia (alimentare gli animali costa molto di più che crescere ortaggi) e danni ambientali, legati sia alla deforestazione necessaria per far posto ai pascoli sia all'inquinamento prodotto dalle mandrie.

POSSO SOSTITUIRE 100 G DI CARNE CON...

ECCO COSA PERDI ELIMINANDO BISTECCHIE & CO. E I CIBI CHE ARRICCHISCONO I TUOI MENU VERDI

Proteine

Quante ce ne sono nella carne

100 g di manzo ne contengono 22 g

La stessa quantità la trovi in

100 g di pasta + 60 g di fagioli; 90 g di fontina;

2 uova; 60 g di fagioli di soia secchi; 80 g

di germe di grano; 170 g di farina

Ferro

Quanto ce n'è nella carne

100 g di manzo ne contengono 1,6 mg

La stessa quantità la trovi in

2 uova; 40 g di rucola; 70 g di spinaci;

50 g di olive; 160 g di lamponi; 200 g

di fragole. Ricorda che il ferro contenuto

in alcuni vegetali è poco assimilabile:

in caso di carenza fai il pieno di frutta

e verdura ricche di vitamina C, sostanza

che ne migliora l'assorbimento.

WEB&LIBRI PER SAPERNE DI PIÙ

Si chiama www.cambiamenu.it ed è il sito della Lav (Lega antivivisezione onlus) dove trovi notizie e ricette per guidarti nella scelta vegetariana. Ricchi di spunti e info sono: *La vera dieta anticancro*, D. Khayat (Mondadori, 18 €); *101 buoni alimenti che si prendono cura di noi*, P. F. Lisi (Newton Compton, 9,90 €); *Anticancro. Prevenire e combattere i tumori con le nostre difese naturali*, D. Servan-Schreiber (S&K, 19 €); *Cosa mangiamo: la guida completa per conoscere segreti e proprietà di tutti gli alimenti*, N. Sorrentino, A. Bay (Mondadori, 19,90 €); *Mangiare vegetariano*, C. Barzanò (Tecniche Nuove, 8,90 €).

UN PO' DI ATTENZIONE

Secondo molte ricerche eliminare la carne dalla dieta è una scelta che va a braccetto con la salute. Un vantaggio questo che, finora, pare non sia altrettanto dimostrato per chi "sposa" la dieta vegana, che elimina completamente ogni alimento di origine animale e si basa solo su cibi vegetali. Per i "vegani", infatti, diventa certamente più problematico garantire all'organismo alcuni importanti fattori nutritivi. E il rischio di carenze è in agguato.

Le proteine Sono i mattoni necessari per la crescita e la salute dell'organismo. Quelle di origine animale vengono definite ad "alto valore biologico", perché sono costituite da tutti gli aminoacidi essenziali, ovvero composti chimici che l'organismo da solo non riesce a sintetizzare. Le proteine di origine vegetale mancano ora dell'uno o dell'altro aminoacido e sono di qualità inferiore. Certo si possono mescolare tra loro diversi alimenti vegetali in modo che le proteine si integrino e si completino a vicenda (come succede con il mix cereali e legumi), ma francamente è difficile organizzare la propria dieta puntando solo su queste associazioni. Meglio essere un po' elastici e assicurarsi il giusto apporto di proteine consumando latticini e uova, insieme a verdure, pasta, riso, pane & co.

Il calcio È un minerale molto importante per la salute delle ossa e i latticini ne sono tra le fonti più importanti. Una dieta vegetariana stretta che li escluda aumenta il rischio di carenze.

Il ferro Può essere un punto debole della dieta vegana perché, mentre nelle uova è presente in una forma che non dà problemi di assorbimento, il ferro dei vegetali non è così ben assimilabile dal nostro organismo.

La vitamina B12 È assente nei vegetali e per i vegani può essere un problema, perché la sua mancanza produce un particolare tipo di anemia.

TUSTYLE BENESSERE

PER INIZIARE... UN APPROCCIO MORBIDO

Convinta? Vuoi davvero eliminare carne e pesce dalla dieta? Benissimo, ma fallo in modo graduale seguendo alcune piccole regole. Cambiare di punto in bianco il proprio modo di alimentarsi non è consigliabile: il nostro organismo è abituato ai cibi che gli forniamo e lo è anche la flora del nostro intestino, che risentirebbe negativamente di un cambiamento troppo brusco. Perciò segui questi step.

1. Elimina prima i salumi e le carni rosse, poi quelle bianche e infine il pesce.
2. Evita di sostituire sistematicamente la carne con il formaggio. È un grave errore che appesantisce il bilancio dei grassi e delle calorie.
3. Varia il più possibile il menu: eliminando la carne si perde certamente qualcosa sul piano del gusto, e il rischio di un'alimentazione troppo monotona diventa reale.
4. Concedi molto spazio ai piatti unici, che permettono di assimilare meglio le sostanze nutritive dei vari ingredienti.
5. Per sostituire le proteine della carne, opta per l'abbinata cereali-legumi.
6. Non eliminare per nessun motivo pane, pasta e riso, ma mantienili come base della dieta.
7. Consuma frutta e verdura ricca di vitamina C (arance, kiwi, frutti di bosco, peperoni, broccoli, rucola, prezzemolo, cavoli).
8. Aumenta leggermente il consumo di olio extravergine di oliva.
9. Preferisci i prodotti provenienti dall'agricoltura biologica e quelli integrali.
10. Mangia ogni giorno 3-4 noci o mandorle.

MINIGUIDA ALLE PROTEINE VEGETALI

Qualche decennio fa, quando la carne era considerata un alimento "di lusso", i legumi (fagioli, lenticchie e ceci) erano chiamati spesso "la carne dei poveri" e i funghi, a volte, erano presentati come "la carne vegetale". Poi è arrivata la soia, persino in forma di bistecche, e la confusione è aumentata. Ecco cosa devi sapere.

Funghi Con la carne hanno davvero poco in comune. Sono buoni, ma non sostanziosi, quindi non sostituiscono piatti a base di carne, formaggi o uova.

Legumi Sono un'ottima fonte di proteine ma la loro qualità è inferiore a quella delle proteine di origine animale. Per innalzarne il valore biologico basta abbinare i legumi ai cereali, per esempio 80 g di pasta con 60 g di legumi.

Soia È il legume simbolo della dieta vegetariana: infatti ha un contributo proteico così elevato che con particolari trattamenti si ottengono "bistecche" e "spezzatino". Simili alla carne nell'aspetto, questi prodotti possono in parte sostituirla, se accompagnati da una porzione di pane.

E SE MANGIASSI ANCHE IL PESCE?

Se il tuo obiettivo non è tanto quello di diventare vegetariana, ma solo di togliere dalla tavola la carne, il pesce è perfettamente in grado di sostituirla: ottima fonte di proteine ad alto valore biologico, contiene anche ferro e vitamine in quantità, senza dimenticare gli utilissimi grassi omega 3. Se vari il tuo menu con 3-4 uova alla settimana, pesce almeno 3-4 volte, formaggio (meglio se è di tipo fresco) altre 2-3 volte e piatti unici di legumi e cereali il più spesso possibile, la tua alimentazione sarà ok.

Una giornata vegetariana

RINUNCIARE ALLA CARNE NON VUOLE DIRE SACRIFICARE IL PIACERE DEL GUSTO. ECCO QUALCHE IDEA PER RENDERE PIÙ APPETTOSI IL PRANZO E LA CENA SENZA CARNE E PESCE.

Prima colazione

- Latte o yogurt non dovrebbero mai mancare, ma è bene integrarli con succhi di frutta o spremute. Meglio invece evitare il tè, che ostacola l'assorbimento del ferro.
- Perfetti come accompagnamento il muesli (cereali con frutta secca), i fiocchi di cereali, il pane biscottato e la frutta fresca di stagione.
- Per dolcificare puoi usare indifferentemente il miele oppure lo zucchero di canna.

Spuntino di metà mattina e merenda pomeridiana

- Opta per la frutta fresca di stagione.
- Una valida alternativa, un po' più sostanziosa, è data dallo yogurt, insaporito con frutta fresca a pezzetti e dolcificato con un cucchiaino di miele.
- Se ami spuntini più robusti o salati, è perfetta una fetta di pane integrale con un cucchiaino di pasta di olive.

Pranzo e cena

Ecco qualche idea per sostituire la carne nei pasti principali, con portate che possono costituire un valido secondo piatto proteico o addirittura un piatto unico:

- omelette ripiene di verdure
- crêpes ripiene di formaggio
- cuscus con verdure
- formaggio alla piastra con rucola
- frittata con zucchine e patate
- minestrone di legumi e cereali (a piacere pasta, riso, orzo)
- pasta e fagioli
- pizzoccheri valtellinesi
- polenta con formaggio e verdure stufate
- riso e lenticchie
- riso o pasta in insalata (senza prosciutto e würstel)
- torta salata di ricotta e verdura
- zuppa di legumi con crostini di pane