

Vuoi diventare vegetariana? Elimina la carne senza rischi

Smettere di mangiare alimenti di origine animale è una scelta che fa sempre più proseliti. Se vuoi unirti anche tu, segui le regole di un'esperta. La prima: per eliminare carne e pesce (e magari anche latte e uova) devi imparare a reintegrare vitamine e sali minerali attraverso i vegetali

DI CARMEN ROLLE *

Una vera rivoluzione. Da dieta triste e noiosa, seguita da strani tipi alternativi, oggi la vegetariana è sempre più di moda. Adottata da 375 milioni di persone nel mondo (dati Expo), ha conquistato nomi celebri come Brad Pitt, Bill Clinton, Kate Winslet. Secondo una recente indagine GfK Eurisko-TreValli, che ha fotografato i cambiamenti nelle abitudini alimentari italiane negli ultimi 20 anni, i vegetariani nel nostro Paese sono il 6 per cento del totale, i vegani il 3 per cento. Ma come mai tanti italiani smettono di mangiare carne? Il 31 per cento è spinto dal rispetto per gli animali, allevati e uccisi in condizioni discutibili. Il 24 per cento fa una scelta *green* perché fa bene. Il 9 per cento è invece motivato dall'attenzione all'ambiente: per produrre un chilo di carne sono necessari fra 15 e 20mila litri di acqua, mentre ce ne vogliono mille per ottenere un chilo di cereali. Hai intenzione di diventare anche tu vegetariana o vegana? La dottoressa Luciana Baroni, autrice di libri sul tema come *Il PiattoVeg*, ci spiega come farlo preservando gusto e salute. ►



Le tre mosse da seguire

Passare a una dieta vegetariana da un giorno all'altro si può fare. Ma è meglio evitare una "eliminazione pura": se si escludono improvvisamente i cibi di origine animale lasciando invariato il resto, si rischia una dieta monotona e più povera dell'onnivora. C'è invece un modo più graduale ed efficace di eliminare carne e latticini: aumentare quantità e varietà di cibi nuovi seguendo tre semplici mosse che chiamiamo ASI.

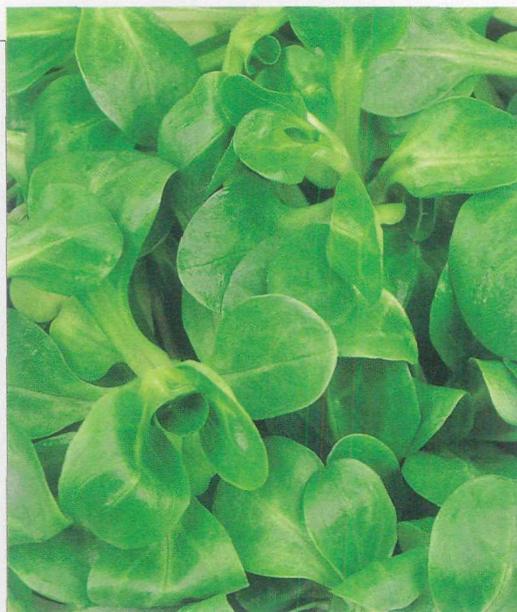
Con la prima mossa, **aggiungi (A)**, si individuano alcuni piatti vegetariani che piacciono e si comincia a consumarli con maggiore frequenza. Molte ricette della cucina mediterranea sono già *green*, dalla pasta con pomodoro e basilico alla zuppa di legumi, dal minestrone alle verdure al vapore. Per altre bastano piccoli accorgimenti, come evitare il lardo nella pasta e fagioli o utilizzare il dado vegetale nelle minestre.

Con la seconda mossa, **sostituisci (S)**, si prova una versione vegetariana delle ricette. Per esempio, nelle lasagne si può fare la besciamella con il latte di soia e il ragù con i bocconcini di soia disidratati.

Con la terza mossa, **impara (I)**, si sperimentano nuovi piatti seguendo un buon libro di ricette, per vivacizzare i menu. Ultimo passo, la colazione: si ai cereali integrali (pane o cereali germogliati o cotti), con frutta fresca, crema di nocciole (o mandorle) e latte di soia o riso al posto di quello di mucca.

Come dosare i nutrienti nel piatto

Al posto della classica piramide alimentare, la dottoressa Baroni suggerisce un nuovo approccio, quello del *PiattoVeg*. Per ricordarsi di assumere tutti i nutrienti di cui ha bisogno il nostro corpo per stare in salute, provate a dividere idealmente un piatto in sei spicchi, la cui area è variabile a seconda del valore calorico della dieta. Ogni spicchio del piatto rappresenta un gruppo alimentare: cereali, cibi proteici (legumi, derivati della soia, seitan, latticini e gli analoghi vegetali, uova), verdura, frutta, frutta secca, grassi (oli). Al centro del piatto vengono collocate le due vitamine delle quali si potrebbe essere carenti in caso di scelta vegana, mentre intorno sono collocati gli alimenti ricchi di calcio (importantissimi soprattutto se si eliminano i latticini).



Vitamine D e B12, Omega 3

Se elimini i latticini dalla dieta, occhio a non farti mancare il calcio: questo minerale interviene nei processi di coagulazione, nella trasmissione dell'impulso nervoso, nella contrazione muscolare, nella formazione dei denti e dello scheletro, nel mantenimento della massa ossea. *Il PiattoVeg* consiglia il consumo di almeno 6 porzioni al giorno di alimenti che ne sono ricchi, tra cui spiccano rucola, cicoria da taglio, tarassaco, agretti, tempeh (ricavato dai semi di soia), legumi, fichi secchi, mandorle. Fondamentali anche gli acidi grassi essenziali Omega 3. Sono i grassi buoni: entrano nella costituzione delle membrane cellulari, stimolano la produzione di colesterolo buono (Hdl) mentre frenano il deposito di quello cattivo (Ldl), limitano l'infiammazione, riparano collagene ed elastina della pelle. Buone fonti sono le noci, i semi di lino, l'olio di lino (da conservare in frigo). Per mantenersi in salute, poi, non bisogna mai farsi mancare due vitamine che per lo più troviamo in alimenti di origine animale: la D e la B12. La prima, che favorisce l'assorbimento del calcio, normalmente si trova in pesce e uova; se non si assumono tali alimenti, diventa indispensabile l'esposizione al sole, che ne stimola la sintesi. Alle nostre latitudini basta esporre volto e mani per 20-30 minuti 2-3 volte la settimana. Oppure va introdotta tramite alimenti vegetali fortificati, come il latte di soia, o integratori. La vitamina B12, le cui fonti principali sono fegato, latte e derivati, carne di manzo, uova, è essenziale per la salute del sistema nervoso,



centrale e periferico. Inoltre, allontana il rischio di anemia, malattie cardiovascolari, tumori, demenza, depressione. Se si eliminano i prodotti di origine animale, puoi trovarla in molti prodotti fortificati, come cereali per la colazione, derivati della soia, hamburger vegetali. Oppure, può essere assunta con integratori.

Le risposte ai dubbi più comuni

Per evitare i passi falsi abbiamo chiesto alla dottoressa Baroni di rispondere alle domande più comuni.

Posso essere vegetariana anche solo per un periodo o il corpo si disabituata alle proteine animali?

«Essere vegetariana anche solo per un periodo è meglio che non esserlo. Chi sperimenta la dieta vegetariana, tuttavia, spesso ne percepisce gli effetti positivi e decide di seguirla stabilmente».

Come diventare vegetariane senza danni?

«Consumando i cibi vegetali in forma integrale, in modo variato e nelle quantità richieste per soddisfare il fabbisogno calorico; limitare e scegliere con attenzione i grassi vegetali, privilegiando le fonti di Omega 3; seguire i consigli per le assunzioni ottimali di calcio, vitamina D e B12. In questo modo la dieta risulta adeguata dal punto di vista nutrizionale e salutare».

La dieta vegetariana fa dimagrire?

«I vegetariani di tutto il mondo sono mediamente più magri e la dieta vegetariana, nella variante vegana senza grassi aggiunti (low-fat), è stata applicata con successo a pazienti con problemi di sovrappeso».

Quali errori devo evitare?

«La scarsa varietà della dieta e il non rispetto delle raccomandazioni che ne assicurano l'adeguatezza».

Ci sono cibi "strani" da inserire nella dieta?

«Quelli che possono sembrare nuovi a un onnivoro sono in realtà i cibi della nostra tradizione contadina: i cereali minori e gli pseudocereali (avena, Kamut, grano saraceno), alcuni tipi di legumi (fave o cicerchie), la frutta secca e i semi oleosi (sesamo, zucca, lino). Poi ci sono i prodotti trasformati, derivati della soia e del frumento, come tofu, tempeh, seitan, che però non sono indispensabili alla dieta ►



vegetariana sana. Utili sono invece i lattini vegetali, nella variante non edulcorata e addizionata con calcio, spezie e lievito alimentare».

Il PiattoVeg serve solo ai vegetariani?

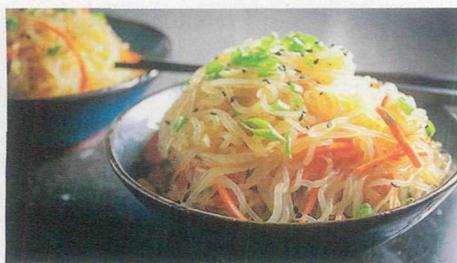
«Le indicazioni del *PiattoVeg* servono per utilizzare l'alimentazione al fine di stare in salute, prevenire alcune malattie croniche, assicurarti benessere quotidiano. In questa ottica servono a tutti, anche agli onnivori, perché una sana alimentazione si basa principalmente sui cibi vegetali, come indicano tutte le linee guida internazionali. Maggiore è la proporzione di cibi vegetali, maggiori sono i benefici per la salute. Puoi iniziare a diminuire il consumo di carne, pesce, latticini e uova a favore di alimenti vegetali, imparando a conoscere quali sono, come usarli, quali sono i loro vantaggi. Anche solo seguendo per 3-4 giorni i consigli del *PiattoVeg*, per poi allungare il periodo, se ti trovi bene».

È indispensabile pesare gli alimenti?

«Seguire le indicazioni del *PiattoVeg* non vuol dire pesare ogni singolo cibo e seguire regole ferree come se fossi "a dieta". Significa invece capire quali sono le tipologie di cibo più sano da consumare ogni giorno, quali sono le proporzioni ottimali (per evitare, per esempio, di assumere poca verdura e troppa frutta), le quantità adeguate al tuo stile di vita. La regola base del *PiattoVeg* è la varietà: mettere in tavola tutti i gruppi alimentari, con cibi sempre diversi all'interno di ciascun gruppo».

Se hai poco tempo, prova questi siti

- Per ordinare direttamente piatti dai ristoranti veg vicino a casa: foodora.it, justeat.it o hellofood.it.
- Se vuoi metterti a dieta: su diet-to-go.com puoi ordinare menu giornalieri mediterranei, detox o vegani (nella foto, insalata fredda di shirataki ZenPasta, sesamo e verdure) che ti verranno consegnati ogni giorno all'orario che preferisci.



Il libro

Nel libro *Il PiattoVeg. La nuova dieta vegetariana degli italiani* (Sonda, 18 euro) la dottoressa Luciana Baroni ci aiuta a capire perché fa bene prediligere gli alimenti green e ci indica la strada più salutare per avvicinarsi a una dieta vegetariana o vegana con menu ad hoc. Sul sito piattoveg.info troverai molte risposte alle tue domande.



La dieta veg equilibrata

TUTTI I GIORNI

Colazione 200 ml di latte vegetale a scelta (riso, avena ecc.) addizionato con calcio; 60 g di pane integrale, spalmato con 15 g di crema di frutta secca o semi (es. tahin, crema di nocciole ecc.).

Spuntino di metà mattina 150 g di frutta fresca (es. 1 mela); 30 g di noci.

Spuntino di metà pomeriggio 200 ml di latte vegetale a scelta addizionato con calcio; 150 g di frutta fresca (es. 1 banana).

In più 1 cucchiaino di olio di semi di lino a cena e 30 g di pane integrale in tutti i pranzi e le cene.

LUNEDÌ

Pranzo Insalata di farro: 60 g di farro, 100 g di zucchine, 100 g di melanzane, 50 g di peperoni, ceci lessati (90 g secchi, 240 g cotti).

Cena Pasta ai broccoli: 30 g di pasta integrale, 150 g di broccoli, 50 g di cipolla, 15 g di pistacchi. Insalata: 50 g di lattuga, 100 g di pomodori.



MARTEDÌ

Pranzo Risotto: 60 g di riso integrale con 100 g di spinaci. Polpette di verdura: 150 g di patate, 50 g di carote, 100 g di cavolfiore, 30 g di lenticchie secche, menta.

Cena Pasta al pesto di pinoli: 30 g di pasta integrale, 15 g di pinoli tritati e 10 g di pomodori secchi. Fagioli e carciofi: 60 g di fagioli corona, 200 g di fondi di carciofo.



MERCOLEDÌ

Pranzo Pasta al seitan e curry: 60 g di pasta integrale, 30 g di seitan, 80 g di tofu, 50 g di cipolla, una spolverata di curry e di semi di sesamo macinati. Zucchine trifolate: 250 g di zucchine, 50 g di cipolla, timo.

Cena Minestra di fagioli e bulgur: 30 g di fagioli (secchi, 80 g cotti), 30 g di bulgur. Peperoni al forno, 250 g.

GIOVEDÌ

Pranzo Orzotto ai porcini: 60 g di orzo, 50 g

di cipolla da soffriggere con 100 g di funghi porcini. Zucca e porri al forno: 200 g di zucca, 50 g di porro, rosmarino.



Cena Pasta aglio e olio: 30 g di pasta integrale, uno spicchio d'aglio, olio d'oliva, peperoncino e maggiorana. Hummus di ceci: 90 g di ceci (240 g da cotti), 10 g di prezzemolo, un cucchiaino di tahin e limone qb. Insalata: 50 g di rucola, 150 g di pomodori.

VENERDÌ

Pranzo Pasta al basilico: 30 g di pasta integrale con 15 g di pinoli tritati e basilico. Crema di cannellini: 60 g di fagioli cannellini (160 g cotti) e timo. Melanzane alla piastra, 200 g con prezzemolo tritato.

Cena Risotto agli asparagi: 60 g di riso integrale, 150 g di asparagi, 50 g di cipolla. Tempeh marinato: 80 g di tempeh marinato in 10 g di pomodori secchi, 200 g di pomodori maturi e 10 g di olive nere.

SABATO

Pranzo Insalata di quinoa ai peperoni: 60 g di quinoa, 10 g di pâté di olive, 100 g di peperoni, 5 g di capperi, basilico. Fave stufate con cicoria: 45 g di fave (120 g cotte), 150 g di cicoria, uno spicchio d'aglio.

Cena Spaghetti crudisti di zuccina: 200 g di zucchine, condite con un pâté di 100 g di cavolo nero e 15 g di pistacchi. Kamut con piselli: 30 g di Kamut, 50 g di cipolla, 45 g di piselli (120 g cotti), cumino.



DOMENICA

Pranzo Farrotto ai carciofi: 60 g di farro, 50 g di carciofi, 50 g di cipolla, uno spicchio d'aglio. Insalata di fagioli borlotti: 30 g di fagioli (80 g cotti), 200 g di rape rosse.

Cena Spaghetti ai peperoni: 30 g di spaghetti integrali con crema di peperoni (100 g). Lenticchie al pomodoro: 60 g di lenticchie rosse, 50 g di conserva di pomodoro, rosmarino. Insalata di verza: 50 g di verza verde, 50 g di verza rossa, 50 g di finocchio, condita con limone, zenzero, 15 g di mandorle in scaglie e 30 g di uva sultanina. 

Le regole per seguire una dieta a base di vegetali sana e bilanciata

Un'alimentazione a base di vegetali è protettiva nei confronti di molte delle patologie contemporanee; quella vegetariana si configura quindi come una cultura dietetica capace di curare il corpo, ma anche la mente. A fronte di queste evidenze, la dieta "senza carne" crea ancora qualche perplessità tra le persone che la vorrebbero abbracciare ma temono di soffrire di carenze nutrizionali. Cerca di porre rimedio a tutto ciò

Luciana Baroni, medico nutrizionista e specialista in Neurologia, Geriatria e Gerontologia, autrice di questo manuale (e anche dello Speciale veg che pubblichiamo alle pagg. 61-68), che a partire dalla "Piramide alimentare vegetariana", offre un quadro chiaro delle linee guida dietetiche per i vegetariani, indicazioni sulle fonti vegetali dei principali nutrienti e consigli per mettere a punto menu "green" golosi, bilanciati e completi.



Luciana Baroni
Il piatto Veg
Edizioni Sonda
214 pagg. - 18 euro