



DIETA VEGANA O VEGETARIANA: ISTRUZIONI PER L'USO


Che sia per etica o salute, sono sempre più le persone che si avvicinano a un'alimentazione plant-based. Una guida scritta dagli specialisti del Santagostino per intraprendere questa scelta in modo consapevole e senza commettere errori

indice


03 capitolo 1
Dieta vegana: cos'è e perchè sceglierla? 
di Redazione

14 capitolo 2
L'alimentazione vegana e vegetariana nei bambini 
di Paolo Minelli, pediatra e Caterina Cellai, dietista

28 capitolo 3
Dieta vegana o vegetariana e tumori: le risposte dell'oncologo 
di Mario Roncadin, oncologo

32 capitolo 4
Vitamina B12: a cosa serve e come integrarla 
di Fiammetta Rimini, biologa nutrizionista

37 capitolo 5
“Ma le proteine?”: le fonti proteiche dell'alimentazione vegetale 
di Caterina Cellai, dietista

44 capitolo 6
Latte (o bevanda) vegetale: quale scegliere e perché 
di Caterina Cellai, dietista

54 capitolo 7
Gustose ricette per le occasioni speciali 
di Caterina Cellai, dietista

La dieta vegana e vegetariana: le risposte alle domande più comuni

dalla Redazione

Cosa si intende con dieta vegetariana o vegana? Su quali principi si basano, e quali benefici possono portare all'organismo? Tutte le risposte alle domande più comuni

Cos'è la dieta vegana?

Per dieta vegana si intende un regime alimentare che, a differenza di una dieta onnivora, è privo di alimenti di origine animale: carne, pollame, pesce, uova, latte e derivati (quindi anche i prodotti che li contengono in particolari formulazioni) e, nel caso dei vegani per motivi etici, anche il miele in quanto alimento di origine animale, essendo un cibo prodotto dalle api.



Che cos'è la dieta vegetariana?

La dieta vegetariana è un tipo di alimentazione che, a differenza della dieta vegana, limita il consumo degli alimenti di origine animale, ma non dei suoi derivati. Pur essendo una dieta basata sul consumo di alimenti vegetali, l'alimentazione vegetariana prevede anche il consumo di **latte** (e derivati, come yogurt e formaggi) e **uova**.

Come si mangia nella dieta vegana e vegetariana?

Gli alimenti che possono essere assunti in questa dieta sono, in ordine di importanza:

- Frutta e alimenti di origine vegetale
- Cereali integrali, legumi e pane
- Frutta secca e semi
- Germogli
- Sostituti della carne come il tofu, il seitan, il tempeh e altri alimenti particolari
- Latte e yogurt vegetali
- prodotti a base di grano come muscolo di grano e mopor



- Latte e uova (**se si prevede un'alimentazione vegetariana**)

A differenza di quello che comunemente si crede, è una dieta estremamente varia perché si è da un certo punto di vista “costretti” a scoprire nuovi cibi: già solamente fra i cereali integrali si scoprono alimenti comunemente non presenti sulle nostre tavole: amaranto, quinoa, miglio e grano saraceno.

Perché dovrei scegliere la dieta vegana o vegetariana?

La dieta vegana è particolarmente indicata “per disintossicare” l’organismo dalle tossine che provengono dai cibi di origine animale. Questi cibi, soprattutto se assunti di frequente e in grande quantità, possono portare a ostruzioni del circolo sanguigno e a conseguenti infiammazioni, che colpiscono l’intestino ma non solo, con manifestazioni quali carenza di energia fisica, anemia, emicrania, obesità, osteoporosi, fino ai tumori.

Inoltre, la digestione di questi alimenti porta alla formazione di grandi quantità di radicali liberi, molecole chi-



miche molto reattive e dannose per i tessuti. Viceversa, l'assunzione di grandi quantità di frutta e verdura ha una benefica azione antiossidante.

Quali sono i difetti di un'alimentazione vegana o vegetariana?

È possibile sostenere un'alimentazione vegana o vegetariana in modo bilanciato, ma, a differenza della dieta onnivora, è molto più facile incorrere in carenze nutrizionali. Per questo motivo si consiglia fortemente di non procedere con le diete fai-da-te ma di rivolgersi a medici, dietisti o nutrizionisti esperti in questo tipo di alimentazione. Soprattutto nel caso della dieta vegana, è importante valutare l'assunzione di alcuni integratori alimentari.

Gli integratori alimentari utili sono:

- La cobalamina (vitamina b12), in forma di pastiglie, gocce o iniezioni periodiche
- La vitamina d e il calcio, per evitare complicazioni scheletriche (durante la gravidanza, l'allattamento, l'accrescimento)
- Il ferro ferroso, in caso di una diagnosi di anemia e di gravidanza



- Gli amminoacidi essenziali, nel caso in cui non venga seguito uno schema alimentare bilanciato
- Le proteine della soia, amminoacidi

Quali sono i pregi di una dieta vegana o vegetariana?

Un'alimentazione vegana o vegetariana, nonostante le criticità che può presentare, risulta molto utile nella prevenzione dell'aterosclerosi perché:

- Riduce il colesterolo ematico (dislipidemia)
- È ricchissima di antiossidanti
- Il quantitativo di fibra alimentare che apporta dovrebbe essere sufficiente a regolare l'indice glicemico durante i pasti
- È utile nella prevenzione della gotta e nella cura delle iperuricemie

Come reagisce l'organismo alla dieta vegetale?

Il primo periodo di passaggio a un'alimentazione vegetale può essere molto critico perché l'organismo comincia a eliminare le tossine accumulate e questo può provocare sintomi molto sgradevoli, dalla semplice rinite a forti nau-



see ed emicranie, alternati a periodi di benessere.

Uno dei sintomi spesso riferiti dai pazienti è la **stanchezza**, che viene interpretata come una carenza proteica che deve essere colmata con la reintroduzione della carne. La stanchezza è in realtà un sintomo di disintossicazione che significa che l'organismo sta impiegando le proprie energie per pulirsi e che con il passare del tempo sparirà, lasciando il posto spesso a energie superiori a quando aveva iniziato la dieta.

Questa transizione dovrebbe essere eseguita con l'aiuto di un esperto, soprattutto se sono presenti eventuali patologie, per calibrare la velocità di eliminazione delle tossine e interpretare nella maniera corretta i sintomi di disintossicazione.

Essere vegani o vegetariani aiuta anche a dimagrire?

La dieta vegana può essere seguita anche per brevi periodi, magari in seguito a eccessi alimentari dovuti a particolari occasioni (esempio le feste natalizie), se si sente la necessità di “depurarsi” o anche per perdere peso: elimi-



nando le principali fonti di ritenzione idrica ed essendo una dieta con un minor apporto di grassi e senza colesterolo, si possono perdere anche diversi chili sia di acqua trattenuta che di lipidi.

Come si fa una dieta vegana o vegetariana?

Durante una dieta vegana è fondamentale saper gestire nel modo migliore l'alimentazione, apportando il giusto quantitativo di aminoacidi essenziali, per aumentare il valore biologico delle proteine vegetali. Per questo motivo è utile mantenere costante l'associazione cereali e legumi.

Anche una dieta vegana permette di introdurre con l'alimentazione il giusto quantitativo di macronutrienti e micronutrienti.

I macronutrienti infatti sono alla base del buon funzionamento dell'organismo perché:

- Svolgono numerose funzioni metaboliche
- Apportano energia



Alcuni studi hanno confrontato alcuni tipi di dieta vegetariana o vegana con una quella onnivora, e hanno riscontrato che chi segue un regime vegano presenta uno stile di vita alimentare:

- A minor contenuto calorico
- Simile o leggermente inferiore di proteine
- A maggior contenuto di fibre
- Con un miglior profilo lipidico

Per quanto riguarda i micronutrienti, alcuni minerali e vitamine sono presenti soprattutto in alimenti di origine animale e in pochissima concentrazione negli alimenti di origine vegetale. Ma è possibile non incorrere in rischi per la salute se si conosce quali sono i micronutrienti presenti in minor quantità negli alimenti vegetali. Inoltre, l'organismo riesce molto spesso a riequilibrare l'assorbimento dei micronutrienti a seconda del fabbisogno di determinate sostanze nutritive e del tipo di dieta seguita.

È consigliabile in ogni caso confrontarsi costantemente con il proprio medico curante o con un nutrizionista specializzato in alimentazione vegana, per seguire la dieta più



idonea in base al proprio stato fisico ed eventualmente alle proprie patologie pregresse.

Macronutrienti e micronutrienti per una perfetta dieta plant-based

I nutrienti si dividono in due categorie:

- Macronutrienti
- Micronutrienti

Del gruppo dei macronutrienti fanno parte:

- I **carboidrati**, che si trovano nel pane, nella pasta e nei cereali in chicco. Proprio per tale motivo di questo nutriente non si evidenziano particolari carenze, ma è consigliabile prediligere questi alimenti nella forma integrale per preservare una quantità maggiore di minerali e vitamine, per raggiungere l'opportuno fabbisogno di micronutrienti
- Le **proteine**, l'apporto di questo nutriente risulta solo leggermente inferiore rispetto a chi segue una dieta onnivora. Per assicurarsi il giusto quantitativo quoti-



diano di amminoacidi, l'importante è variare la scelta degli alimenti che apportano proteine, quali: legumi, cereali, frutta secca oleosa e semi. I vegetariani assumeranno le proteine anche dalle uova o da latte e derivati.

- I **grassi**, una dieta priva di alimenti di origine animale permette di introdurre un quantitativo inferiore di grassi saturi che solitamente sono presenti nei formaggi, nei salumi e nella carne rossa e che possono determinare un aumento dei livelli di colesterolo e di conseguenza un maggior rischio cardiovascolare. Eliminare invece dalla dieta il pesce comporta il privarsi di grassi fondamentali quali gli omega-3, ed è per questo che risulta necessario fare uso di alimenti dove è presente il loro precursore, l'acido alfa linoleico (ALA), ne sono ricchi: noci, semi di lino, semi di chia e gli oli che da essi derivano

Del gruppo dei micronutrienti fanno parte:

- La **vitamina A**, contenuta esclusivamente negli alimenti di origine animale, può essere inserita nella dieta assumendo i cibi che ne contengono i precursori



ri come ad esempio il beta-carotene presente in gran quantità nei vegetali di colore giallo-arancio quali: albicocche, cachi, carote, cicoria, patate dolci e zucca

- Le **vitamine del gruppo B**, poco presenti o del tutto assenti nei cibi vegetali, devono essere assunte mediante alimenti fortificati o integratori alimentari
- Il **ferro**, di cui si può aumentare la biodisponibilità consumando frutta e verdura ricchi di vitamina C abbinati ad alimenti di origine vegetale ricchi di ferro come: albicocche secche, fichi secchi, prugne secche, noci, mandorle, nocciole, semi di sesamo, quinoa, farina di soia, legumi e cioccolato fondente
- Il **calcio**, assunto mediante il consumo di: legumi, alcuni tipi di verdure (il cavolo nero), frutta secca (mandorle), erbe aromatiche essiccate (rosmarino e salvia), semi di sesamo, acqua
- La **Vitamina D**



L'alimentazione vegana e vegetariana nei bambini

[Paolo Minelli](#)

Pediatra

[Caterina Cellai](#)

Dietista

La dieta vegana o vegetariana può essere sostenibile per un bambino? La risposta è sì, ma è fondamentale essere seguiti da un professionista per evitare carenze nutrizionali che possono essere pericolose per la crescita

Le statistiche rivelano che in Italia le persone che scelgono - per ragioni etiche o di salute - di seguire un'alimentazione a base vegetale sono in continuo aumento. Molti studiosi ormai si confrontano quotidianamente sui benefici e sui rischi che questa scelta comporta, ma una domanda sorge spontanea: se negli adulti la deci-



sione di eliminare le proteine animali è ragionata e consapevole, che cosa succede quando imponiamo questo tipo di alimentazione a un bambino?

Da privilegiare la varietà

L'importanza della **varietà degli alimenti** è stata sottolineata con forte enfasi dalla maggioranza delle società scientifiche nord-americane, compresa l'[American Academy of Pediatrics](#) (AAP) e l'[Academy of Nutrition and Dietetics](#) (ADA). I pediatri dell'ESPGHAN (European Society for Paediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition) sottolineano come la prima infanzia sia un'età in cui ogni bambino non solo ha bisogno di crescere, ma anche di completare la maturazione dei vari organi.

Nel Position Paper dell'[ESPGHAN](#) sull'alimentazione complementare si afferma che i genitori devono essere consapevoli di quanto gravi siano le conseguenze di una **dieta vegana non bilanciata** per il proprio figlio (scarsa crescita, rachitismo, deficit cognitivi irreversibili), soprattutto nel caso in cui non si somministrino adeguati supplementi di vitamina B12 e non si arricchisca la dieta con:



- Vitamina D
- Ferro
- Zinco
- Folati
- LC-PUFA
- Omega 3
- Proteine
- Calcio

Fondamentale il supporto del pediatra

Se i genitori però scelgono la dieta vegana per il proprio figlio, è necessario aiutarli a **non commettere errori nutrizionali** e tale disponibilità va manifestata in modo convinto, allo stesso modo con cui si aiuta una famiglia onnivora a svezzare il proprio bambino, o a programmare una dieta a un bambino di genitori aderenti a gruppi religiosi (hindu, ebrei, musulmani, ecc.) che prevedono restrizioni alimentari ai propri fedeli. Un atteggiamento diverso potrebbe comportare la fine dell'alleanza medico-paziente, la perdita di fiducia nel pediatra e la decisione di impostare una dieta fai-da-te seguendo consigli presi dalla rete o da qualche conoscente con scarse competenze, compromettendo così la crescita e lo sviluppo del bambino.



Ogni pediatra deve avere nel proprio bagaglio culturale le conoscenze utili a pianificare una dieta vegana bilanciata dal punto di vista nutrizionale, fornendo ai genitori le considerazioni iniziali sui rischi legati a tale alimentazione.

Attenzione alla vitamina B12

Il deficit di vitamina B12 è la carenza più importante di una dieta vegana, poiché gli alimenti che la compongono ne contengono quantità molto scarse: meno del 20% della dose giornaliera raccomandata.

I sintomi da deficit di vitamina B12 possono essere molto subdoli, a volte difficilmente diagnosticabili: anemia, anoressia, ipotonia, ritardo nelle acquisizioni delle tappe dello sviluppo neurologico, fino a quadri di franca atrofia cerebrale, sono lo spettro sintomatologico associato al lattante con carenza di cianocobalamina (vit.B12)

Se teniamo conto che al neonato occorrono anni per completare lo sviluppo cerebrale, si intuisce come **il danno da deficit di vitamina B12 nel bambino della prima**



infanzia sia ben più grave rispetto alle età successive, soprattutto perché i danni sono irreversibili. Inoltre è necessario accertarsi, nella valutazione di un piccolo lattante alimentato esclusivamente al seno da mamma vegana, che la nutrice assuma sufficienti quantità di vitamina B12 per evitare un deficit precoce di questa vitamina.

Per soddisfare il fabbisogno di vitamina B12 è necessario che il bambino a dieta vegana introduca con continuità quantità adeguate di vitamina B12. Per questo se un genitore vuole che il figlio abbia un'alimentazione complementare vegana, questa dovrebbe esser fatta solo sotto la supervisione di un pediatra esperto e le madri dovrebbero accettare e seguire i loro consigli nutrizionali.

Quali supplementazioni servono al bambino vegano o vegetariano?

Principalmente DHA (acidi grassi essenziali), calcio, ferro, vitamine D e B12.



Le proteine

Le proteine sono fondamentali a tutte le età, ma soprattutto in età pediatrica, perché rappresentano “i mattoni” che il nostro organismo utilizza per costruire i nuovi tessuti e riparare quelli danneggiati. Con una dieta a base vegetale bilanciata è possibile assicurare al nostro organismo il fabbisogno proteico quotidiano (che varia in base all'età e al peso corporeo). Ecco alcune delle fonti vegetali da cui assumere proteine:

- Legumi (in particolare ceci, fagioli, lenticchie)
- Cereali (in particolare quinoa, cereali integrali, farro e cereali fortificati per i più piccoli)
- Semi (in particolare semi di canapa, di sesamo, di chia e di zucca)
- Frutta secca (in particolare le mandorle)
- Derivati della soia (in particolare tofu e tempeh), consiglio l'assunzione della soia in età pediatrica solo se il prodotto è biologico e comunque sotto indicazione medica, dato l'elevato rischio di trovare in commercio soia transgenica
- Derivati della Farina (seitan)



- In misura minore anche alcuni vegetali come spinaci e cavolfiore

Amminoacido limitante

Ogni alimento vegetale ha un amminoacido limitante, ovvero un amminoacido (struttura primaria delle proteine) presente in concentrazione più bassa rispetto al fabbisogno. È quindi fondamentale assumere a ogni pasto alimenti complementari, ovvero contenenti differenti tipi di proteine vegetali. Per esempio i cereali non contengono gli amminoacidi lisina e treonina; quindi dovremo compensare questa mancanza mangiando i legumi, che invece ne sono ricchi. Ecco perché un ottimo piatto vegetariano come la pasta integrale con i piselli è l'ideale per non soffrire di carenze proteiche. Un altro esempio: i legumi non contengono l'amminoacido metionina; gli alimenti complementari ai legumi sono i semi, la frutta secca e i cereali, quindi ricette come lenticchie e quinoa oppure l'insalata di ceci e noci danno un valido e completo apporto nutritivo all'interno di una dieta vegetariana.



Ferro

Tra i vegetali più ricchi di ferro abbiamo:

- legumi, in particolare lenticchie e fagioli
- Ortaggi, in particolare spinaci, cavolo, verza, bietola, radicchio, broccolo, invidia
- Semi, in particolare i semi di zucca
- Cereali integrali, ad esempio i risi integrali tipici della Lombardia come il riso rosso “Hermes”, il riso nero “Venere” o anche la quinoa e i cereali fortificati per i più piccoli
- Soia, in particolare tofu e germogli

È importante ricordare però, che il ferro contenuto nei vegetali (detto ferro non-emico) è assorbito in misura ridotta dal nostro organismo rispetto al ferro contenuto negli alimenti di origine animale (detto ferro emico); per questo nel bambino (come nell’adulto) è necessario **tenere sotto controllo i livelli di questo minerale** con specifiche analisi e, nel caso di carenze, procedere con le opportune integrazioni. La carenza di ferro, anche senza anemia manifesta, può influire negativamente sullo sviluppo psicomotorio e comportamentale del bambino.



Un modo per aumentare l'assorbimento del ferro dagli alimenti (vegetali e animali) è quello di consumarlo insieme a **nutrienti ricchi di vitamina C** (ad esempio agrumi o succo di limone): aggiungere il succo di limone alla carne, al pesce, ma anche ai vegetali come gli spinaci, l'indivia etc. Consumare spesso agrumi può essere un trucco per aumentare i livelli di ferro assunti con l'alimentazione.

Un altro utile accorgimento è di evitare di assumere cibi che contengono calcio (come latte e latticini), tannini (come tè, cioccolato) e fitati (come la crusca) nello stesso pasto in cui si assumono cibi ricchi di ferro, perché ne riducono l'assorbimento.

Acidi grassi essenziali

Gli acidi grassi essenziali di cui si rischia una carenza in una dieta vegana/vegetariana sono soprattutto quelli della famiglia degli **Omega 3** (detti EPA e DHA). Per evitare deficit è necessario, non solo incrementarne le fonti vegetali, ma limitare quelle di altri grassi che interferiscono con il loro metabolismo, ovvero i grassi saturi e Omega 6. I grassi saturi (contenuti soprattutto in formaggi, insacca-



ti, prodotti di pasticceria, merendine, carni trasformate e rosse, burro) dovrebbero essere assunti con moderazione data la loro diretta correlazione con l'aumento dei fattori di rischio cardiovascolari. I grassi della famiglia degli Omega 6 (contenuti soprattutto nella frutta secca e nei principali oli di semi) hanno effetti benefici sull'organismo, ma solo se consumati nelle giuste dosi: ad esempio, la quantità ottimale di frutta secca è di 30 grammi al giorno, non di più.

Le migliori fonti vegetali di acidi grassi essenziali Omega 3 sono:

- Olio di lino (conservato in frigorifero) e semi di lino
- Noci
- Vegetali a foglia verde (in particolare spinaci, broccoli e lattuga)
- Soia (latte, tofu, germogli)

Questi alimenti però non possono in alcun modo sostituire la quota di Omega 3 che possiamo assumere con il pesce e tutti i prodotti della pesca; per questo motivo è spesso consigliata l'integrazione di questo nutriente nel bambino, perché un deficit potrebbe compromettere la maturazione



del sistema nervoso centrale.

Vitamina B12

La vitamina B12 è presente esclusivamente negli alimenti di origine animale (fatta eccezione per i prodotti vegetali “fortificati”). La carne è la fonte alimentare più ricca di questo nutriente, ma in alternativa ne troviamo discrete quantità anche in altri alimenti quali:

- Latte vaccino
- Uova (in misura minore)

Questi però sono cibi assunti solo da chi segue una dieta latte-ovo-vegetariana e comunque non sono in grado di sostituire le quantità di vitamina B12 che si possono ottenere da carne e pesce. La sua carenza è quindi piuttosto comune in chi segue un'alimentazione a base vegetale e una conseguenza pericolosa del deficit di vitamina B12 è l'anemia perniciosa, che può creare scompensi e ritardi nella crescita del bambino; se ne consiglia, quindi, l'integrazione.



Calcio

Latte e latticini non dovrebbero mai mancare in una dieta vegetariana perché sono un'importantissima fonte di calcio e vitamina D. Il calcio alimentare è comunque presente anche in alcune fonti vegetali quali:

- Verdure, in particolare cavolfiore, cavolo, broccoli, cime di rapa e verdure a foglia;
- Frutta secca, in particolare le mandorle;
- Semi di sesamo e girasole;
- Cereali integrali;
- Legumi.

Un consiglio: è importante evitare di mangiare cibi che contengono ossalati (come gli spinaci) nello stesso pasto in cui si assumono cibi ricchi di calcio, perché ne riducono l'assorbimento.

I bambini carenti di calcio possono avere dei deficit nello sviluppo della massa ossea, essere più esposti alle fratture, alla fragilità ossea e alle deformazioni della colonna vertebrale.



Vitamina D

La vitamina D può essere assunta dall'organismo in due modi: attraverso la luce solare o tramite alcuni alimenti di origine animale, principalmente il pesce e l'olio di fegato di merluzzo. Tutti i bambini, ma in particolar modo quelli che seguono un'alimentazione priva di proteine animali, sono a rischio di deficit di vitamina D e questo può comportare diversi problemi, soprattutto a carico dello sviluppo della massa ossea e del sistema immunitario.

Per chi segue una dieta latte-ovo vegetariana alcune importanti fonti alimentari (ma quantitativamente non sufficienti) di vitamina D sono:

- Formaggi, il latte da bere invece non contiene vitamina D a meno che non sia fortificato;
- Uova.

Un recentissimo Documento di Consenso (2015) della Società italiana di Pediatria consiglia la supplementazione di vitamina D (400UI) in tutti i bambini fino al primo anno di età, con la possibilità di salire a 1000UI in presenza di fattori di rischio di carenza (obesità infantile, dieta vegeta-



riana/vegana, scarsa esposizione alla luce solare).

Iodio

Alcuni alimenti vegetali (cavolo, rapa, manioca, cipolla, noci) contengono sostanze che ostacolano l'assorbimento dello iodio. Se a tale aspetto aggiungiamo l'esclusione del pesce, delle uova e del latte dalla dieta è facile incorrere in carenze di questo minerale.

L'importanza di un adeguato apporto nutrizionale di iodio sta nel fatto che questo elemento è il costituente essenziale degli ormoni della tiroide, che svolgono un ruolo critico sullo sviluppo del sistema nervoso centrale nelle prime fasi della vita e contribuiscono al mantenimento dell'equilibrio metabolico in età adulta. Per questo è necessario accertarsi di non incorrere in carenze attraverso specifici esami e, per i bambini più grandicelli, di utilizzare sempre e solo il sale iodato.



Dieta vegana o vegetariana e tumori: le risposte dell'oncologo

[Mario Roncadin](#)

Oncologo

Spesso le persone si avvicinano a un'alimentazione vegetariana o vegana per motivi di salute.

Un'alimentazione plant-based infatti ha diversi aspetti benefici per la salute, ma qual è il suo ruolo nella prevenzione e nella cura dei tumori? L'oncologo del Santagostino Mario Roncadin ci aiuta a fare chiarezza

È vero che un'alimentazione vegetariana o vegana aiuta a prevenire i tumori (es. tumore al colon o tumore al seno)?

Esistono molti dati pubblicati, anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, che confermano una **correlazio-**



ne significativa tra consumo di grassi e mortalità per cancro del colon-retto, mammella e prostata, in quanto avrebbero un effetto promovente sulla cancerogenesi. Un'alimentazione vegetariana o vegana si basa di per sé su una ridotta introduzione di alimenti ricchi di grassi saturi (ad esempio salumi, carni rosse) e su un elevato consumo di verdure, frutta, cereali integrali, legumi, prodotti a base di soia, frutta secca e semi favorisce il mantenimento dei livelli corretti di colesterolo totale, colesterolo LDL (cattivo) e glicemia. Una dieta calibrata su un elevato consumo di alimenti di origine vegetale diventa utile anche nel ridurre il rischio di malattie, quali le malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete, obesità, oltre che per i tumori del tratto gastrointestinale, soprattutto del colon-retto.

I pazienti che hanno o hanno avuto un tumore, dovrebbero seguire una dieta vegetariana o vegana?

Diete vegetariane o vegane non sono “terapie” in grado, da sole, di guarire il cancro. Certamente, esercitano un'azione benefica generale, anche in senso preventivo. Il cancro è una malattia favorita da molti fattori di cui la dieta e lo stile di vita rappresentano una quota importante. Diete vegetariane o vegane devono però essere bilanciate,



tenendo conto dei livelli adeguati di proteine, vitamine, sali minerali, acidi grassi omega 3, calcio, per cui è importante informarsi correttamente sul modello alimentare scelto consultando un nutrizionista.

Quali sono i rischi legati al consumo di alimenti di origine animale?

È ormai ampiamente dimostrata da studi epidemiologici, l'associazione tra l'eccessivo consumo di grassi saturi (contenuti ad esempio nei salumi, insaccati e carni rosse) e l'aumento di rischio di sviluppare tumori, in particolare quelli del colon-retto. Anche la lavorazione delle carni per la loro conservazione (salatura, affumicatura, additivi come nitrati, nitriti, idrocarburi policiclici aromatici) e la modalità di cottura hanno un ruolo nel favorire l'insorgenza del tumore. L'eccessivo consumo di carne rossa e lavorata, favorisce inoltre malattie quali: ipertensione, problemi cardiovascolari, diabete, obesità, legati a livelli aumentati di colesterolo totale e colesterolo LDL (cattivo) e di insulina.

Quindi, in base alle evidenze emerse è consigliabile limitare nella dieta le proteine animali (grassi saturi conte-



nuti ad esempio nella carne rossa e lavorata, nei salumi e insaccati), preferendo pollo e pesce, e introdurre proteine vegetali (contenuti nei legumi, semi oleosi soia, frutta a guscio, olio extravergine di oliva.

In sintesi: meno grassi, più frutta, verdura e fibre.



Vitamina B12: a cosa serve e come integrarla

[Fiammetta Rimini](#)

Biologa nutrizionista

Uno dei dibattiti più accesi nell'ambito dell'alimentazione vegetariana e vegana consiste nell'assunzione o meno di integratori, in particolare della vitamina B12. In questo articolo spieghiamo di cosa si tratta, quali sono i suoi benefici e perché chi non mangia carne e pesce dovrebbe valutarne un'integrazione.

Vitamina B12: dove si trova

La vitamina B12 è una vitamina essenziale, non viene infatti prodotta dall'organismo in autonomia ma deve essere assunta necessariamente per via indiretta attraverso



la dieta. Questa vitamina è sintetizzata dal metabolismo secondario di alcuni batteri presenti nel terreno e nell'apparato digerente dei ruminanti.

Per questo motivo è presente soltanto nei prodotti di origine animale, in particolare la carne, il prosciutto, le uova, il pesce, i crostacei e i latticini. Gli alimenti vegetali invece non la contengono, a meno che siano stati addizionati in un secondo momento a livello industriale.

I benefici per l'organismo e i rischi di una mancata assunzione

La vitamina B12 è una vitamina fondamentale per il benessere del nostro organismo. La vitamina B12 gioca un ruolo essenziale per diverse funzioni importantissime nel nostro organismo, tra cui:

- Produzione dei globuli bianchi e rossi
- Sintesi del DNA
- Riparazione di cellule e tessuti
- Permettere la normale funzionalità delle cellule nervose
- Permette il corretto metabolismo dell'omocisteina



La carenza di vitamina B12, diagnosticabile attraverso analisi del sangue, è più frequente nelle persone che seguono un'alimentazione esclusivamente vegetale, mentre la ritroviamo meno in persone onnivore, anche se abbastanza diffusa in soggetti che presentano malattie infiammatorie, malattie da malassorbimento (per esempio la celiachia), assunzione di farmaci, diminuzione dell'acidità gastrica soprattutto negli anziani o assenza del fattore intrinseco.

Una carenza di vitamina B12 può avere diversi sintomi, come:

- Anemia perniciosa
- Stanchezza
- Debolezza
- Formicolio a mani e piedi
- Disturbi della memoria
- Depressione

Questi sintomi sono spesso comuni anche ad altre patologie, per questo la certezza di una diagnosi si ha solo tramite la misurazione dei livelli di vitamina B12 nel sangue.



Come si misurano i livelli di vitamina B12

I livelli di vitamina B12 nel sangue si misurano attraverso un semplice esame del sangue effettuato a digiuno. Si consiglia di ripetere l'esame del sangue una volta all'anno.

L'integrazione della vitamina B12 nelle diete plant based

La carenza di vitamina B12 non è immediata, perché generalmente il nostro organismo ne ha una “scorta” immagazzinata nel fegato. Tuttavia se una persona decide di avvicinarsi a un'alimentazione vegetariana e soprattutto vegana è necessario che ne valuti fin da subito un'integrazione. Sul mercato sono disponibili diversi tipi di integratori, con diverse formulazioni (gocce, compresse o fiale): la dose può variare a seconda se si sia già manifestata o meno la carenza. La **cianocobalamina** è la forma di vitamina B12 più comune e la forma di assunzione più tipica è quella sublinguale o orosolubile, che ne garantisce un migliore assorbimento.

Esistono anche in commercio alimenti come bevande vegetali o yogurt che sono arricchiti di vitamina B12: si



tratta comunque di dosi inferiori a quelle consigliate per cui anche un consumo quotidiano di questi cibi difficilmente riesce a raggiungere la quantità di vitamina sufficiente al benessere dell'organismo. I bambini vegani o vegetariani dovrebbero iniziare ad assumere questa vitamina già dallo svezzamento e variare progressivamente la dose con in base alla crescita, per cui è importante rivolgersi fin da subito a un esperto di alimentazione vegetale per l'età pediatrica.



“Ma le proteine?”: le fonti proteiche dell'alimentazione vegetale

[Caterina Cellai](#)

Dietista

Una delle domande più comuni quando si decide di approcciarsi a un'alimentazione plant-based riguarda soprattutto l'assunzione delle proteine. Erroneamente, infatti, si pensa che esse si trovino solamente in alcuni alimenti di origine animale, come carne, pesce e uova. Vediamo insieme quali sono gli alimenti di origine vegetale ricchi di proteine e come fare ad assumerne abbastanza.

Inanzitutto, sfatiamo un mito: anche all'interno di una dieta vegana o vegetariana è molto difficile andare sotto il fabbisogno proteico quotidiano necessario per il corretto funzionamento del nostro organismo. Nelle diete



di oggi infatti le proteine sono anche fin troppo presenti: le linee guida suggeriscono un apporto medio di 0.8 gr x kg di peso corporeo ideale, ma tendenzialmente se ne consumano molte di più.

Le proteine vegetali

Tra le fonti principali di proteine vegetali troviamo:

- Legumi
- Soia e derivati
- Proteine di grano (seitan)

Le proteine sono presenti però anche in altri alimenti molto comuni all'interno di un'alimentazione sana, come:

- Frutta secca
- Semi oleosi
- Cereali

Una buona combinazione di questi nel corso della giornata possono assicurare un buon apporto proteico anche in assenza di prodotti di origine animale, mentre chi segue una dieta vegetariana invece può contare anche sull'apporto



to proteico di latte e uova.

I legumi

Ceci, lenticchie, fagioli, fave, piselli, lupini, secchi, in barattolo, surgelati, sotto forma di pasta o di farina. Da consumare da soli o in mille ricette diverse. I legumi sono sicuramente la fonte proteica che offre più varietà all'interno di una dieta vegana o vegetariana. Possono essere consumati all'interno di una calda zuppa invernale o di una fresca insalata estiva, come primo, secondo o contorno (o addirittura dolce!). Le linee guida ne consigliano l'assunzione almeno una volta al giorno. I legumi sono un alimento completo: oltre alle proteine, infatti, contengono anche una buona dose di carboidrati e per la loro bassa densità calorica contribuiscono ad aumentare il senso di sazietà. Spesso i legumi sono associati a problematiche di gonfiore addominale. Si tratta in genere di un fenomeno transitorio, dato dal fatto che la nostra flora batterica intestinale non è "abituata". Le sostanze che causano il gonfiore si trovano soprattutto nella buccia, quindi il consumo di legumi decorticati (o, ad esempio, come pasta o farina) dovrebbe diminuire questo fastidioso problema. In media, i legumi secchi hanno tra i 20 e i 26 gr di proteine per 100 grammi.



Frutta secca

Tra mandorle, nocciole, noci, arachidi e pistacchi (ma non solo) la varietà è molta e non ci resta che scegliere la nostra preferita. Oltre a essere un'ottima fonte proteica, la frutta secca è insieme all'olio la fonte principale di grassi buoni, minerali e vitamine indispensabili per il benessere del nostro organismo e per la **prevenzione di diverse patologie**, tra cui quelle cardiovascolari. La frutta secca può essere consumata da sola come snack, oppure inserita in tantissime gustose ricette.

Quasi indispensabili all'interno di un'alimentazione vegetariana o vegana sono i **burri di frutta secca** e le **bevande vegetali**. I primi costituiscono una golosissima alternativa al burro tradizionale spalmati sulle fette biscottate per una colazione ricca e bilanciata. Il celebre burro d'arachidi di tradizione americana è forse il più conosciuto, ma ormai sugli scaffali del supermercato si trovano golosissime creme 100% nocciole, mandorle o pistacchi. Sulle bevande a base di frutta secca abbiamo invece dedicato un intero capitolo all'interno di questo digital book. Per avere tutti i benefici della frutta secca senza eccedere nelle calorie la



dose consigliata è di 30 gr al giorno. I pinoli sono la frutta secca più ricca di proteine (circa 30 gr ogni 100 gr). Seguono le arachidi con 26 gr e le mandorle con circa 22 gr.

Semi oleosi

Fanno bene alle ossa, al cuore, hanno proprietà antinfiammatorie e sono anche parte di una merenda sfiziosa e croccante. I semi oleosi sono una fonte incredibile di nutrienti all'interno di un'alimentazione vegetariana o vegana. I più conosciuti sono i **semi di zucca**, di sesamo, di lino e di chia. Bastano un paio di cucchiaini al giorno, ad esempio nello yogurt, per beneficiare di tutte le proprietà. I semi più ricchi di proteine sono quelli di chia, di canapa, di zucca e di girasole.

Soia e derivati

La soia fa parte della famiglia dei legumi ed è un ingrediente con moltissime potenzialità, sia a livello di gusto che a livello di benefici per la salute. Molto utilizzata nella cucina orientale, la soia è ricca di vitamine (in particolare del gruppo B), ferro e potassio. È anche una preziosa alleata contro i tumori, soprattutto quello al seno, alla prostata e al



polmone. Tempo fa si pensava che, a causa della presenza dei fitoestrogeni, la soia potesse essere correlata a un aumento di rischio di cancro al seno. In realtà gli studi effettuati sulla popolazione orientale dimostrano il contrario.

La soia può essere consumata in diverse forme e consistenze: il **latte di soia** può essere utilizzato dentro a preparazioni dolci o salate, mentre il **tofu**, grazie al suo gusto neutro, può essere abbinata a diversi condimenti. Sempre più comuni in occidente anche il tempeh, gli spaghetti di soia, **miso**, olio e salsa di soia. Non ci resta che sperimentarli in ricette sane, gustose e “proteiche”: 100 grammi di soia contengono circa 36 grammi di proteine, una quantità superiore rispetto a quella contenuta nella carne e nel pesce.

Cereali

Erroneamente considerati solo come una fonte di carboidrati, i cereali - in particolare quelli integrali - contengono una fonte di proteine non trascurabile in un'alimentazione vegetariana o vegana. Il **grano saraceno** ad esempio contiene ben 13 gr di proteine per 100 grammi ed è un'incre-



dibile fonte di buoni nutrienti, come fibre e minerali, che aiutano ad abbassare il colesterolo e a controllare i livelli di glucosio nel sangue. Da menzionare anche la **quinoa**, che anche se non appartiene direttamente alla famiglia dei cereali (è considerata uno pseudo-cereale) ne condivide le caratteristiche nutrizionali. 100 grammi di quinoa contengono circa 14 grammi di proteine e può essere utilizzata in cucina come valida alternativa a riso, farro e orzo grazie anche al suo maggior apporto di proteine.

In conclusione: non esistono alimenti esclusivamente proteici. Qualsiasi cibo - anche la pasta e il pane - ha al suo interno una dose maggiore o minore dei vari macronutrienti. Un piatto di pasta integrale ha lo stesso apporto proteico di uno yogurt greco, così come uno yogurt greco avrà al suo interno una dose di carboidrati. Per bilanciare correttamente tutti i vari macronutrienti può essere utile il supporto da parte di un professionista dell'alimentazione, che terrà conto delle preferenze e delle scelte del singolo per cucire un piano alimentare specifico per le sue esigenze.



Latte (o bevanda) vegetale: quale scegliere e perché

[Caterina Cellai](#)

Dietista

Il latte vegetale ha preso sempre più piede come alimento nelle nostre diete. Esistono diverse marche, ormai, e diversi tipi tra cui scegliere: riso, cocco, mandorla oppure soia, nocciole. Ognuno di essi ha le proprie caratteristiche nutrizionali. Caterina Cellai, dietista e specialista in Alimentazione e Nutrizione umana del Santagostino, ci aiuta a conoscerli meglio.

Le bevande vegetali, alternative al tipico latte vaccino, sono diventate una necessità sempre più presente negli ultimi anni. In parte perché il numero di persone che segue un'alimentazione di origine vegetale è andata aumentando, in parte perché diversi studi nel corso del tempo hanno consigliato di non eccedere con l'as-



sunzione del latte di origine animale. Cerchiamo allora di approfondire per quale motivo preferire il latte vegetale a quello di origine animale, approfondendo poi i diversi tipi presenti sul mercato.

Latte vegetale o bevanda vegetale?

Se il termine “latte vegetale” continua a essere di uso comune, il Parlamento europeo ha approvato un rafforzamento della tutela per le denominazioni lattiero-casearie. Le bevande vegetali non possono essere commercializzate con il nome di “latte”. Le bevande vegetali e il latte di origine animale sono infatti due prodotti differenti, soprattutto dal punto di vista nutrizionale. Le uniche eccezioni in Italia sono il latte di mandorle e di cocco.

Dal latte animale alla bevanda vegetale

Ma quali sono le ragioni per le quali si potrebbe passare dall’assunzione di latte animale a quella di latte vegetale? Ecco una serie di motivi:

- Ad oggi **l’essere umano è il solo mammifero a bere latte**, ottenuto da altri animali, anche dopo lo svezzamento



- È stato appurato un **rischio maggiore di osteoporosi e di fratture** in intere popolazioni, o anche solo gruppi di persone, che quotidianamente consumano latte rispetto a popolazioni o gruppi che non ne consumano
- Si dovrebbe sconsigliare l'assunzione di latte animale anche come forma di **prevenzione primaria dei tumori**. Nel latte ci sono diversi ormoni e fattori di crescita, somministrati alle vacche al fine di far produrre loro del latte anche se non sono in gravidanza.

Avere una opinione coerente, dal punto di vista scientifico, non è comunque un fatto così assodato. Ci sono infatti molti studi che arrivano a contraddirsi tra loro, e questo semplicemente perché c'è ancora molto da imparare e scoprire in merito all'opportunità di includere o escludere il latte dalla propria alimentazione.

È un fatto accertato che ad oggi il latte vaccino è uno tra i pochi **alimenti completi**, fatta eccezione per il suo scarso contenuto di ferro. Al suo interno è infatti possibile trovare: proteine, lipidi, sali minerali, carboidrati e vitamine. Consumare latte di origine animale, anche in modiche



quantità, nell'ambito di un'alimentazione consapevole, non comporta alcun rischio per la nostra salute.

Tuttavia è sconsigliato assumere grandi quantità di latte vaccino, perché attualmente non sono note le conseguenze a lungo termine delle sostanze presenti all'interno del latte di origine industriale. Questo tipo di latte non è affatto comparabile al latte di una piccola azienda a conduzione familiare e, specifichiamo, solleva molti quesiti etici e morali sul benessere e la salute animale.

Quanto latte (animale) bere?

A meno che non si soffra di intolleranza al lattosio, consigliamo di avere porzioni giuste, non esagerate: 150 grammi di latte, a colazione, sono più che sufficienti. Sarebbe preferibile scegliere un latte prodotto in allevamenti e agricoltura biologici, oppure a km 0.

Importante, poi, variare le bevande per la nostra colazione, scegliendo alternative al latte quali orzo, oppure tè. Così facendo, l'assunzione del latte non produrrà un impatto negativo sulla nostra salute.

Quali sono i tipi di bevande vegetali?

L'alternativa al latte vaccino è molto ampia. Ogni tipo di latte o bevanda di origine vegetale ha specifiche nutrizionali ben definite. Prima di assumerli sarebbe opportuno conoscerli più nel dettaglio.

Latte (o bevanda) di soia

Ha un apporto proteico quantitativamente sovrapponibile al latte di mucca. Sotto questo aspetto, la bevanda di soia è il solo latte di origine vegetale che può sostituire il latte vaccino al 100%. Inoltre, è il latte vegetale con meno calorie.

Si tratta di un ottimo alimento per chi ha una dieta vegetariana, o vegana, ed è adatto a chi ha necessità di abbassare l'introduzione di grassi nell'alimentazione. Il latte di soia è privo di colesterolo e, allo stesso tempo, contiene molti grassi insaturi, comunemente definiti grassi buoni. Questi grassi, grazie anche alle proteine della soia, favoriscono l'abbassamento dei trigliceridi nel sangue, delle LDL e del colesterolo plasmatico.



Latte (o bevanda) di riso

Il vantaggio immediato del latte di riso, insieme all'assenza del lattosio, è il suo sapore estremamente gradevole o, potremmo dire, più buono. Il latte di riso viene infatti utilizzato in pasticceria e nella realizzazione di ricette adatte alla colazione.

Questo tipo di latte vegetale è inoltre indicato per chi deve seguire una dieta povera di grassi, ricco com'è di grassi insaturi. Tra i suoi altri principi nutritivi ci sono infine: sali minerali, vitamina A, B, D e fibre.

È sconsigliabile comunque l'assunzione in chi ha un indice glicemico alto, o in chi soffre di diabete, obesità o ha una ridotta intolleranza ai glucidi. Questo perché il latte di riso abbonda in zuccheri semplici, e sarebbe preferibile scegliere un latte di riso a contenuto ridotto di zuccheri e, aggiungiamo, arricchito, altrimenti risulterebbe povero di calcio, proteine e vitamina A, D e B12.



Latte di mandorla

Dal sapore gradevole, l'apporto energetico del latte di mandorla è dato principalmente dai suoi zuccheri semplici, derivati dalla preparazione. Spesso è addizionato di fruttosio, per migliorarne l'impatto glicemico.

Il latte di mandorle ha una buona quantità di antiossidanti quali vitamina E e Tocoferolo, e si distingue per il suo apporto di acido oleico e linoleico, due acidi grassi insaturi. È povero di proteine, in un ambito di dieta vegetariana o vegana è utile per la preparazione di diverse ricette.

Latte (o bevanda) di avena

A differenza di quanto si è pensato per molto tempo, il latte di avena contiene una modica quantità di beta-glucani (0,8g/100mL). Una quantità molto inferiore rispetto all'alimento solido. I beta-glucani contribuiscono all'abbassamento, nel sangue, dei livelli di colesterolo.

Il latte di avena è comunque una bevanda ipocalorica, ha buone quantità di acido folico e vitamina E. Non ha colesterolo né lattosio. La sua frazione glucidica è di molto



superiore a paragone delle frazioni proteica e lipidica.

Latte di cocco

Nel caso del latte di cocco la situazione è un po' particolare: esistono diversi tipi di latte di cocco, e sono diversi tra loro. La principale differenza sta nella percentuale di grasso:

- Tra il 5% e il 7% nel cosiddetto latte di cocco magro, reperibile al supermercato
- Fino al 20%, 22% per il latte di cocco grasso, reperibile invece nei negozi etnici, di solito contenuto in lattine.

Nel caso del latte di cocco magro non si rileva presenza di lattosio né di colesterolo, e il suo impatto glicemico può variare (alcuni tipi di latte di cocco magro hanno più zuccheri, altri meno). Il latte di cocco grasso viene utilizzato nelle ricette asiatiche: profuma, dà gusto e cremosità ai piatti. Il suo consumo deve essere moderato, perché ha un'alta quantità di grassi saturi, e presenta un importante apporto calorico.



Il latte di cocco che acquistiamo al supermercato ha solitamente una maggiore quantità di fibra, rispetto ad altri tipi di latte di origine vegetale. In questo senso, ha un potere saziante maggiore.

Prenota una visita nutrizionistica per dieta vegetariana o vegana

Latte (o bevanda) di nocciole

Il latte di nocciole ha un ottimo apporto energetico, grazie ai lipidi, ai carboidrati e alle proteine contenute in esso. È poi privo di colesterolo ma ha una ottima quantità di fibre.

Un'altra importante caratteristica del latte di nocciole è la totale assenza di glutine e, certamente, di lattosio. È indicato pertanto per chi soffre di celiachia o intolleranza al lattosio.

Contiene principalmente grassi monoinsaturi e glucidi semplici. Per via dell'abbondanza di fibre, questo tipo di latte vegetale può determinare un movimento intestinale più deciso.



Quale latte vegetale scegliere allora?

Ai miei pazienti dico sempre che l'unico degno sostituto del latte vaccino è il latte di soia, grazie al suo quantitativo proteico. Ma in ogni caso non dobbiamo neanche sentirci ossessionati dalle proteine, teoricamente ne assumiamo in abbondanza durante la giornata. Quindi anche altri tipi di bevande vegetali possono andare bene, a condizione che non determinino un apporto glicemico eccessivo.

In caso di dieta vegana, dieta vegetariana, o di dieta onnivora sbilanciata, l'apporto di proteine è fondamentale. Quindi, anche la colazione diventa un momento della giornata in cui è importante consumare alimenti proteici anche se vegetali. Cerchiamo inoltre di preferire le bevande arricchite in sali minerali e vitamine, come Vitamina D, calcio, ferro.

In conclusione, dobbiamo sempre ricordarci che avere una dieta sana e adatta alle nostre esigenze è un dovere nei confronti del nostro corpo. Un dovere che possiamo affiancare a una corretta attività fisica. Un dovere, aggiungiamo, che può partire da una visita nutrizionistica.



Gustose ricette per le occasioni speciali

[Caterina Cellai](#)

Dietista

Come fare per mettere d'accordo tutti, vegani e non, senza rinunciare al gusto? Se avete voglia di preparare un menù stuzzicante e originale, ma sempre con un occhio di riguardo alla salute, ecco le nostre idee

ANTIPASTI

Maionese vegan di mandorle

- 100 ml di latte di mandorla senza zuccheri aggiunti
- 200 ml di olio di semi di girasole
- 10gr di aceto di mele
- 10gr di senape
- Un pizzico di sale



Avete mai pensato ad una maionese senza uova? Per prepararla mettete il latte di mandorla, l'aceto di mele, la senape e il sale nel contenitore alto del frullatore ad immersione, avviate e amalgamate bene gli ingredienti aggiungendo a filo l'olio di semi di girasole. Continuate a frullare fino a che otterrete una maionese abbastanza soda e montata. A quel punto trasferite la maionese in una ciotola e conservatela in frigorifero. Potete servire la maionese con del pane tostato integrale, oppure utilizzarla per insaporire insalate o piatti di portata

Hummus di pistacchio

- 240 g di ceci lessati
- 150gr di pistacchi sgusciati non salati
- Succo di mezzo limone
- Mezzo spicchio di aglio
- 70ml di acqua
- Sale e pepe qb

Una crema perfetta per le vostre tartine! Versate i pistacchi in un tritatutto e iniziate a frullare fino a che non otterrete una crema liscia. Il procedimento richiede un pò



di tempo, perché inizialmente otterrete una farina, poi un composto granuloso e infine una crema (ogni tanto spegnete il frullatore per non farlo surriscaldare e con una spatola pulite bene i bordi del mixer in modo che tutti i pistacchi vengano frullati in maniera omogenea). Una volta ottenuta la crema di pistacchi travasatela in un vasetto di vetro fornito di coperchio e utilizzatela per le vostre ricette o conservatela in frigorifero (per la nostra ricetta ne serviranno 80-100gr). Riunite nel tritatutto i ceci lessati, la crema di pistacchi, il succo del mezzo limone, l'aglio, sale, pepe e infine metà dell'acqua. Azionate il tritatutto e frullate il tutto fino ad ottenere una crema liscia e morbida. A vostra discrezione potete decidere se aggiungere anche il resto dell'acqua se gradite una consistenza ancora più liquida.

PRIMI PIATTI

Tagliatelle di zucca e funghi (per quattro persone)

- 480gr Tagliatelle fresche
- 400 g di zucca
- 40gr funghi porcini secchi
- 50gr Latte di Riso senza zucchero aggiunto
- 1/2 cucchiaino di fecola di patate



- Olio extravergine di oliva
- Uno scalogno piccolo

Come rinunciare a un bel piatto di tagliatelle? Lasciate i funghi 2 ore a mollo e poi sciacquateli bene. Tagliate lo scalogno e fatelo rosolare in una padella antiaderente con un filo di olio extravergine. Appena avrà preso un po' di colore aggiungetevi i funghi, che avrete nel frattempo tagliato a striscioline; continuate a far cuocere per circa 10 minuti. Nel frattempo mettete a bollire una pentola per la pasta e calate le tagliatelle fresche. A parte grattugiate la zucca o tagliatela a dadini molto piccoli e aggiungetela in padella con la cipolla e i funghi. Cuocete velocemente a fiamma alta per circa 5-10 minuti e, nel caso la consistenza fosse troppo secca aggiungete il latte di riso tiepido in cui avrete sciolto un mezzo cucchiaino di fecola di patate. Condite le vostre tagliatelle e servite caldo.

Fusilli vegan con pesto di barbabietole e pistacchi (per quattro persone)

- 360 g di Fusilli
- 250 g di barbabietole al vapore



- 50 g di Pistacchi scusciati
- 50 g di olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe qb

Un'alternativa per i più golosi: lessate la pasta in abbondante acqua salata e scolatela quando sarà al dente, conservando una tazza dell'acqua di cottura. Nel frattempo tagliate la barbabietola a cubetti e versatela nel bicchiere alto nel minipimer insieme a pistacchi, sale, pepe e olio. Allungate il tutto con un po' di acqua di cottura della pasta e frullate fino ad ottenere un pesto morbido. Condite la vostra pasta (aggiungendo qualche cucchiaino di acqua di cottura se dovesse risultare troppo secca) e guarnite con della granella di pistacchi.

SECONDI PIATTI

Arrosto vegan di seitan

- Glutine di frumento (200gr),
- 250gr Acqua (+ acqua per il brodo)
- 100gr Salsa di soia
- 5 Pomodori secchi sott'olio
- 1 spicchio di Aglio
- 2 Cipolle



- Una carota
- Un gambo di sedano

Uno strappo alla tradizione che chi segue un'alimentazione vegan sicuramente conoscerà. Cominciate a prepararlo con un pentolone di brodo vegetale con acqua (almeno 500gr), una cipolla, una carota, sedano e 50 g di salsa di soia; lasciate in cottura. Versate nel bicchiere alto di un mixer a immersione i pomodori secchi con uno spicchio d'aglio e scalogno mondati e sminuzzati, versate 25 g di salsa di soia e frullate. Aggiungete poi l'acqua tiepida, quasi calda, il resto della salsa di soia e mescolate. Disponete in una ciotola capiente il glutine di frumento, create una fontana e cominciate a versare il liquido preparato al centro mescolando continuamente, poi miscelate a mano. Lavorate poi il composto in modo da fare assorbire tutto il liquido, poi impastate ancora a mano nella ciotola fino a formare un salsicciotto. Disponetelo su un canovaccio di fibra naturale perfettamente pulito, avvolgetelo per creare un fagotto e stringete bene, sigillando a caramella e con lo spago: prima stringendo un capo e poi l'altro stringendo bene i nodi. Tuffate il fagotto ottenuto nel brodo precedentemente preparato e lessate per circa 1 ora. Servite a fette



utilizzando salse saporite per rendere ancora più gustoso il vostro piatto.

DOLCI

Brownie vegan di fagioli neri

- 240 gr di fagioli neri precotti (potete utilizzare anche i fagioli rossi)
- 10 gr di cacao amaro
- 40 gr di fiocchi d'avena
- un bel pizzico di sale
- 75 gr di zucchero di canna integrale
- 40 gr di olio di cocco
- 1/2 cucchiaino di lievito
- 30gr di cioccolato fondente
- 20 gr di gocce di cioccolato

Un dolce perfetto anche per i palati più golosi: unite in un mixer i fagioli, il cacao, i fiocchi d'avena, lo zucchero di canna integrale, l'olio di cocco, il lievito, il cioccolato e il sale. Amalgamate tutto fino a che non avrete ottenuto una crema solida. Assaggiate e regolate di sale. Aggiungete le



gocce di cioccolato. Trasferite il composto in una teglia foderata di carta da forno spennellata con dell'olio. Livellate per bene con il dorso di un cucchiaio e infornate a 170 gradi per 15-18 minuti e lasciate raffreddare completamente aggiungendo le restanti gocce di cioccolato. Conservate i brownies in frigo per compattarli ancora meglio.

Torta vegan di cocco e cioccolato

- 150g di farina 0
- 50g di farina di cocco
- 100g di cioccolato fondente
- 400gr Latte di cocco senza zuccheri aggiunti
- 150g di zucchero di canna integrale
- 10g di cacao amaro in polvere

Un grande classico rivisitato in chiave vegan. Per prepararlo, sciogliere a bagnomaria il cioccolato fondente. Mettete in una ciotola il latte di cocco e aggiungete la farina di cocco, lo zucchero di canna e il cacao amaro amalgamando bene il tutto. Aggiungere la farina e per ultimo il cioccolato fondente sciolto mescolando bene. Rivestire una tortiera con carta forno e cuocere in forno a 180° per 40 minuti, fare raffreddare completamente e servire.



#13 — Dieta vegana o vegetariana: istruzioni per l'uso

chiuso in redazione nel novembre 2022

Responsabile editoriale
Valentina Magistrale

Progetto grafico
Marco Bertoncini

Impaginazione
DilloStudio



Per informazioni:
press@santagostino.it
www.santagostino.it



Questo digital book è distribuito con licenza Creative Commons **BY-NC-ND**.

È possibile distribuire questo digital book solamente se:

- viene sempre citata la fonte originale;
- non viene distribuito a scopi commerciali e
- non viene modificato in alcun modo.