

ASSO VEGAN

ASSOCIAZIONE VEGANI ITALIANI

VEGAN PER LA SALUTE

Se vogliamo vedere la scelta Vegan anche sotto il punto di vista scientifico e medico, quello che risalta subito agli occhi dagli studi condotti nel corso degli anni è che per millenni la nostra è stata una tradizione quasi completamente vegetariana. I pasti si basavano su cibi di origine vegetale e la carne veniva consumata soltanto occasionalmente, essendo appannaggio della fascia sociale più ricca (che poi era anche quella che si ammalava di più).

Da un punto di vista anatomico esistono molte differenze tra uomo, felino ed erbivoro.

Il **felino** ad esempio ha una dentatura in cui i canini sono molto sviluppati (per dilaniare la carne delle sue prede) e gli incisivi molto piccoli. Le ghiandole salivari sono poco sviluppate perché non c'è bisogno di una grossa produzione di ptialina (che serve per la digestione degli amidi). I pezzi di carne vengono inghiottiti interi, c'è un rapido passaggio del cibo attraverso l'intestino, che è molto corto e, in poco tempo, le feci vengono espulse.

L'**erbivoro**, ad esempio il toro, ha una dentatura totalmente diversa: nella parte anteriore i denti sono sostituiti da gengive molto callose che servono per strappare l'erba, che viene poi digerita attraverso un intestino molto lungo.

L'**uomo** ha una dentatura molto simile a quella delle scimmie antropomorfe, con incisivi ben sviluppati, premolari e molari che fungono da macina. Il cibo viene triturato, deglutito e lentamente arriva nello stomaco. Le ghiandole salivari dell'uomo producono molta ptialina, che serve per digerire gli amidi, ovvero gli zuccheri complessi che si trovano solo nel mondo vegetale.

Al contrario dei felini, l'uomo non ha unghie forti, denti atti all'offesa, né una grande forza fisica. Possiede però una visione stereoscopica (che gli permette di vedere la profondità per poter raccogliere i cibi di cui ha bisogno); una visione a colori, per distinguere i frutti maturi da quelli acerbi; il pollice opponibile; un gusto molto sviluppato per le essenze, per gli aromi, per il salato, il dolce e l'amaro.

Insomma: l'uomo, per natura, utilizzando soltanto le proprie forze, non sarebbe mai in grado di uccidere un bufalo o una gazzella, che possiedono mezzi di difesa e di attacco ben superiori a quelli dell'essere umano!

Con l'avvento dell'era moderna e l'aumento del *benessere* è aumentato notevolmente anche il consumo di carne e questo ha portato ad un innalzamento di numerose patologie tipiche del nostro tempo e dei paesi occidentali. Ci sono studi che confermano il collegamento tra aumento delle malattie cronico-degenerative e aumento del consumo di carne e derivati di origine animale in generale.

Digerire la carne richiede un notevole sforzo per l'organismo umano e con questo sforzo notevole lo stomaco dell'uomo va incontro ad autoaggressione (gastriti, ulcere, duodeniti...). La secrezione acida dello stomaco si riversa nell'intestino dove altera il normale PH, con conseguenze dannose per il colon.

La carne, inoltre, è ricca di acidi grassi saturi che, associati al colesterolo, danno origine ad una serie di malattie: calcoli al fegato, arteriosclerosi, infarti, malattie nervose. I reni invece risentono delle purine presenti nella carne, perché sono costretti a produrre acido urico che dà origine soprattutto alla gotta ma anche ad altre affezioni reumatiche.

Per riassumere e riflettere insieme:

- La carne non è un alimento, per natura, adatto alla dieta dell'uomo;
- Il problema di carne, pesce, latticini e uova, si aggrava se pensiamo che i prodotti di origine animale sono contaminati da anabolizzanti, testosterone, estrogeni; nonché anticrittogamici, diserbanti e fertilizzanti che vengono usati per la produzione dei foraggi.
- L'uomo moderno ha, nel tempo, abbandonato il consumo di cibi naturali, rimpiazzati con prodotti sempre più raffinati (farinacei bianchi, pasta bianca, riso bianco, zucchero...) che perdono grosse quantità di vitamine, proteine, sali minerali e di fibre; spesso vediamo persone in sovrappeso o obese che sono in carenza di vitamine;
- Una buona dieta Vegana si basa sul consumo di alimenti vegetali quali frutta, verdura, cereali integrali, legumi, semi oleaginosi. Possiamo e dobbiamo variare spesso, per apportare al nostro organismo tutto ciò di cui necessita;
- Una buona dieta Vegana è la dieta ottimale per l'essere umano: è quella più adatta alla sua natura, consente di rimanere in salute e di curare patologie, laddove queste siano presenti.
- **Insomma: mangio Vegan, vivo meglio!**

LA DIETA VEGAN

Il termine “dieta” viene sempre associato a rinuncia, privazione, condotta alimentare transitoria per arrivare ad ottenere un certo obiettivo (solitamente dimagrire, meno spesso prendere peso!). Ma la parola dieta ha in realtà ben altra connotazione, in quanto significa “stile di vita”.

In questo caso uno stile di vita che abbraccia il rispetto degli altri esseri viventi a 360 gradi. Ecco perché chi fa questa scelta decide di non nutrirsi di prodotti di origine animale.

E dunque, se escludiamo carne, pesce, latticini e miele, su che cosa si basa l'alimentazione Vegan?

Madre Natura ha pensato proprio a tutto! Ci ha dato la frutta, la verdura, i cereali, i legumi, i semi oleaginosi, la frutta secca, le alghe! In questi alimenti possiamo trovare davvero tutti i componenti nutritivi di cui il nostro organismo necessita quotidianamente. Vediamoli nel dettaglio.

La Frutta e la Verdura:

Ne esiste davvero una grande varietà, non possiamo certo annoiarci mangiando sempre la solita insalata! Non facciamo mai mancare nel nostro piatto una porzione di verdura cotta o cruda, dando importanza alla stagionalità degli ortaggi. Ricordate: se i cavoli crescono in inverno e le melanzane in estate, un motivo deve esserci!

Privilegiamo sempre i prodotti a filiera corta, possibilmente biologici o comunque dei quali conosciamo la provenienza. Lo stesso vale per la frutta.

I Cereali:

I cereali, preferibilmente integrali, sono una fonte importantissima di carboidrati, proteine, vitamine e minerali. Consumarli nella loro forma integrale significa assumere tutte le sostanze che essi contengono in natura; al contrario, assumere prodotti raffinati vuol dire perdere la maggior parte della ricchezza di questi fantastici chicchi!

Potete provare ogni giorno un cereale nuovo e dar sfogo alla vostra fantasia: riso, orzo, farro, mais, grano, quinoa, miglio, amaranto, avena, segale. Consumateli in chicco oppure sotto forma di farine.

I Legumi:

principale fonte proteica vegetale, i legumi sono davvero un dono della Natura!

Per troppo tempo dimenticati, impariamo a riscoprirli consumandoli in svariati modi: sotto forma di zuppe (magari insieme ad un cereale), di polpette, di burger, di creme, in insalata, nei piatti freddi e in tante altre ricette, salate e dolci!

Possiamo divertirci a consumare sempre un legume diverso, fino a quando non li avremo provati tutti! Fagioli (cannellini, borlotti, neri, con l'occhio, di Spagna...), piselli, ceci (i classici o quelli neri), fave (fresche o essiccate), lupini, soia, lenticchie (grandi, piccole, verdi, rosse, nere...), cicerchie, roveja! Possono bastare per ora?!

I Semi Oleaginosi e La Frutta Secca:

altra fonte di proteine e di minerali, i semi sono buoni e sani! Ideali per dare un tocco in più alle nostre ricette, gustosi per uno spuntino sostanzioso, indicati anche a colazione.

Qualche idea? Prepariamo una semplice salsa di pomodoro ed aggiungiamo dei pinoli; mettiamo delle noci nella nostra insalata mista; tritiamo delle mandorle per condire la pasta; usiamo le nocciole per una buonissima crema da spalmare sul pane; aggiungiamo i semi di zucca o di girasole all'impasto del pane!

Le Alghe:

poco conosciute in occidente, molto utilizzate in oriente. Si stanno diffondendo anche nella nostra cucina e possono essere dei naturali integratori nella nostra alimentazione, in quanto apportano buone quantità di iodio, potassio, calcio, magnesio e ferro.

Wakame, kombu, arame... soltanto alcune delle tipologie di alghe che possiamo aggiungere ai nostri piatti.

Il Seitan e il Tofu:

anche questi due alimenti sono una fonte di proteine e vengono in aiuto specialmente durante il passaggio da un'alimentazione onnivora o vegetariana ad una Vegan. Si trovano sotto forma di burger, wurstel, "affettati", patè, crocchette, straccetti, aromatizzati alle erbe, al pomodoro, affumicati.

Più si diventa abili e fantasiosi in cucina, meno si utilizzano questi prodotti, che comunque hanno un ottimo impiego nella preparazione di tanti piatti veloci.

Vogliamo sottolineare il fatto che una persona che segue una dieta Vegan può vivere tranquillamente anche senza seitan e tofu, privilegiando gli altri alimenti di cui abbiamo precedentemente parlato.

Insomma: una breve panoramica su quello che può mangiare una persona che ha scelto di seguire uno stile di vita Vegan.

E adesso saprete cosa rispondere quando qualcuno vi chiederà: **ma cosa mangia un Vegano?**

Per trovare e provare tantissime **ricette vegan** per tutti i gusti visita:
www.veganblog.it