

Gli editoriali.

Guida ai cibi vegani: quali sono e come abbinarli per una dieta ricca di gusto

In occasione della Giornata Mondiale Vegan, ecco una guida sui cibi vegani: scopri le alternative a carne, latte, uova e i consigli su come abbinarli al meglio.

La Giornata Mondiale Vegan, celebrata il 1° novembre è stata Istituita nel 1994 dalla Vegan Society e viene considerata come un'opportunità per sensibilizzare sulle scelte alimentari e per far conoscere i benefici di una dieta vegana. Con questa guida, esploreremo le alternative vegane più comuni per chi vuole adottare un'alimentazione priva di derivati animali e scopriremo come rendere equilibrata e nutriente una dieta vegan.

Le basi della dieta vegana: principi e fondamenti

La **dieta vegana** è un'alimentazione che si basa **solo su cibi di origine vegetale**, escludendo prodotti animali come carne, pesce, latte, uova e miele. Chi sceglie questa dieta lo fa in genere per motivi etici, come il rispetto per gli animali e la sostenibilità ambientale, oltre che per cercare di ottenere dei benefici per la salute puntando su un'ampia varietà di alimenti vegetali; tra questi ci sono frutta, verdura, legumi, cereali, frutta a guscio e semi, prodotti con i quali è possibile creare pasti equilibrati e nutrienti.



Passare a una dieta di questo tipo richiede una certa consapevolezza nutrizionale per evitare carenze di nutrienti fondamentali. Per mantenere una dieta vegana bilanciata, infatti, è importante conoscere le **alternative vegetali** a sostanze come **proteine, ferro, calcio e vitamina B12**, solitamente presenti in prodotti animali. Con un'adeguata pianificazione e una buona conoscenza degli alimenti, la dieta vegana può offrire un apporto completo di tutti i nutrienti essenziali. Per queste ragioni, è utile conoscere i cibi vegani, i loro nutrienti principali e **come abbinarli correttamente** per trarne il massimo beneficio. È bene ricordare, in ogni

caso, che quando si sceglie questo tipo di alimentazione è sempre meglio chiedere il parere di un medico nutrizionista che potrà fornire consigli e suggerimenti utili per riuscire a ottenere il massimo dei benefici dalla nuova dieta.

Gli alimenti vegani proteici per sostituire la carne

Tra i primi ostacoli che i nuovi vegani affrontano c'è quello di assicurarsi una **quantità adeguata di proteine**, dato che la carne e altri prodotti animali sono le principali fonti proteiche nella dieta onnivora. Vediamo alcuni alimenti proteici vegani che offrono un'ottima alternativa:

Tofu

Ottenuto dalla **cagliatura del latte di soia**, il **tofu** è un alimento versatile che contiene circa **8-10 grammi di proteine per 100 grammi**. Ricco anche di **calcio** e **ferro**, ha un gusto neutro, quindi può essere **marinato** o **speziato** per adattarsi a diverse preparazioni. Inoltre, il tofu è povero di calorie e grassi saturi.

Tempeh

Prodotto fermentato a base di **soia**, il **tempeh** è un alimento **altamente proteico** (circa **20 grammi di proteine per 100 grammi**), oltre a essere ricco di **fibre** e **probiotici**, che favoriscono la salute intestinale. Ha un gusto nocciolato e una consistenza compatta, ideale per piatti saltati in padella e alla griglia.

Seitan

Conosciuto anche come "**carne di grano**" per la sua **consistenza simile alla carne**, il **seitan** è realizzato dal **glutine di frumento** e contiene circa **25 grammi di proteine per 100 grammi**. Non contiene colesterolo ed è povero di grassi, ma è sconsigliato per chi ha intolleranze al glutine.

Lenticchie

Le **lenticchie** sono **legumi** che forniscono circa **9 grammi di proteine per 100 grammi** e sono ricche di **fibre**, **ferro** e **folati**, rendendole una scelta eccellente per chi vuole evitare la carne. Possono essere aggiunte a zuppe, insalate e stufati per aumentare il contenuto proteico.

Funghi

Sebbene non abbiano un alto contenuto proteico, i **funghi**, soprattutto i **portobello**, vengono spesso utilizzati come sostituti della carne per la loro **consistenza carnosa**. Sono ricchi di **vitamine del gruppo B** e **minerali** come il **selenio** e il **rame**.

Gli alimenti vegani per sostituire il latte

Nella dieta vegana esistono numerose **alternative al latte animale**, ciascuna con caratteristiche nutrizionali e gustative uniche. Vediamole in dettaglio:

Latte di soia

Con un contenuto proteico simile al latte vaccino (circa **3 grammi di proteine per 100 ml**), il **latte di soia** è una delle alternative più comuni. È spesso fortificato con **calcio** e **vitamina D** per aumentarne il valore nutrizionale. Grazie al suo **sapore neutro**, può essere usato sia in preparazioni dolci che salate.

Latte di riso

Leggero e naturalmente dolce, il **latte di riso** è ideale per chi è allergico alla soia o preferisce un'opzione meno densa. È generalmente meno proteico e viene spesso arricchito di vitamine come il **calcio** e la **B12** per compensare la mancanza di nutrienti.

Latte di mandorla

Con un contenuto calorico più basso rispetto ad altri latti vegetali, il **latte di mandorla** è ricco di **vitamina E** e ha un gusto leggermente nocciolato. È perfetto per **bevande** e **dolci**, e per chi desidera ridurre l'apporto calorico.

Latte di canapa

Sebbene meno comune, il **latte di canapa** è una fonte eccellente di **acidi grassi essenziali Omega-3** e **Omega-6**. Ha un sapore terroso e viene utilizzato spesso nelle diete vegane per il suo alto contenuto di grassi buoni e antiossidanti.

I cibi vegan per sostituire il burro

Nella cucina vegana, il **burro** può essere sostituito con vari prodotti di origine vegetale. Ecco quali sono i più comuni:

- **Oli vegetali**: oli come quello **d'oliva**, di **cocco** e di **girasole** sono ottimi sostituti del burro, sia in cottura sia per condimenti. L'olio di cocco è particolarmente apprezzato nei **dolci** per la sua consistenza solida a temperatura ambiente.

- **Avocado:** ricco di grassi monoinsaturi e nutrienti, l'**avocado** può essere spalmato sul pane o utilizzato per cucinare al posto del burro. Aggiunge cremosità alle ricette e un leggero sapore che si sposa bene con piatti dolci e salati.

- **Puree di frutta:** le puree di **mele**, **banane** o **prugne** sono alternative sane e prive di grassi al burro, perfette per **dolci** e **torte**. Aggiungono dolcezza naturale e contribuiscono a mantenere la morbidezza dei prodotti da forno.

I sostituti del formaggio nella dieta vegan

Il **formaggio** è un alimento difficile da sostituire per via del suo sapore distintivo, ma esistono diverse **opzioni vegane**:

- **Formaggio a base di frutta a guscio:** i formaggi vegani a base di **anacardi** o **mandorle** offrono una consistenza cremosa e un gusto saporito. Spesso sono **fermentati con batteri lattici** per ottenere un sapore simile ai formaggi stagionati.

- **Formaggio di soia:** è una scelta leggera e versatile, perfetta come crema spalmabile. Può essere aromatizzato con **erbe** e **spezie** per renderlo ancora più appetibile.

I cibi vegani sostituti delle uova

Le **uova** svolgono molte funzioni nelle ricette, ma i seguenti ingredienti vegani possono replicarne alcune caratteristiche:

- **Oli vegetali:** vengono usati come **agenti di legame** in ricette salate o da forno.

- **Semi di chia e di lino:** quando mescolati con acqua, formano un gel che può sostituire l'uovo come legante, ideale per dolci e impasti.

- **Puree di frutta e tofu:** la purea di frutta e il tofu morbido sono ottimi per aggiungere **umidità** e **morbidezza** agli **impasti dolci**.

Gli altri alimenti essenziali nell'alimentazione vegana

Al di là dei sostituti di carne, latte, burro e uova, esistono altri alimenti fondamentali in una dieta vegana:

- **Legumi:** fagioli, ceci, piselli e altri legumi sono essenziali per l'**apporto proteico**, oltre che di **fibre** e **minerali**. Aiutano anche a mantenere la sazietà proprio grazie al loro contenuto di fibre.
- **Frutta a guscio e semi:** mandorle, noci, nocciole e semi come quelli di girasole o zucca sono ricchi di **grassi sani**, **proteine** e **minerali**, rendendoli snack nutrienti e ingredienti versatili.
- **Cereali integrali:** quinoa, riso integrale e avena sono ricchi di **carboidrati complessi**, **fibre**, **vitamine** e **minerali** essenziali per una dieta equilibrata e forniscono energia a lungo termine.

Come abbinare i cibi vegani

Come anticipato, un'**alimentazione vegana bilanciata** richiede una certa conoscenza su **come abbinare gli alimenti per ottimizzare l'assorbimento dei nutrienti**:

- **Legumi e cereali integrali:** abbinare legumi come fagioli o lenticchie con cereali come riso o quinoa garantisce un apporto completo di aminoacidi essenziali.
- **Verdure verdi e alimenti ricchi di vitamina C:** abbinare verdure verdi con cibi ricchi di vitamina C, come peperoni o agrumi, aiuta a migliorare l'assorbimento del ferro.
- **Frutta secca e semi oleosi:** Integrare semi e frutta secca ai pasti aiuta a mantenere il giusto equilibrio di grassi, aumentando la sazietà e fornendo nutrienti fondamentali come il magnesio e il calcio.

Una **dieta vegana ben bilanciata è nutriente, varia e sostenibile**: con i suggerimenti di uno specialista e con le giuste combinazioni di alimenti è possibile evitare carenze e assicurarsi un apporto ottimale di tutti i nutrienti essenziali.