

LA DIETA VEGETARIANA

Dott. ANDREA URBANI

Introduzione:

Mangiare bene è un piacere: il cibo unisce, scandisce la giornata, crea convivialità e in generale detta i ritmi delle nostre giornate. Ebbene, nel 2024 è opportuno dire che si può mangiar bene anche senza fare ricorso a carne, pesce e derivati.

Se sei qui, sei sicuramente interessata/o al mondo dell'alimentazione vegetariana e vorrei scrivere due parole su questo modello alimentare, da anni al centro di dibattito.

Motivazioni per intraprendere un'alimentazione di tipo vegetariano:

Le motivazioni per volgere verso un'alimentazione di tipo vegetariano sono molteplici: a parte le personali motivazioni etiche, molte persone limitano o eliminano gli alimenti di origine animale per motivi legati alla salute, ambiente, sostenibilità e gusti personali. Ora, fermo restando il diritto di ciascuno ad alimentarsi come crede, è utile ricordare che l'alimentazione è una base imprescindibile della salute e che quindi un modello alimentare dev'essere necessariamente completo e salutare. Sarà questo il caso del modello vegetariano? Ci sono davvero carenze?

Andiamo per ordine.

Innanzitutto si deve far chiarezza sul concetto di salute, che non è solo assenza di malattia, ma anche uno stato di completo benessere fisico, sociale e mentale (definizione dell'OMS del 1948); ne consegue che un modello alimentare non deve solo fornire tutti i nutrienti di cui necessitiamo, ma anche permettere di star bene con noi stessi e con gli altri. Ma è davvero possibile se escludo carne e pesce (o anche gli altri alimenti di origine animale)?

È opinione scientifica corrente che un'alimentazione equilibrata di tipo vegetariano o vegano sia sostenibile in qualunque fase della vita. È bene porre l'accento sulla parola "equilibrata" poiché un'alimentazione salutare dev'essere sempre correttamente bilanciata, anche nel caso di una dieta onnivora. E riguardo alle carenze? Chiaramente più si restringe il ventaglio degli alimenti che si assumono e più si rischia l'insorgenza di carenze; per fortuna al momento sono reperibili moltissimi alimenti che possono sopperire ad eventuali carenze. È chiaro che un modello alimentare deve comunque essere il più vario possibile: quindi non possiamo più pensare ad un'alimentazione di tipo vegetariano come "mangiare verdure, riso, uova e formaggi", giusto per citare una convinzione tra le più comuni.

Falsi miti:

Tra le molte convinzioni comuni c'è quella che una dieta vegetariana non apporti la giusta quantità di proteine. Ciò non è esatto, poiché nella pleora di alimenti a disposizione per il vegetariano ed il vegano ce ne sono moltissimi di molto ricchi in proteine (e non solo). Oltre a ciò, il valore biologico delle proteine (ossia la "qualità" di queste, misurata come la completezza in amminoacidi secondo i nostri fabbisogni) ad uso vegetariano non è, come spesso si dice, inferiore. Ad esempio tra le proteine a più alto valore biologico troviamo quelle del siero del latte, seguite da quelle delle uova, entrambi alimenti che un vegetariano potrebbe assumere (mi raccomando, evita gli allevamenti intensivi). Anche togliendo queste componenti ci sono dei giusti accorgimenti per aumentare il valore biologico dei pasti vegetariani: uno stratagemma antico e sempre valido è quello di accostare cereali e legumi, le cui carenze in termini di amminoacidi si possono compensare a vicenda. Infine molti pseudocereali hanno un elevato contenuto di proteine ad elevato valore biologico, per cui una dieta vegetariana bilanciata può tranquillamente sostenere il fabbisogno proteico di una persona (anche nel caso degli atleti).

Un altro tasto dolente è quello delle vitamine B12 e D, nutrienti essenziali per il quale non è difficile essere carenti; in questo caso esistono in commercio numerosi alimenti fortificati, utili sia ai vegetariani che ai non vegetariani.

Come non citare il ferro? È opinione comune che il ferro sia un'importante carenza nel vegetariano e la cosa non sorprende perché in effetti il ferro presente nei vegetali richiede più passaggi biochimici per essere assimilato e "finire al giusto posto" nelle nostre cellule. Anche in questo caso i corretti abbinamenti possono venire in aiuto, ad esempio associando una fonte di vitamina C agli elementi vegetali ricchi di ferro (es. legumi e cereali integrali) per facilitarne l'assorbimento.

Forse però una delle opinioni più comuni riguardo l'alimentazione vegetariana e vegana è la presunta mancanza di sapori, la monotonia e l'annosa questione del "ma cosa posso mangiare?". Questo è probabilmente il punto più facile da smentire: in ambito vegetariano e vegano la varietà è di casa e il sapore è ancora più al centro delle preparazioni rispetto ad altri modelli alimentari. Innanzitutto la varietà di alimenti di origine vegetale è impareggiabile (come del resto dei nutrienti

in essi contenuti) e ce ne sono per tutti i gusti. Oltre a ciò i vegetali si prestano ottimamente a numerosissime preparazioni, salate, dolci, coloratissime e saporitissime. Dalle creme alle consistenze croccanti, passando per mousse, tortini e timballi: nell'armamentario vegetariano/vegano c'è di tutto!

Abbinamenti utili ed alimenti importanti:

Come già detto poco sopra, un abbinamento importantissimo è quello di legumi e cereali, possibilmente anche con una fonte di vitamina C (non solo succo di limone, ma anche verdure rosse, broccoli, ecc.). Saper abbinare i giusti alimenti è un'arte, ma non è difficile e la varietà intrinseca della cucina vegetariana fa sì che allargando il ventaglio degli alimenti e delle ricette a disposizione si riesca ad inserire tutto ciò di cui abbiamo bisogno.

Quanto sopra avviene a condizione di utilizzare tutti gli ingredienti a disposizione: verdura, frutta, cereali, legumi, ma anche frutta secca, semi, radici, alghe e funghi. Oltre a uova e latte nel caso dei latte-ovo-vegetariani (ma mi raccomando l'avvertimento di cui sopra: occhio alla provenienza). La alghe nella fattispecie, molto presenti nella cucina asiatica ma praticamente sconosciute in quella mediterranea, sono alimenti dalle molte proprietà e caratteristiche organolettiche che le rendono un vero e proprio fondamento dell'alimentazione vegetariana equilibrata. Esse apportano iodio e altri importanti micronutrienti, contengono degli addensanti naturali (mai sentito parlare di agar agar?) possono essere un'importante fonte di omega 3 e danno consistenza e gusto a molte preparazioni. Chi vi scrive è ghiotto di alghe e le consuma molto frequentemente.

C'è anche da dire che un'alimentazione equilibrata di tipo vegetariano può essere un ottimo spunto anche a chi ha intolleranze o particolari patologie: la persona affetta da celiachia, ad esempio, troverà un validissimo alleato negli pseudocereali (es. grano saraceno, miglio, amaranto e quinoa), a loro volta pilastro dell'alimentazione vegetariana.

Conclusioni:

Spero di essere riuscito nell'intento di fare un po' di chiarezza sul dibattuto mondo dell'alimentazione vegetariana e a trasmettere un po' di curiosità riguardo ai molti usi in cucina dei vegetali. Lascio la parola alla chef.

Buona cucina!