



## PERCHÈ SCEGLIERE DI MANGIARE VEGETALE?

L'alimentazione vegetale è alla base della transizione alimentare, il processo di modifica dell'attuale sistema alimentare, basato sullo sfruttamento di **oltre 630 milioni animali terrestri e un numero altissimo di animali acquatici ogni anno, solo in Italia.**

**Decidere di adottare un'alimentazione vegana non è nulla di estremo, anzi, combatte esattamente un settore che dello sfruttamento estremo ha fatto un modello di business.**

Infatti, cosa è più estremo? Mangiare solo prodotti vegetali, senza più uccidere o maltrattare animali, traendone benefici anche sanitari; o supportare un'industria che utilizza il modello produttivo della catena di montaggio fordiano per le produzioni alimentari zootecniche, trattando gli animali non come individui quali sono, ma come meri prodotti, e danneggiando allo stesso tempo l'ambiente, nel quali tutti noi viviamo, e la salute delle persone?

**Cambiare il proprio modo di mangiare può fare paura, perché ricordi, emozioni e abitudini sono strettamente legate al cibo. La buona notizia è che abbracciare l'alimentazione vegetale è più facile di quanto si pensi e non prevede la rinuncia alle tradizioni!**

L'alimentazione vegetale è infatti ricchissima di gusti, sapori, colori e consistenze che possono appagare anche il più selettivo dei palati. Inoltre, le alternative vegetali alla carne e ai prodotti di origine animale sono tantissime, di ottima qualità e potranno essere un grande alleato se si dovesse sentire la mancanza di alcuni sapori. L'innovazione in campo alimentare non si ferma mai e nuovi prodotti sono in continuo sviluppo perché ci possano essere sempre più alternative

Ricorda: soddisfare un gusto personale può davvero giustificare le enormi sofferenze patite dagli animali e la distruzione del nostro territorio?



Scopri di più qui!



Scopri il menu del cambiamento!

## LE TUE DECISIONI CAMBIANO IL MONDO

**Il modo migliore per aiutare gli animali è smettere di mangiarli. Hai il potere di fermare la sofferenza e salvare delle vite, a partire da oggi stesso.**

### // STOP EMISSIONI TOSSICHE

Gli allevamenti generano miliardi di litri di liquami. Questi rifiuti vengono raccolti in grandi vasche di stoccaggio prima di essere dispersi sui terreni o nei corsi d'acqua, rilasciando enormi quantità di ammoniaca, che provocano l'inquinamento dell'aria e dell'acqua.

### // RIDURRE LA DEFORESTAZIONE

L'80% dell'area disboscata della foresta amazzonica, il polmone verde della Terra, è destinata a pascoli o monoculture per la produzione dei mangimi. Le conseguenze sono gravissime sia a livello di perdita di biodiversità, che di aggravamento dei cambiamenti climatici. La foresta amazzonica è un esempio eclatante, ma aree disboscate a causa dell'alimentazione di origine animale sono presenti in tutto il mondo, anche vicino a noi.

### // TUTELA DELLA SALUTE

Il 75% delle nuove malattie infettive emergenti è di origine zoonotica, ossia malattie che si possono trasmettere direttamente o indirettamente tra gli altri animali e l'uomo, anche tramite il consumo di alimenti di origine animale. Il Covid è l'ultimo esempio, ma le ricerche indicano che la maggior parte delle nuove malattie che hanno colpito l'uomo negli ultimi 10 anni è stato trasmesso da animali o da prodotti di origine animale.

#### FONTI

*"Il costo nascosto della produzione e del consumo di carne"*, Demetra 2021  
*IPCC, Special report on climate change and land*, 2023  
*ISPRA, Focus sulle emissioni da agricoltura e allevamento*, 2020  
*FAO, Global forest resources assessment 2020 main report*  
*EFSA, Zoonotic diseases and foodborne outbreaks*, 2022



## L'ALIMENTAZIONE VEGANA

UNA SCELTA SEMPLICE



# CARENZA DI PROTEINE E ALTRI MITI



## // PROTEINE

Il fabbisogno giornaliero di proteine è di circa 0,8 gr. per peso corporeo, quindi una persona di 70kg ne necessiterà circa 55- 60gr al giorno. I cibi vegetali, in particolare legumi e frutta secca, sono eccellenti fonti proteiche. Ad esse si aggiungono tofu, tempeh e seitan, alternative alla carne, completamente naturali e vegetali, che possono contenere un apporto proteico anche superiore ai prodotti di origine animale.

Ca

## // CALCIO

Il calcio è un minerale, non è quindi prodotto dagli animali, necessario alla mineralizzazione di ossa e denti, alla coagulazione del sangue, alla trasmissione nervosa e alla contrazione muscolare. Il fabbisogno giornaliero per un adulto è di circa 1000-1200 mg, per raggiungerlo è sufficiente includere nell'alimentazione verdure a foglia verde, crucifere, sesamo, mandorle, soia e i suoi derivati.



B12

## // VITAMINA B12

La vitamina B12 è sintetizzata da alcuni batteri nel suolo, non è quindi prodotta dagli animali, che non è necessario uccidere e mangiare per soddisfare il fabbisogno. Gli animali negli allevamenti ricevono un integratore, nei mangimi, di vitamina B12. Alimentarsi in modo vegetale prevede quindi l'assunzione diretta dell'integratore. Questa è l'unica vitamina che è necessario integrare in un'alimentazione vegetale bilanciata.

Fe

## // FERRO

Anche il ferro è un minerale e, analogamente al calcio, può facilmente essere assunto mangiando vegetale: legumi, cereali integrali, semi oleosi, frutta secca, verdure a foglia verde sono tutti ricchi di ferro e mangiandoli con del succo di limone se ne aumenta la biodisponibilità e il suo assorbimento.



# COME MANGIARE VEGETALE

Molti piatti della tradizione italiana sono già naturalmente vegetali. Alcuni esempi (ma ce ne sono moltissimi): caponata, pasta e ceci, lenticchie in umido, carciofi alla Romana, panzanella, polenta con i funghi, ribollita, farinata, penne all'arrabbiata, fagioli all'uccelletto, pappa al pomodoro, pane e panelle.

Chi sceglie un'alimentazione vegana mangia le stesse cose che mangiano tutti e tutte (tranne carne, pesce, uova e latticini): frutta e verdura, lenticchie, fagioli, funghi, cereali, pane, frutta secca, riso, pasta, cioccolato fondente... Il vero cambiamento sta nel non vedere più gli ingredienti vegetali come dei meri contorni, divertendosi e sperimentando per trovare le combinazioni che più appaghino. Ai cibi più largamente conosciuti si aggiungono alimenti che spesso, purtroppo, nell'alimentazione onnivora non sono consumati, come quinoa, cereali antichi, e prodotti internazionali molto usati in altre cucine in giro per il mondo.

Inoltre, nella maggior parte dei supermercati, si trovano facilmente versioni plant-based di prodotti che solitamente contengono derivati animali, come burger, wurstel, affettati, formaggi, biscotti e prodotti di gastronomia. Per mangiare vegetale non è obbligatorio essere chef provetti, contrariamente a quanto si pensi, perché ricchissima è anche la selezione di prodotti già pronti e innumerevoli le ricette facili e veloci da provare.

Lasciati ispirare qui!



# COME SOSTITUIRE ALCUNI PRODOTTI

## //1 DOLCI E SNACK

In moltissime gelaterie e nei banchi freezer dei supermercati si trovano diversi tipi di gelati a base vegetale, sia in vaschetta sia su stecco o cono. Ci sono moltissime tipologie di biscotti, marmellate, creme spalmabili e patatine (alcune anche gusto bacon) che sono completamente vegetali.



## //2 CARNE E PESCE

Nei prossimi anni, i prodotti da agricoltura cellulare potranno rappresentare un'ulteriore alternativa, in aggiunta ai tantissimi cibi vegetali già disponibili subito per tutti.



## //3 LATTICINI E UOVA

Per sostituire il latte ci sono molte varietà di bevande vegetali, al naturale, addizionate di calcio e vitamine o al gusto cioccolato e vaniglia. Al posto del burro si possono usare margarine vegetali non idrogenate o semplicemente olio di oliva o di semi. La gamma dei fermentati vegetali è ampissima ed esistono sostituti di formaggi freschi, formaggi spalmabile e formaggi stagionati completamente vegetali, a base di frutta secca, riso o olio di cocco. È facile anche reperire la panna vegetale sia da cucina sia da montare, la béchamel, ma anche yogurt, budini e creme dolci.



Le uova possono essere semplicemente sostituite con semi di chia o semi di lino macinati, nelle polpette o nei polpettoni, inoltre in commercio sono reperibili vari formati di pasta fresca senza uova, ma anche di pasta brisé e pasta sfoglia.



Tofu, di diverse compattezze, e farine di legumi, grazie all'uso di spezie come curcuma e sale kala namak, permettono di preparare frittate, omelette e alternative alle uova strapazzate appaganti e nutrienti.

