



---

# L'ALIMENTAZIONE VEGANA

---

UNA SCELTA SEMPLICE



# 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.**



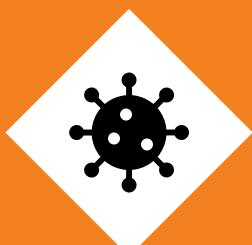
## //STOP EMISSIONI TOSSICHE

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 monocolture 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.

**Scopri  
il menu del  
cambiamento!**



FON TI

**"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



## **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 quale 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?

# 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 strapazzavate appaganti e nutrienti.





## 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 appagano. 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.





## //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.

B<sub>12</sub>

## //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.

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**.

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.**

