

Continua ad essere in crescita il numero di persone che sceglie di passare ad un'alimentazione vegetariana o vegana. Secondo un'indagine di Eurispes 2022 in Italia il numero di persone che abbraccia uno stile di vita vegetariano e vegano è in costante crescita e costituisce al giorno d'oggi l'6,7% della popolazione italiana. I motivi possono essere molteplici: scelte etiche, scelte ambientali o puro gusto personale. Intorno al tema, però, continua ad esserci ancora tanta confusione perché, nonostante sia ormai stato dimostrato che un eccessivo consumo di carne (soprattutto rossa) non sia salutare per l'organismo e sia una scelta poco sostenibile per il pianeta, quando si tratta di corretta alimentazione i regimi alimentari che ne sono privi vengono spesso messi in discussione.

Una delle prime questioni che viene posta ai vegetariani è come sostituire le fonti proteiche animali per non avere scompensi. In effetti, nel nostro organismo le proteine sono essenziali, assolvono numerose funzioni vitali e una loro carenza porterebbe senz'altro a una serie di complicanze anche gravi.

È possibile, quindi, garantire il giusto apporto proteico eliminando la carne? Per fortuna esistono molti alimenti che da questo punto di vista possono sostituirla: è il caso di uova, latte, legumi, cereali, soia, tofu, frutta secca, alghe e alcune verdure. Tra i cereali ad alto contenuto proteico troviamo l'avena che può essere consumata come farina, in bevanda oppure in chicchi o sotto forma di zuppe, o ancora come ingrediente di altre preparazioni (es. il porridge). Se non si è intol-

«BUON APPETITO» RUBRICA A CURA DI GAIA NONNI

## Alternative vegetariane: come sostituire la carne e le proteine animali



leranti al glutine, un'altra ottima fonte proteica di origine vegetale è il seitan, un preparato a base di glutine del grano ricco in carboidrati, fibre e, appunto, proteine.

I legumi, inoltre, come i ceci, le lenticchie, i lupini, i fagioli, i piselli e le fave sono ottimi cibi sostituiti della carne. Tra essi spicca senz'altro la soia che, oltre ad avere ottimi valori nutrizionali, si dimostra anche un alimento estremamente versatile perché può essere consumata al naturale o anche nella sua forma processata (il tofu e il tempeh) e che contiene anche una buona quantità di ferro e altri minerali importanti per la salute.

Le proteine vegetali dei legumi, però, non contengono tutti gli aminoacidi essenziali di cui il nostro corpo necessita. La soluzione a questo problema è quella di abbinare i legumi con i cereali, come la pasta e il riso, durante lo stesso pasto in modo tale che si completino a vicenda garantendoci tutte le proteine di cui abbiamo bisogno.

Anche i semi di zucca, di canapa e di chia possono essere impiegati per sostituire la carne, consumandoli come snack o come guarnizione di piatti principali, anche se il loro consumo andrebbe sempre dosato visto l'alta quantità di grassi che contengono. Tra gli alimenti validi per sostituire le proteine di



### LA RICETTA

#### Pasta al ragù di seitan

Lava, pulisci e trita finemente con un coltello cipolla, la carota e il sedano, frulla e riduci le verdure in purea. Fai rosolare il trito di verdure in una casseruola con un filo d'olio: continua la cottura a fuoco lento per alcuni minuti. Taglia il seitan fino ad ottenere un composto abbastanza fine e versalo nella casseruola con le verdure ed unisci la passata di pomodoro. Puoi aromatizzare a piacere: ti consiglio aromi e spezie come la noce moscata, l'aglio (intero per un sapore più delicato o tritato per un aroma più intenso) ed il rosmarino. Nel frattempo prepara la pasta e una volta pronta aggiungi il ragù di seitan.

origine animale abbiamo citato anche le verdure e in, effetti, gli spinaci crudi, gli asparagi, i peperoni e i cavoli contengono un buon numero di proteine, seppur in numero inferiore rispetto agli alimenti già menzionati; il modo migliore per ottenere il giusto apporto proteico sarebbe quindi quello di consumarli in combinazione a cereali e legumi (magari in deliziose zuppe). Se è vero che il consumo di carne non è necessario per mantenere il corpo in salute, è anche vero che le proteine animali sono quelle che consentono di fornire all'organismo tutti gli aminoacidi di cui ha bisogno. Tra queste uova e latticini sono considerati «proteine nobili» per eccellenza e i vegetariani attingono anche da queste fonti per rendere completa la propria alimentazione; in questo modo, oltre al fabbisogno proteico giornaliero viene soddisfatto anche il fabbisogno di vitamina B12, prevalentemente contenuta in cibi di origine animale e fondamentale nei processi biochimici all'interno dell'organismo. Infine, una menzione speciale andrebbe fatta per le bevande di origine vegetale, che di per sé non costituiscono un vero e proprio sostituto alla carne in quanto contengono meno proteine rispetto al latte, ma in un quadro di alimentazione più ampio e in combinazione con altri cibi possono essere un valido alimento da inserire nella propria dieta. Insomma, ormai è chiaro che abbiamo a disposizione una grande varietà di alimenti con un alto valore proteico capaci di sostituire la carne, tutto sta nel saperli gestire con equilibrio, meglio se affidandosi all'aiuto di un professionista.