

Consigli per una Alimentazione sana e vegetariana

La paura che una dieta senza carne non sia un'alimentazione corretta e sana, è assai diffusa. Sono perciò necessarie le seguenti considerazioni: La carne praticamente non contiene sostanze vitali (poiché alla morte di un animale subentra subito la decomposizione). I pochi enzimi e vitamine non ancora decomposti, vengono in gran parte distrutti con la cottura. E' dunque assurdo asserire che la carne fornisca sostanze d'importanza vitale, che non possono essere trovate in altri alimenti. Carenze si osservano solo in diete alimentari errate e limitate. Le peggiori insufficienze si avrebbero comunque con un'alimentazione errata e contenente carne.

Principi essenziali per un'alimentazione corretta (validi anche per i carnivori):

- Consumare tutti gli alimenti nello stato più naturale possibile, evitare quindi cibi in scatola o trattati artificialmente.
- Utilizzare alimenti integrali: riso, farina, zucchero, ecc.
- Con un'alimentazione variata è praticamente impossibile subire carenze.
- Mangiare più possibile prodotti crudi (min. 1/3 del cibo). Tramite la cottura si distruggo-

no sostanze vitali nella frutta e nella verdura. Gli alimenti forniti dalla natura non hanno bisogno di venir «valorizzati». Evitare generi riscaldati (anche i cibi pastorizzati). In inverno è consigliabile la frutta secca.

- In caso di sensibilità di stomaco, evitare di consumare insieme cibi cotti e crudi. Il crudo deve precedere il cotto.
- Evitare troppe proteine. La credenza, che necessitiamo della maggior quantità possibile di proteine è oramai scientificamente superata e viene sostenuta solo dall'industria del latte e della carne. Non è dunque neppure necessario sostituire la carne con prodotti lattieri o di soja (Tofu).
- Noci e semi, ad es. mandorle, nocciole, noci, sesamo, semi di lino, di girasole, di zucca sono consigliabili in piccole dosi.
- Il periodo di transizione e adattamento ad una dieta vegetariana viene facilitato dal consumo di tofu o Seitan¹. Questa sostituzione ha un fine psicologico (la consistenza simile alla carne), ma non è necessaria per motivi di salute.
- Al contrario di false asserzioni molto comuni, un'alimentazione vegana² è possibile e non provoca alcun tipo di carenze.



Associazione Svizzera per il Vegetarismo (ASV), Bahnhofstr. 52, CH-9315 Neukirch
Per maggiori informazioni sul vegetarismo si prega d'invviare un fax: 071 477 33 78
e-mail: ticino@vegetarismus.ch



¹ La consistenza del seitan corrisponde circa a quella della carne tenera. In Svizzera si trova in diversi negozi dietetici e alla Migros. Seitan viene prodotto dal frumento, anche la percentuale di proteine ed il prezzo corrispondono circa a quelli della carne. Informazioni su prodotti simili richiedibili all'ufficio Vegi.

² Alimentazione priva di prodotti animali (anche latte, latticini e uova).