# Una ricetta veggie per la Giornata mondiale senza carne

*Il consumo di proteine animali è in diminuzione secondo le stime del The Good Food Insitute Europe. Che sia per amore degli animali, per motivi di salute o per il desiderio di ridurre l'impatto ambientale, sta di fatto che un italiano su due ha ridotto il consumo di carne. E allora vi proponiamo una ricetta per un antipasto gustoso: le polpette di miglio con maionese veggie*

Oggi è il **Meat Out Day**, ovvero la Giornata mondiale senza carne. In Italia, più di una persona su due ha ridotto il consumo di carne (fonte: The Good Food Institute Europe) anche se il Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione del CREA (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria) registra un consumo medio di carne giornaliero di 143 g tra gli adolescenti e 124 g tra gli adulti, mentre quello di legumi si attesta soltanto a 9 g al giorno.

Oggi la scelta di **consumare meno proteine animali è** sempre più legata non solo all'amore per gli animali ma anche alla decisione di ridurre il proprio impatto ambientale anche attraverso piccole azioni quotidiane. I benefici dell'alimentazione vegetale si riflettono infatti su salute e ambiente, oltre che sul benessere degli animali.

# Mangiare poca carne: i vantaggi per la salute

Recentemente la **Società Italiana di Nutrizione Umana** (Sinu) ha elaborato i nuovi LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia) per la popolazione e una delle raccomandazioni dei ricercatori è proprio quella di **aumentare il consumo di proteine vegetali**, che attualmente coprono soltanto un terzo dell'apporto proteico rispetto a quelle animali. I vantaggi per la salute legati al consumo di legumi come fagioli, ceci, lenticchie sono molteplici in quanto tali alimenti sono una fonte di proteine, ferro, zinco, vitamine del gruppo B e di fibra, e sono associati a un rischio ridotto di malattie cardiovascolari, obesità, diabete, e di alcune forme di tumori.

I ricercatori consigliano di aumentare il consumo di proteine vegetali.

# La questione ambientale

Per quanto riguarda l'impatto ambientale, il **ruolo giocato dagli allevamenti intensivi** sulla produzione di gas serra e inquinanti è alto, come denunciano da anni scienziati, attivisti e associazioni. Per fare solo un esempio, il settore zootecnico europeo emette l'equivalente di 502 milioni di tonnellate di CO2 all'anno, (fonte Greepeace) ma se consideriamo anche le emissioni indirette, come quelle legate alla produzione di mangimi e alla deforestazione necessaria per fare spazio alle coltivazioni dedicate all'alimentazione degli animali da allevamento, si arriva a **704 milioni di tonnellate di CO2**

, più di tutte quelle prodotte da tutti i veicoli circolanti nell'UE.

Su scala globale, secondo l'IPCC (**The Intergovernamental Panel on Climate Change**) un'alimentazione vegetale ridurrebbe le emissioni di gas serra di quasi 8 miliardi di tonnellate all'anno, equivalenti a quelle di India e Stati Uniti.

## La questione etica

Oltre a richiedere meno energia, risorse idriche, consumo di suolo ed essere conveniente dal punto di vista della salute, l'**alimentazione vegetale ha anche l'enorme vantaggio di evitare la sofferenza e la morte di tantissimi animali**: soltanto in Italia sono oltre 650 milioni gli animali macellati tra mucche, vitelli, maiali, polli, galline, conigli (dati BDN 2025). Da questo calcolo sono esclusi i pesci che non vengono conteggiati come individui ma a tonnellate, per via dell'altissimo numero di esemplari macellati.

L'alimentazione vegetale consente amche di evitare la sofferenza e la morte di tantissimi animali.

Secondo le stime di Animal Charity Evaluators, per ogni persona che ogni anno sceglie l'alimentazione vegetale vengono risparmiati almeno 105 animali. Di questi, 79 sono pesci selvatici, 14 pesci provenienti da allevamenti, 11,5 sono avicoli (polli, tacchini, galline) e infine 0,5 mammiferi, inclusi maiali, bovini e ovini. Numeri che restano una sottostima perché non includono

invertebrati come gamberetti, polpi, seppie, vongole, cozze e altri molluschi.

## Idee per la tavola veggie

Per chiunque voglia ridurre le proteine animali e avvicinarsi ad un'alimentazione più sostenibile e locale ma non sa da dove iniziare, Essere Animali, organizzazione per i diritti degli animali, ha creato IoScelgoVeg, un sito ricco di consigli, ricette a base vegetale e una mappa in continuo aggiornamento dove si possono trovare **ristoranti e locali vegan-friendly in tutta Italia**.

Per la tavola della prossima Pasqua vi proponiamo qui la ricetta delle **Polpette di miglio con maionese e erba cipollina**, a cura di **Valeria Veglife Channel**: un'idea originale e gustosa per un antipasto o uno spuntino.

## Polpette di miglio con maionese e erba cipollina

### Ingredienti per le polpette

- 150 g di miglio decorticato
- 450 g di acqua
- 2 zucchine
- 1 spicchio di aglio
- 4 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 pizzico di pepe
- q.b. sale
- una manciata di prezzemolo
- q.b. pangrattato
- olio di semi
- farina di ceci

### Ingredienti per la maionese all'erba cipollina

- 50 g di latte di soia +
- 100 g di olio di semi di girasole

- 1 cucchiaino di senape
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 pizzico di sale
- 1 manciata di erba cipollina

## Procedimento

Cuocete il miglio per assorbimento: mettelo in una casseruola con l’acqua pesata e un pizzico di sale. Chiudete con il coperchio e portate a bollore, quindi abbassate la fiamma e cuocete per 20 minuti. Mentre il miglio cuoce, grattugiate le zucchine e pelate l’aglio.

Mettete l’aglio con due cucchiai di olio in una padella e fate rosolare per un paio di minuti. Aggiungete poi le zucchine e fate cuocere per 5 minuti; aggiusta di sale e rimuovete l’aglio.

Una volta cotte, mettete le zucchine in una ciotola e fatele intiepidire. Aggiungete anche il miglio tiepido, i restanti due cucchiai di olio, la curcuma, il pepe, il sale e il prezzemolo tritato. Mescolate e aggiungete la farina di ceci, e fate riposare l’impasto coperto in frigo per circa mezz’ora.

Riprendi la preparazione dal frigo. Prelevate un pezzetto di impasto con le mani umide e formate una polpetta. Passate le polpette nel pangrattato, e proseguite così fino a terminare tutto l’impasto.

Scaldate un po’ di olio in una padella e fate cuocere poche polpette alla volta fino a doratura. Scolate le polpette su carta assorbente e salate leggermente in superficie.

Prepara la maionese all’erba cipollina: nel boccale di un frullatore mettete la bevanda di soia fredda, l’olio, il sale, il succo di limone e la senape. Frullate con un frullatore ad immersione fino ad ottenere una crema montata. Tritate l’erba cipollina e unitela alla maionese mescolando delicatamente con un cucchiaio. Le polpette saranno ancora più deliziose accompagnate dalla maionese vegetale!

**Data di creazione**
20/03/2025
**Autore**
silvia-fissore