

Vegano più g(i)usto più sano: il libro di ricette vegane semplici e veloci.

scritto da Enzo Radunanza | 10/11/2015



Con “Vegano più g(i)usto più sano”, finalmente un libro che illustra con chiarezza gli ingredienti della cucina vegana e le loro proprietà nutrizionali, proponendo tante ricette semplici e gustose.



Perché abbandonare la carne e i prodotti di origine animale, scegliendo un'[alimentazione vegetariana](#) o, addirittura, vegana? Le risposte (perché ce ne sono diverse) le troviamo in un libro molto interessante edito da La Carmelina: "**Vegano più g(i)usto più sano**" scritto a sei mani da Elio Facchini, Marcella Trivella e Elisa Pampolini.

Finalmente un testo ben scritto, chiaro e che concentra l'attenzione sulle cose davvero importanti per chi si avvicina a questa tematica oppure per chi desidera approfondirla. Non vengono proposte critiche feroci ai carnivori oppure dissertazioni filosofiche ed etiche ma gli autori riportano esclusivamente dati scientifici oggettivi.

Leggero, maneggevole e con una grafica pulita ed efficace, il libro esamina l'[alimentazione vegana](#) e vegetariana da diversi punti di vista, da quelli strettamente etici a quelli legati alla salvaguardia dell'ambiente e della salute, anche alla luce degli studi che hanno dimostrato come i prodotti di derivazione animale, soprattutto la carne, siano causa di molte malattie tra cui diverse forme di tumori. Ma "**Vegano più g(i)usto più sano**" è anche e soprattutto un utilissimo **libro di ricette vegane**, gustose e facilmente replicabili proposte dallo **Chef Elio Facchini** e dalla ristoratrice **Marcella Trivella**.

Ogni ricetta è accompagnata da "**L'angolo della Naturopatia**" ossia da una sezione in cui la

naturopata **Elisa Pampolini** presenta gli ingredienti e le loro proprietà nutrizionali, affinché ognuno di noi possa comporre la propria dieta rispettando le personali esigenze e risolvendo eventuali intolleranze.

I critici del veganismo, i quali ritengono che i vegetariani mangino solo insalate e non gustino piatti elaborati e soddisfacenti, dovrebbero acquistare questo libro ricco di preparazioni dagli antipasti ai frullati, dai primi piatti vegani alle insalate miste, dai piatti della tradizione come i cappellacci di zucca o le crespelle eivisitati in chiave veg agli hamburger, ovviamente vegetali.

Il segreto di un'alimentazione vegana varia ed equilibrata risiede nella conoscenza degli ingredienti ed infatti "**Vegano più g(i)usto più sano**" consente di scoprire materie prime poco note ma che sorprendono dal punto di vista del sapore, dell'appetibilità e della capacità di saziare senza indurre delle deficienze nutrizionali. Solo per citarne alcune, troviamo ricette come gli **spiedini di tofu e fragole**, il **burgher di riso venere e Tobinanbur** (un tubero dal sapore particolare che ricorda il carciofo), il **Chili vegano** in cui il seitan sostituisce la carne. Tra i legumi, gli autori ci fanno conoscere la **roveja**, tipica della dorsale appenninica della zona umbro-marchigiana che è saporito, ricco di proteine vegetali e di fibre che regolano il transito intestinale e i livelli di colesterolo e glucosio nel sangue.

Oltre a tanti altri ingredienti, si trovano nel libro tante utili informazioni. Sapevate, ad esempio, che la **clorofilla** contenuta nei vegetali ha una potente azione depurativa e ricostituente, utile in caso di anemia, stanchezza o stress? Oppure che gli **oli essenziali** sono antibiotici naturali che ripuliscono l'organismo e fortificano il sistema immunitario? Si intuisce come l'alimentazione può diventare uno strumento per tenerci in forma evitando anche alcune medicine.

Nell'introduzione la naturopata **Elisa Pampolini** fa notare come alcune caratteristiche anatomiche dell'uomo, lo rendano una creatura non carnivora ma frugivora cioè adatta a nutrirsi di frutta, verdura, foglie, radici, semi, legumi e cereali. Ci siamo mai chiesti perché l'uomo non ha strumenti di offesa come zanne o artigli, perché non ha un intestino voluminoso, perché è scarsamente aggressivo e mostra disgusto alla vista di un cadavere o del sangue? In altre parole, non abbiamo quegli aspetti anatomici e caratteriali che, invece, appartengono a un carnivoro che uccide la preda per cibarsene.

Anche in Italia la scelta vegana è una tendenza in crescita e, finora, è stata operata da 4,2 milioni di persone. I motivi sono molti e vanno dalla percezione degli animali come esseri senzienti al concetto di un'alimentazione consapevole ed etica perché è assurdo che alcuni popoli della Terra muoiano di fame e denutrizione mentre altri hanno problemi e malattie per un uso eccessivo di carne. Internet ha favorito ampiamente la diffusione dell'alimentazione vegetariana in generale, fornendo costanti informazioni ed aggiornamenti scientifici che confortano sulla salubrità di questa dieta. Inoltre la rete ha fatto sentire le persone meno sole e coinvolte in una grande comunità.

L'Italia è arrivata tardi a questa consapevolezza sia rispetto ai Paesi orientali come l'India, dove la metà della popolazione è vegana anche per motivi religiosi, sia rispetto ad altri Paesi occidentali.

Una chiave vincente di "Vegano più g(i)usto più sano" sono gli autori. Intanto tutti e tre si sono avvicinati all'alimentazione vegana dopo averla approfondita e compresa nella sua interezza, al di là dell'ideologia, e

beneficiando degli effetti positivi sulla loro salute.

Ognuno è un valido professionista nel proprio settore e hanno la dote di saper comunicare in maniera brillante e senza tanti giri di parole. **Elio Facchini** è uno chef affermato che, in oltre 20 anni di attività, si è misurato in molte esperienze professionali e ha sperimentato i vari tipi di cucina; **Marcella Trivella**, dal 2004, ha aperto l'**Agriturismo La Strozza** a Francolino (FE) e, in tanti anni, ha raccolto e soddisfatto le richieste di molti clienti che faticavano a trovare, nei ristoranti, dei menu vegani che non fossero banali. Pur se è importante usare ingredienti sani, a km zero e stagionali, è anche opportuno proporre piatti creativi e più fantasiosi rispetto alla tradizionale pasta al pomodoro, alle verdure e alle insalate miste.

Inoltre gli autori spiegano che non sempre i prodotti vegani siano cari e difficili da trovare in circolazione. Anzi, il libro dimostra che possiamo produrre in casa alcuni ingredienti usati nella cucina vegan come il tofu, il seitan, la maionese vegan e tanti altri.

Il libro costa solo € 9,90. Se sei incuriosito oppure vuoi fare un regalo apprezzatissimo a qualcuno acquistalo subito cliccando su questo link: [Vegano più g\(i\)usto più sano](#).

VEGANO PIÙ G(I)USTO PIÙ SANO

Autori: Elio Facchini, Marcella Trivella ed Elisa Pampolini

Editore: La Carmelina

Data di uscita: 2015

Pagine: 144

Lingua: Italiano

Prezzo di listino: € 9,90
