



Alimentazione Vegana



è una particolare categoria di quella **Vegetariana** ma, oltre ad un regime alimentare è una vera e propria filosofia di vita basata sul rispetto degli animali e della loro dignità. Infatti oltre a consumare esclusivamente vegetali, i Vegani rifiutano pellicce, lana, cuoio, pelle e tutti i prodotti che, a qualsiasi titolo, sono stati testati sugli animali.

Secondo i **Vegani** l'apporto proteico totale del nostro organismo non deve superare il 10%, a differenza di quanto accade nella dieta onnivora in cui è pari a circa il 15-17%. Non assumendo cibi di origine animale (carne, pesce, molluschi e crostacei, latte e derivati, uova, miele e altri prodotti delle api), nell'**alimentazione vegana** le **proteine** derivano dagli stessi vegetali, dai legumi, dalla frutta oleosa e da pseudocereali come l'amaranto e la quinoa che ne sono ricchi. Altri alimenti consumati sono le alghe, i funghi e i batteri.

Ciò che distingue i Vegani dai Vegetariani è che oltre ad eliminare carne e pesce, nel Vegetalismo non sono contemplati nemmeno gli alimenti con una minima percentuale di derivazione animale come latte in polvere, strutto, pasta all'uovo o brodo di carne. Per un'alimentazione ancora più sana, i vegani non mangiano alimenti raffinati come zuccheri e cereali, pietanze ricche di conservanti, alcuni tipi di grasso (anche di origine vegetale), cibi e bevande industriali.



Alimenti della Dieta Vegana

Legumi: fagioli, lenticchie, fagioli di soia, azuki (simili ai fagioli), ceci, piselli, fave, cicerchie, fagiolini, lupini.

Verdure ed erbe: aglio, asparagi, barbabietole, basilico, bietole, broccoletti, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavoli, cavolo verza, cetriolo, cicoria, cime di rapa, cipolle, cipolline, erba cipollina, finocchio, fiori di zucca, funghi, indivia, lattuga, maggiorana, melanzane, melissa, menta, misticanza, patate, peperoni, pomodori, porri, prezzemolo, radicchio, rafano, rape, rosmarino, rucola, salvia, scalogni, sedano, sedano rapa, spinaci, timo, topinambour, valeriana, zucca, zucchine.

Frutta fresca e frutta essiccata: albicocche, amarene, ananas, angurie, arance, avocado, banane, cachi, cedri, ciliegie, cocco, fichi, fichi d'India, fragole, kiwi, lamponi, limoni, litchi, mandaranci, mandarini, mango, mele, melagrana, meloni, mirtilli, more, nespole, papaja, pere, pesche, pompelmi, prugne, ribes, susine, uva.

Frutta secca: anacardi, arachidi, mandorle, nocciole, noci, noci di macadamia, noci pecan, pinoli, pistacchi.

Semi oleaginosi: di girasole, di lino, di sesamo, di zucca, di papavero e di chia.

I Crudisti Vegani

Tra i Vegani rientrano anche i “**Crudisti Vegani**” la cui dieta comprende alimenti vegetali crudi o non sottoposti ad una cottura superiore a 40° (l'essiccazione è ammessa). I crudisti vegani, pertanto, mangiano frutta, verdura, noci e semi, cereali e legumi germogliati.

Data di creazione

22/04/2015

Autore

redazione