

# Alimentazione Vegetariana

scritto da Redazione | 22/04/2014



Parlare di **alimentazione**

**vegetariana** o di **"Vegetarianismo"** equivale a descrivere uno **stile di vita**, basato sul rispetto degli animali e della natura. In linea di massima, **i vegetariani non mangiano "animali morti" e sostituiscono alla carne e al pesce solo alimenti di origine vegetale**. Inoltre aborriscono pellicce, lana, cuoio, pelle e tutti i prodotti ottenuti da ogni sperimentazione animale.

Secondo i vegetariani la carne conterrebbe sostanze dannose come grassi saturi e colesterolo che potrebbero causare alcuni tipi di tumore, obesità, malattie cardiovascolari, diabete e Parkinson. L'alimentazione a base di vegetali, invece, consentirebbe una vita migliore e più durevole; il fabbisogno di proteine e di ferro si può integrare con alimenti biologici ed integrali (cereali, legumi e derivati, semi oleosi) o con alcuni "integratori" naturali (germogli, polline, alghe, alcuni tipi di lievito).

## Critiche alla Dieta Vegetariana

I detrattori del **vegetarianismo** ritengono che la giusta alimentazione si basi su una dieta bilanciata composta sia di vegetali che di carne con proteine ad alto valore biologico. La dieta vegetariana, inoltre, priverebbe l'organismo di Vitamina B12 (Cobalamina) e Ferro.

I vegetariani, dal canto loro, rispondono che moltissimi prodotti vegetali possono sostituire perfettamente carne e pesce e le sostanze in questi contenuti. Combinando sapientemente i vegetali, inoltre, si ottengono dei piatti succulenti che anche dal punto di vista del gusto e dell'appetibilità non hanno nulla da invidiare all'alimentazione tradizionale.

## ALIMENTI DELLA DIETA VEGETARIANA

**Cereali e affini:** oltre a grano tenero e duro, grano saraceno, riso, miglio, farro, orzo, kamut, avena, quinoa, amaranto, cous-cous, bulghur e segale, si possono anche mangiare prodotti ottenuti da tali materie prime.

**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.

## TIPOLOGIE DI ALIMENTAZIONE VEGETARIANA

Esistono **diverse varianti dell'alimentazione vegetariana** a seconda che l'esclusione riguardi solo carne e pesce o qualsiasi alimento di derivazione animale. In particolare i vegetariani si distinguono in:

- 1) latte-ovo-vegetariani (LOV);
- 2) latte-vegetariani (LV);
- 3) ovo-vegetariani;
- 4) vegani (100% vegetale);
- 5) crudisti vegani;
- 6) fruttariani.

### 1) Latto-Ovo-Vegetarismo (LOV)

Nella dieta latte-ovo-vegetariana si mangiano **esclusivamente alimenti di origine vegetale** come verdura, legumi, soia, cereali, frutta fresca e secca, semi oleaginosi, funghi e alghe che devono

essere equilibrati per garantire il giusto apporto di nutrienti, vitamine e minerali. Sono esclusi tutti i tipi di carne, pesce, volatili, molluschi e crostacei mentre sono ammessi, con moderazione, prodotti animali indiretti come miele, latte, uova e alimenti con questi ottenuti.

## 2) **Latto-Vegetarismo (LV)**

Il **latto-vegetarismo (LV)** è sempre basato su alimenti di origine vegetale e sull'esclusione di carne e pesce, ma, rispetto al latto-ovo-vegetarismo, **sono tollerati in quantità moderate latte e derivati**. Il **consumo di uova è vietato** per limitare l'assunzione di grassi di origine animale, soprattutto colesterolo. Si tratta di una dieta molto comune nella tradizione asiatico-indiana.

## 3) **Ovo-Vegetarismo (OV)**

Gli **Ovo-vegetariani (OV)** consumano prodotti vegetali, eliminando tutti i tipi di carne e pesce. Inoltre accettano il consumo di uova ma **escludono il latte e i suoi derivati**.

## 4) **Veganismo o Vegetarianismo**

L'alimentazione "**vegana o vegetariana**" è una particolare categoria del **Vegetarianismo** e, più che un regime alimentare, è una "Filosofia" improntata al massimo rispetto per gli animali.

Dal punto di vista dell'alimentazione, i Vegani consumano solo prodotti di origine vegetale, escludendo tutti i cibi di origine animale e anche quelli che ne contengano una minima percentuale come il latte in polvere, lo strutto, la pasta all'uovo o il brodo di carne. Inoltre rifiutano alimenti raffinati come zuccheri e cereali, pietanze ricche di conservanti, alcuni tipi di grasso (anche di origine vegetale), cibi e bevande industriali. I Vegani, inoltre, non accettano pellicce, lana, cuoio, pelle e tutti i prodotti che, a qualsiasi titolo, sono stati testati sugli animali.

## 5) **Crudismo vegano**

A comporre la **dieta crudista vegana** rientrano alimenti vegetali crudi o non sottoposti ad una cottura superiore a 40°; l'essiccazione è ammessa. Comprende frutta, verdura, noci e semi, cereali e legumi germogliati. Si distingue dalla **dieta crudista non vegana** che, basandosi sulla convinzione che la cottura disperda molte qualità nutrizionali, comprende latticini non pastorizzati, carne e pesce crudi.

## 6) **Fruttarismo**

Quella **fruttariana o frugivora** corrisponde ad un'alimentazione naturale ed in armonia con le caratteristiche psicofisiche della specie umana. I **Fruttariani** si alimentano prevalentemente di frutta, frutta secca, semi e ortaggi a frutto come pomodori, peperoni, zucchine e cetrioli.

L'**alimentazione frugivora** o a base di frutti si definisce **semplice o crudista** quando essi si consumano solo crudi.