

Ricettario Vegetariano

**CUCINA NATURALE
E EQUILIBRATA**

EssereVegetariani 

RICETTARIO VEGETARIANO

1.0

Autore

EssereVegetariani.it

Sito Web

www.EssereVegetariani.it



ATTENZIONE: Tutti i contenuti di quest'opera sono sottoposti a licenza Creative Commons CC-BY-NC-ND. Puoi riprodurli a patto di menzionare sempre EssereVegetariani.it come loro autore inserendo subito dopo il titolo dell'opera: "Scritto da www.esserevegetariani.it". Non puoi alterarli o trasformarli, né usarli per crearne altri. **Non puoi usare quest'opera per fini commerciali.** EssereVegetariani.it by <http://www.esserevegetariani.it> is licensed under a [Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 2.5 Italia License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/it/).

I contenuti di questo lavoro non hanno lo scopo di fornire consigli medici. Tutte le prescrizioni mediche vanno richieste direttamente a professionisti qualificati.

Sommario

Introduzione	5
1. Cosa troverai in ricettario vegetariano	6
2. Ricette.	
Antipasti	
• Hummus di ceci con crostini.....	8
• Patate alla maionese.....	10
• Barchette di peperoni.....	12
Primi	
• Carbonara di zucchine.....	14
• Cous Cous zucchine e peperoni.....	16
• Orzotto con spinaci.....	18
Secondi	
• Fagiolata.....	20
• Involtini di verza.....	22

- Sformato di miglio in sugo di lenticchie.....25

Contorni

- Insalata in fiore.....28
- Peperoni gratinati.....30
- Insalata di cetrioli e pomodori secchi.....32

Dolci

- Torta di (sola) frutta.....33
- Budino al cacao.....35
- Biscotti gocce di cioccolato.....37

3. Menù

- Goloso.....40
- Oriente e occidente.....41
- Lo sfizio.....42

Appendice 1. Dieta vegetariana o vegana, l'importante è che sia equilibrata!.....43

Appendice 2. Fare il pieno di proteine con la dieta vegetariana.....45

Introduzione

Se hai provato qualche volta ad informarti sui vari regimi alimentari, avrai notato che **sulla dieta vegetariana c'è molta confusione**: si tratta di un regime alimentare completo oppure no? Su quali alimenti si basa? E poi perché alcuni vegetariani escludono dalla loro dieta i prodotti di origine animale?

Per dare risposta a queste domande abbiamo creato un blog: www.esserevegetariani.it, dove pubblichiamo le motivazioni scientifiche della dieta vegetariana, gustose ricette per la cucina di tutti i giorni, segnalazioni di eventi sul mondo del vegetarianismo, e anche dibattiti attorno a questo particolare regime alimentare che spesso si trasforma in un vero e proprio stile di vita. **Insomma, abbiamo deciso di condividere la nostra esperienza con chi vuole provare una dieta che sia salutare per sé e non sia crudele per gli animali.**

In questo ebook gratuito troverai ricette sfiziose con cui potrai sperimentare tutto questo di persona.

Buon divertimento, e ci vediamo sul blog!!

EssereVegetariani.it

1. Cosa troverai in Ricettario Vegetariano

In questo ebook abbiamo raccolto ricette comode per la cucina di tutti i giorni ma anche sfiziose per fare bella figura con gli amici! Per ogni ricetta specifichiamo se è vegetariana, vegana o crudista. Indichiamo anche il tempo di preparazione e il livello di difficoltà (facile, medio e difficile).

Oltre alle ricette proponiamo tre idee di menù: “**il goloso**”, “**oriente e occidente**” e “**lo sfizio**”.

Infine in appendice qualche consiglio utile a mantenere la dieta equilibrata, e tutta la verità sulle proteine nella dieta vegetariana!

RICETTE

Hummus di ceci con crostini

Un piatto vegetariano della tradizione araba, per gustare i ceci in maniera diversa dal solito!

Tipo ricetta	vegan
Livello	facile
Tempo di preparazione	20' (ammollo 12 ore + cottura con pentola a pressione 40')



Ingredienti per 3 porzioni:

- 250 gr di ceci secchi, da ammollare per una notte
- acqua di cottura dei ceci
- 1 spicchio d'aglio
- 1 limone
- 2 cucchiaini di tahine (crema di semi di sesamo)
- prezzemolo tritato

- aceto di vino bianco
 - pane integrale
 - sale integrale, olio evo, pepe nero
-

Preparazione

Per prima cosa, cuocere i ceci senza sale. Scolarli, tenendo da parte l'acqua di cottura. Se si utilizzano i ceci già lessati in scatola, sciacquarli bene e preparare 200 ml di brodo vegetale.

In un recipiente dai bordi alti, versare i ceci, e aggiungere: l'aglio tritato, i semi di sesamo leggermente tostati e macinati, il prezzemolo tritato, una presa di sale, 4 cucchiaini d'olio, 4 cucchiaini d'aceto, il succo del limone spremuto; aggiungere un po' dell'acqua di cottura dei ceci o in mancanza il brodo vegetale, e frullare con un frullatore ad immersione fino ad avere un composto liscio.

Assaggiare, regolare eventualmente di sale e aceto, aggiungere una spolverata di pepe. Tenere in frigo per almeno mezz'ora di servire; accompagnarlo con pezzetti di pane integrale tostati in forno.

Patate alla maionese

Una ricettina veramente golosa...

Tipo ricetta	vegan/vegetariana
Livello	facile
Tempo di preparazione	1 h + 1 h per il riposo in frigo



Ingredienti per 2 porzioni:

- 4 patate di medie dimensioni
 - maionese (tradizionale ma sono davvero buone anche quelle senza uova!)
 - olive nere denocciolate
 - capperi sotto sale
 - origano
 - aceto di vino bianco
 - sale marino integrale
-

Preparazione

Questo piatto può essere molto utile come antipasto, perché lo si può preparare prima e più lo si fa stare in frigo più si insaporisce!

Lessare le patate o ancora meglio cuocerle al vapore, con la buccia, in modo che non assorbano troppa acqua.

Una volta pronte, sciacquarle velocemente sotto l'acqua fredda, pelarle e tagliarle a fette di 1 cm circa. Versarle in una scodella, salarle e mescolare, quindi aggiungere la maionese, l'origano, le olive tagliate a fettine, i capperi e una spruzzata di aceto.

Mescolare bene e riporre in frigo per un'oretta, o anche più se possibile, per farle insaporire. Servire fredde!

Barchette di peperoni

Una ricetta crudista, ma anche un ottimo antipasto!

Tipo ricetta	vegan-crudista
Livello	facile
Tempo di preparazione	15'

Ingredienti per 2 porzioni:

- 1 peperone rosso grande
- ½ zucchina
- 1 cucchiaio di semi di girasole
- 1 cucchiaio di semi di zucca
- 10 olive nere denocciolate
- 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo
- sale marino integrale, olio evo



Preparazione

Niente di più semplice!

Lavare il peperone, tagliarlo a metà e privarlo dei semi.

Frullare la zuccina tagliata a pezzi con l'aglio finemente tritato, il prezzemolo, i semi, 6/7 olive, sale q.b. e un cucchiaio di olio evo.

Versare la crema ottenuta nei peperoni, decorare con olive a fettine e servire.

Carbonara di zucchine

Una versione vegetariana, ma non meno appetitosa, della carbonara.

Tipo ricetta	Vegetariana
Livello	facile
Tempo di preparazione	30'

Ingredienti per 3 porzioni:

- 300 gr di spaghetti integrali bio
- 2 zucchine di media grandezza
- 1/2 cipolla bianca
- 1 uovo bio da allevamento a terra
- olio e.v.o.
- sale, pepe, peperoncino q.b.
- gomasio (opzionale)



Preparazione

Questa è una ricetta davvero velocissima!

Mettere sul fuoco l'acqua per la pasta; in attesa che raggiunga l'ebollizione, tagliare le zucchine a metà per la lunghezza, e poi ancora a metà sempre per la lunghezza, quindi affettarle sottilmente, in modo da ottenere dei ventaglietti di zuccina.

In una padella antiaderente, soffriggere la cipolla tagliata finemente e aggiungere la zuccina. Far cuocere a fuoco lento, facendo attenzione che le zucchine non si brucino.

Sbattere l'uovo con un pizzico di sale e di pepe nero e metterlo da parte. Quando la pasta è al dente, scolarla e versarla nella padella; mescolare bene, quindi aggiungere l'uovo e continuare a mescolare finché non si rapprende.

Se piace, si può aggiungere un cucchiaino di gomasio e un filo d'olio, e mescolare ancora: darà al piatto un aspetto cremoso e un gusto ancora più appetitoso!

Cous Cous zucchine e peperoni

Un primo piatto vegetariano, leggero e appetitoso!

Tipo ricetta	vegan
Livello	facile
Tempo di preparazione	30'

Ingredienti per 3 porzioni:

- 250 gr di cous cous precotto
- 1/2 cipolla
- 1 spicchi d'aglio
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 2 zucchine
- 1 peperone rosso
- olio e.v.o.
- sale marino integrale q.b.
- prezzemolo fresco



Preparazione

Il cous cous usato in questa ricetta è quello facilmente reperibile in tutti i supermercati: essendo già precotto, i tempi per la preparazione sono di pochi minuti. Se si ha a disposizione del cous cous integrale non precotto sarà ancora meglio, basterà tener conto dei tempi di cottura poco più lunghi! In un pentolino, portare a bollore 250 ml di acqua, a cui bisogna aggiungere un pizzico di sale grosso e un cucchiaino d'olio. Quando bolle, spegnere la fiamma e versare lentamente il cous cous, mescolando energicamente con una forchetta. Lasciare quindi riposare il cous cous, ricoprendolo con il coperchio.

In una padella, soffriggere la l'aglio tagliato a pezzettini e la cipolla finemente tritata. Aggiungere la carota e il sedano tagliati a tocchetti e lasciar cuocere a fiamma media per 5 minuti; aggiungere quindi il peperone tagliato a listarelle e cuocere altri 5 minuti; infine aggiungere la zuccina tagliata a ventaglietti, salare il tutto e cuocere per altri 5 minuti.

A questo punto, versare il cous cous nella padella, aggiungere qualche cucchiaino d'olio e mescolare in modo da sgranare bene il cous cous; aggiungere un trito di prezzemolo fresco, lasciare insaporire per qualche minuto in padella su fuoco dolce.

Buono sia appena fatto, è anche un ottimo piatto freddo!

Orzotto con spinaci

Ecco un modo per consumare anche altri cereali, oltre ai classici pasta e riso.

Tipo ricetta	vegan
Livello	facile
	6 ore di
Tempo di	ammollo + 1
preparazione	ora di
	preparazione



Ingredienti per 3 porzioni:

- 180 grammi di orzo decorticato bio
- 1 mazzetto di spinaci freschi (o qualche cubetto di spinaci surgelati)
- 1 dado vegetale bio
- 3 cucchiaini di gomasio
- olio evo

Preparazione

L'orzo usato per questa ricetta è quello decorticato: bisogna quindi lasciarlo in ammollo per almeno 6 ore; basta metterlo in ammollo al mattino, e lo troverete pronto alla sera!

Questa è una versione molto leggera, perché non prevede soffritto.

Mettere l'orzo con tutta l'acqua di ammollo in una pentola, aggiungere il dado spezzettato e acqua sufficiente alla cottura (il volume d'acqua deve essere di circa 3 volte quello dell'orzo).

Coprire con il coperchio e lasciare andare a fuoco dolce per mezz'ora.

Trascorso questo tempo, aggiungere i ciuffetti di spinaci tagliati a pezzettini o i cubetti di spinaci surgelati.

Ricoprire e far cuocere per altri 20 minuti, finché il chicco non sia tenero e l'acqua sia stata assorbita.

Terminata la cottura, spegnere il fuoco, versare il gomasio, un cucchiaino di olio evo e un pizzico di sale, mescolare bene e servire!

Fagiolata

Un secondo incredibilmente gustoso!

Tipo ricetta	vegan
Livello	facile
Tempo di preparazione	30'

Ingredienti per 3 porzioni:

- 1/2 cipolla di tropea
- 1 spicchio d'aglio
- 1 bicchiere di passata di pomodoro
- 400 grammi di fagioli misti già lessati (borlotti, cannellini, fagioli rossi, etc.)
- vino rosso
- olio extra vergine di oliva
- peperoncino, pepe nero, sale marino integrale



Preparazione

In una padella antiaderente, soffriggere la cipolla e l'aglio tagliati finemente in un paio di cucchiai d'olio.

Quando sono ben rosolati, aggiungere un po' di vino rosso e lasciare sfumare per mezzo minuto. Aggiungere quindi i fagioli e la passata di pomodoro, mescolare bene e lasciar cuocere per venti minuti circa. Se necessario, allungare con un po' d'acqua.

A cottura ultimata salare, aggiungere peperoncino e pepe nero e servire guarnendo con un giro d'olio a crudo.

Per i fans di Bud Spancer e Terence Hill, servire direttamente in padella, utilizzando un cucchiaio di legno! ;-)

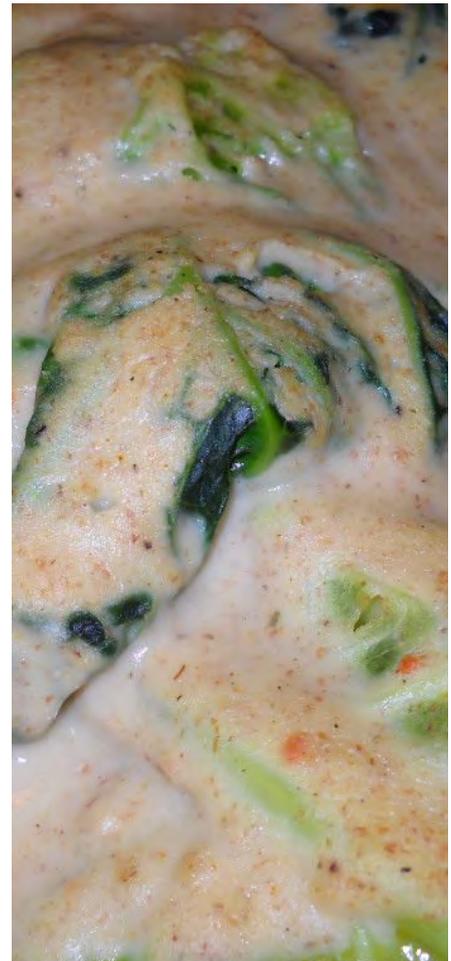
Involtini di verza

Una ricetta che farà amare la verza anche a chi pensa che non gli piaccia! :-)

Tipo ricetta	vegan
Livello	medio
Tempo di preparazione	40' + 15' in forno

Ingredienti per 10 involtini circa:

- 1 verza chiara grande
- ½ cipolla
- 2 patate di media grandezza
- 2 zucchine
- 2 cucchiaini di farina (in questo caso integrale)
- 300 ml di latte vegetale (in questo caso soia)
- sale integrale, olio evo, pepe nero, curcuma e zenzero in polvere



Preparazione

Portare ad ebollizione abbondante acqua salata.

Eliminare le foglie più dure della verza, quindi staccare quelle più tenere ma comunque grandi e lavarle sotto l'acqua corrente. Se necessario, eliminare la parte più dura della foglia.

Immergerle nell'acqua bollente per qualche minuto, il tempo che si inteneriscano. Scolarle e lasciarle raffreddare.

Tagliare a tocchetti molto piccoli le patate e le zucchine.

Tritare la cipolla e metterla a soffriggere in un po' d'olio. Aggiungere le patate e le zucchine, salare e aggiungere un po' d'acqua in modo che non si brucino. Aggiungere anche la curcuma e lo zenzero. Cuocere finché le patate non saranno tenere.

Nel frattempo, preparare la besciamella che si verserà sugli involtini.

In una padella antiaderente, versare due cucchiaini d'olio e farlo riscaldare.

Quando è caldo, togliere la padella dal fuoco, versarvi due cucchiaini di farina e mescolare bene.

Rimettere sul fuoco e versare pian piano il latte, mescolando bene ed energicamente in modo da evitare grumi. Spegnerne non appena si addensa. Salare e pepare, volendo si può aggiungere un po' di curcuma per colorare e insaporire.

A questo punto bisogna assemblare!

Preriscaldare il forno a 200°.

Su un piatto, stendere una foglia di verza, riempirla al centro con una cucchiata di patate e zucchine, arrotolare su sé stessa e riporre su una teglia.

Continuare così per tutte le foglie di verza.

Versare quindi la besciamella sugli involtini, e infornare per 15 minuti circa, giusto il tempo di far dorare un po' la superficie.

Bon appetit!

Sformato di miglio in sugo di lenticchie

Un piatto unico caldo e gustoso, ottimo in questo clima natalizio, anche come sostituto del tradizionale cotechino...

Tipo ricetta	vegan
Livello	facile
Tempo di preparazione	1 ora + 2 ore di riposo (facoltative)



Ingredienti per 3 persone:

- 300 grammi di miglio
- 250 grammi di lenticchie piccole
- ½ cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- ½ gambo di sedano
- 1 carota piccola
- 300 grammi circa di polpa di

pomodoro a pezzetti

- 1 dado vegetale
 - alloro, rosmarino, timo e maggiorana (questi ultimi facoltativi)
 - Sale marino integrale, olio evo, due dita di vino rosso
-

Preparazione

Questo piatto **farà innamorare delle lenticchie anche quelli che non le vedono di buon occhio! :-)**

Per prima cosa, preparare un soffritto con aglio e cipolla tritati finemente, olio, un po' d'acqua e due dita di vino rosso. Far rosolare bene, quindi aggiungere la carota ed il sedano tagliati a tocchetti molto piccoli.

Attendere ancora qualche minuto, quindi versare la polpa di pomodori, allungare con acqua (il doppio della polpa dovrebbe andar bene), versare le lenticchie, un pugno di sale, gli aromi e lasciar cuocere per mezz'ora a fuoco moderato, 15 minuti se si usa la pentola a pressione.

A questo punto preparare il miglio: sciacquarlo accuratamente, versarlo in una pentola con il doppio del suo volume di acqua, spezzettarvi un dado vegetale e metterlo su fiamma non troppo alta. Quando arriva ad ebollizione, abbassare un po' la fiamma e lasciar cuocere per 20 minuti.

Nel frattempo, preparare uno stampo da plumcake, oleandolo e

cospargendolo di pan grattato. Quando il miglio sarà pronto, e avrà assorbito tutta l'acqua di cottura, versarlo nello stampo, compattare bene e spolverare la superficie di pangrattato, un pizzico di sale e un filo d'olio. Infornare per 10/15 minuti con la funzione grill, in modo che faccia una sfiziosa crosticina.

Se possibile, far raffreddare il miglio fuori dal forno per un po': in questo modo si compatterà per bene, e potrà essere facilmente tagliato in fette che poi potranno essere velocemente riscaldate in forno.

Servire accompagnato dalle lenticchie ben calde, con un giro d'olio evo e se piace una spolverata di pepe nero.

Bon appetit!! :-)

Insalata in fiore

Per chi è stanco della solita insalata...

Tipo ricetta	vegan-crudista
Livello	facile
Tempo di preparazione	20'

Ingredienti per 3 porzioni:

- 2 carote grandi
- 1 cetriolo
- 5 pomodorini pachino
- 1 ravanello
- germogli di grano o altro cereale
- 1 manciata di semi di zucca
- 1/2 avocado
- 1/2 limone spremuto
- 2 cucchiaini di aceto di mele
- una manciata di uvetta, fatta rinvenire in acqua per mezz'ora
- 3/4 noci



- olio extra vergine di oliva
 - sale marino integrale
-

Preparazione:

Per prima cosa, preparare la maionese di avocado: in un frullatore, tritare finemente le noci. Aggiungere quindi l'uvetta strizzata e frullare nuovamente. A questo punto aggiungere l'avocado sbucciato e tagliato a pezzetti, un cucchiaio d'olio, 1/2 cucchiaio di aceto di mele, un pizzico di sale e frullare fino ad ottenere una crema densa. Mettere in frigo.

Tagliare le carote e il cetriolo a julienne e disporli alla base dell'insalatiera, aggiungendo il sale. Al centro disporre la maionese di avocado, e intorno a questa i pomodorini tagliati a metà. Affettare sottilmente il ravanello e utilizzarlo per imitare i petali di un fiore, da disporre in cima alla maionese di avocado. Aggiungere i germogli e decorare con i semi di zucca.

Servire ben fredda!

Peperoni gratinati

Verdure gratinate...buonissime!!!

Tipo ricetta	vegan
Livello	facile
Tempo di preparazione	40'

Ingredienti per 2 porzioni:

- 2 peperoni rossi grandi
 - Pangrattato
 - Prezzemolo
 - 1 spicchio d'aglio
 - Sale marino integrale, pepe nero, olio evo
-

Preparazione:

Come prima cosa, accendere il forno a 200°C.

Tagliare i peperoni in due per la lunghezza, ripulirli dei semi e riporli su una teglia. Salare leggermente l'incavola. Frullare la mollica con lo spicchio d'aglio, il prezzemolo, un pizzico di



sale e di pepe nero. Aggiungere olio d'oliva fino ad ottenere un composto denso.

Riempire i peperoni, versare un filo d'olio ed infornare per 20 minuti circa o comunque fino a che siano ben dorati in superficie e tenerli sotto.

Sono buoni sia tiepidi che freddi!

Insalata di cetrioli e pomodori secchi

I pomodori secchi danno a questa insalatina un tocco in più!

Tipo ricetta	vegan-crudista
Livello	facile
Tempo di preparazione	10'

Ingredienti per 3 porzioni:

- 3 cetrioli grandi
- 15 olive nere denocciolate
- 5/6 pomodori secchi (in questo caso pomodori pachino)
- menta fresca o essiccata
- olio extra vergine di oliva
- sale marino integrale

Preparazione:

Affettare i cetrioli a rondelle. Tagliare a pezzettini le olive e i pomodori secchi, mescolarli ai cetrioli e salare. Aggiungere un po' di menta e completare con un giro d'olio. Velocissima!



Torta di (sola) frutta

Dolce di natura! Questa è una ricetta per un dolce vegan-crudista molto molto sfizioso!

Tipo ricetta	vegan-crudista
Livello	facile
	1 ora di
Tempo di	ammollo + ½
preparazione	ora di
	preparazione



Ingredienti

- 1 tazza di semi di girasole
- 1 tazza di uvetta (da ammolare per un'ora)
- 1 cucchiaino di cacao amaro
- 1/2 tazzina di cocco in scaglie
- 1 mela grande o 2 piccole
- il succo di un limone
- frutta per decorare (in questo caso, kiwi e fragole)

Preparazione

Il bello dei dolci crudisti è che sono semplicissimi da preparare...

Frullare insieme tutti i semi di girasole, metà dell'uvetta (1/2 tazza) ed il cucchiaino scarso di cacao, finché non si saranno ben amalgamati. Non deve venire una vera e propria crema, ma bisogna che sia tutto ben tritato e mischiato. Questa è la base della torta, che va spalmata sul piatto da portata, facendola alta circa un centimetro.

Ritornare al frullatore: caricarlo con la mela, l'uvetta rimanente e il succo di mezzo limone (che servirà a non far annerire la mela). Frullare per bene, e usare la crema ottenuta per ricoprire la base. Bagnare la crema con il succo del restante mezzo limone, anche questa volta per evitare che annerisca.

Ricoprire tutto con il cocco in scaglie, quindi decorare con la frutta tagliata a fettine. Mettere in frigo per un'ora almeno e servire.

Ottima soprattutto d'estate quando accendere il forno è proibitivo!

Budino al cacao

Un dolce veloce, leggero, totalmente vegetale...ma soprattutto buono!

Tipo ricetta	vegan
Livello	facile
Tempo di preparazione	15' + 3 ore di attesa



Ingredienti per 4 porzioni:

- 500 ml di latte di soia bio
 - 4 cucchiaini di cacao amaro in polvere
 - 5 cucchiaini di fruttosio
 - 3 grammi di agar agar in polvere
-

Preparazione

In un pentolino, meglio se dal fondo alto, mescolare il cacao e il fruttosio tra loro.

Aggiungere quindi pian piano il latte, mescolando con una frusta o una forchetta, in modo da evitare grumi.

Porre il pentolino sul fuoco, fiamma dolce, e continuare a mescolare finché

non bolle.

A questo punto aggiungere l'agar agar pian piano, mescolando energicamente.

Lasciare sul fuoco, continuando a mescolare, per 5 minuti, quindi spegnere e versare nel contenitore prescelto.

Lasciar raffreddare per bene, quindi mettere in frigo e tirare fuori al momento di servirlo.

Attenzione: l'agar agar fa solidificare il composto quando si raffredda.

Quindi è normale che il composto sia liquido quando si toglie dal fuoco, e che lo sia ancora quando lo si mette in frigo. Dopo due/tre ore in frigo si sarà perfettamente compattato.

Non eccedere con la quantità di agar agar perché altrimenti verrà fuori un mattoncino!

Biscotti gocce di cioccolato

Biscotti golosissimi per i quali dobbiamo ringraziare il nostro amico Matteo!

Tipo ricetta	vegan
Livello	facile
Tempo di preparazione	45'



Ingredienti per 16 biscotti:

- 250 gr di farina
 - 100 gr di zucchero
 - 100 gr di vin santo (vino dolce liquoroso)
 - 100 gr di olio di semi di girasole
 - 1 bicchiere di gocce di cioccolato
 - 1 bustina di lievito per dolci
 - 1 pizzico di sale
-

Preparazione

Semplicissima!

Accendere il fuoco a 180 °C e lasciarlo riscaldare.

Intanto unire tutti gli ingredienti nell'ordine in cui sono indicati, e mescolare bene.

La consistenza deve essere densa e non appiccicosa.

Formare delle piccole palline, riporle su una leccarda ricoperta di carta da forno e premere per appiattirli.

Infornare a 180 °C per 20 minuti.

Una volta pronti, lasciarli raffreddare su una gratella di metallo.

Si possono servire ricoperti da una spolverata di zucchero al velo...ancora più golosi!!!

MENÙ

Menù "Goloso"

Antipasto

Patate alla maionese

Primo

Orzotto con spinaci

Secondo

Fagiolata

Contorno

Insalata di cetrioli e pomodori secchi

Dolce

Biscotti gocce di cioccolato

Menù "Oriente e Occidente"

Antipasto

Hummus di ceci con crostini

Primo

Cous Cous zucchine e peperoni

Secondo

Involtini di verza

Contorno

Peperoni gratinati

Dolce

Budino al cacao

Menù "Lo sfizio"

Antipasto

Barchette di peperoni

Primo

Carbonara di zucchine

Secondo

Sformato di miglio in sugo di lenticchie

Contorno

Insalata in fiore

Dolce

Torta di (sola) frutta

Appendice 1. Dieta vegetariana o vegana, l'importante è che sia equilibrata!

Vegetariani o vegani, è buona abitudine verificare se il regime alimentare adottato stia fornendo al nostro corpo tutto ciò di cui ha bisogno.

È facile, infatti, soprattutto per chi transita da una dieta carnivora a una vegetariana, rimpiazzare gli alimenti a base animale con molta pasta, uova e latticini. Ciò è scorretto, perché **qualsiasi regime alimentare deve essere sempre completo ed equilibrato**; cioè bisogna variare molto gli alimenti per fornire al nostro corpo TUTTI (e non solo alcuni) **i principi nutritivi** di cui necessita, nelle giuste quantità e proporzioni.

I principi nutritivi si dividono in due categorie:

- I **Macronutrienti** – Sono quelle sostanze che servono a coprire le necessità energetiche e plastiche (crescita e rigenerazione) del corpo: glucidi (o carboidrati), protidi (o proteine), lipidi (o grassi). Per questo motivo devono essere assunti in grandi quantità.

- I **Micronutrienti** – Sono quelle sostanze che non svolgono funzioni energetiche o plastiche, ma che sono indispensabili ai fini del metabolismo: vitamine, minerali e oligoelementi. Il loro fabbisogno è di piccole quantità, che sono comunque essenziali.

Detto questo, la regola è: **non consumare sempre gli stessi alimenti (ad esempio solo riso e grano come cereali, o solo ceci come legumi) ma mangiare tutto quello che la natura ci offre, in modo che gli alimenti si compensino gli uni con gli altri.**

Appendice 2. Fare il pieno di proteine con la dieta vegetariana

A tutti i vegetariani sarà capitato di sentirsi dire: “Ma se non mangi carne, come fai per le proteine?”, come se le proteine fossero contenute solo nella carne.

In realtà una dieta vegetariana/vegana è in grado di fornire tutte le proteine di cui si ha bisogno, vediamo perché:

Cosa sono e a cosa servono le proteine.

La principale funzione delle proteine è quella di fare da mattoni per la **costruzione e rigenerazione dei tessuti**. Si tratta di molecole complesse, costituite da unità più semplici: gli amminoacidi. Esistono **20 tipi di amminoacidi**, ognuno dei quali svolge una funzione specifica ed è quindi assolutamente necessario. Gli amminoacidi si dividono in “essenziali” e “non essenziali”, perché l’organismo umano è capace di produrre da sé 12 tipi di amminoacidi (i non essenziali), dunque i restanti 8 (gli essenziali) per essere a disposizione del corpo umano devono necessariamente essere assunti con il cibo.

Le proteine che assumiamo con l'alimentazione non sono usate così come sono, ma devono prima essere scisse nei singoli amminoacidi che le compongono. Si forma così il “pool amminoacidico”, **una “riserva” contenente tutti i 20 amminoacidi** da cui l'organismo attinge per sintetizzare le proteine di cui ha effettivamente bisogno. Quindi riassumendo: dal cibo che mangiamo otteniamo le proteine, le proteine sono scisse in amminoacidi, gli amminoacidi confluiscono nel pool amminoacidico, il corpo umano attinge dal pool amminoacidico e sintetizza le proteine di cui ha bisogno.

Il fabbisogno quotidiano di proteine è stimato in circa 0,8 grammi per chilogrammo al giorno, corrispondenti all'incirca al **10% del fabbisogno calorico giornaliero**.

La dieta vegetariana/vegana fornisce tutte le proteine di cui si ha bisogno?

Sì, perché ogni alimento vegetale ha in sé tutti gli amminoacidi essenziali. Attenzione, perché spesso nello stesso alimento vegetale non tutti gli amminoacidi essenziali sono presenti in quantità elevate, per questo **una dieta vegetariana è equilibrata dal punto di vista proteico solo se è variegata**.

Ad esempio, i legumi contengono solitamente basse quantità

dell'amminoacido lisina (ad eccezione della soia), mentre i cereali contengono minori quantità dell'amminoacido metionina: è evidente che **combinando cereali e legumi otterremo tutti gli amminoacidi di cui avremo bisogno**, senza dover ricorrere a fonti animali di proteine.

Non si rischiano carenze di proteine nobili?

Le proteine cosiddette “nobili” altro non sono che le proteine animali, cioè le proteine contenute nella carne. La loro peculiarità è quella di contenere tutti gli amminoacidi essenziali in elevate quantità, a differenza delle proteine vegetali che ne contengono in sufficienti quantità solo alcuni. Ma come abbiamo visto una dieta vegetariana variegata assicura il fabbisogno di tutti gli amminoacidi di cui l'organismo necessita. Non dimentichiamo inoltre che i “vegetariani”, a differenza dei “vegani”, mangiano uova e latticini, cioè alimenti ricchi di proteine animali.

Ma per non incorrere in carenze, bisogna assumere a ogni pasto tutti i tipi di amminoacidi?

Una qualunque combinazione di cereali e legumi, come la classica “pasta e fagioli”, ha in sé tutti i cosiddetti amminoacidi essenziali. Ma non è necessario assumerli tutti in unico pasto.

Infatti il nostro organismo fa confluire tutti gli amminoacidi in un'unica

riserva, il “pool amminoacidico”, che dura anche diversi giorni. **Non è quindi necessario preparare i pasti con tabelle nutrizionali e calcolatrice alla mano!** La regola è: non consumare sempre gli stessi alimenti ma mangiare tutto quello che la natura ci offre.

EssereVegetariani 

EssereVegetariani 

Tutti i benefici della dieta vegetariana!

www.esserevegetariani.it

<http://www.facebook.com/esserevegetariani.it>