

L'alimentazione vegetariana

Tratto da: Bianca Bosso, "La cucina vegetariana", Bologna, Calderini, pp. 1-12

Sommario

Premessa	2
Un problema serio: i protidi (proteine)	3
I sali minerali e le vitamine nella dieta vegetariana.....	7
Due parole sulla soia	9
Qualche chiarimento	10

Premessa

"E Dio disse: Ecco ch'io v'ho dato tutte l'erbe che hanno seme sopra la terra e tutte le piante che hanno in se stesse semenza della loro specie perché a voi servano di cibo".

(Genesi: 1-29)

L'uomo fu quindi creato vegetariano? Al momento della creazione le parole di Dio furono molto chiare ed esplicite. Non intendiamo tuttavia partire da queste parole, né esprimere un parere, né, tantomeno, convincere al vegetarianesimo. Il nostro punto di partenza è un altro: ci riferiamo semplicemente al fatto che i vegetariani esistono.

E devono ovviamente alimentarsi.

E, di conseguenza, hanno diritto a ricette vegetariane.

Diventare vegetariani è il risultato di una scelta che può avere diverse motivazioni; vi sono quindi diversi modi di essere vegetariani.

Una dieta medica che escluda le carni per esigenze di salute non si può considerare una spontanea scelta, ma una necessità imposta in vista del proprio benessere.

Vi sono invece vegetariani che per motivi religiosi e morali rifiutano carni e uova ma ammettono il latte, il burro e il formaggio, purché fatto con caglio vegetale. Sono gli Hare Krishna indiani che hanno ormai molti seguaci nel nostro paese.

Vi sono infine i Vegan, vegetariani integralisti, che rifiutano carne, uova, latte e derivati per motivi etici contestando le crudeli uccisioni di animali e le condizioni di estremo disagio in cui gli animali vivono negli allevamenti moderni.

Una dieta a base di vegetali, se ben programmata, può essere sufficiente a mantenere in buona salute e in perfette condizioni fisiche. Il termine «vegetariano» deriva dal latino «vegetus», cioè «sano, forte e vitale» ed abbiamo molti esempi di vegetariani illustri che hanno lasciato un segno nella storia della civiltà, da Pitagora a Socrate, da Leonardo da Vinci a Einstein.

Le statistiche dicono che l'arteriosclerosi e molte cardiopatie traggono beneficio dalla dieta vegetariana ed è a tutti noto da tempo il consiglio dietetico di preferire i grassi vegetali a quelli animali.

Se spostiamo il discorso sul piano economico, basterà citare i dati del Dipartimento Agricoltura degli Stati Uniti, che dimostrano, senza ombra di dubbio, che per ottenere un solo chilo di carne sono necessari sedici chili di cereali usati come foraggio, sottratti quindi all'alimentazione umana.

Un terzo delle arachidi prodotte in Africa diventa mangime per gli allevamenti di animali da carne europei. Il problema della fame nel mondo potrebbe essere affrontato molto meglio se le nostre risorse alimentari fossero sfruttate diversamente.

Un problema serio: i protidi (proteine) ¹

Chi intende seguire una alimentazione particolare escludendo i cibi di origine

1 Le **proteine** sono tra i composti organici più complessi e sono i costituenti fondamentali di tutte le cellule animali e vegetali. Dal punto di vista chimico, una proteina è un polimero (o anche una macromolecola) di residui amminoacidici, uniti mediante un legame peptidico, spesso in associazione con altre molecole e/o ioni metallici (in questo caso si parla di proteina coniugata).

Le proteine hanno una organizzazione tridimensionale (struttura) molto complessa a cui è associata sempre una funzione biologica. Da questa considerazione deriva uno dei dogmi fondamentali della biologia: "*Struttura <--> Funzione*", nel senso che ad ogni diversa organizzazione strutturale posseduta da una proteina (detta proteina nativa) è associata una specifica funzione biologica.

Da questo punto di vista le proteine possono essere classificate in due grandi famiglie: le proteine globulari e le proteine a struttura estesa o fibrosa. Queste due organizzazioni riflettono le due grosse separazioni funzionali che le contraddistinguono:

- Le proteine estese o fibrose svolgono funzioni generalmente biomeccaniche, esse per es. rientrano nella costituzione delle unghie, dei peli, dello strato corneo dell'epidermide, ecc., opponendo una valida difesa contro il mondo esterno.
- Al contrario, le proteine globulari sono coinvolte in specifiche e molteplici funzioni biologiche, spesso di notevole importanza per l'economia cellulare, per es. sono proteine gli enzimi, i pigmenti respiratori, molti ormoni e gli anticorpi, responsabili della difesa immunitaria.

Cibi particolarmente ricchi di proteine sono: carne, pesce, uova, formaggi e legumi.

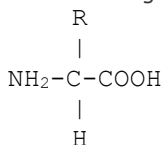
I protidi sono uno dei componenti fondamentali delle **cellule**. La loro composizione in amminoacidi è variabile e sotto il controllo genetico per cui il loro peso molecolare può essere molto variabile e dipende dal numero e dal tipo di amminoacidi (monomeri) di cui è costituita la molecola (eteropolimero in cui il peso molecolare medio di un amminoacido è circa 115). Se la molecola è costituita da poche unità di amminoacidi (in genere non più di $15 \div 20$) viene definita un *oligopeptide*. In genere, un oligopeptide non ha una ben definita conformazione in soluzione ma, essendo piuttosto flessibile, la cambia continuamente. un polimero più lungo si dice polipeptide. uno o più polipeptidi costituiscono una proteina. È bene chiarire subito che una proteina nella sua organizzazione nativa, e quindi funzionalmente attiva, può esistere solo in soluzioni saline diluite (molto simili, per composizione, a quelle esistenti nei sistemi acquosi cellulari).

La sua struttura dipende esclusivamente dalle caratteristiche chimico-fisiche della soluzione acquosa in cui si trova (pH, presenza di ioni salini, temperatura, pressione, presenza di composti organici come urea, alcoli, ecc.). Il variare di questi parametri può determinare delle modifiche nella struttura (cambi strutturali o conformazionali) che possono alterare le proprietà funzionali, fino ad annullarle (proteina denaturata).

Per capire quante proteine si possono formare con 20 diversi tipi di amminoacidi, basta immaginare quante parole possiamo comporre con le 21 lettere dell'alfabeto. Inoltre, proteine che contengono lo stesso tipo e numero di amminoacidi possono differire dall'ordine in cui questi sono situati nella struttura della molecola. Tale aspetto è molto importante perché una minima variazione nella sequenza degli amminoacidi di una proteina (cioè nell'ordine con cui i vari tipi di amminoacidi si susseguono) può portare a variazioni nella struttura tridimensionale della macromolecola che possono rendere la proteina non funzionale.

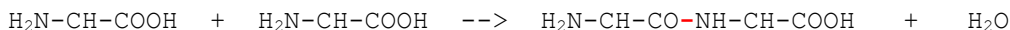
La molecola proteica risulta costituita da atomi di carbonio, ossigeno, idrogeno e azoto; spesso contiene anche zolfo (presente negli amminoacidi metionina, cisteina e cistina) e, talvolta, fosforo e/o metalli come ferro, rame, zinco ed altri.

La struttura generica degli amminoacidi ordinari è la seguente:



in cui **R** rappresenta un gruppo specifico di ogni amminoacido. In funzione delle proprietà chimiche di tale gruppo, un amminoacido viene classificato come **acido**, **basico**, **idrofilo** (o *polare*) e **idrofobo** (o *apolare*).

Per formale eliminazione di una molecola di **acqua** (dato che l'equilibrio della reazione è fortemente spostato a sinistra), il gruppo amminico di un amminoacido può legarsi al gruppo carbossilico di un altro:





il legame che unisce due amminoacidi, evidenziato in rosso, prende il nome di legame peptidico. Una catena di più amminoacidi legati attraverso legami peptidici prende il nome generico di **polipeptide**, uno o più polipeptidi, a volte accompagnati da altre molecole ausiliarie, costituiscono una proteina.

L'ingombro dei vari gruppi **R** che sporgono dalla catena polipeptidica, l'affinità reciproca tra gruppi polari e tra gruppi apolari, l'attrazione tra gruppi basici e gruppi acidi sono alcune delle forze che concorrono a modellare la conformazione della proteina nello spazio, conformazione dalla quale dipende in modo essenziale l'attività biologica della proteina stessa.

Gli amminoacidi presenti negli organismi viventi sono numerosissimi ma solo venti di essi sono sottoposti al controllo genetico, come conseguenza dei processi evolutivi, e contenuti nelle proteine:

1. acido aspartico (monoamminodicarbossilico)
2. acido glutammico (monoamminodicarbossilico)
3. alanina (monoamminomonocarbossilico)
4. arginina (diamminomonocarbossilico)
5. asparagina
6. cisteina (monoamminomonocarbossilico)
7. fenilalanina (monoamminomonocarbossilico)
8. glicina (o *glicocola*)
9. glutammina
10. isoleucina
11. istidina
12. leucina
13. lisina (diamminomonocarbossilico)
14. metionina
15. prolina (iminoacido)
16. serina (monoamminomonocarbossilico)
17. tirosina
18. treonina
19. triptofano (monoamminomonocarbossilico)
20. valina

Tra gli amminoacidi non proteici annoveriamo il GABA (acido gamma-amminobutirrico, un mediatore chimico del sistema nervoso), la DOPA (3,4-diidrossi-l-fenilalanina, precursore dell'adrenalina), ed altri che hanno specifiche e spesso importanti proprietà biologiche.

Gli amminoacidi essenziali per il nostro organismo sono 10 (istidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano e valina). Alcuni di essi sono "condizionatamente essenziali", ovvero diventano indispensabili solo sotto specifiche condizioni fisiologiche o patologiche (ad esempio: cisteina, tirosina, taurina, glicina, arginina, glutammina, prolina). Inoltre è necessario un apporto sufficiente di azoto presente negli amminoacidi, che può essere soddisfatto dagli amminoacidi sopracitati, dagli aminoacidi non essenziali o da altre fonti.

La composizione di una proteina dipende dal numero e dal tipo di amminoacidi di cui è formata. Il numero delle combinazioni possibili è enorme (una sequenza di 100 aminoacidi in teoria può codificare 20^{100} proteine diverse, un numero circa pari ad uno seguito da 130 zeri), considerando anche che un amminoacido può comparire più volte nella stessa catena polipeptidica. Si comprende così quanto grande possa essere il numero delle diverse possibili proteine che sono state generate dai processi evolutivi che hanno coinvolto (e coinvolgono) tutte le specie viventi esistenti in natura.

Di fondamentale importanza per tutti gli essere viventi, le proteine svolgono funzioni energetica, strutturale, immunitaria, trasporto (di ossigeno, metalli, lipidi, di membrana), di identificazione dell'identità genetica, ormonale, enzimatica, contrattile.

Una suddivisione delle proteine è quella che le distingue in base alla loro funzione.

- le *proteine strutturali* sono componenti delle strutture permanenti dell'organismo ed hanno principalmente una funzione meccanica. Due esempi sono il collagene e l'elastina, presenti nella matrice dei tessuti connettivi.
- le *proteine di trasporto* si legano (in genere con legami deboli) a sostanze poco (o comunque non abbastanza) idrosolubili e ne consentono il trasporto nei liquidi corporei. Comprendono ad esempio le proteine del sangue che trasportano i lipidi e il ferro, nonché l'emoglobina che trasporta l'ossigeno. Molto importanti sono anche le proteine di trasporto delle membrane cellulari, che permettono un passaggio selettivo di molecole idrosolubili e ioni.
- le *immunoglobuline* (dette anche *anticorpi*) sono proteine che si legano a molecole normalmente non presenti nell'organismo, concorrendo alla difesa dello stesso.

animale deve conoscere almeno le elementari nozioni di dietetica per evitare di incorrere in pericolose carenze alimentari.

Consigliamo quindi ogni vegetariano di consultare un testo, anche semplice, di scienza dell'alimentazione per avere un'idea abbastanza chiara delle necessità del nostro organismo e dei principi nutritivi indispensabili alla vita.

In questa sede dobbiamo però limitarci solo ad un cenno sui principi nutritivi che possono creare dei problemi non indifferenti al vegetariano: dobbiamo quindi parlare dei protidi.

Si tratta di un problema serio che però può essere superato con un minimo di attenzione e di buon senso; cercheremo quindi di esporlo in maniera sintetica e molto semplice.

Le sostanze proteiche sono assai complesse e svolgono funzioni plastiche di base, cioè riparano le perdite e, nella prima fase della vita, costruiscono materiale organico di accrescimento. Entrano nella formazione degli enzimi, degli ormoni, degli anticorpi che formano le difese naturali dell'organismo.

Il nostro corpo non accumula protidi di riserva ma deve ingerirli giornalmente in adeguata quantità: la persona adulta necessita di almeno un grammo di protidi per ogni chilogrammo di peso corporeo.

Mediante la digestione, i protidi giungono alla scomposizione ultima in amminoacidi, cioè in termini semplici solubili ed assimilabili. In natura sono presenti molti diversi tipi di amminoacidi ma solo poco più di venti interessano la nostra alimentazione. Di questa ventina, otto hanno un netto carattere di essenzialità perché il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli da altre sostanze.

Devono quindi essere presenti nella razione giornaliera nelle giuste proporzioni tra di loro. Tali amminoacidi essenziali sono: lisina, triptofano, treonina, isoleucina, leucina, metionina, fenilalanina, valina. Sono contenuti in quantità ottimali negli alimenti detti «ad alto valore biologico» e cioè nelle carni, nelle uova, nel latte e nei suoi derivati.

Esattamente i cibi che il vegetariano integralista esclude.

Abbiamo presentato in tutta la sua gravità il problema dei protidi ma ovviamente non intendiamo fermarci a questo punto. È doveroso presentare anche la soluzione.

Molti alimenti contengono protidi di medio e basso valore biologico, cioè non sono in grado di fornire nella giusta quantità e nelle giuste proporzioni gli otto amminoacidi essenziali perché scarseggiano o mancano di una o più di queste sostanze, pur contenendone alcune. Tenendo presente una tabella che evidenzia la qualità e la quantità degli amminoacidi, si può operare una integrazione tra gli alimenti scarsi e quelli più ricchi, colmando le lacune, rimediando alle deficienze fino a raggiungere buoni risultati. Le difficoltà maggiori sono a carico della lisina e del triptofano, scarsi purtroppo nei cereali che sono la base della nostra alimentazione. I legumi contengono quantitativamente e qualitativamente protidi

-
- gli enzimi sono proteine catalitiche. Essi accelerano enormemente la velocità di specifiche reazioni chimiche, determinando quali, tra le pressoché infinite reazioni che potrebbero avvenire tra le sostanze presenti, avvengono realmente a velocità apprezzabile. Di fatto, ogni molecola appena un po' complessa presente in un essere vivente è prodotta da enzimi.

utili a coprire queste carenze: i fagioli contengono il 20% di protidi, le lenticchie il 24% e la soia addirittura il 36% e più. E si ricordi che quanto più i semi sono piccoli, tanto più sono ricchi di amminoacidi essenziali (contenuti soprattutto nel germe). Non sono da sottovalutare noci e nocciole con il 19% ed il 15%, ma anche i funghi contengono ottimi protidi che raggiungono il 36% nel prodotto essiccato.

E quindi chiaro che il problema della dieta rigidamente vegetariana è superabile solo con una buona preparazione, con attenzione e buon senso. Non è certo necessario consultare tabelle e fare calcoli ogni giorno: basta capire che alcuni alimenti devono essere presenti, pur alternandosi tra loro, nella razione giornaliera (cereali e legumi).

Questo concetto, già molto semplice, può essere ulteriormente semplificato in poche parole, che però hanno il valore di un ordine indiscutibile: la dieta del vegetariano deve essere estremamente varia.

Solo in questo modo si raggiunge il fabbisogno proteico, si mantiene il difficile equilibrio salino e vitaminico, si coprono le esigenze di glucidi e lipidi, si garantiscono quindi salute e benessere.

Ci si accorgerà in breve che la dieta vegetariana in cui sono presenti il buon pane e la provvidenziale pasta, gli altri cereali saporiti e nutrienti, i legumi nelle loro varietà, sia freschi che secchi, gli ortaggi dai tanti sapori, la frutta profumata e bella, non può certo definirsi una alimentazione basata su rinunce; è anzi, al contrario, una consapevole scelta dei ricchi doni che la natura e il lavoro dell'uomo ci offrono in maniera incruenta un clima di mutuo rispetto. E sarà forse una sorpresa constatare che sull'allegria tavola si alternano cibi appetitosi, profumati e buoni, in un clima di gioiosa serenità.

Alimenti	Lisina	Triptofano	Treonina	Isoleucina	Leucina	Metionina	Fenilalanina	Valina
Broccoli	0,147	0,037	0,122	0,126	0,163	0,050	0,119	0,170
Cavolfiori	0,134	0,033	0,102	0,104	0,162	0,047	0,075	0,144
Ceci	1,434	0,170	0,739	1,195	1,538	0,276	1,012	1,025
Fagioli	1,708	0,213	0,997	1,306	1,976	0,232	1,270	1,395
Fave	1,426	0,236	0,829	1,593	2,211	0,106	1,057	1,276
Farina di frumento	0,239	0,129	0,302	0,483	0,809	0,138	0,577	0,453
Latte	0,272	0,049	0,161	0,223	0,344	0,086	0,170	0,240
Lievito di birra	3,300	0,710	2,353	2,398	3,226	0,836	1,902	2,723
Lenticchie	1,528	0,216	0,896	1,316	1,760	0,180	1,104	1,360
Mais (farina)	0,225	0,047	0,311	0,361	1,011	0,145	0,354	0,398
Pane	0,225	0,091	0,282	0,429	0,668	0,142	0,465	0,435
Pasta	0,413	0,150	0,499	0,642	0,849	0,193	0,669	0,728
Patate	0,107	0,021	0,079	0,088	0,100	0,025	0,088	0,107
Piselli (freschi)	0,316	0,056	0,245	0,308	0,418	0,054	0,257	0,274
Piselli (secchi)	1,744	0,231	0,918	1,340	1,969	1,286	1,200	1,333
Riso	0,300	0,082	0,298	0,356	0,655	0,137	0,382	0,347
Soia	2,331	0,518	1,443	1,630	2,850	0,600	1,813	1,924
Uovo	0,819	0,211	0,637	0,850	1,126	0,401	0,739	0,950

Fabbisogno giornaliero

Uomo	0,80	0,25	0,50	0,70	1,10	1,10	1,10	0,80
Donna	0,50	0,16	0,31	0,45	0,62	0,55	0,22	0,65

(da «Turner – Hand Book of diettherapy – American Dietetic Association – Chicago U.S.A.»)

I sali minerali e le vitamine nella dieta vegetariana

Quasi tutte le sostanze che compongono il nostro corpo contengono sali minerali, sia allo stato solido (ossa) che allo stato liquido, nei liquidi circolanti (sangue) e in quelli contenuti nelle cellule.

La presenza di sali minerali è quindi di enorme importanza nella nostra alimentazione; non intendiamo dilungarci sulle funzioni dei molti sali minerali indispensabili alla nostra vita, ma intendiamo segnalare i pericoli di un vegetarianesimo che esclude anche le uova, il latte e i derivati. In questo caso si

corre un forte rischio di carenze di sali di calcio e di ferro, presenti soprattutto negli alimenti di origine animale.

Tali elementi per essere utilizzati dal nostro organismo, hanno bisogno della presenza di vitamina D (antirachitica) e B12 (antianemica) , entrambe difficili da reperire nel mondo vegetale.

Segnaliamo inoltre che il calcio, per la formazione del tessuto osseo, richiede un giusto rapporto con il fosforo, poiché le ossa sono formate da fosfato tricalcico. I problemi del vegetariano sono quindi numerosi e assai complessi. Oltre ai disturbi connessi ad un deficit proteico, di cui si è parlato, si corrono rischi di decalcificazione ossea e di serie anemie, se non si cercano con cura tutti i principi nutritivi necessari.

Ricordiamo che il calcio si trova in discreta quantità nei legumi, nelle nocciole, nelle arachidi, nelle mandorle, nei fichi secchi, nel cacao e quindi anche nella cioccolata.

Il ferro si trova nelle lenticchie e nei legumi in genere, nell'avena, nelle mandorle, nel prezzemolo, nell'uvetta passita. Il lievito di birra è assai ricco di vitamina B12, antianemica.

Segnaliamo che si trovano in commercio margarine vegetali arricchite di vitamine D e B12, utili ai vegetariani.

E ovvio che anche questi problemi, benché molto seri, sono risolvibili con un po' di attenzione nella scelta degli ingredienti giusti che, opportunamente manipolati, daranno vivande sane e complete oltre che appetitose ed invitanti nell'aspetto.

Nello scegliere le ricette da proporre in questo manuale si sono tenuti presenti anche i rischi di possibili carenze minerali e si è cercato di inserire nelle ricette gli ingredienti di, particolare valore dietetico.

I vegetariani che accettano l'uso di uova, latte e derivati avranno meno problemi: aggiungano questi ingredienti alle nostre ricette secondo buon senso e considerino comunque con attenzione la presenza di sali minerali nella loro dieta. Si tratta in ogni caso di problemi che si possono risolvere e ce lo conferma lo stato di perfetta salute e aspetto gagliardo di persone vegetariane da un'intera vita. È però molto saggio accettare il fatto che questi problemi esistono e vanno risolti quotidianamente.

Sappiano tuttavia i vegetariani che ben poche persone «non vegetariane» hanno una buona preparazione alimentare e quindi corrono molto spesso rischi di errata alimentazione,

non già per una consapevole rinuncia ma semplicemente per ignoranza.

I vegetariani che rinunciano ai cibi di origine animale per motivi etici corrono consapevolmente i loro rischi in vista di un obiettivo morale.

A titolo di incoraggiamento vogliamo ricordare una bella frase di A. Einstein, convertito al vegetarianesimo: «Se vuoi una vita felice devi dedicarla a un obiettivo e non alle persone e alle cose».

Due parole sulla soia

Abbiamo già detto che i legumi possono aiutare molto il vegetariano a risolvere il problema dei protidi, ma ovviamente conviene conoscerne con precisione le caratteristiche singole per usarli in maniera adeguata.

Poiché il nostro problema è creato dalla rinuncia alle carni, è necessario conoscere il contenuto proteico della carne per effettuare un confronto: 100 grammi di carne di manzo contengono da 16 a 20 grammi di protidi.

La stessa quantità di legumi ha i seguenti contenuti: ceci 23,42, fagioli freschi 10,13, fagioli secchi 21,4, fave fresche 7,10, fave secche 24,50, lenticchie 25, piselli freschi 6,7, piselli secchi 24,50, soia da 34 a 40.

È evidente l'enorme vantaggio della soia sugli altri legumi, ancora più apprezzabile se si considera che si tratta di protidi completi di tutti gli amminoacidi essenziali. Inoltre i glucidi contenuti nella soia sono costituiti da pentosani, galattani e saccarosio anziché da amido, per cui sono di più facile digestione. Tra le sostanze minerali sono presenti il fosforo e lo zolfo, il magnesio, il ferro e lo iodio. I lipidi (18%) sono ricchi di acidi grassi insaturi e quindi utili alla sana alimentazione.

Un alimento così ricco di sostanze nutritive è logicamente punto di partenza per la estrazione o la elaborazione di una lunga serie di prodotti alimentari, derivati mediante opportune lavorazioni industriali. Il mercato infatti offre al consumatore (ed in particolare al vegetariano) una vastissima gamma di alimenti, condimenti, surrogati.

È proprio questo il punto su cui dobbiamo soffermarci a riflettere.

I più comuni derivati della soia sono: l'olio, la farina, il latte, il formaggio di soia (tofu), i germogli, la salsa di soia, la lecitina di soia, i dadi per brodo e i surrogati della carne come la «bistecca di soia» e lo «spezzatino di soia».

È ovvio che, di questi prodotti, molti sono elaborati mediante complesse operazioni industriali, tuttavia (se opportunamente cucinati) possono dare l'illusione di un piatto a base di carne, soprattutto grazie ad aromi e condimenti aggiunti. È bene stabilire a questo proposito che intendiamo solo esprimere opinioni personali, ma ci piacerebbe pensare ad un vegetariano così moralmente convinto da rifiutare anche i giochi di parole su «bistecche» e «spezzatini». Si mangi la soia come la natura ce la dona evitando anche le ingenue ambiguità. Il vero vegetariano è integro nell'anima e nel cuore e poiché si può seguire una dieta ottima anche con cibi semplici e genuini, più vicini alla natura, consigliamo di attenersi il più possibile a prodotti biologici naturali. Tuttavia è questione di scelte personali.

Intendiamo inoltre sottolineare l'alta percentuale di principi nutritivi contenuta nella soia; tali principi devono essere digeriti e quindi si rispettino quantità accettabili evitando le esagerazioni.

Il formaggio di soia è abbastanza digeribile e, pur non avendo un sapore definito, può essere marinato con gli aromi più graditi e rappresentare una vera risorsa per il vegetariano.

Si ricordi che le lenticchie sono così digeribili e nutrienti che in passato con la farina si preparavano le pappe per lo svezzamento dei neonati (farine latte).

I germogli sono ricchi di principi vitali di alto valore biologico; si possono preparare in casa facendo germinare cereali, legumi e altri semi.

Non ci stancheremo di ripetere che è assolutamente necessaria una buona conoscenza delle necessità del nostro corpo e dei relativi principi nutritivi

contenuti nei vari alimenti. Non basta certo sapere «cosa» mangiare: è doveroso sapere «perché».

Se accade di leggere su giornali, riviste o testi di informazione varia (anche pseudo-scientifici) che il tale alimento «fa tanto bene», prima di credere a questa bella notizia, si cerchi di sapere «perché». In campo alimentare l'informazione seria, esauriente e corretta è rarissima e la faciloneria è troppo frequente.

Ci rendiamo conto a questo punto di avere assunto un atteggiamento forse troppo rigido e severo e ce ne scusiamo chiarendo che, se insistiamo nel mettere in guardia il vegetariano contro i rischi alimentari quotidiani, è solo perché con lui condividiamo l'amore infinito per la vita di ogni creatura ed un profondo rispetto per chi crede in un proprio ideale.

Ci sia permessa ancora un'ultima critica... Si trovano ovunque ricette per vegetariani (anche troppe), che però spesso sono assai stravaganti e orientaleggianti e che comportano l'uso di aromi a noi poco noti, come curcuma, cardamomo, coriandolo fresco, miscele come curry, marsala e chi più ne ha più ne metta. È proprio necessario dimenticare che siamo europei e mediterranei? Ben venga, se così la pensate, un buon riso speziato all'indiana, ma vogliamo rinnegare un buon piatto di pasta e fagioli? Per favore, non dimenticate il profumo intenso del basilico, l'aroma appetitoso dell'aglio, il rosmarino che vive nel sole della nostra terra, la salvia che «salva da ogni male», il timo che fa impazzire di ingordigia le api.

Qualche chiarimento

Le ricette presentate sono adattabili a diversi tipi di dieta vegetariana e quindi, entro certi limiti, si possono modificare. Senza alcun cambiamento, sono dedicate ai più rigidi vegetariani, che rifiutano, oltre alle carni, anche le uova, il latte e i derivati.

I vegetariani che accettano latte, burro, yogurth e formaggi ottenuti con caglio vegetale possono con facilità adeguare le ricette alle proprie abitudini effettuando semplici sostituzioni dettate dal buon senso e dal gusto personale: il latte può sostituire l'acqua così come il burro può essere usato al posto della margarina e il formaggio fresco al posto del tofu.

I grassi usati nelle nostre ricette sono l'olio di oliva e gli oli di semi, oltre alla margarina vegetale. Quando si acquista la margarina, si controlli sempre la composizione che deve essere scritta sulla confezione.

Chi intende sostituire la margarina col burro può farlo: noi non lo ripeteremo ogni volta.

Per quanto riguarda il burro, la cucina orientale dei vegetariani Hare Krishna preferisce ricavarne il «ghi», che non è altro che burro chiarificato, usato anche nella grande cucina europea. Viene disciolto e riscaldato finché tutta l'acqua (18-20%) è evaporata e la schiuma eliminata dalla superficie. Non vediamo alcun motivo valido per preferire il ghi o burro chiarificato a quello naturale e quindi consigliamo scelte personali, accettando anche la genuina naturalezza del burro.

Nelle nostre ricette abbiamo evitato sempre l'impiego di uova; chi le accetta capirà facilmente dove può aggiungerle, secondo l'uso comune. Diamo tuttavia ricette di crêpes e di salse che sembrano fatte con le uova, ma il colore è stato raggiunto semplicemente con una innocente e nostrana bustina di zafferano; anziché presentare cibi di colore anemico e poco invitante, si possono così portare in tavola crêpes, involtini, cannelloni e timballi di aspetto normale e più appetitoso.

Nelle pastelle per friggere verdure e frutta è molto facile fare a meno dell'uovo; la pastella viene benissimo con farina, un pizzico di lievito in polvere e acqua molto fredda. Troverete certo chi vi consiglierà l'aggiunta di un goccio di birra: personalmente siamo contrari a complicare le cose, visto che la presa di lievito in polvere dà sempre risultati nettamente superiori.

Per preparare pastelle, impasti vari, miscele addensanti vi sono farine di cereali e farine di legumi. Solo la farina di grano contiene parecchio glutine e quindi lievita bene; è perciò la più adatta alla panificazione. La farina di ceci ha però il pregio di essere saporita e addensante senza dare pastelle collose ed elastiche. Può andare molto bene per rivestimenti per friggere senza l'uso di uova e può dare le ottime focacce ben note nella cucina ligure, fornendo un valido apporto proteico. Si ricordi però che quando è vecchia è amara.

Un discorso a parte merita la panna vegetale che può essere una grande risorsa come condimento nelle salse e nei dessert, per chi rifiuta latte e derivati. Consigliamo però di controllare sempre sulla confezione l'elenco dei componenti, imposto dalla legge. Vi sono infatti prodotti cosiddetti «verdi» che contengono caseinati derivati dal latte.

Il vegetariano non si entusiasmi troppo davanti alla vastissima gamma di prodotti, troppo elaborati, offerti da ditte specializzate per vegetariani. Il miglior fornitore è l'ortolano, la migliore linea di condotta è la semplicità.