

ATLANTE DELL'ALIMENTAZIONE GREEN

Non è difficile rinunciare con una certa frequenza a carne, latticini e uova. Presentiamo qui un assortimento di alimenti vegetali particolarmente ricchi di importanti sostanze nutritive.

Alimenti vegetali e nutrienti:

- Albicocche secche** (Proteine)
- Germogli di soia** (Proteine, Calcio, Ferro)
- Broccoli** (Proteine)
- Quinoa** (Proteine)
- Seitan** (Proteine)
- Galette di riso** (Proteine)
- Anacardi** (Proteine, Calcio)
- Spinaci** (Proteine)
- Tofu** (Proteine, Calcio)
- Avocado** (Proteine)
- Fagioli rossi Kidney** (Proteine)
- Spirulina** (Proteine)
- Edamame** (Proteine)
- Semi di zucca** (Proteine)
- Lievito alimentare** (Proteine, Calcio, Ferro)
- Carciofi** (Proteine)
- Asparagi** (Proteine)
- Fiocchi di frumento** (Proteine)
- Noci** (Proteine, Calcio)
- Pane integrale** (Proteine)
- Fiocchi d'avena** (Proteine, Calcio)
- Grano saraceno** (Proteine)
- Arachidi** (Proteine, Calcio)
- Tahina** (Proteine)
- Noci del Brasile** (Proteine)
- Funghi porcini** (Proteine)
- Farina di soia** (Proteine, Calcio, Ferro)
- Quorn** (Proteine)
- Cavoletti di Bruxelles** (Proteine)
- Semi di canapa** (Proteine, Calcio)
- Pasta integrale** (Proteine)
- Pistacchi** (Proteine, Calcio)
- Fagioli neri** (Proteine)
- Patate** (Proteine)
- Fiocchi di miglio** (Proteine)
- Germogli di frumento** (Proteine)
- Amaranto** (Proteine)
- Riso selvatico** (Proteine)
- Latte di soia** (Proteine, Calcio)
- Ceci** (Proteine)
- Zucca** (Proteine)
- Scaglie di cocco** (Proteine)
- Piselli** (Proteine)
- Fagioli bianchi** (Proteine)
- Tempeh** (Proteine)
- Mandorle** (Proteine, Calcio)
- Nocciole** (Proteine, Calcio)
- Zucchine** (Proteine)
- Cavolo verde** (Proteine)
- Cicoria bianca** (Proteine)
- Semi di chia** (Proteine, Calcio)
- Burro di arachidi** (Proteine, Calcio)
- Lupini** (Proteine)
- Semi di girasole** (Proteine, Calcio)

PROTEINE

Le proteine forniscono all'organismo aminoacidi essenziali - importanti per gli enzimi, i tessuti e gli organi, il sistema immunitario e le funzioni del sistema circolatorio. È importante combinare un mix di diverse proteine vegetali nella dieta.

FERRO

Il ferro è un componente importante dell'emoglobina, che trasporta l'ossigeno nei nostri organi. La vitamina C, che si trova in molta frutta e verdura, favorisce l'assorbimento del ferro.

CALCIO

Il calcio è un sale minerale fondamentale. Svolge un ruolo importante in molte funzioni dell'organismo: il calcio è un componente essenziale delle ossa e dei denti ed è rilevante anche per i nervi e le funzioni muscolari.

ZINCO

Lo zinco è essenziale per il buon funzionamento dell'organismo. La carenza di zinco ha ripercussioni sulla pelle, sulle unghie, sui capelli, sul sistema immunitario, sulla produzione di ormoni e sulla fertilità. Nell'alimentazione quotidiana, è importante includere legumi e cereali integrali come avena, semi e noci.

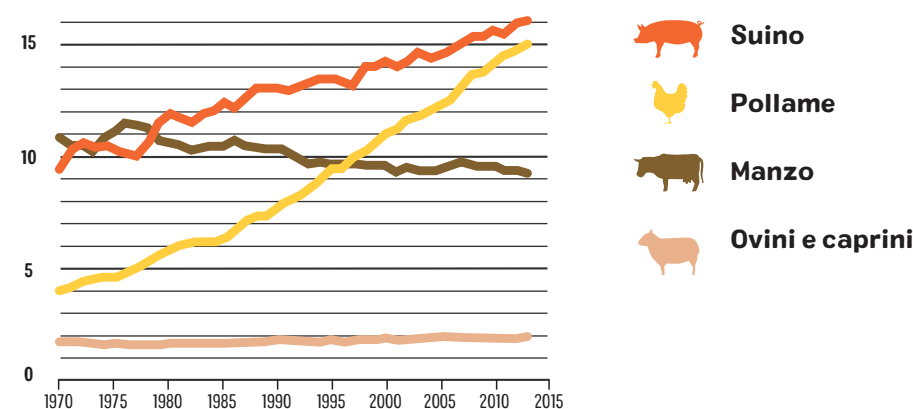


STIAMO DIVORANDO IL PIANETA

Considerata un tempo il piatto della festa, oggi la carne viene consumata quasi quotidianamente. Le conseguenze del consumo eccessivo di carne a livello globale sono enormi, sia per l'ambiente, che per la nostra salute.

Se vogliamo preservare un pianeta vivibile, dobbiamo passare a un'alimentazione in cui gli alimenti di origine vegetale assumano un ruolo principale e la carne torni ad essere una pietanza consumata in occasioni speciali. Non è difficile: il mondo dell'alimentazione a base di alimenti di origine vegetale è vario, gustoso e sano.

CONSUMO MEDIO MONDIALE DI DIVERSI TIPI DI CARNE



kg all'anno e a persona

Dagli anni '60, il consumo globale di carne è quadruplicato. Ogni anno 76 miliardi di animali vengono macellati per soddisfare il nostro consumo di carne e latticini, pari a dieci volte la popolazione mondiale. Per

nutrire un tale numero di animali, sono necessari fino a tre quarti delle terre coltivabili a livello globale, e ciò comporta l'aumento della deforestazione in molte regioni del mondo.

NOCIVO PER IL PIANETA, DANNOSO PER NOI



Ciò costituisce una concausa del surriscaldamento climatico: l'allevamento di animali da reddito contribuisce più al riscaldamento globale di tutte le automobili, autocarri, aerei, treni e navi messi insieme. E l'enorme quantità di letame e liquame porta alla sovraconcimazione dei suoli, fiumi e laghi e all'estensione delle zone morte nei mari. Anche il benessere degli animali viene sistematicamente ignorato nell'allevamento

industriale: gli animali non sono considerati esseri viventi bensì semplici fattori di produzione da sfruttare al massimo. Ma anche a noi esseri umani non giova l'eccessivo consumo di prodotti animali. In seguito alla diffusione di batteri resistenti agli antibiotici sempre più infezioni non sono più curabili, e l'elevato consumo di carne aumenta il rischio di malattie cardiovascolari e dell'insorgenza di determinati tumori.



LA SPESA INTELLIGENTE

Riducendo il consumo di prodotti animali, hai già fatto molto per il pianeta e per la tua salute. Ci sono però ancora un paio di ulteriori regole per rendere la tua spesa il più sostenibile possibile:

Compra prodotti di stagione, per quanto possibile. In questo modo eviti lunghi trasporti.

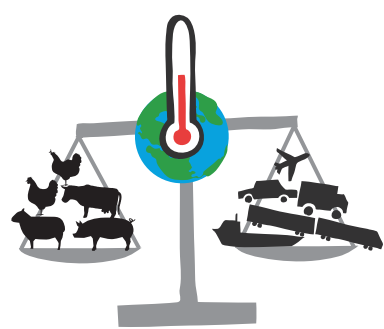
Da' la preferenza ad alimenti biologici prodotti senza fertilizzanti e pesticidi chimici di sintesi, e soggetti a severe norme sulla protezione degli animali.

Scegli prodotti regionali; acquistandoli dal contadino il valore aggiunto rimane a lui anziché al supermercato.

Minimizza gli imballaggi inutili, comprando al mercato e in fattoria e portando con te borse, sporte e contenitori.

SCOPRI L'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA

L'allevamento intensivo di animali contribuisce alle emissioni di gas serra in misura superiore a tutte le automobili, i camion, gli aerei, i treni e le navi messi insieme.



La buona notizia è che non siamo soli: sempre più persone riflettono sulla propria alimentazione e si propongono di ridurre il consumo di prodotti animali. Vegani, vegetariani, semi-vegetariani oppure onnivori: ogni boccone conta.

A ogni pasto possiamo decidere di nutrirci con alimenti di origine vegetale e fare del bene al pianeta e alla nostra salute. Allo stesso tempo possiamo allargare i nostri orizzonti culinari, perché la scelta di verdure, frutta, noci, legumi e cereali è davvero illimitata. Con un po' di sperimentazione, possiamo scoprire nuovi gusti e trasformare la rinuncia in guadagno. Partecipa al movimento per una migliore alimentazione!

Secondo le previsioni, in seguito al crescente benessere e all'aumento della popolazione mondiale, entro il 2050 il consumo globale di carne dovrebbe quasi raddoppiare. Ciò supera la capacità produttiva del pianeta. Per questo motivo, oggi Greenpeace si impegna per una riduzione del consumo di carne e latticini del 80% entro il 2050. Tutte le persone devono avere gli stessi diritti. Per questa ragione, noi grandi consumatori dei paesi ricchi dobbiamo contribuire più dei paesi poveri, dove il consumo è sempre relativamente basso. La diminuzione della produzione di carne farà spazio a un'agricoltura più ecologica e rispettosa degli animali, a più boschi, natura selvaggia e acque pulite.



IL PIATTO SANO

VERDURE
Più verdure e più varietà, meglio è.

OLI
Utilizza oli naturali genuini come olio d'oliva e olio di colza. Usa il burro con parsimonia ed evita gli acidi grassi trans.

PROTEINE SANE
Prediligi le proteine vegetali come i legumi e completa, con moderazione, con proteine animali come latticini, pesce e carne. Evita le carni trasformate.

FRUTTA
Mangia molta frutta, di tutti i tipi e colori.

PRODOTTI DI CEREALI INTEGRALI
Mangia diversi prodotti a base di cereali integrali. Limita il consumo di cereali raffinati (pane bianco, riso bianco).

BEVANDE
Bevi acqua o tè. Modera il consumo di latte, latticini e succhi. Evita le bevande zuccherate.

3 PRINCIPI
Può sembrare difficile adottare un'alimentazione sana, ma in realtà è semplice e riconducibile a tre principi:

- Cucina per quanto possibile a partire da ingredienti freschi e minimizza il consumo di prodotti pronti industriali.
- Gli alimenti vegetali dovrebbero costituire la parte principale dei tuoi pasti. Utilizza i prodotti animali con moderazione a titolo complementare.
- Ascolta il tuo corpo e non abbuffarti.

Muoviti!

RICETTE

CURRY DI PATATE DOLCI E ARACHIDI CON FUNGHI CHAMPIGNON & SPINACI

Un curry incredibilmente aromatico, di cui non se ne ha mai abbastanza

Tempo di preparazione: 45 minuti

Trita la cipolla e falla soffriggere in una padella sempre mescolando con un cucchiaino di olio per 5 minuti. Mondala i funghi e tagliali a fette sottili. Trita finemente gli spicchi d'aglio. Sminuzza o grattugia lo zenzero. Pela le patate dolci e tagliale a dadini di 2 cm. Versa i funghi champignon nella padella. Aumenta il calore e falli soffriggere per quattro minuti. Aggiungi le patate dolci, l'aglio, lo zenzero, la passata di pomodoro, le spezie e lascia rosolare, sempre mescolando, per due minuti, finché non ne senti il profumo. Aggiungi i pomodori.

Versa nella padella sufficiente acqua per coprire il tutto. Aggiungi un buon pizzico di sale e pepe, mescola bene. Porta a bollore e lascia cuocere a padella semicoperta per 30-35 minuti o finché le patate sono cotte.

Cuoci il riso in acqua salata. Lava gli spinaci e sminuzza grossolanamente le foglie. Lava il coriandolo, scuotilo per farlo asciugare e tritalo grossolanamente.

Quando lo stufato è pronto, aggiungi il burro di arachidi e mescola bene. Aggiungi gli spinaci lavati. Mescola a fiamma bassa, finché gli spinaci sono ammorbiditi. Assaggia e aggiusta di sale e pepe se necessario.

Scola il riso e servi con lo stufato, la panna acida (o succedaneo vegan) e tanto coriandolo tritato.

TORTINI UMIDI DI CIOCCOLATO CON TOFU VELLUTATO

Una delizia ricca di proteine per gli amanti del cioccolato

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Preriscalda il forno a 180° (aria calda). Sciogli il cioccolato a bagnomaria. Mescola tutti gli ingredienti tranne il cioccolato e frullali nel mixer o con un frullatore a immersione, fino a ottenere un composto omogeneo, liscio e schiumoso. Aggiungi mescolando il cioccolato e versa l'impasto negli stampi oliati.

Cuoci per 20 minuti. Lascia riposare un po', quindi servi. Dovrebbe essersi formata una leggera crosta, ma all'interno i tortini sono umidi e morbidi.

FERRO, ZINCO E CALCIO

Combina gli alimenti ricchi di ferro e zinco con vitamina C (per es. peperoni, succo di limone). Anche la cipolla e l'aglio ne facilitano l'assimilazione. Non bere caffè o tè nero insieme ad alimenti ricchi di ferro e zinco o fa una pausa di almeno un'ora prima di consumarli.

L'acido fitico presente nei cereali, pseudocereali come amaranto o quinoa o nelle noci è considerato un inibitore dell'assorbimento dei minerali. Viene degradato durante una lunga fermentazione della pasta da pane, come nel pane a lievitazione naturale. Anche l'ammollo e la germinazione riducono il contenuto di acido fitico.



QUESADILLAS VEGANI

Le quesadillas sono tortillas che nella versione vegana vengono farcite con purea di fagioli e con una salsa rinfrescante.

Per 4 persone

4 grandi tortillas di mais

Purea di fagioli rossi

1 scatola di fagioli rossi Kidney, sgocciolati (ca 310 g)

1 cucchiaino di semi di coriandolo macinati

½ cucchiaino di cumino macinato

1 punta di peperoncino d'Espelette

¼ cucchiaino di sale

1 lime, succo

Salsa

4 cipollotti

1 spicchio d'aglio

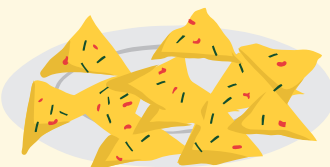
6 pomodori

½ cetriolo sbucciato

3 avocado

1 lime, succo

1 mazzetto di coriandolo, sale macinato, pepe, peperoncino



TRIANGOLINI DA APERITIVO

Stuzzichini da aperitivo croccanti e ricchi di proteine

Per ca 25 triangoli

2 cucchiaini di semi di lino

2 cucchiaini di fiocchi di lievito alimentare

4 pomodori secchi in olio d'oliva

200 g di farina di ceci

3 dl di acqua

1 dl di olio d'oliva (dei pomodori secchi)

Alcuni rametti di rosmarino

Fleur de sel

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Preriscalda il forno a 160° (aria calda). Lascia sgocciolare i pomodori e tampona con carta da cucina. Tritali finemente.

Mescola bene tutti gli ingredienti secchi. Aggiungi l'acqua e l'olio d'oliva. Mescola fino a ottenere un impasto morbido.

Rivesti una teglia con carta da forno e stendi l'impasto con uno spessore di 3-4 centimetri. Con un tagliapasta, taglia a triangoli. Cospargi con rosmarino e fleur de sel.

Cuoci per 40 minuti. Lascia raffreddare e spezza lungo le linee di taglio.



VALORI NUTRITIVI & OLIGOELEMENTI: NESSUN PROBLEMA

PROTEINE

Combina noci/granelli/semi con cereali e/o legumi, in modo da migliorare l'apporto di proteine (per es. ceci con semi di lino, mais con fagioli).

È consigliata l'assunzione di 0,6 g di proteine ogni kg di peso corporeo. Dato che le proteine vegetali vengono assorbite più difficilmente, hai bisogno di circa 1,4 g di proteine vegetali per ogni kg di peso corporeo. Calcola il tuo fabbisogno giornaliero e confrontalo con gli alimenti che mangi in un giorno. Così puoi farti un'idea della giusta quantità di proteine.