

Vegetariano: sano e con gusto

Weekend in Salus

Ormai l'estate è finita, anche settembre è finito, ed è ora di applicare tutti i buoni propositi rimandati a settembre durante la prima parte dell'anno. Uno tra questi, per molte di noi, è quello di avere uno stile di vita più sano. Proprio a questo proposito, **Umberto Veronesi** suggerisce la scelta di una dieta **vegetariana**. Questo non solo per le reali questioni etiche, ma anche perché scelte oculate a tavola permettono di ridurre il rischio di tumori. Da un punto di vista generale, infatti, Veronesi dichiara che il 30% dei tumori è dovuta all'eccesso nel consumo di grassi di origine animale, e sempre questo tipo di grassi è il responsabile principale di altre malattie legate all'essere sovrappeso: oltre al cancro, malattie cardiovascolari e diabete.*



Umberto Veronesi

La scelta vegetariana è dunque sia eticamente condivisibile che scientificamente provata per essere sana. In ogni caso, comunque, è necessario il parere del proprio **medico**, in prima istanza perché non è facile bilanciare le proteine e le altre sostanze nutritive in modo corretto, e inoltre perché è sempre necessario tener conto delle caratteristiche personali del singolo (allergie, intolleranze, necessità di apporto nutrizionale, ecc...) e far attenzione agli ingredienti dei cosiddetti "sostituti della carne", che possono contenere altresì sostanze dannose.

E' vero anche che un **menù completamente vegetariano**, anche soltanto per provare, può soddisfare in modo ottimale anche i palati più esigenti: basterà creare gustose creme, vellutate e zuppe a base di verdure, dando loro consistenza con patate,

piselli o altri legumi, oppure lasagnette, meglio se integrali, intervallate da carciofi e funghi. Approvati cous cous, insalate di cereali e paste, sempre arricchite dalle proprie spezie preferite. Per i condimenti si possono anche provare quelli di origine più orientale, come salsa di soia o gomasio (derivato dal sesamo). Per completare i menù, dolci a base di riso, frutta, frutta secca o tofu possono essere squisiti senza l'aggiunta di grassi di origine animale.



Per esempio, per sentirsi ancora in estate, potrete creare una deliziosa **insalata di riso Venere** (una particolare tipologia di riso, dal caratteristico colore nero) cotto in acqua salata, scolato, condito con olio d'oliva e lasciato raffreddare, cui aggiungere verdure cotte, crude o appena scottate, del sesamo e spezie a piacere. Il vantaggio è che si può utilizzare verdura di stagione e assecondare i diversi gusti, sempre con un'estrema varietà.

Per approfondimenti:

*Veronesi, U., Pappagallo, M., Verso la scelta Vegetariana, Milano, Giunti, 2013