

PASQUETTA VEGANA? IL NUTRIZIONISTA, "SOSTITUIRE CARNE E' FACILE E SALUTARE"

28 Marzo 2016



L'AQUILA - Proteine vegetali al posto di quelle animali.

Un'alimentazione per certi versi etica e senza agnello è possibile anche nelle giornate di Pasqua e Pasquetta. Lo conferma a questo giornale la nutrizionista abruzzese Carola Marangelli, in controtendenza rispetto alla tradizione regionale e italiana in genere.

In base ai recenti dati Istat elaborati dalla Lega anti vivisezione (Lav), infatti, l'Italia sceglierà l'agnello anche per le festività di questo 2016, seppur con una leggera differenza rispetto al passato. Secondo l'associazione, ogni anno, sono ben 400 mila gli agnellini che arrivano sulle tavole degli italiani, ma quest'anno le cifre presentano una piccola decrescita. Per la precisione, se nel 2010 erano quasi 5 milioni gli agnelli e i capretti macellati in un anno in tutto lo Stivale, nel 2015 sono diventati poco più di 2 milioni. Una cifra molto simile è stata riscontrata anche quest'anno, alla quale ha sicuramente contribuito l'aumento della popolazione vegetariana e vegana.

"A prescindere dalla scelta etica - dice l'esperta - è scientificamente dimostrato che l'aumento di rischio di malattie è collegato anche a un eccesso di proteine di origine animale provenienti dalla carne, che contengono un'alta concentrazione di acidi grassi saturi e mioglobina, la proteina che nello specifico lega il ferro responsabile dell'aumento di tumori. Senza contare la scarsa digeribilità della carne e l'alta concentrazione di estrogeni, estremamente dannosi per la salute".

La ricerca di un'alternativa alle proteine animali è quindi "la migliore" anche a detta della stessa Marangelli che, ad *AbruzzoWeb*, dice di essere diventata da qualche tempo "quasi vegana".

"Quasi, perché comunque il pesce continuo a mangiarlo - sottolinea - ma anche in quel caso sto molto attenta a scegliere prodotti selezionati e comunque di piccole dimensioni in quanto, è risaputo, è negli esemplari di taglia più grande come tonno o pesce spada che si concentrano maggiormente i metalli pesanti frutto dell'inquinamento marittimo".

Ma quali sono queste alternative? Come si possono sostituire nel corso di due giornate, Pasqua e Pasquetta, "carnivore" per tradizione?

“Cambiare le fonti proteiche non è complicato – spiega la nutrizionista – Basta imparare ad alternare cereali, legumi e, nel caso dei vegetariani, latticini. Per l’organismo è un vantaggio perché si assumono meno sostanze cancerogene, e contemporaneamente, si assicura una maggiore quantità di fibre, vitamine, sali minerali e acidi grassi polinsaturi. Insomma, un arricchimento, che si traduce anche in una scelta etica, dato che in questo modo si consuma meno carne animale”.

Via libera quindi a semi di chia, canapa, zucca e legumi al posto della di agnello.

“L’alimento più completo in tal senso è rappresentato in ogni caso dal seitan – aggiunge la Marangelli – Soprattutto per i vegani, poi, è importante assumere cibi come tofu o spalmabili a base di latte di mandrola, avena, riso e nocciola che, tra le altre, sono ricchi di sostanze necessarie al nostro organismo”.

Ma non finisce qui. Secondo la nutrizionista, “anche i dolci possono essere preparati senza incorrere nel pericolo di assumere proteine animali”

“Prendiamo ad esempio la crema, forse la salsa più nota e gustosa nell’ambito della pasticceria – spiega – Nella sua preparazione le proteine animali, ad esempio delle uova e del latte, possono essere facilmente sostituite da spezie come la curcuma e posso assicurare per esperienza che il risultato è ottimo sia dal punto di vista del gusto, sia semplicemente da quello della colorazione”.

L’unica nota dolente di una dieta del genere potrebbe essere la carenza di ferro e vitamina B2. Carenza, però, che secondo la Marangelli potrebbe essere “facilmente corretta attraverso l’utilizzo di integratori come, ad esempio, il lievito alimentare in scaglie, ricchi di vitamine e di minerali necessari all’organismo”.

“L’unico alimento a cui bisogna stare un po’ più attenti è la soia – conclude – che è ottima se assunta in piccole dosi ma che, se ingerita in modo esagerato, può diventare allergizzante”.