

LAV – SEDE TERRITORIALE DI MODENA

LE DOMANDE PIU' FREQUENTI SULL' ALIMENTAZIONE VEGAN

1. Perché diventare Vegan?

La ragione fondamentale per decidere di diventare vegan è il rispetto per tutti gli animali. Chi segue questo stile di vita considera gli animali non dei semplici oggetti, ma esseri sensibili con un loro valore intrinseco. Un vegan, quindi, evita di consumare prodotti di origine animale come carne, uova, latticini, pelle, lana, prodotti testati o prodotti che ne contengono. Si rifiuta di tenere gli animali in gabbia, di comprarli, non visita zoo o acquari, non va al circo, non assiste a palii e feste che utilizzano animali. Evita tutto quello che comporta la sofferenza e/o la morte per gli animali. Ogni anno miliardi di animali sono trasformati in prodotti alimentari e questo comporta per loro una esistenza fatta solo di sofferenze, una esistenza che somiglia molto più ad una lunga morte che ad una seppur breve vita. Chi compie la scelta vegan rifiuta di essere causa di tutto ciò.

2. E la salute?

I dati epidemiologici parlano chiaro: i vegan godono di salute migliore rispetto agli onnivori (Barnard et al., 1995; Chang-Claude et al., 1992; Kahn, et al., 1984; McMichael, 1992; Messina e Burke, 1997; Thorogood et al., 1992). In particolare la dieta che elimina (completamente) i cibi animali è in grado di ridurre considerevolmente l'incidenza di numerose patologie, in primo luogo quelle cardiache e tumorali che sono le prime cause di morte nei paesi industrializzati e le più difficili da curare. I vegan si ammalano meno di tumore, ipertensione, infarto, ictus, diabete, obesità, osteoporosi, calcoli.

3. E la possibilità di nutrire tutti?

Se diventassimo tutti vegan si potrebbero coltivare i vegetali necessari a soddisfare le esigenze alimentari di tutta la popolazione della Terra. Il perché è molto semplice: la produzione di alimenti animali necessitano di quantità molto elevate di prodotti vegetali da destinare all'alimentazione degli animali allevati. Se tali prodotti vegetali fossero direttamente destinati al consumo umano si potrebbero nutrire molte più persone. Il cibo vegetale con cui sono nutriti gli animali viene trasformato in "cibo animale" (carne, latte, uova) per gli umani. Tuttavia durante il processo di trasformazione si ha una notevole perdita delle proteine e dell'energia contenute nei vegetali dato che parte dei nutrienti vegetali serviranno semplicemente a sostenere il metabolismo degli animali e a produrre anche tessuti non commestibili. Destinando un ettaro di terra all'allevamento bovino otterremmo in un anno 66 chilogrammi di proteine. Invece, destinando lo stesso terreno alla coltivazione della soia otterremmo nello stesso tempo 1848 chilogrammi di proteine, cioè 28 volte di più (Lorenzi, 1998; OCSE, 1982).

4. E l'ecologia?

Non ci sono dubbi: la produzione di alimenti vegetali è molto più ecologica della produzione di carne, latte, uova. Se è necessaria meno terra per sfamare un vegan rispetto ad un onnivoro è chiaro che l'impatto ambientale di miliardi di esseri umani che mangiano carne sarà nettamente superiore rispetto ad un'umanità vegan perché non dovranno essere abbattute le foreste per lasciare spazio ai pascoli, si dovrà utilizzare meno energia sotto forma di combustibili fossili per coltivare i campi (e questo a sua volta ridurrà l'emissione di gas che provocano effetto serra), meno pesticidi e meno fertilizzanti (entrambi prodotti

estremamente inquinanti). Alcuni dati possono confermare quanto sopra: nella foresta dell'Amazzonia l'88% dei terreni disboscati è adibito a pascolo (WWF Report, 1997), quasi il 70% delle zone disboscate del Costa Rica e del Panama sono state trasformate in pascoli (Caulfield, 1985), a partire dal 1960 oltre un quarto delle foreste del centro America sono state abbattute per ottenere spazio per gli allevamenti (Caulfield, 1985); per ottenere un chilogrammo di farina è necessario utilizzare circa 22 grammi di petrolio, per produrre un chilogrammo di carne è necessario impiegare 193 grammi di petrolio: quasi nove volte tanto (OCSE, 1982), tant'è vero che secondo Ernst U. Weizäcker del Wuppertal Institute for Climate, Environment and Energy, il contributo all'effetto serra dato dagli allevamenti è circa pari a quello dato dalla totalità del traffico degli autoveicoli nel mondo (Weizäcker, 1992). Inoltre, ogni anno in Italia l'inquinamento che viene direttamente dagli allevamenti genera circa cento milioni di quintali di deiezioni animali. Le deiezioni sono caratterizzate da un alto contenuto di metalli pesanti, quali zinco e rame, che sono somministrati artificialmente agli animali e che possono raggiungere nel terreno concentrazioni notevoli, al limite della fitotossicità; inoltre sono causa di una vera e propria "fecalizzazione ambientale" delle falde acquifere, sempre più contaminate da nitrati e nitriti (Marchesini, 1996). Oltre al contenuto organico e al contenuto di metalli pesanti degli escrementi animali esiste il problema dei residui dei farmaci somministrati agli animali (soprattutto antibiotici ed ormoni) (Marchesini, 1996).

5. A cosa dice no un Vegan?

Un vegan dice no a tutto ciò che significa sfruttamento e sofferenza degli animali: fra l'altro dice no a carne, pesce, uova, latticini, miele, pelle, seta, piume, lana. La quasi totalità della carne che gli uomini mangiano deriva da animali cresciuti in allevamenti intensivi, rinchiusi in ambienti incompatibili con le loro esigenze fisiologiche, privati di qualunque libertà di movimento, alimentati al solo fine di produrre il massimo nel più breve tempo possibile e infine uccisi sistematicamente e senza pietà in quelle macabre "catene di smontaggio" che sono i macelli. La morte degli animali d'allevamento è preceduta dal trasporto lungo ed estenuante verso il mattatoio. Stipati nei camion, senza potersi muovere, senza poter bere o mangiare, gli animali arrivano al macello in gravi condizioni di stress, spesso così debilitati da non riuscire nemmeno ad alzarsi.

6. Perché NO al latte?

Nonostante la credenza comune, le mucche, e anche i vitellini, vengono uccisi nel ciclo produttivo del latte e dei suoi derivati. Se le mucche fossero libere vivrebbero venti o più anni, negli allevamenti invece vengono macellate a tre/cinque anni quando iniziano a produrre meno latte; i loro vitellini sono destinati al macello a poche settimane di vita (carne di vitella) o fatti ingrassare e macellati dopo circa due anni (carne di manzo). Il latte viene prodotto da mucche inseminate artificialmente, se non fossero ingravidate e quindi non mettessero al mondo i vitelli destinati al macello, non produrrebbero latte (Bittante et al., 1993). Inevitabilmente, chi consuma latte e/o i suoi derivati, incentiva la produzione di carne. Le mucche sono geneticamente selezionate per produrre quanto più latte possibile, sebbene questo induca negli animali delle tare genetiche che sono causa di immani sofferenze per tutta la loro vita. I vitelli vengono strappati a poche ore dalla nascita alle loro madri perché non ne bevano il latte. Quelli destinati a produrre "carne di vitella" (bianca e tenera come la richiedono i consumatori) sono spesso isolati e imprigionati in box, e alimentati con una dieta che li rende anemici. Per questi motivi i vegan rifiutano il latte e i derivati. Non importa sapere se il formaggio possa contenere o no caglio animale (preso dallo stomaco dei vitelli macellati): anche senza caglio animale il formaggio deriva dallo sfruttamento e dalla morte degli animali che servono al suo ciclo produttivo.

7. Perché NO alle uova?

Nonostante la credenza comune, le galline, e anche i pulcini maschi, vengono uccisi nel ciclo produttivo delle uova. Le galline libere vivrebbero circa quindici anni, mentre negli allevamenti (nei capannoni ma anche all'aperto) vengono sgozzate a circa due anni, per diventare carne di seconda scelta, non appena la loro produttività diminuisce sotto un livello fissato dall'allevatore. Inevitabilmente, chi consuma le uova, incentiva la produzione di carne. Appena nati i pulcini vengono separati: i maschi vengono avviati all'allevamento di polli da carne o buttati vivi in un tritacarne per diventare mangime o ancora vengono uccisi soffocandoli con del gas., Le femmine invece sono avviate alla produzione di uova (Bittante et al., 1993). Le uova finiranno sul mercato o serviranno a far nascere altri pulcini. A tutti viene tagliato il becco, senza anestesia, per evitare che si feriscano a morte.

8. Perché NO al pesce?

La morte dei pesci, sia di allevamento che pescati nei mari, avviene sempre per soffocamento: una sofferenza lunga e atroce. Solo perché si tratta di una sofferenza silenziosa non viene tenuta in nessuna considerazione, al punto che passare del tempo in compagnia di pesci agonizzanti è considerato un'attività piacevole e rilassante. La carne del pesce non è poi così sana come viene pubblicizzato. I nutrienti potenzialmente utili che il pesce fornisce a chi lo consuma sono essenzialmente proteine e ferro, contenuti entrambi in quantità adeguate in una dieta vegan (Craig, 1994; Messina e Burke, 1997). Mentre qualcuno afferma che alcuni acidi grassi della famiglia degli omega-3 (il DHA e l'EPA), contenuti soprattutto nel pesce, ridurrebbero l'incidenza di malattie cardiovascolari, altri studi hanno rilevato che chi mangia spesso pesce ha una maggiore incidenza di patologie cardiache (Ascherio et al.,1995) o, comunque, che il pesce non ha effetti protettivi (Mann et al.,1997). È ampiamente dimostrato che nei vegan l'incidenza di queste patologie è decisamente inferiore rispetto agli onnivori (Messina e Burke, 1997) e i cibi vegetali (in particolare l'olio di lino, le noci, il germe di grano, la soia e suoi derivati) contengono un tipo di acido grasso della famiglia degli omega-3 (l'acido alfa-linolenico) che l'organismo umano è in grado di convertire in DHA ed EPA (Davis, 1998). Inoltre il pesce contiene anche altri grassi saturi (molto ridotti nei cibi vegetali) e colesterolo (del tutto assente nei prodotti vegetali), sostanze che sicuramente aumentano l'incidenza di patologie cardiovascolari. Infatti la dieta elaborata dal medico statunitense Dean Ornish, l'unica in grado di apportare, senza l'uso di farmaci, sostanziali miglioramenti nelle persone affette da malattie cardiovascolari, è praticamente vegan e non prevede il pesce (né, ovviamente, la carne) (Ornish et al., 1990). Un altro problema è l'elevato contenuto di inquinanti tossici del pesce che è tra le prime cause dell'esposizione umana alla diossina, come evidenziato da Environmental Protection Agency (1994) e al mercurio, come riportato da Mahaffy e Rice (1997), sostanze che ne rendono sconsigliabile il consumo per via dei loro accertati effetti cancerogeni e neurotossici, specie per i bambini. A conferma di ciò uno studio giapponese ha dimostrato un aumento dell'incidenza di cancro e patologie neurologiche nei consumatori di pesce (Acta Pathologica Japonica, 1982). La dieta migliore per limitare al massimo l'assunzione di queste sostanze tossiche è quella vegan (Hall, 1992). Inoltre gli allevamenti di pesci non sono una soluzione ecologicamente ed economicamente valida perché gran parte dei pesci allevati sono alimentati con farine proteiche spesso ottenute tritmando altri pesci "di scarto" (Safina, 1995) pescati a maggiori profondità. Questo non fa che aumentare lo sfruttamento dei mari dato che viene favorito il mercato dei pesci meno pregiati, contribuendo così a danneggiare gli ecosistemi marini anche a maggiori profondità. Inoltre gli allevamenti ittici sono altamente inquinanti (per via delle grosse quantità di liquami prodotti -fino ad una tonnellata di rifiuti solidi per ogni tonnellata di pesce prodotta- e dei farmaci utilizzati) (McGinnn, 1998), necessitano di ampi spazi lungo le coste o di enormi quantità di acqua dolce.

9. Perché NO al miele?

Alcuni sostengono che le api, a differenza di altri animali, vivono in libertà, e non vengono uccise per la produzione del miele. In realtà il miele soprattutto quello industriale (la maggior parte di quello in

commercio) viene prodotto in maniera alquanto crudele. E a causa dell'apicoltura muoiono molte api. Per questo i vegan non mangiano miele né utilizzano i prodotti degli alveari. Il miele è il "vomito" dell'ape: ingoiato il nettare, essa lo rigetta e vi aggiunge enzimi mescolandolo con le proprie secrezioni digestive. La mistura viene poi rigurgitata, per essere ulteriormente digerita da altre api. Non contiene sostanze nutritive rilevanti per l'alimentazione umana. L'Apis mellifera possiede un sistema nervoso sviluppato (Snodgrass, 1956) e quindi la capacità di provare dolore. L'industria sfrutta e uccide le api per sottrargli miele, propoli, cera e le sottopone a manipolazioni continue, regimi alimentari forzati e innaturali, inseminazione artificiale e vivisezione. Gli apicoltori non si limitano a sottrarre alle api il miele prodotto in eccesso; al contrario, spesso si estrae tutto quello immagazzinato nel periodo estivo e si nutrono le colonie con sciroppo di zucchero per tutto l'inverno (Tew, 1996). Non essendo esso l'equivalente adeguato della dieta naturale, espone le api a diverse malattie e quindi abbassa la loro durata di vita. Per questo motivo, allo zucchero vengono spesso aggiunti diversi antibiotici (tetraciclina, terramicina) che espongono le colonie selvatiche ad un maggior rischio di epidemie. Per evitare che la colonia consumi il miele immagazzinato prima dell'inverno, che può superare i 25 chilogrammi, gli apicoltori distruggono gli alveari e acquistano una nuova colonia a fine inverno (Shimanuki e Sheppard, 1992). Fra i metodi che vengono usati per intervenire negli alveari possiamo citare scuotimento, getti d'aria, infumicazione, surriscaldamento. Per confinare le api lontano dall'area nella quale hanno raccolto il miele, vengono usate apposite trappole. Nel processo di verifica delle condizioni dell'alveare e di estrazione del miele, anche il più attento degli apicoltori non potrà fare a meno di calpestare e uccidere un buon numero di api. Le regine vengono sopresse ogni due anni (in natura vivono fino a cinque), quando la loro capacità di deporre uova declina, rendendone il mantenimento economicamente svantaggioso. La loro inseminazione artificiale provoca la morte del maschio; il metodo più diffuso per ottenere lo sperma, infatti, consiste nella decapitazione del maschio (quando la testa viene staccata, il sistema nervoso centrale riceve un impulso elettrico, che provoca eccitazione sessuale). A volte, testa e torace del maschio vengono schiacciati per provocare l'uscita dell'endofallo. Lo sperma di diversi esemplari viene raccolto e l'inseminazione della regina, anestetizzata con ossido di carbonio, avviene all'interno di un apposito contenitore tubolare. Per aprire la vagina ed iniettarvi il seme, vengono adoperati microscopici uncini.

Così come non consumano il miele i vegan non utilizzano nessun altro prodotto ricavato dalle api:

- cera: la secrezione con la quale le api costruiscono gli alveari viene usata nella produzione di cosmetici, farmaci, vernici, candele e alcuni tipi di carta;
- veleno: per raccogliarlo viene stesa una membrana elettrificata di fronte all'alveare che dà una scossa alla quale le api reagiscono, pungendola (e così morendo); il veleno che depositano viene commercializzato per le sue indimostrate virtù curative;
- polline: questa sostanza può risultare più nutriente di altri cibi soltanto se ingerito in quantità dell'ordine di qualche chilo;
- pappa reale: la pappa reale costituisce la sola fonte di sostentamento dell'ape regina e ciò che le permette di diventare tale. Rispetto a 500 milligrammi di pappa reale, 30 grammi di fiocchi di mais contengono 30 volte più tiamina e riboflavina, 90 volte più niacina e circa 400 volte più acido folico; non esiste seria ricerca medica che abbia dimostrato effetti terapeutici nel consumo di pappa reale (Schmidt e Buchmann, 1992);
- propoli: questa resina che le api raccolgono dagli alberi viene da loro usata per tappare i buchi dell'alveare. Per le api è anche un antibiotico, un antivirale e un fungicida naturale, per gli umani viene adoperato per le infezioni gengivali e mal di gola o come integratore alimentare.

10. Si può ovviare comprando uova, latte e carne dal contadino?

C'è chi pensa che i contadini non provochino sofferenze agli animali che allevano e quindi che il consumo di uova, latte e carne del contadino siano tollerabili. Ma quasi sempre questo preconcetto non corrisponde alla realtà. Spesso i contadini, abituati da sempre ad uccidere i loro animali, trattano questi senza molti

scrupoli e a volte l'uccisione dei maiali, conigli, polli... in barba alla legge, avviene all'interno delle mura domestiche senza anestesia.

11. E i prodotti biologici?

Il termine "biologico" indica solamente un tipo di agricoltura praticata senza l'uso di sostanze chimiche; non costituisce una garanzia né per vegan né per animali. Chi compra le uova biologiche contribuisce comunque all'uccisione dei maschi (polli) e delle galline ovaiole quando non sono più produttive. Agli animali poco importa se vengono ospitati in una fattoria di prodotti biologici se i "prodotti" sono loro stessi. Anche in una fattoria biologica esiste lo sfruttamento e l'uccisione degli animali. Sarebbe impensabile mantenere a vita tutti i vitelli nati dalle mucche per avviare la produzione del latte. I vitelli occuperebbero una quantità di terreno enorme e "sfrutterebbero" il suolo per la durata di tutta la loro vita. Quanto verrebbe a costare il latte prodotto così? Non c'è scampo: bere latte (anche biologico) significa mandare i vitelli al macello.

12. Cosa mangiate?

Mangiare vegan non è particolarmente difficile o laborioso. La tavola, eliminati i prodotti animali, si arricchisce e riscopre gusti da tutto il mondo. La nostra cucina mediterranea è un ottimo punto di partenza per una dieta vegan e a questa si affiancano prodotti presi dal resto del mondo e utilizzati da millenni come ad esempio la soia. Si scopre che il pane può variare ogni giorno se realizzato con cereali diversi (grano, farro, orzo). Ai nostri legumi (ceci, fagioli, lenticchie) si affiancano altri come gli azuki. I sapori del mare li prendiamo dalle alghe. La frutta e la verdura è da sempre sulle nostre tavole e la scegliamo di stagione. E accoppiare i legumi con i cereali non è una novità per ottenere pasti completi, anche se non è indispensabile abbinarli nello stesso pasto. Dal grano prendiamo il glutine (la parte proteica) che diventa il seitan. Le ricette contengono solo prodotti vegetali sono meno caloriche, con meno grassi, e senza colesterolo.

Ecco alcune indicazioni utili per facilitare il passaggio ad una alimentazione vegan:

- affettato: Topas Wheaty, (vegetale) prodotto dalla ditta tedesca Gaiser, ottimo per panini a prova di golosi;
- besciamella: la realizziamo con farina, margarina e latte di soia o di riso;
- budini: ottimi con latte di soia o di riso; burro: lo sostituiamo con la margarina (controllando bene l'etichetta: alcune contengono grassi animali);
- carne: le ricette per la carne le utilizziamo per cucinare il seitan. Si presta benissimo per ricette del tipo spezzatino, scaloppine, o impanato (con farina di ceci e/o pan grattato) alla milanese. è ottimo, come il granulato di soia, per preparare ragù;
- cioccolata calda: la possiamo preparare con cacao, ad esempio Ciobar e latte di riso;
- cioccolato: fondente cotolette: quelle surgelate di La tavola di zio Elio sono a base di soia e verdure, buonissime e arricchite con vitamine e minerali (come ferro e B12). crema di cioccolato (tipo nutella): quella della Valsoia è buonissima;
- dado: vegetale come quello della Rapunzel;
- formaggio: veri e propri sostituti non ce ne sono. Ci sono comunque diversi modi per sostituire ricotta, mozzarella a dadini ecc. nella preparazione dei piatti utilizzando ad esempio panetti di tofu alla griglia o affumicato. Tra le creme spalmabili è notevole la Tofutti. Molti vegan, al posto del parmigiano grattugiato, spolverano sulle loro pietanze un po' di lievito di birra in scaglie;
- gelato: nelle gelaterie artigianali è sempre più presente il gelato a base di soia nei gusti classici (crema, cioccolato, caffè, nocciola) e molti gelati alla frutta sono realizzati senza latte e uova; nei supermercati è possibile trovare il gelato della Bioene;
- gianduiotti: quelli prodotti da Pernigotti, Coop e Esselunga sono vegan;
- lasagne, pappardelle, tagliatelle: ad esempio quelle secche della Del Verde e De Cecco sono vegan;

- latte: quello di soia come Provamel Soya Drink o Plus con calcio e Valsoia con calcio o di riso;
- mayonese: ci sono maionese vegan buonissime come la Majo senza uova della Bruno Fisher;
- pan carrè: molti contengono strutto ma ad esempio quello bianco della Esselunga e Mulino Bianco sono vegan;
- panna da cucina: Soya Cuisine, della Provamel, è vegan ed è ottima;
- pasta fresca: ad esempio fusilli, le trofie e le orecchiette della Buitoni Fresco sono vegan;
- pasta sfoglia: la maggior parte delle paste sfoglie e il Fillo greco sono vegan;
- patè: in commercio ne esistono di buonissimi come i patè Tartex (confezionate in tubi, a base di patate, lievito e spezie...), Crema di tofu alle Erbe prodotta da La fonte della Vita, salsa tahin-aramè prodotta da La finestra sul Cielo. Si possono preparare diverse creme a base di legumi e/o lievito di birra e tofu;
- polpette: quelle surgelate di Bioene a base di soia e seitan e verdure, buonissime e arricchite con vitamine e minerali; yogurt: 100% vegetali a base di soia sono Bifisoy, Feelgood e Provamel, assolutamente da provare;

Ma come fate ad ottenere una dieta bilanciata?

Nella dieta vegan, come in ogni dieta, bisogna scegliere gli alimenti che forniscono il giusto apporto di proteine, vitamine e minerali. L'unico integratore che bisogna prendere è la vitamina B12. È un fatto che mangiare prodotti animali significhi causare una immane quantità di sofferenza a miliardi di esseri senzienti. Non crediamo che questa sofferenza possa essere giustificata solo dal "vantaggio" per gli uomini di non dover mangiare del lievito di birra o bere del latte di soia fortificato. Comunque eventuali carenze dovute ad una alimentazione vegana non bilanciata sono facilmente curabili modificando leggermente la propria dieta o al limite con degli integratori, diversamente dalle patologie degenerative causate dalla alimentazione carnea, contro le quali la medicina moderna può ben poco.

Proteine

Spesso si sente affermare che le proteine animali sono "proteine nobili" diversamente da quelle contenute nei vegetali. In realtà questa affermazione ha ben poca rilevanza. Infatti le proteine sono costituite da aminoacidi alcuni dei quali possono essere sintetizzati dall'organismo umano mentre altri (gli aminoacidi essenziali) devono necessariamente essere introdotti con l'alimentazione. Le proteine contenute nei cibi animali contengono da sole tutti questi aminoacidi nelle giuste proporzioni, mentre è necessario assumere diversi cibi vegetali per ottenere le giuste proporzioni di questi aminoacidi. Chiunque mangi nell'arco della giornata dei cereali (pane, pasta, riso, ecc.) e, nello stesso pasto o in pasti diversi, dei legumi (come i fagioli, le lenticchie, i ceci, ecc.) ottiene tutti gli aminoacidi necessari nelle giuste quantità e proporzioni (Messina e Burke, 1997; Young, 1991). In sintesi è il corretto apporto di aminoacidi ad essere indispensabile, e l'alimentazione vegana soddisfa pienamente questa esigenza (Abdulla, M. et al., 1981, Rana e Sanders, 1986; Roshanai e Sanders, 1984).

Minerali

-calcio: buone fonti vegetali di calcio sono il tofu (se preparato usando il solfato di calcio arriva a contenere più di quattro volte il calcio contenuto nel latte bovino), le verdure dalle foglie verdi, noci e semi, alghe marine, il crescione d'acqua, cavoli, rapa, broccoli, semi di sesamo tostati, fichi secchi, fagioli e ceci. Buone quantità di calcio possono anche essere assorbite da determinati tipi di acqua. cromo: tutti i cereali integrali.

- ferro: il ferro è presente in abbondanti quantità in tutti i legumi (ceci, fagioli, soia), nel cavolo, nei broccoli (e in generale in tutte le crucifere), nei cereali integrali e nella frutta secca (fichi e albicocche). L'assunzione del ferro aumenta se abbinati a cibi ad alto contenuto di vitamina C (peperoni, agrumi, kiwi, broccoli). Questo significa semplicemente mangiare frutta alla fine del pasto oppure bere durante o alla fine del pasto dei succhi di agrumi per massimizzare l'assimilazione del ferro. Vino rosso, cioccolato, caffè e tè, invece riducono l'assimilabilità del ferro e pertanto è preferibile assumerli lontano dai pasti. Anche i latticini

possono considerevolmente ridurre (tra il 30% e il 50%) l'assimilazione del ferro vegetale, per via del loro alto contenuto di calcio (Gleerup et al., 1995). La dieta vegana quindi è migliore rispetto alla vegetariana per quello che riguarda l'assunzione del ferro.

- fosforo: tutti i vegetali, cereali, lievito. iodio: sale iodato e alghe (Laminaria digitata o Kombu, la Laminaria japónica, la Alaria esculenta e la Palmaria palmata) (Indergaard e Minsaas, 1991) ci garantiscono l'assunzione dello iodio anche se in genere è sufficiente per le esigenze del nostro corpo quello contenuto nei vegetali.

- magnesio: tofu, tutti i legumi, tutti i cereali, banane, arance, cavolo.

- manganese: germe di grano, cereali (specie se integrali), spinaci, tempeh.

- molibdeno: legumi e cereali (specie se integrali).

- potassio: asparagi, patate, avocado, papaia, pomodoro, cavolo, melone, legumi. rame: tutti i legumi, tempeh, tahini, noci e frutta secca, orzo.

- selenio: cereali (specie se integrali) e legumi.

- sodio: tutti i vegetali e sale da cucina.

- zinco: con ceci, lenticchie, fagioli Azuki, germe di grano, nocciole, pistacchi, semi di zucca copriamo il fabbisogno di zinco (troppa soia per via del suo alto contenuto in fitati ne inibisce l'assimilazione).

Vitamine

- vitamina A: carote, patate, pomodori, zucche, spinaci, mango, papaia.

- vitamina B1 (tiamina): tutti i cereali specie se integrali, lievito alimentare, legumi, germe di grano, arance, ananas, melone, semi di sesamo e di girasole.

- vitamina B2 (riboflavina): tutti i cereali specie se integrali, alghe, spinaci, patate, funghi, mandorle, banane.

- vitamina B6 (piridossina): tutti i cereali specie se integrali, patate, pomodori, avocado, banane, meloni, arance.

- vitamina B12: introduciamo nell'alimentazione una fonte affidabile di vitamina B12. Con latte di soia o cereali addizionati o semplicemente con integratori: ottimi quelli della Nature's Plus, Mega B-150.

- vitamina C (acido ascorbico): papaia, tutti gli agrumi, fragole, broccoli, peperoni, cavolfiore.

- vitamina D: viene prodotta dalla pelle quando è esposta alla luce del sole (una esposizione giornaliera al sole di braccia e volto per una media di 15 minuti è più che sufficiente) o con cibi arricchiti.

- vitamina E: patate, mango, avocado, mandorle, nocciole, arachidi, semi di girasole.

- vitamina K: presente in abbondanza in tutti i vegetali a foglia verde (in particolare nel cavolo e lattuga).

Altro

- acido folico: presente in abbondanza in tutti i vegetali (in particolare broccoli, asparagi, legumi, arance).

- acido pantotenico: presente in abbondanza tutti i vegetali. biotina: legumi (soia soprattutto), cereali, mandorle, spinaci, funghi niacina: tutti i cereali, funghi, patate, avocado, tempeh, noccioline.

- omega-3: l'olio di lino ci fornisce l'Omega-3. E' sufficiente meno di un cucchiaino al giorno (da usare rigorosamente crudo, ad esempio sull'insalata) per ottenere una quantità più che adeguata di omega-3 (2-3 grammi) (Armstrong e Doll, 1975).