

# IL POTERE DI UN PASTO A BASE VEGETALE



Sono molte le ragioni per mangiare più pasti a base vegetale. Generalmente sono meno costosi, hanno meno calorie, meno grassi saturi e un minor impatto ambientale<sup>1</sup>. Inoltre, degli studi dimostrano che seguire una dieta a base vegetale è associato a una minore prevalenza di obesità e a una riduzione del rischio di cancro e malattie cardiovascolari<sup>2</sup>. Ci sono varie forme di diete a base vegetale, descritte in dettaglio nella tabella seguente.

NAME	MANGIA	NON MANGIA
Vegano	Frutta, verdura, cereali, legumi, frutta secca, semi	Tutti i prodotti di origine animale, inclusi formaggi e uova.
Latto-ovo vegetariano	Frutta, verdura, cereali, legumi, frutta secca, semi, formaggi, uova.	Carne, pesce, pollame, carne di maiale, frutti di mare
Pesco-vegetariani o pescetariani	Frutta, verdura, cereali, legumi, frutta secca, semi, formaggi, uova, pesce, frutti di mare	Carne, pollame, carne di maiale
Semi-vegetariani o flexitariani	Principalmente pasti a base vegetale, ma occasionalmente anche carne, carne di maiale, pollame e frutti di mare	---

## PROTEINE VEGETALI

Le proteine sono un nutriente essenziale che rappresenta un elemento base per un corpo sano. Le proteine aiutano a costruire e a preservare i muscoli, le ossa, la pelle e le unghie e danno sazietà e soddisfazione! Se stai pensando di passare a un'alimentazione a base vegetale, è importante che tu assuma comunque delle

proteine. Le proteine vegetali tendono ad avere un contenuto superiore di fibre rispetto a quelle animali, con meno grassi saturi e livelli più elevati di grassi insaturi, rendendole una scelta giusta per il cuore. La frutta secca, i legumi, i semi e i cereali integrali sono tutti fonte di proteine vegetali e possono essere l'ingrediente principale del tuo prossimo pasto senza carne.

### SAPEVI CHE?

28 grammi di mandorle (circa 23 mandorle) contengono 6 grammi di proteine che riducono il senso di fame e 4 grammi di fibra alimentare dal potere saziante, e forniscono energia a lungo per tutta la giornata.

## BUONE NOTIZIE SUI GRASSI BUONI

Ecco qualche informazione sui grassi vegetali. Secondo le U.S. Dietary Guidelines la maggior parte dei grassi che assumiamo dovrebbero essere insaturi. Degli studi dimostrano che se aumentiamo questi grassi buoni<sup>2</sup> nella nostra dieta, possiamo ridurre il rischio di malattie coronariche. La buona notizia è che se hai deciso di passare a un'alimentazione a base vegetale, probabilmente stai già sostituendo i grassi saturi con quelli insaturi! Scegli l'olio extravergine di oliva al posto dei grassi solidi quando cucini, oppure usa tofu, frutta secca o legumi come fonte di proteine per i tuoi piatti. E' importante non sostituire i grassi saturi con carboidrati raffinati perché ciò potrebbe far aumentare i trigliceridi e i livelli di insulina<sup>3</sup>. Piuttosto scegli alimenti fonte di fibre che hanno pochi zuccheri aggiunti come i cereali integrali, la verdura e la frutta, e includi quegli alimenti fonte di grassi insaturi buoni per il cuore come la frutta secca, il burro di frutta secca, avocado e olio extravergine di oliva.

# UN PIATTO PIÙ VERDE, UN PIANETA PIÙ VERDE

I benefici di una dieta a base vegetale vanno oltre al semplice piatto. La scienza sta convergendo da un punto di vista sanitario e ambientale riguardo a cosa mangiare, con molte istituzioni accademiche e sanitarie che raccomandano un modello alimentare basato sulla verdura e che minimizzi gli sprechi alimentari<sup>4</sup>. Oltre a fornire un alimento sano e fonte di proteine vegetali, gli oltre 6.500 coltivatori di mandorle della comunità californiana sono impegnati

a usare pratiche agricole sostenibili<sup>6</sup> che rispettino l'ambiente, incluse la conservazione dell'acqua e la gestione dei rifiuti. Potresti essere sorpreso dall'apprendere che i mandorli, e l'acqua usata per farli crescere, producono tre diversi prodotti. Oltre alla

mandorla stessa, c'è il mallo, usato come foraggio per l'alimentazione del bestiame, e il guscio, usato come lettiera per il bestiame ed energia alternativa. Ogni parte del raccolto viene usata ottenendo scarti minimi, diventando un complemento importante per un piatto ancora più sostenibile.

## DARE VITA A PASTI A BASE VEGETALE

Seguire una dieta a base vegetale non deve essere complicato. Con gli alimenti giusti in dispensa e una lista per il frigorifero, è possibile preparare in poco tempo dei piatti a base vegetale deliziosi e nutrienti.

- **Olio extravergine di oliva** • **Fagioli e pomodori in scatola**
- **Verdure surgelate** • **Fiocchi d'avena**
- **Mandorle (intere o sfilettate)** • **Burro di frutta secca**
- **Cereali integrali (quinoa, riso integrale o pasta integrale)**

### SAPEVI CHE?

Oggi i coltivatori di mandorle usano il 33% di acqua in meno ogni 450 grammi di mandorle rispetto a 20 anni fa<sup>5</sup>.

Per ulteriori informazioni sull'impegno dei coltivatori verso pratiche di coltivazione sostenibili, visita [Almonds.com/blog](http://Almonds.com/blog).



## SPAGHETTI CON MANDORLE E SALSA PICCANTE ALLE MANDORLE

Ricetta di Ellie Krieger, autrice di

Weeknight Wonders

1/4 di tazza di mandorle sfilettate  
300g di spaghetti integrali  
1/2 testa di broccolo (circa 300g),  
taglia le cime a fette sottili  
2 tazze (circa 115g) di taccole, 1 peperone  
rosso tagliato in pezzetti da 2,5 cm  
1/2 tazza di burro di mandorle non salate  
1/4 di tazza di salsa di soia a basso contenuto di sodio  
3 cucchiaini di succo fresco di lime.  
2 cucchiaini di zucchero di canna  
1 cucchiaino di salsa chili e aglio, per esempio la salsa  
sriracha, la parte verde di 1 cipollotto (circa 3 cucchiaini)

Fai bollire dell'acqua in una grande pentola. Tosta le mandorle in una padella a fuoco medio-alto, mescola spesso finché non diventano dorate, circa 3 minuti. Cuoci la pasta seguendo le indicazioni sulla confezione. Tre minuti prima che la pasta sia pronta aggiungi i broccoli nella pentola. Un minuto prima che sia pronta, aggiungi anche le taccole e il peperone. Mentre la pasta si cuoce, prepara la salsa. Metti il burro di mandorle, la salsa di soia, il succo di lime, lo zucchero di canna, la salsa chili e aglio e tre cucchiaini di acqua di cottura (presa dalla pentola con la pasta) in una ciotola e sbatti fino ad ottenere una crema fluida. Scola gli spaghetti e le verdure, rimettili nella pentola, aggiungi la salsa e mescola. Guarnisci con le mandorle tostate e la parte verde dei cipollotti. Porta a tavola.

**Scopri nuove ricette a base di verdure nel  
nostro centro ricette su [Almonds.com](http://Almonds.com).**

1. Tuso et al. Nutritional Update for Physicians: Plant-Based Diets. Perm J. 2013 Spring; 17(2): 61-66. doi: 10.7812/TPP/12-085.

2. Orlich MJ et al. Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist Health Study 2. JAMA Intern Med. 2013 Jul 8;173(13):1230-8. doi: 10.1001/jamainternmed.2013.6473.

3. Ibid.

4. Siri-Taino PW, Sun Q, Hu FB, Krauss RM. Saturated fatty acids and risk of coronary heart disease: Modulation by replacement nutrients. Curr Atheroscler Rep. Nov 2010; 12(6): 384-390. doi: 10.1007/s11883-010-0131-6.

5. The Culinary Institute of America and President and Fellows of Harvard College. 2014 Menu of Change Annual Report.

6. UC Drought Management - Historical Almond ET, see [http://ucmanagedrought.ucdavis.edu/Agriculture/Irrigation\\_Scheduling/Evapotranspiration\\_Scheduling\\_ET/Historical\\_ET/Almonds\\_960/](http://ucmanagedrought.ucdavis.edu/Agriculture/Irrigation_Scheduling/Evapotranspiration_Scheduling_ET/Historical_ET/Almonds_960/) and Goldhamer, David. 2012. Almond in Group Yield Response to Water. FAO irrigation and Drainage Paper No. 65, P. Steduto, T.C. Hsiao, E. Fereres, and D. Raes, eds. Food and Agricultural Organization of the United Nations, Rome, Italy, pp. 246-296. California Dept. of Water Resources (DWR) - Water Plan Update, 2013 - Volume 3, Chapter 2: Agricultural Water Use Efficiency (p. 2-2).

7. California Almond Sustainability Program definition: Sustainable almond farming utilizes production practices that are economically viable and are based upon scientific research, common sense and a respect for the environment, neighbors and employees. The result is a plentiful, nutritious, safe food product.

U.S. Dietary Guidelines recommend that the majority of your fat intake be unsaturated. Scientific evidence suggests, but does not prove, that eating 1.5 ounces of most nuts, such as almonds, as part of a diet low in saturated fat and cholesterol may reduce the risk of heart disease. One serving of almonds (28g) has 13 grams unsaturated fat and only 1 gram of saturated fat.

Go to [Almonds.com](http://Almonds.com) for the printable file. Document #2014HP0035 © 2015 Almond Board of California. All rights reserved.