

## Vegetarianesimo: uno stile di vita peculiare...

Vegetariani sono coloro che escludono dalla loro alimentazione gli alimenti d'origine animale, prevalentemente carne e pesce. Alcuni di essi sono anche vegani e non consumano nemmeno latticini e uova.

Secondo un'indagine AC Nielsen rielaborata dall'Eurispes nel 2010 i vegetariani in Italia erano diventati 7 milioni, il 10% dei quali è anche vegano; secondo le stime dell'Unione vegetariana europea, l'Italia è addirittura il primo Paese in Europa per numero di vegetariani.

Le motivazioni che inducono così tanti italiani ad abbracciare questo stile di vita sono numerose: amore per l'ambiente, per gli animali, motivi di salute e talvolta, per moda.

È certamente vero che nel nostro Paese il consumo pro-capite di carne è cresciuto esponenzialmente dal Secondo Dopoguerra ad oggi, di pari passo con il benessere economico, a discapito d'altri alimenti ugualmente buoni ed utili al nostro benessere come i cereali integrali o i legumi.

Scegliere una dieta vegetariana o vegana significa prestare più attenzione a quanto si mette nel piatto perché la scelta degli ingredienti si riduce significativamente: inoltre, è opportuno minimizzare e se possibile integrare le carenze di micronutrienti importanti, quali la vitamina B12 o il calcio. Diete di questo genere, quindi dovrebbero essere attentamente pianificate con il supporto di un medico nutrizionista.



## ...che tutti possiamo sperimentare ogni tanto!

Anche senza sposare la filosofia vegetariana o vegana, tutti possiamo decidere di ridurre l'assunzione d'alimenti d'origine

animale, introducendo nella nostra alimentazione ingredienti nuovi. Il benefici? Oltre ad una generica riduzione dell'apporto di grassi saturi, ridurre il consumo di carne e variare la propria alimentazione è positivo per molte altre ragioni. Sperimentare nuovi sapori e profumi educa il nostro palato, ci apre ad altre culture alimentari e sviluppa la nostra capacità d'adattamento. Preparare nuove pietanze stimola la creatività e ci mette alla prova, ci spinge a cucinare per gli altri e condividere le nostre scoperte. Basta poco: ad esempio, sostituire di tanto in tanto, latte, yogurt, panna e burro con dei sostituti a base di soia. Non sono pochi i consumatori che si appassionano a questi cibi tanto da non poterne più fare a meno!

### Perché la maggior parte degli alimenti per vegetariani sono anche biologici?

Molti vegetariani e vegani sono tali per motivazioni etiche: un'alimentazione rispettosa degli animali non può che essere anche rispettosa nei confronti dell'ambiente.

Non impattare negativamente su acque, suolo ed aria, preservare la fertilità dei terreni sono in fondo due degli obiettivi che da sempre si pone l'agricoltura biologica, insieme alla valorizzazione delle colture tipiche delle varie aree geografiche e il consumo di prodotti freschi di stagione. Inoltre, il diffondersi dell'agricoltura biologica ha incoraggiato la rivalutazione d'ingredienti quali semi, cereali antichi e alcune specialità orientali, meno diffusi nella grande distribuzione organizzata e davvero utili per vegetariani e vegani.



# Le tipiche difficoltà dei vegetariani in erba...



**A**detta di chi si è convertito, la difficoltà maggiore è sostituire la carne, non solo per il suo importante apporto proteico. Essa è alla base di tantissime ricette, alle quali siamo stati abituati da piccoli e alle quali è difficile rinunciare: basti pensare alla milanese, o allo spezzatino. Non trascuriamo che la carne ha una consistenza che nessun altro cibo riesce e riprodurre: è per questo che il processo di masticazione della carne dà una particolare soddisfazione.



## ...si superano con le proteine vegetali!

**G**li alimenti proteici vegetali derivano dalla soia e dai cereali e sono essenzialmente tre: tofu, il seitan ed il tempeh.

La loro peculiarità è la versatilità: la loro straordinaria capacità di sostituire la carne ed il formaggio anche nelle ricette più tradizionali li rende preziosi alleati in cucina. Inoltre, sono disponibili numerose varianti di taglio e lavorazione. Qualche idea? Esistono in commercio le fette, le bistecche e gli affettati di seitan, ma anche il tofu affumicato e marinato.

Anche i meno esperti in cucina possono accostarsi a questo mondo: nel reparto gastronomia dei negozi d'alimentazione naturale si trovano burger, polpette, medaglioni, arrostiti e spezzatini in umido subito pronti.



# Perché scegliere Fonte della Vita?

La Fonte della Vita è un'azienda del gruppo KI nata in provincia di Cuneo oltre 25 anni fa come laboratorio artigianale specializzato nella produzione di tofu, seitan e tempeh, con un mercato regionale composto di macrobiotici, vegani e vegetariani. Ad oggi è il leader italiano del settore ed è distribuita capillarmente nei negozi d'alimentazione naturale ed erboristerie di tutta Italia.

La sua peculiarità sono gli standard qualitativi ad oggi insuperati: sia nella scelta delle materie prime (soia ed oli italiani, grano canadese Manitoba, Shoyu giapponese di qualità Johsen), sia nel processo di lavorazione, in larga parte ancora artigianale.

Le specialità Fonte della Vita sono un vero invito a scoprire l'alimentazione vegetariana in modo fresco, gioioso, "italiano".



## Scoprire il seitan

Il seitan è una specialità alimentare a base di glutine estratto da frumento, farro o kamut mediante un processo di "lavaggio" e quindi di cottura. Secondo il tipo di lavorazione, contiene fino al 20% di proteine e meno dell'1% di grassi. Contiene circa 100kcal per 100g, non è grasso, è privo di colesterolo e si può alternare alla carne in numerose ricette.



## la ricetta

### SCALOPPINE DI SEITAN AL LIMONE

#### Ingredienti per 4 persone:

- ✓ 400g di seitan lavorato a mano Fonte della Vita tagliato a fette spesse 1 cm
- ✓ farina di grano tenero
- ✓ 5 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
- ✓ succo di 1 limone

#### Preparazione

- ✓ Unisci al succo di limone 2 cucchiai d'acqua
- ✓ Infarina le fette di seitan da ambo i lati
- ✓ Scalda in una padella l'olio e cuoci le fette di seitan 2-3 minuti per lato, girandole
- ✓ Versa sulle fette il succo di limone con l'acqua, rigirale per insaporirle e servile



## Scoprire il tofu



Il tofu è un alimento vegetale ottenuto dai fagioli di soia che, attraverso un processo assolutamente naturale, danno origine ad un prodotto simile al formaggio per consistenza ed apporto proteico, ma senza grassi saturi e colesterolo. Può essere usato in insalata, come un formaggio a pasta semidura, ma anche piatrato o usato come base per spezzatini in umido.

## la ricetta

### TOFU STRAPAZZATO CON VERDURE

#### Ingredienti per 4 persone:

- ✓ 250g di tofu naturale Fonte della Vita sbriciolato con una forchetta
- ✓ 1 porro pulito e tagliato a fettine sottili
- ✓ 2 carote medie pulite e tagliate a fiammifero
- ✓ 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- ✓ sale
- ✓ salsa di soia Shoyu
- ✓ prezzemolo tritato e/o sesamo tostato per decorare

#### Preparazione

- ✓ Scalda l'olio in una padella e rosola per 3 minuti il porro
  - ✓ Aggiungi le carote ed un pizzico di sale
  - ✓ Cuoci mescolando altri 5 minuti
- Aggiungi il tofu, aggiungi 1-2 cucchiaini di salsa di soia Shoyu e mescola
- ✓ Se la preparazione ti sembra troppo asciutta aggiungi 2 cucchiaini d'acqua.
  - ✓ Fai cuocere ancora 2-3' e servi, decorando il piatto da portata con prezzemolo e/o sesamo

## la ricetta

### TEMPEH FRITTO ALL'INDONESIANA

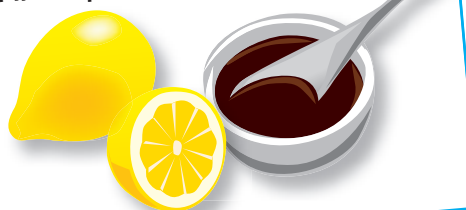
#### Ingredienti per 4 persone:

- ✓ 300g di tempeh naturale Fonte della Vita tagliato a fettine sottili
- ✓ 5 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- ✓ 2 cucchiaini salsa di soia Shoyu
- ✓ a piacere: succo di limone, senape di Digione



#### Preparazione

- ✓ Scalda l'olio in padella
- ✓ Disponi le fette di tempeh e falle dorare da ambo i lati.
- ✓ A cottura conclusa, disponi il tempeh su carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso.
- ✓ Spargi sulle fettine la salsa di soia.
- ✓ Guarnisci con succo di limone o senape di Digione e accompagna il tempeh con verdure cotte o crude e cereali



## Scoprire il tempeh

Il tempeh nasce dalla tradizione indonesiana. Completamente vegetale, è ottenuto dai fagioli di soia cotti e fermentati naturalmente, fino ad ottenere un prodotto particolarmente digeribile e ricco di proteine. È ottimo in agrodolce o per la preparazione di spiedini.

