

10 step per iniziare subito a mangiare meglio

1- Mentalità positiva: Prova ad arricchire la tua dieta con ingredienti di origine vegetale, ma non prenderlo come un triste obbligo. Piuttosto, fallo consapevole del fatto che questo ti aiuterà a migliorare la tua salute: ci sono tanti ingredienti nuovi, interessanti e buonissimi da scoprire. Anche se non te la senti di abbandonare completamente i prodotti o i derivati, puoi provare ad evitarli più spesso, e a riempire la tua alimentazione con ingredienti che prima non eri solito portare in tavola.

2- Dimentica la parola "dieta": Molto spesso abbiamo una visione negativa della dieta, perché in effetti tante diete sono durissime e privative. La cosa migliore e più intelligente da fare è cambiare le proprie abitudini alimentari a lungo termine, invece che cercare di sistemare la situazione in pochi giorni, con una dieta che ci priva di tutto (o quasi).

3- Aggiungere, non togliere: Concentrati sugli ingredienti nuovi, quelli che stai aggiungendo nella tua routine, e non su quelli che togli. Questo ti aiuterà moltissimo a mantenere una mentalità positiva e a rendere più semplice una transizione verso un'alimentazione più vegetale: portare in tavola nuovi cereali, legumi, verdure che non avevamo mai comprato prima d'ora può essere molto divertente.

4- Prepara in casa: Se hai una vita piena di impegni, ti consiglio di cucinare una volta o due a settimana, preparando cereali integrali in quantità (da surgelare in monoporzioni e utilizzare nei giorni successivi) verdure, snack, prepara un pasto in ampia dose (ad esempio, una lasagna di verdure) da surgelare e mangiare anche nei prossimi giorni. Se hai uno smoothie preferito, o un frullato di frutta, puoi congelare gli ingredienti necessari per prepararlo, già tagliati e divisi in più contenitori. In questo modo risparmierai moltissimo tempo e saprai che la frutta che hai comprato non andrà a male.

5- Limita i cibi industriali: Limita i cibi industriali, se ti è possibile. Certamente non è un dramma se scegliamo di consumarne qualcuno ogni tanto, ma, al posto loro, puoi iniziare a preferire ingredienti naturali come datteri, frutta secca, frutta secca, verdure da sgranocchiare...

6- Lista della spesa: Tieni in mano una lista della spesa, in modo tale da non farti tentare mentre sei al supermercato. Se noti che un ingrediente sta per finire, abituati ad aggiungerlo subito alla tua lista. Puoi usare le note del telefono, così sarai sicuro di avere la tua lista sempre con te. Durante le compere segui la lista, ma concediti anche di sperimentare qualcosa che hai visto sul momento e che desideri acquistare. Per una lista della spesa da cui partire, scorri verso il basso.

7- Surgelati, ottimi alleati: Frutta surgelata, verdura, cereali, pane compreso, assicurano ingredienti sani e a portata di mano per occasioni in cui si ha fretta. Il freezer è il nostro migliore amico in cucina! Puoi tenere sempre nel tuo freezer della frutta, della verdura, dei legumi o dei cereali cotti in quantità, da scongelare all'occorrenza. Puoi congelare tutta la frutta matura che non riuscirai a consumare in tempo. Puoi surgelare anche le zuppe o i passati di verdura che ti avanzano, e persino l'hummus.

8- Resta in forma: Un'attività fisica regolare è la chiave per una salute duratura. Una semplice camminata al parco, un giro in bicicletta o un po' di yoga in salotto sono già degli ottimi alleati per la nostra salute.

9- Aumenta la fibra: La buona notizia è che l'alimentazione vegetale è già molto più ricca di fibra rispetto a quella tradizionale. La fibra, infatti, si trova in verdure, frutta, cereali, legumi, semi e frutta secca. Non dimenticare di bere abbondantemente, così la fibra potrà contribuire correttamente alla funzionalità intestinale.

10- La perfezione non esiste: Fai del tuo meglio, consapevole del fatto che può capitare di "sbagliare" qua e là, è la cosa più umana di questo mondo. E, quando succede, è molto importante non autocolpevolizzarsi. A tutti capita di mangiare una fetta di torta di troppo, qualcosa di confezionato quando si ha fame, o quant'altro... La vita è già abbastanza complicata, non diventiamo i caporali di noi stessi e cerchiamo di mantenere un rapporto positivo col cibo, che è ciò che ci tiene in vita e che nutre il nostro corpo, più di qualsiasi altra cosa.

Vuoi sapere di più?
Vieni a trovarci su www.cucinabotanica.com

La lista della spesa

FRUTTA FRESCA

Ananas
Anguria
Arance
Avocado
Banane
Fichi
Frutti di bosco
Lime
Limoni
Mandarini
Mango
Mele
Melograno
Melone
Papaya
Pere
Pesche
Prugne
Uva

VERDURA/ORTAGGI/ TUBERI

Aglio
Asparagi
Barbabietole
Bietole
Broccoli
Cavolfiore
Cavolini di Bruxelles
Cavolo riccio
Cavolo romano
Cavolo verza
Carote
Carciofi
Cetrioli
Cipolle
Erbette
Funghi
Germogli
Mais
Manioca
Patate
Patate dolci
Peperoncino
Peperoni
Pomodori
Porri
Ravanelli
Sedano
Spinaci
Zenzero
Zucca
Zucchine

CEREALI INTEGRALI

Amaranto
Avena
Bulgur
Cous Cous
Farro
Farina
Grano
Grano saraceno
Kamut
Mais
Miglio
Orzo
Pasta
Pane
Quinoa
Riso
Sorgo

LEGUMI

Ceci
Ceci giganti
Edamame
Fagioli
Fagiolini
Hummus
Lenticchie

PRODOTTI SURGELATI

Cereali già cotti
Frutta
Legumi pronti
Sorbetti alla frutta
Spezie
Verdura
Vellutate
Zuppe

BEVANDE

Acqua
Acqua di cocco
Caffè
Kombucha
Succo
The
Vino

DISPENSA

Alghe
Anacardi
Bicarbonato
Cacao
Cioccolato fondente
Crauti
Cremor tartaro
Dado vegetale
Frutta essiccata (es. fichi, uvetta)
Kimchi
Legumi in lattina
Legumi secchi
Lievito alimentare
Lievito madre
Lievito di birra
Lievito per dolci
Olive
Pomodori secchi
Salsa di mele
Sughi/passate
Verdure sottolio
Mandorle
Nocciole
Noci
Noci pecan
Olio d'oliva
Olio di sesamo
Olio di cocco
Olio di semi
Olio di vinacciolo
Pangrattato
Sale fino
Sale grosso
Semi (di lino, chia, sesamo, zucca, papavero, girasole)
The in bustine
Tisane
Uvetta
Vaniglia

DOLCIFICANTI

Agave
Datteri
Sciroppo d'acero
Zucchero di canna
Zucchero di cocco

CONDIMENTI

Miso
Mostarda
Salsa
Salsa di soia/tamari
Succo di limone
Tahini

ERBE AROM.

Basilico
Coriandolo
Cerfoglio
Finocchietto
Maggiorana
Menta
Origano
Prezzemolo
Rosmarino
Salvia
Timo

SPEZIE

Aglio in polvere
Anice stellato
Alloro
Cajun
Cannella
Cardamomo
Chiodi di garofano
Cipolla in polvere
Coriandolo
Cumino
Curcuma
Curry
Erba cipollina
Garam masala
Maggiorana
Menta
Noce moscata
Paprika
Pepe bianco
Pepe di Caienna
Pepe nero
Pepe rosa
Pumpkin pie spice
Semi di finocchio
Tarassaco
Zafferano
Zenzero

SNACK

Carote baby
Barrette
Biscotti
Chips di frutta
Crackers
Gallette
Mix frutta secca
Pop corn

ALTRO

La lista degli strumenti

ACCESSORI BASE

Bilancia per alimenti
Grembiule
Guanti
Matterello
Pellicole
Carta da forno
Presine
Retini
Sacchetti chiudibili
Sacchetti per gelo
Sacchetti spazzatura
Scolapasta
Sottopentola
Spugne
Stracci
Tagliere
Vassoio

MESTOLI E CUCCHIAI

Frusta
Cucchiai di legno
Cucchiaino fessurato
Forchettone
Leccapentola
Mestolo
Paletta
Paletta forata
Ragno
Spatola
Schiumarola
Servi spaghetti

UTENSILI

Apriscatole
Caffettiera/moka
Cavatappi
Ciotole
Contaminuti
Imbuto
Macinacaffè
Macchina per la pasta
Mortaio
Nut milk bag
Passaverdura
Pelapatate
Sac à poche + punte
Schiaccianoci
Schiacciapatate
Setaccio
Sifone
Spiralizzatore

ACCESSORI ELETTRICI

Bollitore elettrico
Centrifuga
Estrattore
Frullatore
Frullatore a immersione
Impastatrice
Sbattitore
Spremiagrumi
Tostapane
Tritatutto

COLTELLERIA

Acciaino
Coltello da chef
Coltello da pane
Coltello santoku
Mezzaluna
Spelucchino

FORNO

Teglie
Teglie apribili
Teglia per lasagne
Tortiere in acciaio
Tortiere in ceramica
Tortiere in silicone
Stampi per ciambelle
Stampi per muffin

FORNELLI

Bollilatte
Casseroles
Padelle
Pentola a pressione
Pentole alte
Tegame
Teiera

ALTRO

Come sostituire gli ingredienti di origine animale

LATTICINI: Le alternative vegetali ai latticini comprendono latti e yogurt fatti con soia, mandorle (o altra frutta secca), riso, avena, cocco. Molti di questi sono fortificati con il calcio o la vitamina B12. Si possono trovare in commercio anche prodotti vegetali che ricordano molto i formaggi, o si possono anche preparare facilmente in casa.

CARNE E PESCE: Le proteine della carne possono essere pienamente sostituite da alternative come ceci, fagioli, lenticchie, hummus, tofu, prodotti sostitutivi della carne e burri di frutta secca e semi. L'introduzione graduale di legumi e la loro cottura ottimale aiuta a prevenire il gonfiore che viene associato ad essi. Inizia aggiungendone un paio di cucchiai al giorno, e la settimana successiva aumenta la dose, e così via.

BURRO & GRASSI: Non avere paura della mancanza del burro o di altri grassi animali. Oltre al nostro amatissimo olio extravergine di oliva, ti consigliamo di inserire nella tua alimentazione fonti di grassi naturali quali avocado, olive, frutta secca e i loro burri (burro di arachidi, mandorle etc), semi e i loro burri (come la salsa tahina, che non è altro che un burro ottenuto frullando i semi di sesamo).

UOVA

SOSTITUISCI UN UOVO CON:

- 1 cucchiaino di semi di lino macinati + 3 cucchiaini acqua (mescolare e lasciar riposare 5 minuti)
- 1 cucchiaino di semi di chia macinati + 4-5 cucchiaini acqua (mescolare e lasciar riposare 5 minuti)
- Mezza banana schiacciata
- 4 cucchiaini salsa di mele
- 3 cucchiaini burro di mandorla o di altra frutta secca

PANNA

SOSTITUISCI 125 ml di PANNA CON:

- 125 ml di panna vegetale (in commercio ce n'è di ogni tipo)
- 125 ml di latte di cocco (quello in lattina)
- 125 ml latte di soia + 1 cucchiaino di succo di limone (mescolare e portare a bollore, e poi lasciare raffreddare)

BURRO

SOSTITUISCI 100 g di BURRO CON:

- 100 g burro di mandorle (o di altra frutta secca)
- 80 ml olio di semi
- 100 g olio di cocco
- 100 g olio di oliva

LATTE

SOSTITUISCI 100 ml di LATTE CON:

- 100 ml latte di soia vegetale

Le domande più frequenti:

• DOVREI PRENDERE INTEGRATORI?

Se segui un'alimentazione vegana, è molto consigliato di integrare la vitamina B12. Oltre alla B12, gli integratori sono solitamente non necessari, salvo casi particolari. Per più informazioni ti consigliamo di parlarne con il tuo medico o il tuo nutrizionista.

• COME ASSUMERE OMEGA3 SENZA IL PESCE?

Ti consigliamo di aggiungere almeno un cucchiaino o due di semi di lino/chia/canapa tritati alla tua routine quotidiana, perché sono pienissimi di grassi omega. Stanno benissimo, per esempio, nella colazione (ad esempio nello yogurt), nelle macedonie o nelle insalate, ma anche nei frullati. Gli omega-3 sono supplementi che in generale, se si assumono fonti di questo tipo, non sono necessari.

• SENZA I PRODOTTI ANIMALI SI POSSONO AVERE CARENZE DI PROTEINE?

La carenza di proteine è uno dei luoghi comuni più diffusi e infondati su chi segue un'alimentazione vegetale. La verità è che se soddisfiamo il fabbisogno calorico del nostro corpo nell'arco della giornata, molto probabilmente sarà soddisfatto anche quello proteico. Cereali, legumi, frutta secca, semi... anch'essi contengono proteine, e nutrendoci in maniera variegata possiamo tranquillamente soddisfare la nostra necessità di proteine anche senza carne.

• È DIFFICILE ESSERE VEGANI?

Sicuramente molto più semplice di quello che ognuno di noi pensava prima! Il fatto è che quasi tutti noi siamo cresciuti mangiando carne, pesce, latticini o uova almeno una volta al giorno. Per questo l'idea di alimentarci senza questi "capisaldi" ci sembra molto difficile, quasi impossibile. È perfettamente normale, quasi tutti vegani hanno detto almeno una volta la frase "non potrei mai diventare vegano" in passato. Prima, appunto, di diventarlo. Però, il passaggio è davvero molto più semplice di quanto si possa immaginare. Come dicevamo nei consigli iniziali, il trucco è che non bisogna solo togliere, ma aggiungere! Non dobbiamo immaginarci un piatto mezzo vuoto, al quale manca qualcosa che prima c'era e ora non c'è più: dobbiamo immaginare un piatto pieno di ingredienti che prima, per pigrizia o semplicemente per la nostra vecchia routine, non avremmo mai acquistato. Ma che ci piacciono e che sono ricchi di nutrienti.

Le domande più frequenti:

- **È VERO CHE COSTA TANTO MANGIARE IN QUESTO MODO?**

Una volta che si prende l'abitudine, lo scontrino della spesa sarà probabilmente più basso di prima, e la qualità del cibo molto più alta. Se ci pensiamo, la carne e il pesce costano moltissimo, sono ciò che probabilmente incide maggiormente sulla spesa di una famiglia. È vero che acquistare frutta e verdura biologica, specie se rara come mango o avocado, può costare molto, ma possiamo tranquillamente optare per prodotti più economici (idealmente locali e di stagione: in questo modo si risparmia sempre e si acquistano prodotti di maggiore qualità) per la maggior parte del tempo, e acquistare quelli più cari e rari solo occasionalmente. Per il resto, cereali e legumi sono tra i prodotti più economici in circolazione.

- **COSA C'È CHE NON VA IN LATTE E UOVA?**

Per produrre latte, le mucche vengono fecondate artificialmente a vita. Questo è fondamentale per farle continuare a produrre, e avviene pressoché in tutte le fattorie, anche nel caso di latte biologico. Alla fine del loro periodo "utile", poi, le mucche vengono comunque macellate. Nell'industria delle uova, solo le galline femmine sono utili. Quindi, i pulcini maschi vengono uccisi, spesso in maniera orribile. Le femmine vivono in batteria come le madri, molto spesso senza mai vedere la luce del sole. In più, come le mucche, appena il periodo fertile delle galline inizia a declinare (neanche a metà della loro vita), queste vengono uccise e vendute come pollo.

- **COSA FARE SE NON RIESCO A RINUNCIARE A CERTI SAPORI?**

È perfettamente normale sentire la mancanza dei sapori che ci piacciono, specialmente all'inizio. Però c'è una buona notizia: sareste sorpresi nello scoprire quanto l'industria delle alternative alla carne sia progredita negli ultimi anni, e di quanto il sapore, per esempio, del Beyond Burger sia praticamente indistinguibile da quello della vera carne, o quanto quello del Just Egg sia perfettamente paragonabile a quello delle uova. Sicuramente, se sei determinato nella tua scelta, puoi fare affidamento su prodotti simili per i primi tempi. Ma con il passare del tempo, posso garantirti che le tue papille gustative inizieranno ad amare nuovi sapori e a sentire sempre meno la mancanza di quelli di prima.

Vuoi sapere di più?

Vieni a trovarci su www.cucinabotanica.com

Qualche ricetta utile per cominciare:

- **COLAZIONE**

Muffin mele e cannella
Cookies al doppio cioccolato
Bowl yogurt, banana e fragole
Porridge di avena ai frutti di bosco
Budino di semi di chia e frutta
Granola per lo yogurt

- **PRANZO**

Farro con verdure estive al forno
Riso integrale con verdure thai
Pasta al pesto di broccoli e noci
Pasta con pesto di mandorle, pomodorini e basilico
Burger di ceci e patate

- **SNACK**

Focaccia semintegrale con pomodorini e olive
Formaggio spalmabile di tofu
Banana bread
Barrette di avena, frutta secca e datteri
Panini al latte vegani

- **CENA**

Sushi vegano con verdure
Lasagne con ragù di lenticchie
Lasagne radicchio e funghi
Polpette di ceci con sugo alle verdure
Linguine al pesto di piselli con pangrattato ai pomodori secchi

- **DESSERT**

Brownies senza glutine
Crostata al cioccolato con fragole e frutti di bosco
Apple pie
Torta morbida doppio cioccolato e pere
Torta di carote e nocciole con crema al fondente