

Due strade verso il vegetarianismo

di Paola Segurini

C'è chi pensa che l'alimentazione vegetariana si limiti all'insalata e a qualche verdura bollita e vede questa scelta come un voto di rinuncia al cibo saporito, vario e sfizioso. Naturalmente non è così! Anzi è il contrario. Con pochi accorgimenti, analizzando i piatti tradizionali e le specialità etniche che ci circondano e apportando qualche variazione è facile trovare piatti che piacciono anche agli onnivori più convinti. Perché quindi non provare a diventare vegetariani? E come fare? La transizione verso una dieta equilibrata che rispetti i principi etici di non violenza nei confronti degli animali è più facile se si segue un percorso pratico e ragionato. Ognuno è libero di muoversi come meglio crede nel suo processo di avvicinamento al vegetarianismo, qualche consiglio può tuttavia essere d'aiuto. Ecco due diverse strade che conducono al traguardo prefissato.



Vegetariano fast

- Analizza i piatti che consumi abitualmente
- Identifica tra questi i cibi vegetariani e considerali come punti da cui partire
- Programma di consumare un pasto totalmente vegetariano diverse volte alla settimana
- Elimina sempre più cibi di origine animale sostituiscili con piatti vegetariani, anche rivisitando le tue ricette preferite.
- Impara a conoscere il tofu e il seitan, il latte di soia, lo yogurt e i budini di soia o riso e a valorizzare la cucina italiana tradizionale a base di cereali, legumi e verdure
- Amplia le scelte cercando ricette nei libri di cucina o su Internet e consultando i numerosi testi reperibili sul mercato
- Iscriviti ad un forum o a una mailing list di scambio ricette e consigli
- Documentati sui piatti vegeta-

riani da mangiare fuori casa

- Analizza la nuova alimentazione e valuta se i tuoi pasti comprendono una buona varietà di cereali integrali, di legumi e di prodotti a base di soia, di verdura e frutta, tutti i giorni. Se non è così, cerca di equilibrare il menu

Vegetariano select

- Elimina la carne "rossa" la prima settimana.
- Abolisci la carne "bianca" la seconda settimana
- Togli il pesce la terza settimana. E quando vuoi le uova e quindi i latticini
- Segui i consigli pratici dell'itinerario Vegetariano Fast
- Analizza la nuova alimentazione e valuta se i tuoi pasti comprendono una buona varietà di cereali integrali, di legumi e di prodotti a base di soia, di verdura e frutta, tutti i giorni. Se non è così, cerca di equilibrare il menu.

La varietà è la migliore garanzia che l'alimentazione sia bilanciata. Ma anche la fantasia, lo scambio di esperienze, la voglia di provare ingredienti nuovi sono elementi importanti. Fondamentale nella transizione è l'approccio psicologico: il segreto è concentrarsi sugli aspetti positivi del cambio, sul-

la nuova energia, sull'universo gastronomico tutto da scoprire e non sul rimpianto per i cibi a cui si decide di non ricorrere più. In conclusione, come in tutti i percorsi, l'avvertenza di base è guardare avanti, non indietro, non avere cioè paura di cambiare ma vedere la realtà con occhi nuovi.

