



Cucina Vegana

La dieta vegetale: un esempio di consapevolezza che fa bene a tutti

📅 December 30, 2021 👤 RL 💬 0 Comments

La scelta di un'alimentazione esclusivamente vegetale è spesso generata da un profondo rispetto della vita di tutti gli animali, ma ha dalla sua parte una serie di ragioni virtuose che riguardano più in generale l'impatto ambientale, l'economia e la salute. Come molti sanno, scegliere una dieta solo vegetale richiede – per mantenersi sani – un'attenzione particolare alla combinazione dei cibi: cereali, legumi, verdura, frutta e semi, con alcune integrazioni (per esempio per la vitamina B12) vanno assunti in modo da sostituire con efficacia alcune caratteristiche della dieta onnivora, come l'apporto proteico. Fare attenzione a ciò che mangiamo – alla sua provenienza, alle tecniche di produzione, alle sostanze che apporta il cibo al



Recent Posts

[Il tempo di scegliere, il tempo di sapere](#)

[La dieta vegetale: un esempio di consapevolezza che fa bene a tutti](#)

[Proprietà benefiche dell'olio di oliva extravergine](#)

[Basilicata, la madre dell'olio extra vergine di oliva](#)

[Hamburger vegetariano](#)

Categories

[Corsi](#)

[Cucina Vegana](#)

[Diete](#)

[Hobby](#)

[Rimedi naturali](#)

[Varie](#)



mangiare solo vegetali porta spesso chi la compie a essere più *consapevole* della media: sulle proprietà nutrizionali di un ortaggio, sulla sua stagionalità, sui tempi che la natura richiede per produrli, sulle diverse varietà di un cereale...e anche su abbinamenti culinari particolarmente creativi! Questa maggiore consapevolezza non nasce dall'oggi al domani, ma richiede tempo per formarsi. Il tempo è proprio una delle cose che sacrifichiamo più spesso quando si tratta di scegliere cosa mangiamo, e scegliere di usarne un po' per raccogliere le conoscenze necessarie a mangiare meglio è un impegno di grande valore.

Come ha detto molto bene Priya Basil in *Elogio dell'ospitalità - Riflessioni sul cibo e sul significato della generosità*, "Il cibo ci sostiene fisicamente, ma per essere davvero sazi abbiamo bisogno di nutrirci di idee, sensazioni, esperienze". Anche per questo chi davvero "mangia bene" spesso non si limita a fare una buona lista della spesa, ma considera l'alimentazione una delle "pennellate" che danno vita a un quadro più grande. Chi fa una scelta di vita vegana è un buon esempio di persona che decide di adottare uno stile di vita ben preciso, di cui l'alimentazione è una parte (importante) al servizio di un'idea più grande. Al di là delle critiche che periodicamente investono chi fa questa scelta, il concetto che ciò che mangiamo è cruciale in un quadro più ampio di benessere individuale e collettivo è senza dubbio la strada indicata dalla comunità scientifica e dalle istituzioni, e ci riguarda tutti. Inoltre, quando l'UNESCO ha iscritto la *dieta mediterranea* nel prestigioso elenco dei patrimoni dell'umanità, ha menzionato esplicitamente il "mangiare insieme" come elemento di questo bene immateriale così prezioso, a conferma del fatto che a "cosa" mangiamo va affiancato il "come".

Non va dimenticato il problema dell'accesso a un cibo di qualità, soprattutto in aree metropolitane - distanti dai luoghi dove vengono coltivati i prodotti - o per ragioni economiche (che fanno percepire come *costoso* un certo ortaggio, paragonato all'equivalente acquistabile al supermercato): il buon cibo dovrebbe essere ciò per cui siamo disposti a



privati e istituzioni per provare a rendere più accessibili prodotti coltivati seguendo criteri – antichi o nuovi – che antepongono il valore del cibo ai criteri puramente quantitativi del mercato di massa, aiutando gli imprenditori agricoli a ridurre i rischi sugli investimenti in colture tipiche meno “produttive” ma più ricche di valore (un bell’esempio è in tal senso il cavolfiore della Piana del Sele), informando sempre più i cittadini della storia che c’è dietro a ogni frutto che mangiamo.

[← Proprietà benefiche dell’olio di oliva extravergine](#)

[Il tempo di scegliere, il tempo di sapere →](#)

Leave a Reply

Your email address will not be published. Required fields are marked *

Comment *

Name *

Email *



HOME

DIETE

CUCINA VEGANA

HO

Website



Save my name, email, and website in this browser for the next time I comment.

Post Comment