

PROTEINE

SEITAN

Le origini del seitan non sono certe anche se si pensa sia di origine mediorientale. Ha un sapore gradevole, ha consistenza morbida ed è facilmente digeribile. Nella dieta vegana è molto utilizzato per la sua rapidità d'uso e per il suo aspetto simile alla carne. Dal punto di vista nutrizionale è paragonabile alla carne anche se le proteine che fornisce mancano di alcuni aminoacidi essenziali. Dà un apporto di ferro bassissimo e contiene pochi grassi. Si può preparare a casa lasciando riposare della farina (contenuta all'interno di un canovaccio) integrale di grano tenero in acqua, separando così la parte proteica della farina (il glutine) dall'amido. Si può successivamente aromatizzare cuocendolo con rosmarino, salsa di soia o delle alghe.

SOIA DISIDRATATA

La soia disidratata è un ottimo ingrediente per ottenere diverse preparazioni. Basta bollirla o lasciarla in ammollo quindi strizzarla e lasciarla riposare per un poco. Si otterrà un ingrediente con cui fare spezzatini, ragù, ma anche bistecche (mescolandola con farina di legumi), burger e tante altre preparazioni che nulla hanno da invidiare alla carne.

FAGIOLI

I fagioli rappresentano, insieme a tutti i legumi, i cereali, le noci e i semi, un completamento del fabbisogno di proteine che è necessario a chi non fa uso di alimenti di origine animale.

In generale i legumi secchi e i vegetali a foglia verde scuro sono ottime fonti di ferro, migliori della carne se parliamo del contenuto di ferro all'apporto calorico (per aumentare l'assorbimento del ferro contenuto nei vegetali a foglia verde è sufficiente aggiungere vitamina C, concludendo con un po' di succo di limone). Vista la loro versatilità i fagioli ben si prestano ad essere cucinati nella maniera classica, stufati o in zuppe ma anche macinati per la preparazione di polpette.

LENTICCHIE

Le lenticchie sono ricchissime di proteine, fibre, ferro, magnesio e potassio: sebbene il loro contenuto in ferro sia molto superiore rispetto alla carne, l'organismo non assorbe molte delle loro proteine perché carenti di alcuni aminoacidi essenziali. Per questo motivo è sempre consigliato mangiare le lenticchie con pasta o a cereali. Nel menù vegano trovano vasto impiego in zuppe, minestre ma anche come sostituzione della carne in burger e polpette.

FAVE

Le fave sono ricche di proteine, fibre vegetali e sono povere di grassi. Sono inoltre ricche di ferro, potassio, magnesio, rame, selenio e vitamine. Nella dieta vegana consentono di avere un ottimo apporto di proteine e possono essere consumate in vellutate, puree, patè, risotti e insalate. È consigliato il loro consumo da crude

