

Sostituire latte e uova **si può**

NOI SIAMO VEGETARIANI

di Roberta Bartocci

Uova

In certi casi utilizzare altri ingredienti al posto delle uova non ha effetti sul risultato finale mentre in certi altri può risultare più difficile per l'importante ruolo dell'uovo nella preparazione di varie ricette. L'uovo addensa a caldo (oltre i 40- 50 gradi) in virtù dell'effetto del calore sulle sue proteine; questo effetto è il più difficile da riprodurre volendo sostituire l'uovo con ingredienti vegetali ed è responsabile del suo potere collante che coadiuva la lievitazione dei dolci e tiene insieme gli ingredienti di sfornati e torte salate. Ma è possibile trovare ottimi sostituti.

Nel regno vegetale l'effetto collante si può ottenere solo a freddo (tranne rare eccezioni), così per la preparazione di polpettine, sfornati e torte rustiche basta aggiungere una patata lessa o dell'amido di mais sciolto in poca acqua, che, una volta raffreddato il piatto terranno insieme gli ingredienti.

In diversi dolci la sostituzione delle uova non comporta alcun cambiamento se il suo ruolo è solo quello di parte liquida: in questo caso è possibile aggiungere del tofu strapazzato o poco latte vegetale (di soia o di riso, per esempio), o del malto sciolto in poca acqua. Questo per esempio nei biscotti e nella pasta frolla; in dolci che devono invece essere soffici e gonfi, ciò che può produrre questo effetto è la farina bianca, in particolare la varietà manitoba, più ricca di proteine (glutine in particolare), il quale ha un effetto collante a caldo, proprio simile a quello dell'uovo. Inoltre l'utilizzo di lievito di birra anziché lievito chimico facilita il rigonfiamento

Le alternative a latte e uova: con benefici per gli animali e per la nostra salute



I vegetariani sono sempre più numerosi! Ti invitiamo a lasciare la tua testimonianza di vegetariano e una tua foto sul sito della LAV www.lav.it alla pagina "noi siamo vegetariani". Potrai così far conoscere la tua esperienza e incoraggiare i non vegetariani ad avvicinarsi a un'alimentazione non cruenta!



si all'ingrasso e macellati a pochi mesi di vita e il latte può così essere destinato al consumo umano. Inoltre negli allevamenti intensivi le "mucche da latte" sono sottoposte a stress innaturali con continue gravidanze, al punto che in molti casi non riescono più neanche a deambulare e devono quindi essere macellate.

Per la salute

Rinunciare a latte e latticini sembra per molti un'eresia, per la paura che questo significhi automaticamente non assumere calcio. L'industria agroalimentare ha evidentemente inculcato molto bene nei consumatori questa idea. Ma se è vero che latte e latticini contengono calcio, quello che le varie pubblicità di yogurt e prodotti caseari in genere non dicono è che latte e latticini non contengono vitamina K, fondamentale per il corretto assorbimento del calcio e che invece è contenuta nei vegetali. Inoltre nel mondo vegetale il calcio è molto ben rappresentato, ad esempio in frutta essiccata e semi oleosi, broccoli, arance, cereali integrali, cibi arricchiti. Inoltre i formaggi stagionati contengono sì molto calcio ma anche un eccessivo contenuto di grassi saturi e colesterolo, sale e proteine concentrate, così da produrre un effetto acidificante sul sangue che viene compensato proprio con la mobilitazione di calcio da ossa e denti che poi viene espulso con le urine. L'introito di calcio è quindi limitato da questo effetto. In Paesi come il Giappone in cui il consumo di latticini è molto scarso l'incidenza di osteoporosi è molto più bassa rispetto ai paesi occidentali in cui si fa largo consumo di questi prodotti. Se provate una marca di latte di soia o un altro prodotto vegetale e non la trovate di vostro gusto, non scoraggiatevi: le differenze tra una marca e l'altra possono essere davvero notevoli, quindi provatene alcune per trovare il prodotto che più gradite.

maggio di soia) fresco, soprattutto se di buona marca, è molto simile a consistenza e sapore ad un formaggio di mucca tipo primo sale, con il vantaggio che non contiene colesterolo. Meglio quello ottenuto con solfato di calcio come coagulante perché più ricco di calcio.

Per quanto riguarda i formaggi stagionati, alcuni produttori sono riusciti ad ottenere formaggi vegetali dalla soia dalla consistenza e sapore simili a quelli di origine animale. Per ottenere una specie di parmigiano casalingo, mescolare in un mixer del lievito in scaglie (un bicchiere), sale grosso (mezzo bicchiere) e anacardi al naturale (due bicchieri).

Perché evitare latte e latticini?

Per gli animali

Ogni femmina di mammifero produce latte solo ed esclusivamente al momento del parto e per il proprio cucciolo. L'uomo è l'unica specie che continua a nutrirsi di latte anche in età adulta e persino sottraendolo ad altre specie! Per consentire questo, il latte della loro mamma viene negato ai vitellini che vengono invece mes-

mento e il suo mantenimento anche una volta che il dolce si è raffreddato.

Perché evitare le uova? Per gli animali

400 milioni di galline ovaiole sono allevate in Europa, oltre 50 milioni solo in Italia; il 90% vive in gabbie di batteria, ovvero gabbie in cui ogni gallina ha a disposizione uno spazio inferiore a quello di un foglio di carta. Le galline sono così impediti nei loro più elementari movimenti e finiscono per impazzire tanto da diventare cannibali e per questo subiscono la mutilazione del becco. Inoltre i maschi di gallina ovaiole non sono allevati per la loro carne, così vengono uccisi appena nati. Uno dei metodi più frequenti di uccisione è di "triturare" vivi i pulcini, che poi vengono smaltiti come rifiuti specia-

li. In Italia finiscono così circa 30 milioni di pulcini ogni anno.

Per la salute

Le proteine contenute nell'uovo hanno la caratteristica di acidificare il sangue, così l'organismo per compensare questo abbassamento di pH, sequestra calcio da ossa e denti. Le proteine vegetali invece non hanno questo inconveniente: è sufficiente variare l'apporto di vegetali, cereali, legumi e semi oleosi in particolare per assicurarsi un apporto proteico adeguato.

Latte e latticini

Sostituire latte e latticini in cucina è sicuramente più facile perché molte sono le alternative vegetali a disposizione sul mercato. A colazione il latte può essere egregiamente sostituito con latte di soia, ottimo quello aromatiz-

Dal mondo vegetale tanti prodotti gustosi e nutrienti

zato alla vaniglia per le preparazioni dolci. Il latte di soia è poi un'ottima base per preparare besciamella e per amalgamare risotti e altre pietanze salate.

Burro e panna possono essere sostituiti da margarina (attenzione che non contenga grassi idrogenati e che provenga da agricoltura biologica, ottima è quella di soia; la panna è disponibile sia di soia sia a base di altri vegetali come l'avena che è un cereale ad elevato tenore di grassi).

Anche per quanto riguarda lo yogurt esistono valide alternative vegetali anche in molti supermercati, con un tenore proteico e un gusto che nulla hanno da invidiare allo yogurt di latte vaccino. Formaggi freschi: il tofu (for-