



# Nutrire il corpo, alimentare la salute: un viaggio nel mondo vegetale

Benvenuti a questo corso! Esploreremo insieme il mondo vegetale, scoprendo come un'alimentazione vegetale può nutrire il corpo e alimentare la salute. Il corso è progettato per chi desidera avvicinarsi a una dieta vegetale, per motivi di salute, etica o semplicemente curiosità.

+39 3756720407  
[manuela.nutrizionista@gmail.com](mailto:manuela.nutrizionista@gmail.com)  
[www.manuelarossettinutrizionista.com](http://www.manuelarossettinutrizionista.com)

# Facciamo la spesa insieme



# Il reparto verdura



## Prodotti basici

Mettiamo i prodotti basici (che dovrebbero esserci sempre): cipolla, aglio, carote + verdure di stagione (quelle che ci piacciono o che abbiamo pianificato per la settimana)



## Verdure di "serie A"

Se seguiamo un'alimentazione vegetale dobbiamo fare attenzione alle verdure più ricche di calcio e di ferro (chiamiamole di "serie A"). Tra queste troviamo le verdure che appartengono alla famiglia delle crucifere e (broccoli, cavoli..) e quelle verde scuro in foglia (ad esempio la rucola)



## Soluzioni veloci

Precisazione: possiamo abbinare a queste verdure fresche soluzioni più comode e veloci (soprattutto per quelle persone che hanno poco tempo (ben vengano quindi le insalate in busta, le verdure surgelate)

Domanda: quanta verdura dovremmo mangiare? Circa mezzo kg di verdura a persona al giorno

# Il reparto frutta

## Quantità giornaliera

Frutta uguale, più o meno mezzo kg (450 g) a persona al giorno. Non esistono frutti vietati, prendete la frutta che più vi piace.

## Agrumi essenziali

Inseriamo poi nel nostro carrello dei limoni (possibilmente non trattati, in modo da usare anche la scorza), e del lime (per aumentare sapore ai nostri piatti e anche perché, come abbiamo già visto, il succo di limone (ricco di vitamina C) aiuta ad aumentare l'assorbimento di ferro).

# Frutta essiccata

## Vantaggi

Nel reparto frutta troviamo anche la frutta essiccata (fichi secchi, albicocche secche..), si conserva a lungo e possono essere utili da tenere sempre in borsa.

## Usi in cucina

Utile anche per insaporire le vostre insalate (ad esempio albicocche essiccate + cous cous con ceci spinaci e pistacchi, un giro di limone). Oppure può essere inserita nelle colazioni (a pezzetti nei vostri cereali ad esempio).





# Erbe aromatiche e conserve



## Erbe aromatiche

Fanno davvero la differenza nei vostri piatti (soprattutto nelle vostre insalate), spaziate secondo i vostri gusti



## Conserve

Possiamo poi aggiungere pomodori secchi (quelli da reidratare), capperi, olive verdi e nere (alimenti che possono conservarsi bene in dispensa).

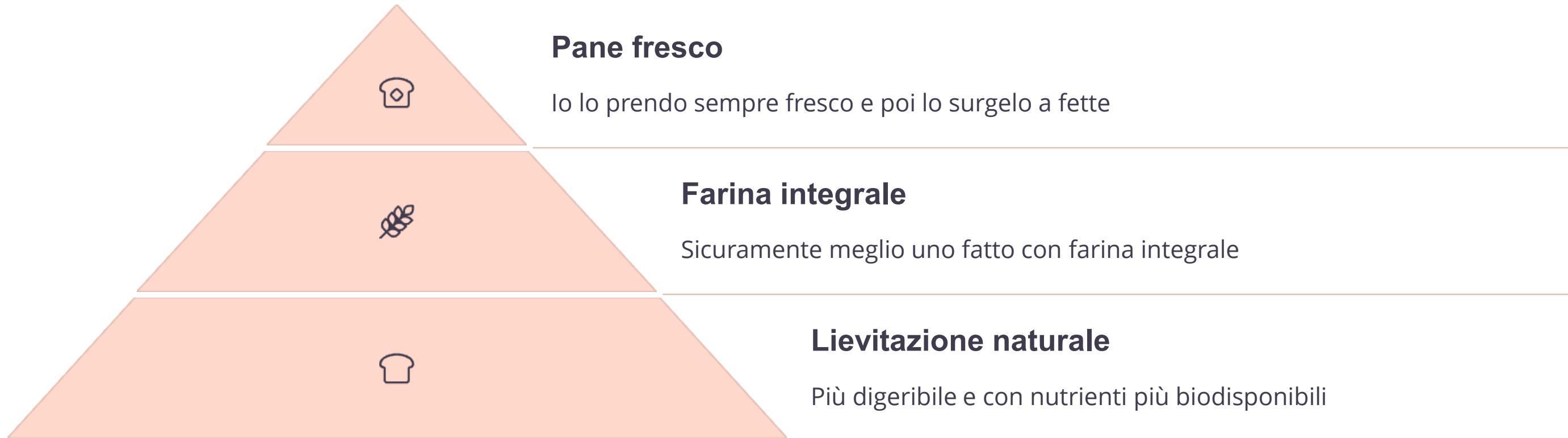


## Idee veloci

Ad esempio, non so come condire la pasta, mentre cuoce nell'acqua, frulliamo i pomodori secchi con un legume in vasetto un po' di acqua della pasta e delle noci. Sugo per la pasta pronto in 3 minuti!

In questo reparto possiamo trovare anche patate e patate dolci

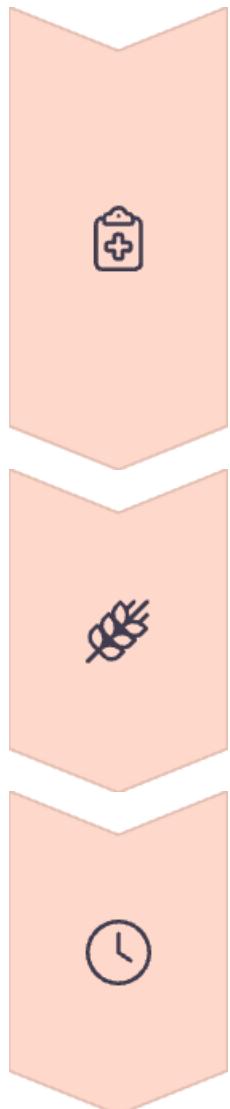
# Il pane



Partiamo dal pane (chiaramente se piace). Io lo prendo sempre fresco e poi lo surgelo a fette (in modo da averlo sempre pronto in freezer). Quale pane acquistare? Sicuramente meglio uno fatto con farina integrale e uno a lievitazione naturale (più digeribile, ma anche per il fatto che la lievitazione naturale è un tipo di fermentazione e questo rende i suoi nutrienti più biodisponibili, quindi maggiormente assorbibili).

Due o tre prodotti da forno (taralli, crostini, crackers) possiamo metterli nel nostro carrello, per arricchire ad esempio le nostre insalate (non tutti i giorni chiaramente).

# La pasta e i cereali



## Pasta integrale

Entriamo ora nella corsia della pasta: anche qui sarebbe meglio integrale. Prendiamone di formati diversi (prendere dei formati di pasta interessanti vi aiuteranno ad amare quello che mangiate, non sempre le solite penne, fusilli e spaghetti)

## Cereali in chicco

Poi ci spostiamo ad acquistare qualche cereale in chicco (avena, farro, orzo, miglio, quinoa)

## Cereali precotti

Ci sono quelli precotti che cuociono in 10 minuti. Possono essere conservati in frigo, una volta cotti, per 3 giorni.

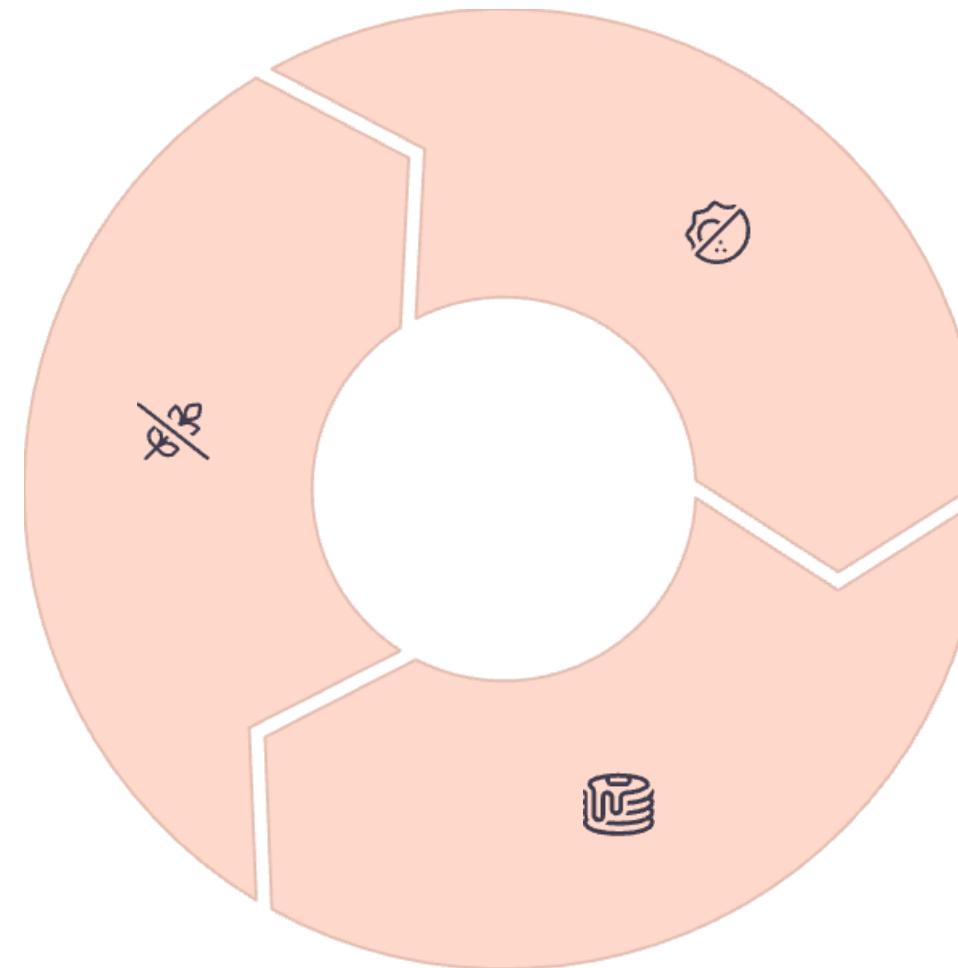
NON rientra in questa categoria la pasta di legumi



# Le farine

## Farine di cereali

Facciamo poi un salto alle farine (che vi consiglio di conservare in frigorifero), possiamo prendere diversi tipi di farine (integrale, di grano saraceno, di riso..)



## Farina di legumi

Visto che siamo nel reparto dei legumi possiamo prendere la farina di legumi (che rientra nella categoria dei cibi proteici)

## Farinata

Ad esempio la farina di ceci potete usarla per fare una farinata (nella mia dispensa non manca mai)

# Il banco frigo



## Yogurt di soia

Senza zuccheri aggiunti e con calcio



## Tofu e alternative

Diverse varietà e ricco di calcio



## Pasta sfoglia

Quasi tutte sono già vegetali

Possiamo prendere dello yogurt di soia bianco (senza zuccheri aggiunti, e con aggiunta di calcio. Due marche che conosco che li facciamo così sono sojasun e valsoia). Non lasciamo il banco frigo senza aver preso del tofu (ci sono diversi tipi: alle erbe, affumicato, vellutato..), se possibile cagliato con un sale di calcio (in modo da avere un altro cibo ricco di calcio nel nostro carrello. Qui possiamo acquistare anche tempeh, seitan e della pasta sfoglia (che quasi tutte sono già vegetali)

Piccolo inciso sui burri vegetali (adesso abbiamo margarine che non sono più fatte con oli vegetali idrogenati), quindi non sono il male assoluto.

# I legumi

## Tipologie

Esistono sia secchi che cotti (nessun problema sui legumi in scatola, basta sciacquarli bene sotto l'acqua in modo che il sale di conservazione venga tolto).

## Varietà consigliate

Io solitamente utilizzo ceci, cannellini, borlotti e lenticchie.

## Zuppe pronte

In questo reparto troviamo anche le zuppe di cereali e legumi, che possiamo preparare in pentola normale o in pentola a pressione, preparando prima un soffritto con sedano, carote, cipolla e qualche spezia e ci aggiungiamo cereali e legumi.



# Frutta secca e creme



## Frutta secca

Siamo arrivati al reparto di frutta secca e semi: non solo tali e quali (noci, mandorle, anacardi...)



## Creme di frutta secca

Ma anche come creme: burro di arachidi, creme di mandorle, di nocciole...)



## Marmellate

Qui troviamo anche le marmellate (se ne trovate una che ha almeno un 70% di frutta, e per questo bisogna guardare l'etichetta)



## Creme al cacao

Se vogliamo prendere anche un crema spalmabile al cacao e nocciole possiamo farlo di certo: anche in questo caso il mio consiglio è di guardare che abbia almeno un 50% di nocciole.





# Latti vegetali

100%

Ca+

## Libertà di scelta

Passiamo ora ai latti vegetali: quale compriamo? Quello che volete

## Calcio aggiunto

L'importante che sia addizionato di calcio

0g

## Senza zuccheri

Se vi servono per fare qualche piatto salato, prendetene uno senza zuccheri aggiunti

# Cibi dal mondo



Arriviamo ora nel reparto "cibi dal mondo", dove troviamo cibi un po' più insoliti: latte di cocco per fare un curry, tofu vellutato, salsa di soia, miso, tahina, alghe del sushi (sbriciolate con mixer poco alla volta per conservarle in dispensa per dare un "sapore di mare" ai vostri piatti). Qui (non sempre) possiamo trovare il granulare di soia, per fare un ragù ad esempio.

# Spezie e condimenti



## Spezie essenziali

Spostiamoci nella sezione spezie: vi consiglio di costruirvi il vostro parco spezie nel tempo (quelle che preferisco io sono lo zafferano, la curcuma, la paprika dolce e affumicata e il curry). Anche la senape può essere utile da avere sempre in dispensa



## Lievito alimentare

Un altro alimento da avere sempre in dispensa è il lievito alimentare in scaglie (non si trova ovunque, sicuramente online e nei negozi biologici)



## Condimenti base

Condimenti: olio d'oliva, olio di semi di lino (da banco frigo), aceto, sale iodato

## Dolcificanti e surgelati

Sezione dolcificanti (prima o poi ci capiterà di fare una torta o mischiarli per fare qualche salsa agrodolce), l'importante è non abusarne. Quelli che prendo io: zucchero di canna e sciroppo d'acero

Sezione surgelati: minestroni surgelati, verdure surgelate, legumi surgelati (piselli, fave, edamame)