

## LA DIETA VEGANA.

La gent tendeix a preocupar-se sobre les **possibles carències** que pot arrossegar la dieta vegana. Això es deu en part a la **cultura social sobre els productes d'origen animal** que s'ha creat al voltant d'una sèrie de mites insubsistents.

Aquesta creença en les propietats quasi màgiques de tals productes està profundament arrelada a la nostra cultura, per **raons històriques i sociològiques**, fonamentalment procedents dels temps quan sols els rics podien permetre's el luxe de menjar carn..

**Les malalties de les societats occidentals són malalties d'excés i no de carència.** Els vegans som l'evidència que els productes d'origen animal són totalment opcionals, que no són necessaris en absolut, sinó més bé superflu i perjudicials. A més, ser vegà no és sinònim de portar una existència miserable plena de privacions.

Com que la dieta és el que més sol preocupar els neòfits, és de suma importància que la dieta siga correcta i, a més, menjar és una cosa que fem al menys 3 vegades al dia, 7 dies a la setmana, 365 dies a l'any. També, **el sector alimentari és el que més animals explota** i, per tant, és el més transcendent per al veganisme..

A la nostra cultura, el mite de la carn i la llet està tan arrelat que les persones noves al veganisme solen travessar un període inicial obsessionat en garantir-se les quantitats de nutrients correctes. Aquesta idea emergeix del **pensament negatiu que li falta alguna cosa a la dieta vegana, en lloc de pensar que és completa, nutritiva i variada per ella mateixa.** Com a persones veganes, no és que evitem els productes animals, sinó més bé és que ja no els considerem com aliments, i mai pensem en ells a l'hora de menjar. Suposa més un alliberament que un acte d'autodisciplina. El que èticament és correcte no pot ser dietèticament incorrecte, com deia Donald Watson, fundador de la *Vegan Society*.

La dieta –més concretament, una dieta basada en proteïnes d'origen animal, és la font de la majoria dels problemes aparentment irresolubles del planeta: oceans moribunds, desforestació, pèrdua de sòl fèrtil, disminució dels recursos aquífers i pèrdua d'hàbitats. És bàsica en la creació i prevenció de malalties. És la causa principal d'abús animal i d'extinció d'espècies. Cap altra decisió és tan ètica, tan efectiva i sobre tot, tan necessària.

Una dieta vegana conté tots els nutrients que necessites, però sense el colesterol, el greix saturat, els microbis, pesticides, hormones i antibiòtics que trobaràs a tots els productes animals, especialment el formatge i els ous. **TOTS ELS BENEFICIS D'UNA DIETA VEGETARIANA PROCEDEIXEN DE LA SEUA COMPONENT VEGANA.**

Els que mengen correctament ingereixen menys del 10% de les calories en forma de greix, la seua ingesta de colesterol és nul·la, tenen nivells de colesterol en sang per sota de 150, i pràcticament no pateixen malalties cardíaques. El 95% de les intoxicacions alimentàries procedeixen de productes animals, i la resta es deu a contaminació creuada a la cuina. A una cuina vegana, no s'han d'esterilitzar les superfícies, els estris o el frigorífic, perquè res que siga perillós viu allà.

Un dels prejudicis més comuns que sol tindre la gent respecte a les dietes vegetarianes és pensar que en adoptar aquestes dietes realment t'estàs privant de consumir; que és com renunciar a determinats plaers gastronòmics. **Sembla que menjar de tot és sinònim de plaer gastronòmic. Però en realitat ningú menja de tot.** Per exemple, els orientals mengen insectes i els consideren deliciosos. Algú té la impressió d'estar-se privant d'una delícia i es lamenta per això?

**No hauríem d'oblidar que l'alimentació és un simple mecanisme per a la supervivència.**

Per descomptat que hem de procurar-nos una gastronomia el més agradable possible, però sense oblidar que la gastronomia és quelcom que s'aprèn culturalment, i per tant es pot canviar. Evidentment, a la cuina vegana es prescindeix d'alguns ingredients comunament utilitzats, però en general s'aprèn a utilitzar molts d'altres ingredients que no són tan populars. **El fet d'impulsar-nos a investigar dona com a resultat una major varietat i riquesa de sabors.**

Recomanen, sempre que siga possible, comprar aliments procedents de l'agricultura ecològica, que no utilitza fertilitzants ni pesticides químics. En general, hem de fugir dels aliments més desnaturalitzats, que, encara que siguin vegans, hagen passat per transformacions industrials. La raó és que inevitablement perden substàncies nutritives i guanyen substàncies indesitjables. Quan han patit alguna transformació o preparació, qualsevol dels seus additius poden ser d'origen animal.

Els vegans som l'evidència que els productes d'origen animal són quelcom totalment accessori. **NO EXISTEIX CAP NUTRIENT ALS PRODUCTES ANIMALS QUE NO ES PUGEN OBTINDRE D'UNA FONT VEGETAL.**

Els requisits diaris més importants d'una persona adulta són els següents:

- 1) **PROTEÏNES:** 56 grams (home) / 44 grams (dona).
- 2) **CALORIES:** 2800 (home) / 2000 (dona).
- 3) **CALCI:** 800 mil·ligrams.
- 4) **FERRO:** 18 mil·ligrams.

Aquestes xifres serien una mica superiors per a certs casos especials (dones embarassades, etc.). Moltes vegades, els continguts en vitamines o minerals poden diferir molt entre distintes varietats d'una mateixa hortalissa o fruita, i també en funció dels mètodes de cultiu aplicats. Es recomana aplicar la dieta vegana basada en els 6 grups d'aliments, que garanteix amplament tots els requisits.

Aquesta és la composició recomanada pel Dr. Michael Klaper. S'ha de consumir algun aliment de cada grup diàriament, encara que tampoc passa res si, ocasionalment, no es fa així:

<p><b>GRUP 1: 2 a 4 racions diàries de:</b></p> <p><b>Cereals integrals</b> (blat, arròs, dacsà, sègol, ordi, civada, bulgur, fajol, quinoa, amarant, triticale).</p> <p><b>Midons</b> (creïlles, castanyes, tapioca).</p>
<p><b>GRUP 2: 1 a 2 racions diàries de:</b></p> <p><b>Llegums:</b> pèsols, lleties, cigrons, fesols de tot tipus, soja i derivats (llet de soja, tofu, proteïna texturitzada, tempeh) soja verda, alfals.</p>
<p><b>GRUP 3: 1 a 3 racions diàries de:</b></p> <p><b>Hortalisses verdes:</b> bròquil, col arrossada, cols de Brussel·les, espinacs, bledes, col, enciams, cogombres, endívies, fulles de nap, etc.</p>
<p><b>GRUP 4: 1 a 3 racions diàries de:</b></p>

**Fruits secs:** ametlla, nou, avellana, anacard, festuc, cacauet, macadàmia, nou de Brasil, pacana.

**Llavors:** sèsam, pipes de gira-sol, pipes de carabassa

**Qualsevol derivat:** mantega de fruits secs, tahín de sèsam.

**GRUP 5: 3 a 6 peces diàries** de fruites de tot tipus.

**GRUP 6: 1 ració, al menys 3 vegades per setmana**, d'aliments vitamínics i minerals, com:

**Algues marines** (kombu, dulce, wakame, nori, iziki, arame, kelp, espirulina). Una bona font complementària de minerals com iode, manganès, coure, etc.

**Fonts de vitamina B<sub>12</sub>:** en forma de càpsula vitamínica o d'aliments enriquits (cereals de desdejuni, llet de soja, rent nutricional, margarines).

Aquestes quantitats són orientatives, i poden augmentar, segons les necessitats particulars de cada individu. Una ració equival a uns 100 grams d'aliment, excepte en el cas dels fruits secs, que equival a uns 25 grams, i de les algues i suplementes, dels que basta amb una petita porció. Una pràctica molt recomanable és la d'incloure germinats als teus hàbits dietètics. Els fruits secs i llavors són molt nutritius i, a banda de poder menjar-se'ls a soles, també són un excel·lent ingredient per a molts guisats. Amb ells es poden preparar també delicioses cremes para untar (com la de cacauet o la de sèsam, coneguda com tahín) i també potes vegetals.

Des del punt de vista de la salut, hi ha certs ingredients com la sal o el sucre que s'han d'eliminar o restringir a la dieta. Alguns principis nutricionals que recomana el Dr. Klaper:

- Predomini dels aliments crus sobre els cuinats. Dels autors: És summament recomanable que, al menys, la meitat de la dieta estiga formada per aliments crus, vius, no cuinats. Quan més es cuine el menjar, més mort estarà, més es destruiran les seues vitamines, més es desnaturalitzen les proteïnes (...) Evita també els aliments massa processats, encara que siguin vegans. Començar el menjar amb una abundant amanida és fonamental; aquesta aportació de verdures crues constituirà un subministrament bàsic de vitamines, minerals i enzims, i també una ajuda per a la digestió dels següents plats d'aliments cuinats.
- No bullir en excés, la millor cocció és el vapor breu.
- Evitar quantitats excessives d'olis a la cocció i tots aquells aliments que continguen molts greixos.
- Els hidrats de carboni han de ser la font primària de calories, i han de ser la base d'almenys, un menjar cada dia (per exemple, el dinar).

Per a que una dieta siga equilibrada, ha d'aportar tots els nutrients necessaris, i en proporcions adequades. En general, els aliments contenen més nutrients dels que necessitem. Per Això és important no menjar en excés, ja que pot ser contraproductiu si el sistema digestiu funciona sobrecarregat; menjar més no sempre significa estar millor alimentat. L'organisme no absorbeix tot el que s'introdueix en ell, sinó sols un part. Quan es produeix una carència (de ferro o de calci, per exemple) no és per falta d'aquest element a la dieta, sinó per una incapacitat per a absorbir-lo o perquè l'equilibri mineral de l'organisme està alterat. Hauria de buscar-se la millora general del sistema, per a que regule el seu funcionament intern.

**Si prens suplementes vitamínics, fes-ho pel seu valor nutricional, no suggestionat per**

**P'errònia idea que la dieta natural no càrnia és incompleta.** L'ús de suplementes pot representar un reforç a la dieta, vàlid per a qualsevol tipus, no sols vegana.

En adoptar un règim vegà, es pot seguir aplicant els mateixos esquemes d'àpats. Molts plats tenen la seua versió vegana, substituint o eliminant els ingredients animals, i no representarà un gran canvi dels hàbits familiars. Independentment del desdèjuni, ha d'existir, al menys, un menjar fort durant el dia, segons la preferència o el costum d'horaris de cada persona serà a migdia o be de nit. El sopar és una bona ocasió per a ingerir aliments proteics. Quan el temps és fred, a l'hivern, necessitem un sopar reconstituent i més energètic.

La llista de la compra ha d'incloure principalment aliments frescos: fruites i verdures de la temporada, de producció local i de cultiu ecològic, sempre que siga possible. En segon lloc, haurà d'haver una provisió duradora d'altres aliments molt utilitzats.

- Cereals i llegums secs.
- Creïlles.
- Alvocats.
- Pasta italiana.
- Pa integral.
- Olis vegetals.
- Lllets vegetals i altres productes de soja (tofu, miso, etc.).
- Flocs de cereals o muesli de totes les varietats, preferiblement crus.
- Cremes de fruits secs.
- Fruits dessecades.
- Algues marines.
- Galetes integrals veganes, tortetes d'arròs inflat i altres postres (per exemple, de soja).
- Herbes i espècies.
- Condiments per a amanides i altres plats: vinagres de poma, balsàmic de Mòdena, de soja (tamari) miso, vinagreta vegana, salsa de tomata, etc.
- Edulcorants com sucre integral, melassa i tota classe de sirops (d'auró, de poma, d'arròs, d'ordi, etc.).
- Extracte de rent, rent nutricional o altres complementes (germen de blat, llevat de cervesa, lecitina, etc.).
- Ferments per a elaborar iogurt de soja.

Font: Román, David - Vilaplana, Estrella. *La dieta ètica. Ètica y dietética del veganismo*. Grupo Editorial El Vegetariano de la UVA, Buenos Aires, 2002.