

SPAZIO VEGAN CON RENATA BALDUCCI

# IL MONDO VEGAN



*Per dubbi, chiarimenti e curiosità sul mondo vegan scrivete a redazione@lamiacucinavegetariana.it e Renata Balducci, presidente dell'Associazione Vegani Italiani Onlus, vi risponderà su queste pagine.*

**S**to iniziando un percorso vegan e ho sentito molto parlare di "Piramide Alimentare", ma cos'è di preciso? È la strada giusta da seguire per una corretta alimentazione anche vegan?

Clementina Urbini (PU)

Cara Clementina, la Piramide Alimentare è precisamente un'InfoGrafica, ovvero un'informazione racchiusa in un'unica immagine grafica. Essa rappresenta di fatto, con la sua forma piramidale, la proporzione ideale dei vari alimenti per una corretta alimentazione. Ideata dal Dipartimento statunitense dell'Agricoltura oltre 20 anni fa, nel tempo ha subito modifiche e rivisitazioni. Difatti attualmente ne esistono

diverse versioni, aggiornate nel tempo e adattate a vari regimi alimentari che man mano hanno aumentato la loro diffusione.

La piramide alimentare "raffigura" una sorta di consiglio, indicazione di massima, sulle diverse quantità dei cibi da prediligere. Alla base sono riportati i prodotti da consumare in maggior quantità e ovviamente al vertice quelli da consumare in proporzioni minori. Nel caso della Piramide Alimentare Vegan sono reperibili davvero molte varianti, alcune con la base di cereali, altre con la base di verdura e frutta, quindi molto diverse tra loro, senza precise indicazioni di base scientifica.

Il consiglio che mi sento di dare nel caso si ritenga di aver bisogno di indicazioni nutrizionali, è quello di far sempre riferimento a professionisti specializzati, ovvero nutrizionisti vegan. È possibile consultare un elenco aggiornato di professionisti in ambito di corretta alimentazione vegan sul sito [www.assovegan.it](http://www.assovegan.it) nella sezione "Comitato Scientifico".

TESTI DI RENATA BALDUCCI - FOTO DI GIANLUCA ACCA

FOTO DI SAURO MARTELLA



## Dolce "Yin e Yang"

Ricetta per 8 persone - tempo: 120 min.

**Ingredienti per l'impasto:** 300 g di farina, 1 bustina di lievito per dolci, 250 g di zucchero di canna, 250 ml di latte vegetale di soia, 1 tazzina da caffè di olio di semi di buona qualità, 1 tazzina di rum o simile.

**Procedimento per l'impasto:** Amalgamare tutti gli ingredienti in una ciotola. Versare il composto in due piccoli stampi identici, precedentemente unti e cosparsi di farina, e cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per 1 ora.

**Ingredienti per le farciture:** 500 g di panna da montare vegan, 250 g di crema spalmabile al cacao vegan, 1 confezione piccola di riccioli di cioccolata fondente vegan, cacao in polvere q.b., granella di zucchero q.b.

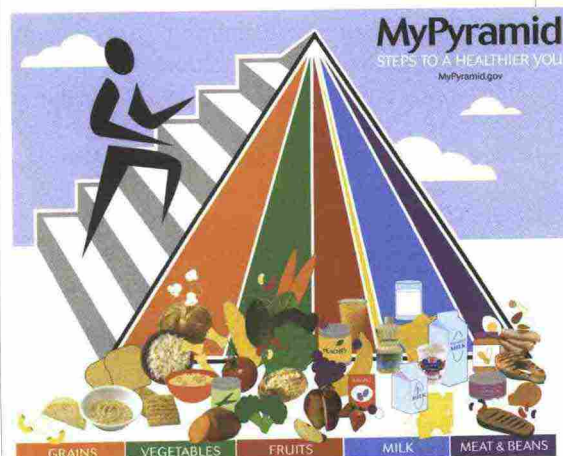
**Preparazione:** Tagliare le torte in 2 in senso orizzontale. Mescolare metà della panna montata con del cacao. Disporre i dischi di base su due diversi piatti da portata e farcirne uno con uno strato di crema al cioccolato e l'altro con uno strato di panna montata. Posare i dischi di copertura e rivestire la torta al ciocco-

lato utilizzando la panna montata e la torta con la panna con la panna preparata in anticipo mescolata con il cacao. Rivestire in superficie e sul tutto il perimetro. Decorare la torta bianca con riccioli di cioccolato e la torta nera con granella di zucchero.



Ricetta di Renata Balducci estratta da:

*Nobili Scorpacciate Vegan. Le 4 Stagioni* - ed. GRUPPO EDITORIALE MACRO



*Nuova versione della piramide alimentare proposta nel 2005 negli USA. Per l'interpretazione, vedere il testo (fonte: Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti; MyPyramid.gov).*