

L'alimentació vegetariana

L'alimentació vegetariana es basa en el consum de cereals i derivats (arròs, pasta, pa, cereals d'esmorzar, blat de moro, ...), verdures i hortalisses, fruites, llegums (cigrans, lleties, mongetes seques, pèsols, soja,...), llavors i fruites seques i olis i greixos vegetals, i exclou, en major o menor grau, els aliments d'origen animal.

El patró alimentari vegetarià estricte o vegà prescindeix de la carn i els seus derivats, el peix i marisc, els ous, els làctics o fins i tot la mel, mentre que l'ovo-lacto-vegetarià inclou els ous i/o la llet i els derivats làctics.

Les principals raons per les quals s'opta per una dieta vegetariana són el benestar i respecte pels animals, la preocupació pel medi ambient (per l'impacte ambiental que suposa la producció de carn), qüestions ètiques, les prescripcions religioses o consideracions sobre la salut. En aquest sentit, cal destacar la major aportació de les dietes vegetarianes de nutrients i elements protectors com la fibra, els folats, les vitamines C i E i els carotenoides, entre d'altres, a la vegada que suposen una ingesta inferior de greixos saturats i colesterol. Així doncs, es pot afirmar que una alimentació vegetariana planificada de manera adequada és saludable, nutricionalment correcta i proporciona beneficis per a la salut en la prevenció i tractament de determinades malalties.

No obstant això, cal tenir present algunes peculiaritats nutricionals que els/les vegetarians/es han de contemplar:

- *Vitamina B₁₂*: com que es tracta d'una vitamina present únicament als aliments d'origen animal, cal prendre diàriament aliments enriquits amb aquesta vitamina o bé en forma de suplement.
- *Àcids grassos omega-3*: aquest tipus de greix es localitza sobretot al peix blau, per la qual cosa, caldrà que els vegetarians n'aconsegueixin d'altres fonts, com l'oli de lli (una cullerada sopra al dia és suficient) i les nous.
- *Vitamina D*: no és necessari prendre suplement si cada dia es pren el sol uns 10-15 minuts a la cara, mans i braços.

Les dietes veganes i ovolactovegetarianes poden ser apropiades, si estan ben planificades, per a totes les etapes del cicle vital, inclòs l'embaràs i l'alletament. Cobreixen les necessitats de nadons, infants i adolescents i promouen un creixement normal¹. Tot i així, donada la variabilitat de pràctiques dietètiques existents dins el vegetarianisme (per exemple, dietes extremadament restrictives com la macrobiòtica, la frugívora o la crudívora s'han associat a un deteriorament en el creixement i per tant no poden ser recomanades per a infants) pot ser de gran ajuda el consell d'un/a dietista-nutricionista, que pot assessorar sobre les fonts alimentàries de certs nutrients, la compra i preparació d'aliments i

¹ Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets. J Am Diet Assoc. 2003 Jun;103(6):748-65.

qualsevol modificació dietètica que pugui ser necessària per cobrir les necessitats individuals.

Piràmide vegana i vegetariana:

De dalt a baix:

- Practica diàriament al menys 60 minuts d'activitat física.
- Altres nutrients essencials: fonts d'omega 3, àcids grassos, vitamina B₁₂, vitamina D.
- Beguda de soja enriquida i altres aliments rics en calci (i làctics en lacto-vegetarians)
- Llegums i derivats (tofu, "hamburgueses" vegetals,...) i fruites seques (i ous en ovo-vegetarians)
- Hortalisses
- Fruites
- Farinacis: pa, pasta i arròs integrals, patates, etc.
- Menja una gran varietat d'aliments de cada grup d'aliments.
- Beu 6-8 gots d'aigua cada dia
- Redueix les fonts concentrades de greixos saturats, sal i sucres en cas de consumir-los.



RECEPTES OVO-LACTO-VEGETARIANES

1. GRATINAT DE MONGETES VERMELLES

Ingredients per a 4 persones

400 g de mongetes vermelles cuites
1 kg de tomàquets madurs
1 albergínia
1 pebrot vermell
2 cebes vermelles o de Figueres
2-3 grans d'all
50 g de parmesà
2 cullerades soperes de comí
mitja cullerada sopera d'orenga
5 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

1. Es talla l'albergínia a daus, es deixa amb aigua i sal uns 10 minuts, s'escorra i s'eixuga.
2. Es neteja el pebrot, es treuen les llavors i es talla a tires petites.
3. Es cou la ceba pelada i tallada fina dins una cassola amb 4 cullerades soperes d'oli durant 5 minuts.
4. S'hi afegeixen el pebrot i els alls picats, i es deixa coure tapat uns 5 minuts.
5. Es ratllen uns 200 g de tomàquets i s'afegeixen a la cassola juntament amb l'albergínia, l'orenga, el comí, sal i pebre, i es deixa coure destapat uns 10 minuts més.
6. Es calenta el forn a 190 °C.
7. S'afegeixen les mongetes a la cassola i es posa tota la barreja dins una plata que pugui anar al forn.
8. Es tallen els tomàquets restants a rodanxes, i es van col·locant pel damunt. Es salpebre i s'unta amb l'oli restant.
9. Es cou al forn, a 180°C, durant 40-45 minuts.
10. Es treu la plata del forn, s'empolsa amb el parmesà, i es torna a posar al forn uns 10 minuts més.

Comentari dietètic:

El plat que us proposem pot constituir un segon plat, pel seu contingut en proteïnes procedents del llegum i del formatge, que millora la qualitat proteica de les mongetes. Podríem considerar que la guarnició del segon plat està integrada al mateix plat, ja que incorpora una quantitat important d'hortalisses. Pels seus ingredients, sobretot els llegums i les hortalisses, és un plat molt ric en fibra, així com també en minerals com el calci, potenciat en aquest cas, per la presència del formatge.

L'oli d'oliva, l'orenga i el comí acaben de donar-li a la recepta, un toc molt mediterrani.

Un segon plat tant contundent i ric en els principals nutrients, només necessita d'un primer plat lleuger, que serveixi d'aperitiu (crema de verdures, amanida, brou o consomé,...) i una peça de fruita de postres.

2. OUS AL PLAT AMB PÈSOLS

Ingredients per a 4 persones

4 ous grossos
250 de tomàquets madurs
200 g de pèsols

1 manat d'all tendres
2 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

1. Es netegen i ratllen els tomàquets.
2. Es couen els pèsols en aigua bullint i sal uns 7 minuts.
3. En un cassó amb oli s'hi posen a coure els alls picats fins que comencen a agafar color.
4. S'hi afegeix en els pèsols i el tomàquet, sal i pebre i es cou uns 10 minuts.
5. Es reparteix la preparació en quatre cassoletes que puguin a anar al forn.
6. Es posa la clara a la cassoleta i es cou al forn, ja calent a 190 °C fins que quedi presa, durant uns 3-4 minuts.
7. S'hi afegeix el rovell i es deixa coure uns 2 minuts més.

Comentari dietètic:

Aquesta recepta amb els ous com a ingredient central, pot esdevenir un segon plat molt complet i senzill de preparar. La seva riquesa en proteïnes ve determinada pels ous i pels llegums (pèsols), que s'acompanyen de dues hortalisses típiques dels sofregits i saltats, el tomàquet i els alls tendres, els quals aporten una quantitat significativa de compostos antioxidants. Per formar un àpat equilibrat, es podria introduir un primer plat ric en hidrats de carboni (pasta, arròs, patata, cuscús, quinoa, mill, ...) i una amanida.

3. MANDONGUILLES D'ESPINACS

Ingredients per a 4 persones

800 g d'espinacs
100 g de formatge blau
4 grans d'all
2 ous
pa rallat
oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

1. Es netegen els espinacs i es tallen els troncs.
2. Es fan coure els espinacs, en aigua bullint i salada durant 2 a 3 minuts si són frescos, o fins que s'hagin desfet els blocs si són congelats.
3. S'escorren i es reserven; quan ja estan freds, s'acaben d'escórrer amb les mans procurant treure tota l'aigua que porten.
4. Es posa una cullerada sopera d'oli a escalfar en una paella i s'hi afegeixen els alls ben picats i els pinyons.
5. Quan comença a daurar-se s'hi afegeixen els espinacs, la sal i el pebre. Es deixa sofregir i uns 2 minuts i es reserva fins que refreda.
6. Es barregen bé els espinacs amb els ous batuts i el formatge esmicolat i s'hi afegeix pa rallat fins que quedi ben lligat.
7. Es formen les mandonguilles i s'enfarinen.
8. Es fregeixen en una paella amb oli abundant i calent.
9. Una vegada daurades es posen a escórrer en una reixa, perquè deixin anar l'oli sobrant.

Suggeriment

Es poden acompanyar amb una salsa beixamel.

Comentari dietètic:

Les mandonguilles d'espinacs són, per la seva forma de presentació, una alternativa vegetariana a un plat tant típic com les mandonguilles. Els seus ingredients, a banda dels espinacs, són els ous i el formatge, que a banda de greixos saturats i colesterol, aporten proteïnes completes. Per això, és

recomanable completar el plat amb un primer o una guarnició que aportin més hortalisses i verdures i, sobretot, hidrats de carboni (pasta, patata, arròs, quinoa, bulgur, mill,...).

4. LASANYA MORADA

Ingredients per a 4 persones

12 fulls de pasta de lasanya
1 col llombarda
1 ceba grossa
4 grans d'all
1 kg de tomàquets madurs
50 g de formatge ratllat
4 cullerades soperes d'oli d'oliva
1 pessic de nou moscada
1 pessic de comí mòlt
sal i pebre

Elaboració

1. Es posa a coure la pasta amb aigua abundant, bullint i salada. Quan és cuita es retira, s'escorre, i s'estén damunt d'un drap net.
2. Es tallen els tomàquets a trossos petits i es posen a coure en un cassó amb 2 cullerades soperes d'oli i una mica de sal. Passat uns 20 minuts es retira del foc i es passa pel passapurés, per obtenir una salsa de tomàquet homogènia.
3. En una cassola es sofregeix la ceba pelada i tallada fina amb l'oli durant uns 5 minuts.
4. S'hi afegeix la col neta i tallada fina i els alls pelats i picats.
5. Es condimenta amb sal, pebre, comí i nou moscada, i es cou fins que la col sigui tova, durant uns 15-20 minuts.
6. S'unta una plata que pugui anar al forn amb oli, i s'hi col·loca una base de làmines de pasta, al damunt una capa amb el farcit de col, i es van alternant capes acabant amb una capa de pasta.
7. Es cobreix amb la salsa de tomàquet i al damunt el formatge rallat.
8. Es posa a gratinar al forn fins que s'ha enrossit.

Comentari dietètic:

Aquest plat pot esdevenir un primer plat molt elegant, ric en hidrats de carboni complexos gràcies a la pasta i pobre en greixos i colesterol, ja que només incorpora el formatge per gratinar com a aliment d'origen animal. En canvi, conté quantitats importants de fibra, minerals, vitamines i antioxidants, per les hortalisses i l'oli d'oliva que incorpora.

Les espècies li confereixen un toc mediterrani interessant.

Per aconseguir un àpat equilibrat des del punt de vista nutricional, caldria un segon plat ric en proteïnes però poc energètic, ja que el primer plat és força calòric. Així, es podria optar per algun plat amb tofu, seitan, tempeh o una hamburguesa vegetal, acompanyat, per exemple, d'una guarnició d'amanida verda.

RECEPTES VEGANES

1. SOPA DE LLENTIES

Ingredients per a 4 persones

200 g de lleties
1 porro gros
1 gra d'all
500 g de tomàquets madurs
½ llimona
1 cullerada sopera de fulles de farigola fresca

2 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

1. Es cou el porro net i tallat fi i l'all pelat i picat, dins una cassola gran amb l'oli sense que agafin color.
2. S'afegeixen les lleties, els tomàquets rallats, $\frac{3}{4}$ parts de la farigola i el triple de volum d'aigua freda.
3. Es cou durant uns 30 minuts a partir de que arrenca el bull. A mitja cocció es salpebre.
4. Un cop cuites, s'hi afegeix el suc de la llimona, es rectifica de sal i pebre, i es serveix amb la resta de farigola pel damunt.

Comentari dietètic:

És un plat ideal per a èpoques fredes, encara que la presència de llimona i farigola li confereix un toc refrescant i mediterrani. Es tracta d'un primer plat amb molts pocs greixos i ric en hidrats de carboni i proteïnes, principals nutrients de les lleties, juntament amb la fibra i minerals com el ferro, del qual se'n pot millorar l'absorció escollint una taronja de postres, per exemple.

2. ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES

Ingredients per a 4 persones

250 g d'arròs integral
 $\frac{1}{2}$ litre d'aigua
1 porro
4 carxofes
100 g de pèsols
100 g de xampinyons
100 g de gírgoles
2 grans d'all
4 brots de julivert
2 cullerades soperes d'oli d'oliva
1 llimona
sal i pebre

Elaboració

1. Es posa a coure l'arròs amb l'aigua i un pessic de sal, i quan comença a bullir es baixa el foc al mínim, es tapa, i es deixa coure durant uns 30-40 minuts (depèn del tipus d'arròs), fins que l'aigua s'ha absorbit.
2. Es poleixen les carxofes traient les fulles externes i procurant de deixar-ne només les fulles més tendres. Es tallen els troncs i uns 2-3 cm de les puntes. Es tallen en forma de grills, i es posen en remull en aigua i el suc de la llimona.
3. Es netegen els xampinyons i les gírgoles i es tallen a quarts.
4. Es cou el porro net i tallat a rodanxes fines dins una cassola i l'oli, durant 5 minuts.
5. S'hi afegeixen, la carxofa, els xampinyons, les gírgoles i els alls picats, i es deixa coure tapat uns 5 minuts.
6. S'afegeixen els pèsols a la cassola, i es deixa coure uns 7 minuts més.
7. Es barreja l'arròs amb les verdures i el julivert picat.
8. Es rectifica de sal i pebre i es cou uns 2 minuts més.

Suggeriments

Els pèsols poden ser congelats.
Es pot acompanyar amb sèsam o llavors torrades.

Comentari dietètic:

L'arròs integral amb verdures proporciona una quantitat molt important de fibra, així com de vitamines, minerals i antioxidants, ja que tots aquests compostos es troben en més quantitat en els farinacis integrals que en els refinats. La riquesa en hidrats de carboni complexos de l'arròs, fa que aquest plat sigui bastant energètic, encara que no conté pràcticament greixos.

Aquesta recepta, tant pot considerar-se un segon plat, precedida per una amanida amb fruites seques, per exemple, com menjar-se com a primer plat i acompanyar-la d'un segon plat lleuger ("salsitxes" de tofu amb amanida, per exemple).

3. CIGRONS AL CURRI

Ingredients per a 4 persones

800 g de cigrons cuits
1 ceba
½ litre de tomàquet triturat
500 g de carbassa
8 brots de coriandre
1 cullerada sopera de curri
3 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal

Elaboració

1. Es posa a coure la ceba, pelada i tallada fina, dins una cassola de fang amb l'oli, fins que està estovada.
2. S'hi afegeix el curri i sal i es cou 1 minut.
3. S'hi afegeix el tomàquet i es deixa coure uns 5 minuts.
4. S'hi afegeix la carbassa tallada a daus petits i es cou uns 8-10 minuts.
5. S'hi afegeixen els cigrons i es cou uns 5-8 minuts més.
6. Es decora amb el coriandre net i picat.

Suggeriment

Si es vol més sucós s'hi pot afegir aigua o brou vegetal.

Comentari dietètic:

Aquesta recepta constitueix un estofat de llegums amb verdures, però amb un toc exòtic, que ve donat per la presència de curri i de coriandre. És un plat energètic (pels hidrats de carboni) i proteic, i especialment ric en elements protectors que proporcionen els cigrons (fibra, minerals,...) i la carbassa, la ceba i el tomàquet (fibra, vitamines,...). Però sobretot és ric en compostos antioxidants, que vénen d'espècies com el curri i el coriandre, el betacarotè de la carbassa, el licopè del tomàquet o la vitamina E de l'oli d'oliva.

4. ESTOFAT DE VERDURES AMB TOFU*

Ingredients per a 4 persones

400 g de tofu
2 cebes
1 porro
3 pastanagues
2 naps
2 carxofes
200 g de pèsols
150 g de xampinyons
½ llimona
2 fulles de llorer
1 cullerada sopera d'orenga
Sal
Oli d'oliva

2 cullerades soperes de salsa de soja
25g d'ametlles
3 grans d'all
1 llesca petita de pa torrat per a la picada

Elaboració

1. Es peles i tallen les cebes a trossos grossos.
2. Es neteja el porro, s'elimina la capa externa, es neteja i es talla a rodanxes d'uns 2 cm de gruix.
3. Es pelen i netegen les pastanagues i els naps i es tallen a rodanxes de 1 cm de gruix.
4. Es poleixen les carxofes traient les fulles externes i procurant de deixar-ne només les fulles més tendres. Es tallen els troncs i uns 2-3 cm de les puntes. Es tallen en uns 8 trossos, i es posen en remull en aigua i el suc de la llimona.
5. Es netegen els xampinyons i es tallen a quarts o octaus, depenent de la mida.
6. Es talla el tofu a daus d'uns 2 cm.
7. En una cassola amb l'oli es couen la ceba, el porro, les pastanagues i el nap durant uns 5 minuts amb la cassola tapada i remenant de tant en tant.
8. S'afegeixen els xampinyons, el tofu, sal i les herbes i es deixa coure uns 5 minuts més.
9. S'afegeix un dit d'aigua a la cassola, es tapa i es deixa coure uns 10 minuts a foc suau.
10. S'hi afegeixen les carxofes i els pèsols i es deixa coure fins que estiguin tendres, uns 7 minuts.
11. Mentrestant es fa una picada amb les ametlles, els alls i el pa.
12. S'afegeix a la cassola juntament amb la salsa de soja. Es remena i es treu del foc. Es deixa reposar uns minuts abans de servir.

Suggeriments

Es pot acompanyar de puré de patata o patata al forn

Comentari dietètic:

L'estofat de verdures amb tofu sol constituir un segon plat, ja que la forma en que es presenta el converteix en quelcom més típic de menjar després d'algun primer (preferentment ric en hidrats de carboni, com la pasta, l'arròs, la patata, o altres cereals menys coneguts com la quinoa, el mill, el cuscús o el bulgur).

El tofu proporciona al plat les proteïnes que, en ser un derivat de la soja, són de bona qualitat. Les verdures i hortalisses aporten vitamines, minerals i fibra, igualment que les ametlles que, a més, proporcionen greixos cardiosaludables.

Tal com se suggereix, per completar l'àpat, es pot acompanyar de patata al forn o d'un motlle d'arròs, i d'una peça de fruita de postres.

*El **tofu** és un aliment derivat de la soja que té aspecte de formatge fresc. Es pot elaborar a casa, però és fàcil trobar-lo a qualsevol botiga de productes dietètics i/o ecològics i fins i tot en alguns supermercats.

El tofu s'obté després de posar la llegum de soja en remull, bullir-la, triturar-la, filtrar-la, quallar el líquid resultant i premsar-lo. Com que és força insípid, el fet de cuinar-lo amb altres aliments (verdures, salses, espècies, etc) millora considerablement el seu gust. Per a entrepans o amanides es pot marinar amb espècies, herbes, all, *tamari* (salsa de soja), gíngebre, oli, etc.

EXEMPLE DE MENÚS DIARIS VEGETARIANS

EXEMPLE 1 (ovo-vegetarià)

Esmorzar
1 got de beguda de soja amb cacau en pols
2 torrades de pa integrals amb oli d'oliva
Rodanxes de taronja amb mel o sucre
Mig matí
Fruites seques
Dinar
Amanida d'enciams, tomàquet, espàrrecs verds i pastanaga ratllada
Seitan** a la planxa amb salsa de menta i mongetes seques saltades
Pa integral
Poma al forn
Berenar
2 fermentats (" <i>iogurts</i> ") de soja amb cereals d'esmorzar
Sopar
Crema de carbassa i porro
Truita de patates amb tomàquet amanit
Pa integral
Pera

** El **seitan** s'elabora a partir del gluten de blat. Per la seva textura i versatilitat es pot guisar, arrebossar, fregir, estofar, picar, etc. Es pot preparar a casa, però també es troba a les botigues de productes dietètics i/o ecològics.

EXEMPLE 2 (lacto-vegetarià)

Esmorzar
2 iogurts amb macedònia de fruites del temps i cereals d'esmorzar
Mig matí
Entrepà de tofu marinat i rodanxes de tomàquet
Dinar
Sopa de fideus i cigrons
Hamburguesa vegetal*** a la planxa amb amanida de canonges i remolatxa ratllada
Pa integral
Bol de kiwi i taronja
Berenar
Cafè amb llet i 4 galetes
Sopar
Carxofes al forn
Arròs amb bolets i fruits secs

Pa integral
Bol de iogurt i poma

*** Les hamburgueses vegetals poden tenir diferents ingredients, com per exemple llegums, proteïna de soja deshidratada, tofu, fruits secs, arròs, espècies, verdures,... tots triturats i als que s'ha donat forma d'hamburguesa. Es poden preparar a casa, però també és possible adquirir-les ja preparades en alguns supermercats i en botigues de productes dietètics i/o ecològics.

EXEMPLE 3 (vegà)

Esmorzar
Bol de beguda de soja amb cereals d'esmorzar 2 mandarines
Mig matí
Bastonets de pa i llavors Plàtan
Dinar
Amanida de tomàquet i nous
Paella de verdures
Pa integral
Fermentat ("iogurt") de soja amb mermelada de fruites del bosc
Berenar
Entrepà d' <i>hummus</i> amb rodanxes d'olives
Sopar
Espinacs a la catalana (saltats amb panses i pinyons)
Broqueta de tofu a la planxa amb escalivada
Macedònia de fruites del temps

* *Hummus*: podria considerar-se que és un "paté" vegetal, ja que és un puré de cigrons condimentat, típic del Pròxim Orient. Es pot preparar de forma senzilla a casa:

400 g de cigrons cuits
1-2 grans d'all
1 cullerada sopera de *tahini* (puré de sèsam) (es compra a les botigues de dietètica i/o ecològiques)
2 cullerades soperes de suc de llimona
1 cullerada sopera d'oli d'oliva
sal i pebre
1-2 cullerades de postres de comí (mòlt o en gra i torrat)

Elaboració:

Es barregen els cigrons, l'all, el *tahini*, el suc de llimona i l'oli d'oliva i es tritura tot (s'hi afegeix aigua, si cal, perquè quedi més espumós). Al final s'hi afegeix la sal, el pebre i el comí.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian Diets. *J Am Diet Assoc.* 2003; 103(6): 748-765.
- Melina V, Davis B, Brousseau D. *Becoming Vegan*. Summertown, Tennessee: Book Publishing Company; 2000.
- Messina MJ, Messina VL. *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications*. Gaithersburg, MD: Aspen Publishers; 1996.
- Blanquer M. *Cocina vegariana/vegana*. Web de la *Unión Vegetariana Española*. URL disponible a: <http://www.unionvegetariana.org/>