

La grandezza di una nazione e il suo progresso morale si possono giudicare dal modo in cui tratta gli animali.

*M. K. "Mahatma" Gandhi*  
(1869-1948)



**#VEGANPOWERTEAMCHALLENGE**

# COW SPIRACY

Documentario prodotto e diretto da Kip Andersen e Keegan Kuhn.

Un approfondimento sull'agricoltura intensiva, che sta decimando le risorse naturali del pianeta, e sulle motivazioni che spingono i grandi gruppi ambientalisti ad ignorare questo problema.

Il film segue il percorso di maturazione del coregista Kip Andersen, ambientalista fortemente impegnato nel tentativo di ridurre l'impatto dell'uomo sul pianeta. Dopo diversi anni in cui dedica molta attenzione, in maniera quasi ossessiva, a comportamenti ecologisti, come lo spostarsi in maniera ecosostenibile, l'utilizzare l'acqua con parsimonia e così via, Andersen si imbatte in una ricerca che indica come l'impatto dell'industria animale, sia quella intensiva che quella biologica, sulla Terra sia enorme, in termini di deforestazione, consumo di acqua e spreco di risorse.

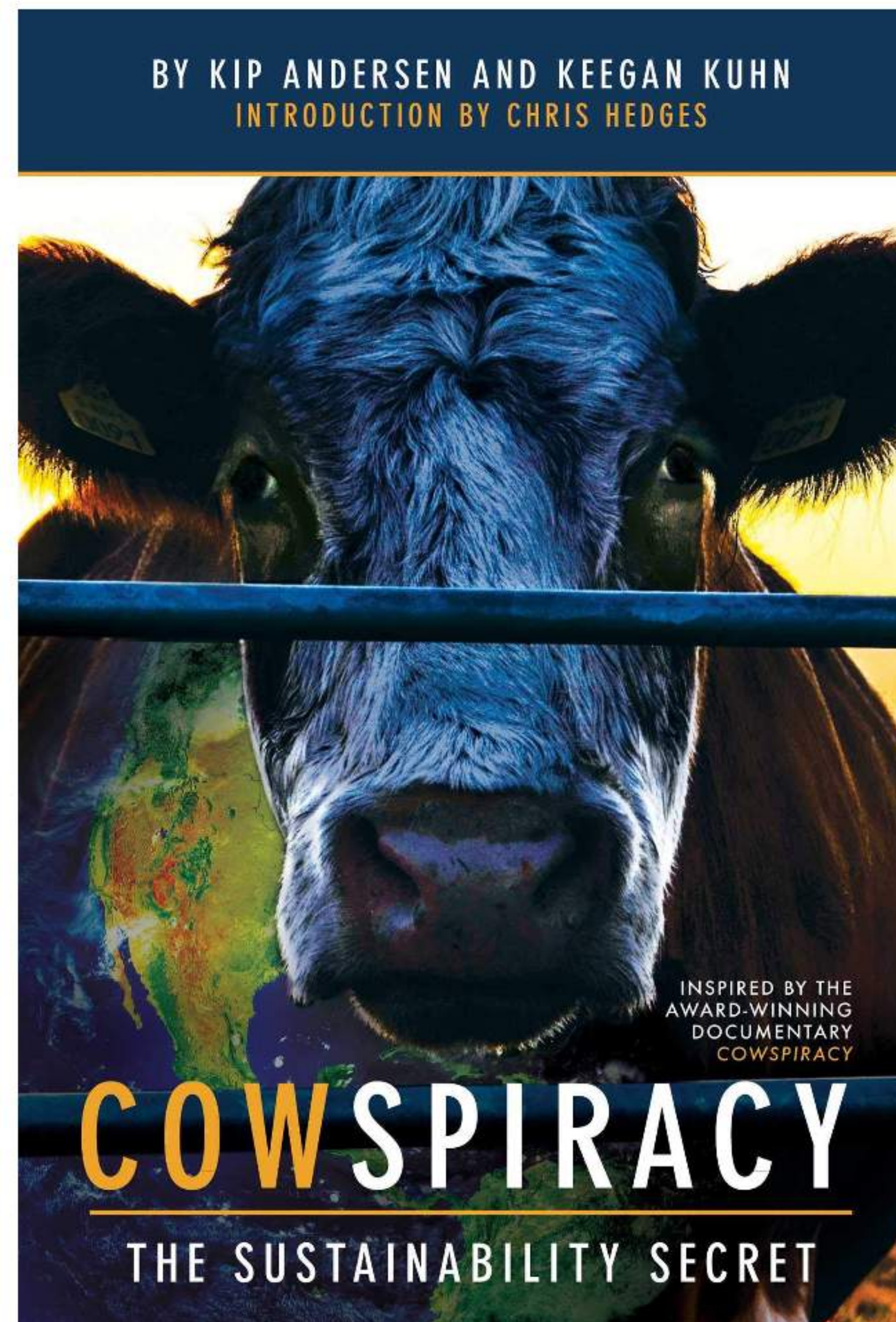
Prima data di uscita: 26 giugno 2014 (Los Angeles)

Registi: Kip Andersen, Keegan Kuhn

Produttori esecutivi: Kip Andersen, Leonardo DiCaprio, Jennifer Davisson Killoran

Produttori: Kip Andersen, Keegan Kuhn

Sceneggiatura: Kip Andersen, Keegan Kuhn

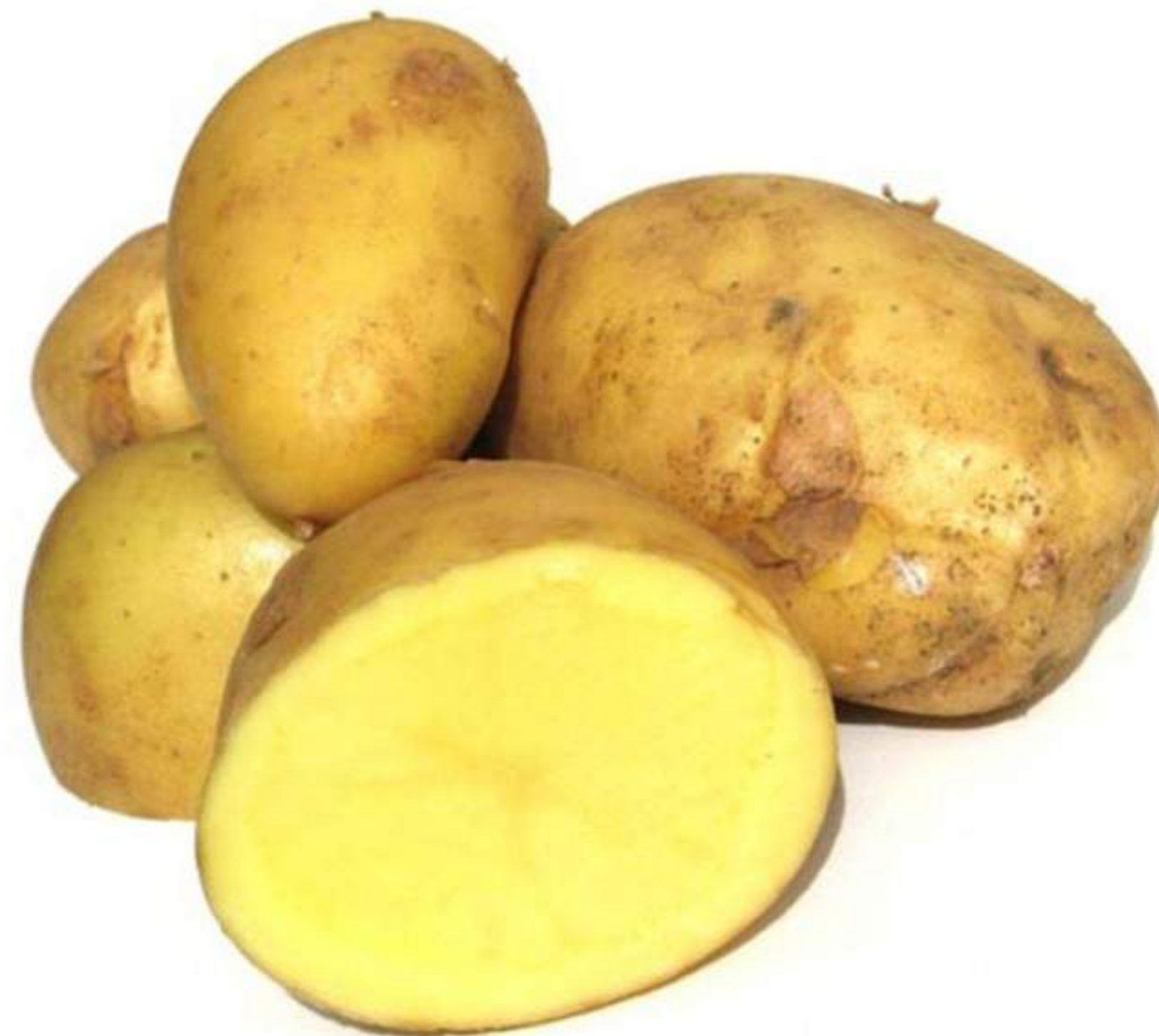


LUNEDI



# Ramona (19- 25 Aprile)

- Pranzo** Riso basmati integrale  
Tofu saltato con pesto di broccoli  
ad limone
- Spuntino** Frutta fresca
- Cena** Gateau di patate con Bacon Vantastic foods  
Verdure di stagione





## Gateau di patate

### Ingredienti per 2 persone:

400 gr patate

180 gr Vegan Smoke Bacon Vantastic foods

100 gr Mozzarella vegetale

Olio d oliva

Latte vegetale

Pangrattato

### Procedimento:

Lavare le patate sotto l'acqua corrente e lassare in acqua salata con la loro buccia. Quando sono diventate tenere scolare e lasciare intiepidire. Sbucciare le patate e schiacciare con una forchetta fino ad ottenere una purea. A questo punto unire il bacon tagliato a quadratini, la mozzarella sempre tagliata a pezzetti, olio, prezzemolo e mescolate per amalgamare bene gli ingredienti aiutandoci con un po' di latte vegetale e infine aggiungere sale e pepe.

Ungete una pirofila in ceramica e passate il pangrattato sulla superficie e i bordi. Versate la purea di patate e livellatela con un mestolo, spolverizzate con una manciata abbondante di pan grattato e infornare a 180 gradi per circa 40 minuti, avendo cura gli ultimi 5 minuti di passare alla cottura con forno ventilato.

# MARTEDI



## Allenamento

9 km Z2 +

10' stretching

**Colazione** Caffelatte con latte di avena con  
muesli alla frutta secca  
Frutta fresca

**Pranzo** Piadina integrale con hummus  
e verdure grigliate

**Spuntino** Frutta fresca

**Cena** Polpette di lenticchie al sugo  
Verdure di stagione  
Pane integrale



## **L' IDRATAZIONE IN GARA**

Quanto bere prima e durante una gara dipende dai fattori ambientali e dalla durata e dall intensità della gara.

Bere quando si ha sete è meglio che idratarsi eccessivamente prima e durante la gara.

Se siete ben idratati e non è una giornata calda, non dovrete bere molto in gara.

Molti atleti bevono eccessivamente e ciò può causare problemi gastrointestinali e iponatriemia.

Assicuratevi di reintegrare anche gli elettroliti persi con la sudorazione in gara e non solo l'acqua.

Nelle gare più lunghe, l' assunzione di liquidi è spesso abbinata all' integrazione alimentare sotto forma di bevande sportive. Sperimentate quante e quali tipi di calorie potete assorbire durante l' allenamento, prima di provarlo in gara.



**Pranzo** Insalata di avena con ceci, rucola, zucchine e olive

**Spuntino** Frutta fresca

**Cena** Falafel di fave fresche su crema di pomodorini secchi  
e anacardi  
Patate al forno  
Frutta fresca





## Falafel di fave fresche su crema di pomodorini

Atavola etika



### secchi e anacardi

#### **Ingredienti x 2 persone:**

250gr di fave fresche  
 1/2 cipolla rossa  
 1/2 spicchio d'aglio  
 1/2 cucchiaino di coriandolo in polvere  
 1/2 cucchiaino di cumino in polvere  
 1/2 mazzetto di prezzemolo fresco  
 Semi di sesamo  
 Acqua 20 ml  
 Pangrattato qb  
 Olio di semi di girasole qb  
 Sale e pepe qb

#### **Ingredienti crema pomodorini secchi:**

50 gr di anacardi precedentemente ammollati  
 50 gr di pomodorini secchi  
 1/2 bicchiere di acqua  
 1/4 bicchiere di olio Evo

#### **Procedimento:**

Sbacellate le fave, sciacquatele, mettetele nel mixer con l'aglio, privato dell'anima, la cipolla sminuzzata, le spezie il prezzemolo, un pizzico di sale e pepe, aggiungete l'acqua. Frullate e aggiungete qualche cucchiaino di pangrattato per dare compattezza. Frullate per qualche secondo. Aggiustate la consistenza con qualche cucchiaino di pangrattato per dare compattezza. Con le mani bagnate formate delle polpettine, che disporrete su una teglia foderata di carta forno. Spennellate con olio di semi di girasole e infornate a 180° per 20-25', fino a che non saranno dorate.

#### **Per la crema di pomodori secchi:**

Ammollate gli anacardi in acqua per una notte intera. Scolateli e inseriteli nel mixer insieme ai pomodori secchi, aggiungete l'olio e un po' d'acqua, frullate fino a ottenere una crema morbida.





# GIOVEDÌ

## Allenamento

50' corsa lenta Z2 +

6 allunghi di 40 metri  
tornando indietro  
camminando +

10' stretching

**Colazione** Yogurt vegetale con fiocchi

di avena e semi misti

Frutta fresca

**Pranzo** Risotto ai funghi

Spinaci e ceci al curry

**Spuntino** Frutta fresca

**Cena** Vellutata di asparagi, fagioli

cannellini e mandorle

con pane integrale tostato

Verdure a scelta





## Risotto ai funghi

### **Ingredienti per 2 persone:**

160 gr riso integrale Bio  
100 gr funghi ovuli  
150 gr funghi misti  
350 ml circa di brodo vegetale  
1 spicchiò d aglio  
100 gr latte di cocco per cucinare  
Curry Q.B.  
Peperoncino Q.B.  
olio d oliva  
prezzemolo  
sale

### **Procedimento:**

Pulire e tagliare i funghi a pezzettini. Adagiateli in una padella con un filo d'olio e spicchio d aglio, saltateli e trifolateli con prezzemolo tritato e peperoncino per 5 minuti.

Aggiungere il brodo vegetale caldo e il riso.

Fare cuocere a fuoco dolce, moderato con il coperchio. Il risotto deve risultare cremoso, al dente, non acquoso nè asciutto! quindi regolate di brodo. A 10 minuti circa dalla fine togliete il coperchio, aggiungete il latte di cocco, il curry a piacere, una manciata di prezzemolo. E continuate a girare Fino al completamento della cottura. Impiattare e servire caldo.

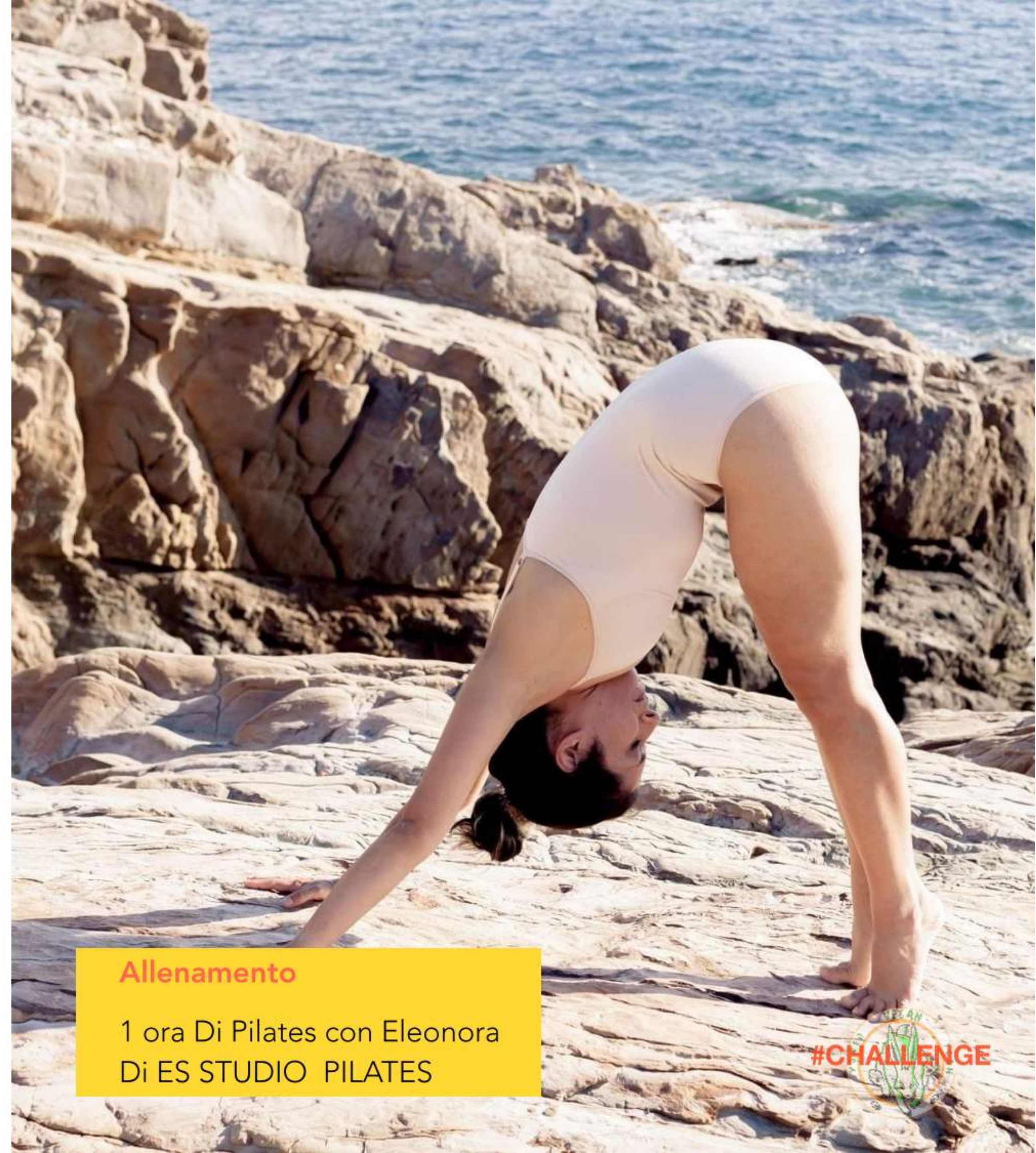
# VENERDÌ

**Colazione** Porridge di fiocchi d avena e latte di mandorle  
con mela e cannella  
Frutta fresca

**Pranzo** Cuscus con ceci, pomodorini, zucchine, peperoni  
e curry

**Spuntino** Frutta fresca

**Cena** Burger di quinoa e barbabietola  
con verdure di stagione  
Patate al forno



## Allenamento

1 ora Di Pilates con Eleonora  
Di ES STUDIO PILATES



## PRINCIPI DEL PILATES:

### 3\_Controllo

È dato dalla Centratura e dalla Concentrazione, ci permette di non cadere nella routine del movimento.

### 4\_Precisione

Ogni esercizio ha uno scopo preciso, i dettagli del movimento e la qualità della sua esecuzione sono più importanti della quantità.



Studio

Pilates



# SABATO



## Allenamento

30 minuti Z2 +

**15 minuti Z3+**

10' defaticamento Z2 +

10' stretching

**Colazione** Crostastine alle fragole  
Frutta fresca

**Pranzo** PASTO LIBERO

**Cena** Farin frittata di ceci con cipolle e  
patate  
Verdure a scelta





## Crostatine alla frutta

### Ingredienti x 8 crostatine

#### Per la frolla :

350 gr di farina tipo 2  
20 gr di fecola di patate  
100 gr di zucchero di canna integrale  
1/2 cucchiaino di lievito per dolci  
100 gr di olio di semi di girasole  
100 gr di bevanda alla soia  
1 pizzico di vaniglia in polvere  
1 pizzico di sale

#### Procedimento:

Mescolare tutti gli ingredienti secchi, e poi aggiungere la bevanda di soia emulsionata con l'olio, impastare a mano, formare un panetto, avvolgere con pellicola e lasciarlo riposare in frigo per almeno 1h.

#### Per la crema:

500 ml di bevanda alla soia  
20 gr di olio di semi  
40 gr di amido di mais  
75 gr di zucchero di canna integrale  
il succo e la scorza di un limone bio  
1 punta di cucchiaino di curcuma  
1 pizzico di sale

#### Procedimento:

Mescolare tutti gli ingredienti secchi in un pentolino, aggiungere la bevanda di soia e l'olio, mescolare e porre sul fuoco basso, continuare a mescolare fino a che non si addensa e lasciare raffreddare.

#### Esecuzione:

Foderare una tortiera o degli stampini da crostata con la carta forno, stendere l'impasto a uno spessore di circa mezzo cm, utilizzare dei fagioli secchi per la cottura della crostata in forno a 180° per 40' circa, per le crostatine calcolare 12-15'.  
Lasciare raffreddare e farcire con la crema e frutta fresca a piacere.



**Pranzo** Risotto primavera con carote, piselli,  
ceci e erbe aromatiche

**Spuntino** Frutta fresca

**Cena** Creps arrotolate con hummus di  
borlotti alle noci e timo  
Patate al forno



CENA



## Crepes arrotolate con Hummus di borlotti alle noci e timo

### **Ingredienti per 3 persone:**

50 gr di farina di ceci  
25 gr di farina integrale  
150 ml di bevanda vegetale di soia non zuccherata  
1/2 cespo di insalata a foglia larga  
La punta di un cucchiaino di zafferano o curcuma  
Olio evo  
Sale q.b.

### **Ingredienti per l'hummus:**

250 gr di fagioli borlotti cotti e scolati  
50 gr di noci sgusciate  
1 cucchiaino di succo di limone  
1/2 mazzetto di timo fresco  
Sale q.b.

### **Procedimento:**

Preparare la pastella per le crêpes mischiando le due farine e aggiungendo a poco a poco la bevanda di soia, mescolare con una frusta, aggiungere poco olio Evo, lasciar riposare circa 20', poi aggiungere una presa di sale. Spennare il fondo di una padella con olio Evo, scaldare e aggiungere un mestolo scarso di pastella, roteare la padella in modo da stendere la pastella, se l'avete potete aiutarvi con l'apposita spatola in legno per crêpes.

Quando sarà rappresa girate la crêpes in modo da essere cotta uniformemente da entrambi i lati. Adagiatela su un piatto e continuate così fino a esaurire la pastella. Poi preparate l'hummus mischiando in un mixer i fagioli borlotti, le noci, il succo di limone, le foglioline di timo, il sale, aiutandovi con un pò di acqua di cottura dei fagioli per regolarne la consistenza.

Resta solo da assemblare le crêpes, stendete l'hummus su un lato di esse, aggiungete una foglia di insalata schiacciando perchè aderisca bene, poi arrotolate, tagliate a rondelle e decorate con timo fresco e noci in granello.





# PILLOLE DI NUTRIZIONE

Il ferro è un minerale che ricopre diversi ruoli biologici vitali: è componente fondamentale di varie proteine (ad esempio quelle dedicate al trasporto e all'utilizzo dell'ossigeno), partecipa all'attività e alla sintesi di molti enzimi e ormoni, è implicato nella respirazione cellulare e nel metabolismo degli acidi nucleici.

Il ferro può essere assunto in due forme, una facilmente assimilabile e presente solo in alimenti animali (forma emica) ed una invece che necessita di una trasformazione prima di poter essere assimilata, presente nei vegetali (forma non emica). Esistono inoltre delle sostanze e abitudini che inibiscono l'assorbimento di questo minerale (tè, alcune tisane, caffè, cacao, alcune spezie, fibre, calcio da latte e derivati, fitati).

La criticità che si rivolge spesso ai vegetariani è proprio questo dimezzamento delle possibilità di assunzione e riduzione dell'efficacia, ma in realtà è dimostrata la grande presenza di ferro in alimenti vegetali quali legumi e verdure a foglia verde ed è sufficiente l'assunzione contemporanea di vitamina C (ad esempio tramite un po' di succo di limone) per facilitare la trasformazione e quindi l'assimilazione di questo elemento.

Si consiglia comunque di verificarne periodicamente le riserve e, sotto il consiglio di un professionista, valutare se necessaria una integrazione adeguata.



La parte alimentare è stata curata dalla biologa nutrizionista Rebecca Anderson  
<https://www.rebeccaanderson.it/>

