

A2.25.1 La dieta vegana

Die vegane Ernährung



Una **dieta vegana** può essere **bilanciata** e dare abbastanza energia anche a chi fa sport. L'energia viene spesso da **cereali**, **legumi** e frutta secca. Le proteine ci sono anche nella soia, ma a volte *bisogna* mangiarne un po' di più rispetto a una dieta onnivora, perché il valore biologico è più basso. Le carenze più frequenti riguardano la vitamina B12, il ferro e gli omega-3, *che* a volte richiedono integrazione.

Eine vegane Ernährung kann ausgewogen sein und auch bei Sporttreibenden genug Energie liefern. Die Energie kommt oft aus Getreide, Hülsenfrüchten und Nüssen. Proteine gibt es auch in Soja, aber manchmal muss man etwas mehr davon essen als bei einer omnivoren Ernährung, weil der biologische Wert etwas niedriger ist. Die häufigsten Mängel betreffen Vitamin B12, Eisen und Omega-3, die manchmal eine Ergänzung erfordern.

- Da quali alimenti arriva soprattutto l'energia in una dieta vegana?
 - Da dolci e bibite zuccherate
 - Da cereali, frutta secca e legumi
 - Solo da carne e pesce
 - Solo da verdura cruda
- Perché con una dieta vegana può essere necessario mangiare più proteine?
 - Perché le proteine vegetali hanno un valore biologico un po' più basso
 - Perché la soia è sempre vietata
 - Perché i cereali non si possono mangiare ogni giorno
 - Perché nella dieta vegana non esistono proteine
- Quali carenze sono indicate come le più comuni?
 - Vitamina B12, ferro e omega-3
 - Vitamina D, sale e zucchero
 - Vitamina C, calcio e acqua
 - Potassio, magnesio e vitamina A

1-b 2-a 3-a

2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

Giuseppe consulta la sua nutrizionista per iniziare una dieta vegana

Giuseppe lässt sich von seiner Ernährungsberaterin beraten, um auf eine vegane Ernährung umzusteigen

Giuseppe: Buongiorno dottoressa, sto pensando di passare a una dieta vegana e vorrei sapere se posso avere un piano adatto alle mie esigenze. *(Guten Morgen, Frau Doktor. Ich überlege, auf eine vegane Ernährung umzusteigen, und würde gern wissen, ob ich einen Plan bekommen kann, der zu meinen Bedürfnissen passt.)*

Nutrizionista: Certo. Mi dica com'è la sua routine e quali abitudini alimentari ha adesso. *(Natürlich. Erzählen Sie mir, wie Ihr Alltag aussieht und welche Essgewohnheiten Sie derzeit haben.)*

Giuseppe: In questo periodo mangio un po' a caso: salto spesso il pranzo perché ho fretta e poi ceno molto tardi. *(Im Moment esse ich ziemlich unregelmäßig: Ich lasse das Mittagessen oft aus, weil ich es eilig habe, und esse dann sehr spät zu Abend.)*

- Nutrizionista:** Capisco. Proviamo a stabilire insieme una routine più regolare. *(Ich verstehe. Versuchen wir, gemeinsam eine regelmäßigere Routine zu finden.)*
- Giuseppe:** Inoltre vado a correre ogni giorno dopo il lavoro, quindi ho bisogno di energia. *(Außerdem gehe ich jeden Tag nach der Arbeit joggen, deshalb brauche ich Energie.)*
- Nutrizionista:** Allora possiamo elaborare un piano semplice che combini cereali, legumi e verdure, per esempio zucchine e spinaci. *(Dann können wir einen einfachen Plan erstellen, der Getreide, Hülsenfrüchte und Gemüse kombiniert, zum Beispiel Zucchini und Spinat.)*
- Giuseppe:** Va bene. Come posso organizzare il pranzo quando resto in ufficio tutto il giorno, per non saltarlo più? *(Okay. Wie kann ich mein Mittagessen organisieren, wenn ich den ganzen Tag im Büro bin, damit ich es nicht mehr auslasse?)*
- Nutrizionista:** Può portare riso con verdure oppure una bowl fredda con legumi e spinaci, così puoi mangiarla anche senza riscaldarla. *(Sie können Reis mit Gemüse mitnehmen oder eine kalte Bowl mit Hülsenfrüchten und Spinat – die können Sie auch essen, ohne sie aufzuwärmen.)*
- Giuseppe:** Perfetto. E posso portare anche uno spuntino per il pomeriggio? *(Perfekt. Und kann ich auch einen Snack für den Nachmittag mitnehmen?)*
- Nutrizionista:** Certamente: direi frutta secca o frutta fresca, come mele o fragole. *(Natürlich: Ich würde Nüsse oder frisches Obst empfehlen, zum Beispiel Äpfel oder Erdbeeren.)*
- Giuseppe:** Ottimo. E in caso vanno bene anche delle barrette energetiche vegane? *(Sehr gut. Und sind zur Not auch vegane Energieriegel okay?)*
- Nutrizionista:** Sì, ma è meglio preferire la frutta. E non dimentichi di idratarsi: è molto importante. *(Ja, aber Obst ist besser. Und vergessen Sie nicht, genug zu trinken: Das ist sehr wichtig.)*
- Giuseppe:** Va bene, la ringrazio. Allora aspetto una sua email con il nuovo piano alimentare. *(Alles klar, vielen Dank. Dann warte ich auf Ihre E-Mail mit dem neuen Ernährungsplan.)*
- Nutrizionista:** Certo, glielo mando oggi. Mi raccomando, cerchi di seguirlo e di mantenere una routine più regolare. *(Natürlich, ich schicke ihn Ihnen heute. Bitte versuchen Sie, ihn einzuhalten und eine regelmäßige Routine beizubehalten.)*

1. Perché Giuseppe vuole un piano alimentare vegano?

- | | |
|--|--|
| a. Perché corre ogni giorno dopo il lavoro e ha bisogno di energia | b. Perché vuole perdere peso velocemente senza fare sport |
| c. Perché mangia solo tonno e carne di pollo e vuole cambiare | d. Perché la nutrizionista gli ha detto di diventare vegetariano |

2. Quale soluzione propone la nutrizionista per il pranzo in ufficio?

- | | |
|---|--|
| a. Tonno in scatola con maionese, perché è più salutare | b. Una bowl fredda con legumi e spinaci, da mangiare anche senza riscaldarla |
| c. Un panino con carne di pollo e una bibita zuccherata | d. Solo insalata e niente cereali, per essere più bilanciato |

1-a 2-b