



|  |           |
|--|-----------|
| Premessa .....   | 6         |
| Carta d'identità .....                                   | 9         |
| <b>1 L'evoluzione nell'alimentazione dell'uomo . . .</b> | <b>11</b> |
| La cultura della carne .....                             | 12        |
| La cultura dei vegetali .....                            | 14        |
| La cultura del benessere .....                           | 16        |
| <b>2 La scelta vegetariana .....</b>                     | <b>19</b> |
| <b>LE RAGIONI ANATOMICHE .....</b>                       | <b>20</b> |
| <b>LE RAGIONI BIOLOGICHE .....</b>                       | <b>23</b> |
| Fibre .....  | 23        |
| Frutta e verdura: 5 volte al giorno .....                | 28        |
| Micronutrienti .....                                     | 29        |
| Vitamine .....   | 29        |
| Acidi grassi essenziali .....                            | 34        |
| Sali minerali e oligoelementi .....                      | 34        |
| La mensa colorata .....                                  | 38        |
| Cioccolato, il cibo degli dei .....                      | 42        |
| <b>LE RAGIONI SALUTISTICHE .....</b>                     | <b>43</b> |
| Pasti squilibrati .....                                  | 43        |
| Pasti salutari .....                                     | 44        |



|   |           |
|---|-----------|
| La protezione alimentare anticancro . . . . .                     | 46        |
| LE RAGIONI ETICHE . . . . .                                       | 48        |
| TANTE SCUOLE AMICHE DEI VEGETALI . . . . .                        | 50        |
| Dieta vegetariana . . . . .                                       | 50        |
| Dieta vegana . . . . .  | 51        |
| Dieta crudista . . . . .  | 51        |
| Dieta Kousmine . . . . .  | 51        |
| <b>3 Alimenti salutarissimi ed elisir di lunga vita . . . . .</b> | <b>55</b> |
| <b>CEREALI . . . . .</b>  | <b>56</b> |
| Carboidrati raffinati e non raffinati . . . . .                   | 56        |
| I cereali integrali . . . . .                                     | 58        |
| <b>LEGUMI . . . . .</b>   | <b>62</b> |
| <b>ORTAGGI, ALGHE, FUNGHI . . . . .</b>                           | <b>66</b> |
| Alghe . . . . .   | 66        |
| Borraginacee . . . . .  | 68        |
| Composite o Asteracee . . . . .                                   | 69        |
| Crucifere o Brassicacee . . . . .                                 | 72        |
| Cucurbitacee . . . . .  | 75        |
| Funghi . . . . .  | 76        |
| Liliacee . . . . .  | 77        |
| Ombrellifere . . . . .  | 79        |
| Portulacee . . . . .  | 81        |



|   |     |
|---|-----|
| Solanacee . . . . .                               | 81  |
| <b>FRUTTA</b> . . . . .                           | 84  |
| Ampelidacee . . . . .                             | 84  |
| Cucurbitacee . . . . .                            | 84  |
| Ericacee . . . . .                                | 85  |
| Fagacee . . . . .                                 | 86  |
| Juglandacee . . . . .                             | 87  |
| Moracee . . . . .                                 | 89  |
| Musacee . . . . .                                 | 89  |
| Oleacee . . . . .                                 | 90  |
| Rosacee . . . . .                                 | 92  |
| Rutacee . . . . .                                 | 95  |
| <b>SEMI, PIANTE AROMATICHE E SPEZIE</b> . . . . . | 98  |
| Semi . . . . .                                    | 98  |
| Piante aromatiche e spezie . . . . .              | 100 |
| <b>BEVANDE E EDULCORANTI</b> . . . . .            | 102 |
| Bevande . . . . .                                 | 102 |
| Edulcoranti . . . . .                             | 105 |
| <br>  |     |
| Pregi e limiti . . . . .                          | 109 |
| <br>  |     |
| Autovalutazione . . . . .                         | 111 |
| <br>  |     |
| Indice analitico . . . . .                        | 115 |