

## PLANT-BASED, LA NUOVA FRONTIERA DEL CREDO GREEN DELL'ALIMENTAZIONE



Cos'è la dieta plant-based? Qual è la differenza tra plant-based e dieta vegana? Ma soprattutto, se voglio iniziare la dieta plant-based a quali aziende biologiche toscane posso rivolgermi? Signore, signori non vi preoccupate: continuate a leggere e tutte le vostre domande troveranno risposta.

Dieta plant-based, la nuova frontiera dell'alimentazione sostenibile

*"Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo"*  
*Ippocrate*

**A**vete già sentito parlare di plant-based? Si tratta di un'innovativa dieta green in arrivo dagli USA, che

sta prendendo campo anche in Italia.

La Toscana è tra le regioni più verdi d'Italia, e vanta un generoso elenco di aziende che seguono scrupolosamente la coltivazione sinergica e l'allevamento bio.



Siamo quindi certi che il plant-based, troverà terreno fertile dove attecchire sul nostro territorio. Incuriositi da questo nuovo modo di concepire l'alimentazione, ci siamo documentati per far luce sull'argomento, e non trovarci impreparati.

## Cos'è il plant-based?

Il cibo rientra tra i temi di discussione più ricorrenti, a livello globale. L'attenzione rivolta ad un'alimentazione sana e consapevole, è fortunatamente sempre più spesso trattata. Del resto, non sono nuove le numerose battaglie a salvaguardia delle produzioni prive di additivi. Ad onor del vero, bisogna riconoscere che in Italia, le normative che regolano il livello qualitativo delle nostre materie prime, sono ottime. Si registrano infatti alti standard, anche se, il margine di miglioramento è sempre possibile. La ricerca dell'eccellenza, è lo stimolo predominante nel nostro Paese e in Toscana in modo particolare.



Sulla base di questi principi nasce l'esigenza di una nuova dieta, che richiama l'attenzione verso un'alimentazione più mirata, e di stampo purista: la dieta plant-based, appunto.

Questa filosofia alimentare, sembra aver già conquistato i personaggi dello spettacolo, che l'hanno accolta con devoto entusiasmo. Sostenitori accaniti della dieta, giusto per fare qualche nome, sono la statuarina Beyoncé ed il affascinante Benedict Cumberbatch. Entrambi assicurano che è miracolosa, sia per il benessere che per ottenere un fisico invidiabile!

### Quale è la differenza tra dieta vegana e plant-based?

La Plant-based, si discosta dai concetti di base dei cugini vegani e vegetariani.

C'è un unico fattore che li accumuna: tutti e tre prediligono una dieta a base di alimenti di origine vegetale. Diversi sono i principi di base su cui si fondano le diverse diete. Il veganismo ad esempio, prevede l'esclusione dalla dieta, di tutto ciò che implica sfruttamento e maltrattamento animale, facendone una questione etica. Propone inoltre, uno stile di vita improntato sulla convivenza in armonia con le specie animali, e con il minor impatto possibile dell'uomo sulla natura.



La dieta plant-based a differenza, limita l'assunzione di determinati alimenti, per una questione salutistica. In che modo? Vi starete domandando. La filosofia del Plant-based rifiuta di assumere prodotti processati industrialmente, perché potenzialmente più nocivi all'organismo. Il principio alla base della dieta, è quello di consumare alimenti purché siano allo stato grezzo, quindi non raffinati, e privi di conservanti, o grassi idrogenati, eccetera eccetera...

Per riassumere il concetto, potremmo fare questo esempio: se offrivate un dolce a qualcuno che segue la dieta plant-based, sebbene realizzato con ingredienti scelti vegani ma confezionato, risponderebbe "no, grazie!".

Con il plant-based, si ritorna in un certo senso alle origini, quando l'industrializzazione non era così massiccia, e la natura seguiva il suo corso naturale.



### Qual è la dieta più sana?

La lotta per conquistare lo scettro per la dieta più sana ed equilibrata, accende ed infiamma gli animi, sia dell'opinione pubblica che dei singoli cittadini. C'è chi afferma, che privarsi di alimenti di origine animale, sia essenziale per il benessere fisico. D'altro canto invece, c'è chi demonizza coloro che si cibano esclusivamente di vegetali, definendo la loro dieta non bilanciata.

Come districarsi in questo complicato mondo dell'alimentazione? Noi un'idea ce l'abbiamo. Aldilà delle scelte alimentari, che sono insindacabili, il nostro consiglio è sempre lo stesso: affidarsi solo a produttori e coltivatori certificati.

Le aziende che rispettano la biodiversità ed il suo ciclo produttivo, forniranno sempre alimenti e prodotti in grado non solo di soddisfare il palato, ma di contribuire al nostro benessere.



### Le aziende biologiche in Toscana per la dieta plant-based

Se siete alla ricerca di prodotti freschi, genuini e sani, e state pensando di iniziare una dieta plant-based, vi indichiamo qualche indirizzo utile. Se vi trovate in zona, fermatevi per una sosta. Sono luoghi incantevoli e dal fascino irresistibile, in grado di mettere d'accordo benessere fisico e spirituale. In poche parole, è quello che definiamo il Tuscan Life Style.

### Società Agricola Aboca Spa

Nel cuore della verde ed incontaminata Valtiberina, si trova un'azienda leader a livello internazionale. La Società Agricola Aboca coltiva e realizza prodotti biologici e naturali, sia per scopo terapeutico che per la cura del corpo. Visitare l'azienda, equivale ad intraprendere un viaggio multisensoriale tra i profumi e la bellezza della natura toscana, dove la mano dell'uomo è pressoché impercettibile.



Leggi anche: [Prodotti Biologici, facciamo chiarezza su Naturale, Km0 e Bio](#)





## Agriturismo Biologico Sant'Egle

Andate in Maremma, dove tutto è in perfetta armonia con la natura circostante. All'Agriturismo biologico Sant'Egle, si impara anche a coltivare un orto sinergico. L'azienda si distingue per la coltivazione certificata della spirulina biologica, ed è il primo produttore in Italia fin dal 2010. Si coltiva anche il pregiato oro rosso, ovvero lo zafferano biologico. Sono presenti inoltre aree coltivate di Olivi e fiori di iperico. Dai raccolti si ricavano birre, formaggi, e prodotti cosmetici, tutti certificati bio.

## Società Agraria Bacciotti

Visitando l'incantevole Mugello, avrete occasione di conoscere questa azienda biologica, che produce formaggi e latticini certificati bio. La Società Agraria Bacciotti, alleva personalmente le pecore di razza sarda da cui realizza il formaggio. Si preoccupa peraltro di produrre il foraggio per l'alimentazione del gregge, seguendo dal 2001 i metodi di agricoltura biologica. Il rispetto per il vivere e produrre biologico, assicura l'eccellenza del prodotto finito.



## Azienda Agricola Bio Colombini

Nella pianeggiante e soleggiata Valdera, troviamo l'azienda Agricola Bio Colombini. Dal 1988 si converte all'agricoltura biologica, di cui 15 ettari dedicati alla coltivazione degli ortaggi, 2 ettari di oliveto ed 1 per i frutteti. Tutti rigorosamente certificati bio. All'interno dell'azienda troviamo il punto vendita di prodotti freschi e trasformati, come i sughi.

## Fattoria La Maliosa

In terra maremmana e collinare, in un'area preservata e rispettosa del territorio, dove la bellezza fa da padrona, si trova l'azienda agricola Fattoria La Maliosa ([mappa](#)). Al suo interno potrete assaporare vini naturali, olio EVO e miele, certificati biologici. L'azienda si estende per oltre 160 ettari, e dal 2015 vanta anche la certificazione vegan.



Leggi anche: [Fattoria La Maliosa, gli artigiani di naturalità e sostenibilità](#)





Queste sono solo alcune delle numerose aziende biologiche e/o di agricoltura naturale sparse per la Toscana, che producono e pensano bio. Approfittate di una gita fuori porta per scoprirne di nuove.

E se vi cimentate con la dieta plant-based, aggiornateci sui vostri progressi. Siamo pronti ad incoronare i nostri più sexy e carismatici Beyoncé e Benedict Cumberbatch italiani!



PER APPROFONDIRE:





[A lezione dal Prof. Corino: la scienza al servizio del vino naturale](#)





[Agrichef: gli artigiani dei sapori della terra](#)





La carica dei giovani agricoltori: IAP è bello

La tua passione è la Toscana? Anche la nostra!

Teniamoci in contatto



