



# **Alpinisti vegan: cosa mangiare ad alta quota?**

## **Alpinisti vegan: cosa mangiare ad alta quota?**

Non so quanti potranno essere gli alpinisti vegan, ammesso che ce ne siano, comunque leggevo una rivista che parla di montagna ed escursioni, in un articolo si riportavano delle opinioni di alcuni alpinisti degli anni passati, i quali affermavano che per scalare una montagna ci vogliono energie e che queste le garantisce i formaggi e salumi, e lo speck in particolare, dicono ...

Ora non so quale può essere la giusta alimentazione per un vegano che decide di scalare una montagna o che lo faccia per abitudine, ma da vegano dovrebbe adeguare l'alimentazione, e credo non abbia problemi nel farlo. Un panino con una cotoletta vegan forse è meglio dei salumi, oppure del formaggio vegan, frutta fresca e secca, pane integrale e marmellate fatte in casa, voglio dire, sostenere ancora oggi che per scalare una montagna ci vuole lo speck e la caciotta mi pare antiquato!

## **Caffè tè e lardo, strane combinazioni**

Dicono che occorre tanta energia, sarà, ma affermare che le bevande come il tè e caffè siano energetiche mi pare un azzardo, sì stimolano, nel senso che violentano il fegato e quindi in quei momenti sembra di andare a mille, in realtà si stanno annientando le forze, quindi sarà necessario stimolare ancora e ancora.

Il lardo poi, dicono gli esperti alpinisti non vegani chiaramente, è necessario per la forza, in pratica con qualche bella fetta di lardo ti arrampichi come una lucertola, forse non saprei, non ho mai sperimentato e al solo pensiero ho la nausea ma credo che gli alpinisti vegani hanno soluzioni molto alternative.

## **Un'escursione che vale una strage**

Stando a quanto ho letto pare che per fare una camminata o un'escursione sicuramente più impegnativa, occorre mangiare speck, affettati, formaggi, bere latte e mangiare lardo "rinforzante" ... in poche parole sì ammazzano più animali per stare "in forze" durante un'escursione, possibile che ancora oggi si ragiona con il lardo sugli occhi?

Personalmente non ho mai fatto grande escursioni in montagna,

ma di una cosa sono certa, semmai ne farò una l'ultima cosa che metterò nel panino, sarà il lardo, ma questi sono alpinisti o belve ☐