

# Latte e uova: perché uccidono

La produzione di uova e di latte (e quindi formaggi e latticini di ogni tipo) comporta la morte degli animali esattamente come la produzione di carne e pesce e causa lo stesso impatto negativo sull'ambiente; inoltre, il consumo di questi "alimenti" è dannoso per la salute umana non meno del consumo di carne e pesce.

Ecco dunque perché e come evitare questi prodotti.



## VEGETARIANO NON BASTA

Questo opuscolo è dedicato a chi ha fatto (o sta per fare) la scelta latte-ovo-vegetariana, per una o più delle classiche motivazioni: per salvare gli **animali** dalla sofferenza e dalla morte; per avere un impatto molto minore sull'**ambiente** e sulla **società**; per salvaguardare la propria **salute** dai danni provocati dal consumo di carne e pesce.

Quel che vogliamo spiegare è che **gli stessi identici danni** (agli animali, all'ambiente, alla salute) sono causati anche dalla produzione e consumo di latte e uova, e per questo tali "prodotti" vanno evitati.

Infine, mostreremo le alternative vegetali all'utilizzo di latticini e uova in cucina, per ottenere piatti più buoni, più leggeri e più etici.

Buona lettura, e buona scelta informata!

## DA VEGETARIANO A VEGAN: PER GLI ANIMALI

**Hai fatto la scelta vegetariana per non uccidere animali?** Ebbene, sappi che anche per la produzione di latte e uova gli animali vengono, per forza, uccisi. Leggi come e perché in questa "lettera aperta ai vegetariani" (di Marina Berati, 2002):

### LETTERA APERTA AI VEGETARIANI

Questa lettera è indirizzata a chi è vegetariano **per motivi etici**, ma non ancora vegano. Cosa voglio trasmettervi, in queste pagine? Voglio convincervi a diventare vegani, ve lo dico subito. Voglio spiegarvi perché lo sono diventata io, nella speranza che gli stessi meccanismi di pensiero e di empatia funzionino anche in voi. Cercherò di comunicare con voi, **che siete miei simili**, che sentite, come me, orrore e rabbia al solo pensiero che un animale possa essere ucciso, angoscia e furore per gli allevamenti, i pescherecci, i macelli. Così possiamo ragionare su basi comuni.

Io sono stata vegetariana per nove anni. Non vi spiego i motivi, perché sono gli stessi vostri. Credevo che non sarei mai diventata vegana. Non è necessario, pensavo. Quello che voglio è non uccidere. E consumando latte e uova non si uccide nessuno. È vero che c'è dello sfruttamento dietro gli allevamenti di galline ovaiole e mucche da latte. Ma il problema, allora, è cambiare i metodi di allevamento, di trattamento degli animali. Non è la produzione *in sé* di latte e uova, il problema. È il metodo. Quindi, in linea di principio, mangiare questi alimenti non è sbagliato. Perché, comunque, non uccide. Devo dire che forse, anche fosse vero che il consumo di latte e uova non uccide gli animali, questo ragionamento non sarebbe stato molto valido, perché occorre comunque dissociarsi e non contribuire allo sfruttamento, quando esiste. Ma questo è quel che pensavo, e ne ero convinta. Forse anche molti di voi ne sono convinti, e, per essere più in linea coi propri principi, consumano solo uova di galline allevate a terra, o di piccole fattorie, e latte di allevamenti non intensivi.

Purtroppo, purtroppo per gli animali, intendo, questo non basta, perché c'è un problema in più: non è «solo» una questione di sfruttamento. Ma di **uccisione**. Perché anche il consumo di latte e uova implica, necessariamente, l'uccisione di animali. Non gli stessi animali che producono questi «alimenti» (o almeno, non subito), ma loro simili, i loro figli, che devono morire affinché questa produzione sia possibile. È matematicamente, statisticamente, economicamente **impossibile** produrre latte e uova senza uccidere un altissimo numero di animali. Vi spiegherò ora perché. Per cui, alla fine, se avete scelto di essere vegetariani per **non uccidere** dovete, per lo stesso motivo, diventare vegani. Il motivo è identico, quindi è una decisione facile da prendere, perché ci siete già passati una volta. Siete già convinti della sua validità.

Mi concentro sul fatto dell'uccisione proprio per questo: si trattasse solo di sfruttamento, uno potrebbe sempre scegliere di usare prodotti di allevamenti non intensivi (il che significherebbe comunque, se si è coerenti, limitare molto il proprio consumo, renderlo minimale, perché gli allevamenti non intensivi non possono certo fornire prodotti a tutta la popolazione della Terra, nella quantità oggi considerata abituale). Ma si tratta invece di morte. E, come vegetariani per motivi etici, siete di sicuro già convinti che non sia lecito *uccidere* gli animali. Perciò, punto su questo.

Perché produrre uova significa uccidere animali? Sentiamolo prima dalle parole di un allevatore di galline ovaiole. Vediamo qual è la realtà. I fatti, solo i fatti. E vediamo di tradurre questo esempio in una regola generale.

«MUCCA PAZZA. SOS SMALTIMENTO IN DISCARICA PER PULCINI MORTI (ANSA, ASTI 3 FEBBRAIO 2001) Preoccupazione per lo smaltimento in discarica di quintali di pulcini morti, prima destinati alle industrie produttrici di farine animali, è espresso dagli allevatori dell'astigiano. L' sos viene, in particolare, dall'azienda Malversa di Cocconato dove c'è il più grande impianto italiano di incubatrici per pulcini. "Ogni settimana – spiega Valerio Costa, uno dei fratelli titolari dell'azienda – dalle nostre incubatrici nascono 260 mila pulcini. Circa metà sono femmine e vivono per diventare galline ovaiole, l'altra metà maschi e vengono uccisi". Ogni settimana, dunque, tra pulcini morti e gusci d'uovo, circa 300 quintali di scarti riempiono almeno 2 autocarri che, fino a quindici giorni fa, erano destinati alle fabbriche per le farine animali a un costo di 30 lire al kg. Adesso il sindaco di Cocconato, Carlo Scagno, dopo aver sentito tutte le autorità sanitarie regionali, ha emesso un'ordinanza che consente lo smaltimento nella discarica torinese di Basse di Stura per una spesa di circa 1.000 lire al kg. "Non sappiamo – ha aggiunto il sindaco – fino a quando la discarica torinese potrà accogliere questi rifiuti speciali". D'altra parte "nell'azienda – afferma Costa – si lavora a pieno regime. Bloccare le incubatrici che ogni 21 giorni fanno nascere oltre un milione di pulcini e bloccare l'allevamento di oltre 50 mila galline che producono uova per le incubatrici, sarebbe un disastro».

Che cosa si ricava da questo, in sostanza? Che, mediamente, al fine di far nascere una gallina ovaiole, un pulcino maschio viene ucciso. Nella maggior

parte dei casi viene ucciso subito, tritato, soffocato, gasato. Questo è il caso più «fortunato» per lui. In alcuni altri casi, vive qualche settimana per poi essere macellato come pollo. E questo vale anche per le galline dei piccoli pollai a conduzione familiare o amatoriale. Anche per quelle galline che non finiranno mai macellate (come invece finiscono macellate quelle ovaiole degli allevamenti intensivi, in gabbia o a terra che siano, a fine carriera). Se in un pollaio ci sono anche solo cinque galline, da qualche parte saranno nate, no? Non ci sono di certo anche cinque galli, lo dice pure il proverbio... Al più, un gallo. E gli altri quattro, che statisticamente devono essere nati per poter aver le cinque galline femmine? Uccisi. Da qualunque posto venissero le galline. Questa è solo logica, e statistica.



Veniamo al latte. Perché la sua produzione comporta l'uccisione di animali (a parte le mucche da latte stesse, a fine carriera)?

Un esempio, dal mondo reale della produzione della mozzarella di bufala, una testimonianza di prima mano (apparsa in una mailing list a diffusione pubblica):

«12 MARZO 2002 - Il 12 di febbraio ultimo scorso, tornando a casa, ho intravisto una grande macchia scura sul bordo della strada. Avvicinandomi, ho visto che "la cosa"... era un bufalotto di alcuni giorni, ancora vivo. Devo dire che diverse volte negli anni mi è capitato di vedere carogne di bufalotti nei campi e lungo le strade, e ho sempre pensato che fossero morti di malattie perinatali. Ho segnalato il fatto all'autorità competente che è intervenuta per rimuovere la carcassa. Ma questa volta non si trattava di un cadavere, era un animale vivo. Un bufalotto maschio, senza marca nell'orecchio, senza padrone. L'ho caricato in macchina e l'ho portato a casa. Ho chiamato subito il Servizio Veterinario il cui responsabile ha detto che posso tenerlo per farlo crescere, perché probabilmente è stato abbandonato essendo un maschio. Allora i maschi vengono abbandonati? Sì, mi è stato risposto, è l'abitudine in zona. Per legalizzarlo sono andata ai Carabinieri per fare la denuncia di "ritrovo". Anche il comandante "sapeva": i maschi si uccidono, si lasciano lungo le strade, è "normale", non servono, non danno latte. Si parlava di soffocarli buttando la paglia in gola... Con il Servizio Veterinario abbiamo fatto i calcoli: circa 15 mila bufalotti maschi all'anno "non nascono" ufficialmente.

Ma devono essere nati, perché la natura procura l'equilibrio: nascono tanti maschi come femmine. E se sono iscritti 40 mila bufali femmine devono essere minimo 15 mila i maschi che "spariscono". Ho sentito di altri "metodi" di uccisione: la maggior parte degli allevatori semplicemente lascia morire di fame i neonati, cioè li allontanano dalla mamma subito dopo il parto e non danno più attenzione. Muoiono! Basta! Ci sono quelli che li sotterrano vivi e ci sono quelli che li buttano nella fossa del letame. Qualche allevatore locale cresce i bufali maschi per la carne. Una percentuale molto bassa. Per il resto, per continuare a produrre mozzarella di bufala si dovrebbe organizzare una raccolta dei piccoli appena nati per portarli ai macelli».

Al di là dell'esempio specifico, per far produrre latte alla mucca occorre farle partorire un vitellino. Uno ogni anno, o ogni due, in ogni caso, se il vitellino è maschio non potrà vivere come "mucca da latte", perciò vivrà qualche mese e poi verrà macellato. I bufalotti fanno la stessa fine dei pulcini, ammazzati, o lasciati morire, appena nati. I vitellini invece vengono abitualmente mangiati, perciò vivono qualche mese per mettere su carne.

In conclusione, non è pensabile che possano essere mantenuti «a sbafo» animali improduttivi (i maschi). Anche nei piccoli allevamenti. Significherebbe raddoppiare i costi. E se mai gli allevatori e i consumatori diventassero così (e comunque *adesso* non lo sono e quindi *adesso* latte e uova implicano morte) tanto sensibili al benessere degli animali da consentire agli animali maschi di vivere... credete davvero che non sarebbe più probabile che si arrivasse invece a una semplice rinuncia a quella **piccolissima** quantità di prodotti animali che allevamenti di questo genere consentirebbero di ottenere?

Mi sembra così dimostrata, in termini logici, e in termini empatici (con i due esempi sopra riportati, che non possono non far inorridire un vegetariano), la necessità di diventare vegani. Il perché queste ragioni non siano immediatamente visibili non lo so, io stessa ci ho messo nove anni a rendermene conto. E ora sono vegana da cinque anni. Una volta scoperti i motivi, quale può essere la remora a diventare vegani? Solo qualche problema pratico in più. Maggiore difficoltà nel mangiare fuori casa. Minore scelta di cibi, e quindi qualche dubbio sul "ma cosa posso mangiare???" Perplesità sull'aspetto salutistico no, perché è noto che latte e uova di certo non fanno bene, anzi. Piuttosto, il non voler rinunciare alla mozzarella così buona o all'omelette alle verdure. Però... ci siamo già passati una volta, nella transizione da carnivori a vegetariani. E ce l'abbiamo fatta. Possiamo farcela anche questa volta. Dopotutto, questi sono gli stessi motivi che adducono i carnivori nel non voler diventare vegetariani. E noi, da vegetariani, non li accettiamo, vero?

Attenzione: è vero che facciamo già molto come vegetariani, e non possiamo essere perfetti, che non ridurremo mai a zero il nostro impatto negativo sul mondo e sugli animali, però... queste non possono essere delle ragioni per non fare il più possibile il prima possibile. Una volta che ci rendiamo conto del perché sia giusto e necessario.

Datevi tempo. Ma iniziate a pensarci. Grazie.

## GALLINE ALLEVATE A TERRA

Un paragrafo a parte merita la questione delle uova di "galline allevate a terra". Ci sono associazioni, in Italia e all'estero, che fanno campagne su questo tema e invitano le persone a comprare uova, anziché di batteria, di galline allevate in questo modo. Queste campagne, purtroppo, sono peggio che inutili. Sono dannose, perché inducono le persone a credere che cambiare tipo di allevamento sia una soluzione e che le uova prodotte in questo modo siano "senza crudeltà" o che addirittura "salvino le galline". Questo è assolutamente falso.

Va detta innanzitutto una cosa: se è vero che i due anni di vita di una gallina allevata in gabbia sono terribili, perché **non può muoversi, non può stendere le ali, ha le zampe ferite dalla rete, le viene tagliato il becco** per evitare che ferisca le sue compagne (le galline non sono animali aggressivi, ma la prigionia le fa impazzire, come accadrebbe a qualunque essere umano, per questo si attaccano tra loro), e che quindi certamente togliere le galline da questa situazione è un passo positivo, va detto che **l'allevamento "a terra" non significa allevamento in libertà**. Significa che le galline sono tenute in capannoni dove si respira un'aria insalubre, dove non possono mai vedere il sole, dove soffrono comunque di malattie dovute alla prigionia continuata, e dove vengono comunque nutrite con mangimi pieni di sostanze chimiche e farmaci per curare le malattie endemiche e prevenire le epidemie (a volte con scarso successo, come dimostrano le notizie quotidiane che raccontano di epidemie devastanti in questo o quell'allevamento).

Anche quelle poche allevate "all'aperto", anziché "a terra", dopo due anni sono **sempre e comunque portate al macello**, non esistono dei «rifugi per galline pensionate». Inoltre, per ogni pulcino femmina che viene fatto nascere per la successiva produzione di uova, un **pulcino maschio nasce e viene ucciso** - soffocato o triturato - perché la probabilità che un pulcino nasca femmina o maschio è del 50%, e solo le femmine sono utili a fare le uova, i maschi vengono "scartati" subito.

Per salvare animali e risparmiare loro sofferenza e morte, quindi, non basta scegliere un tipo di allevamento piuttosto che un altro, non serve a nulla se la quantità di "cibi animali" consumati rimane la stessa.

Non serve perché **il numero di animali uccisi rimane uguale**.

Non serve perché è **impossibile che i metodi di allevamento cambino davvero se non diminuisce la richiesta di prodotti animali**: i continui **slittamenti** di ogni normativa "a tutela" degli animali d'allevamento lo dimostrano. Allo stesso modo in cui lo dimostrano i tanti casi di **illegalità** (nei trasporti, negli allevamenti, nei macelli) che non si possono arginare a causa dei **controlli troppo poco numerosi**. Come si potrà mai sperare di tenere sotto controllo la situazione se il numero di animali allevati continua a rimanere sempre lo stesso, o aumenta? Solo con una diminuzione sarà possibile sperare di andare, passo a passo, verso una situazione migliore!

Diffidate di chi vi promette che gli animali staranno meglio cambiando solo tipo di allevamento senza chiedervi di diminuire i consumi. Non potrà mai

essere così. Per fare davvero qualcosa per far cambiare in meglio le condizioni degli animali, occorre **come minimo** diminuire i consumi, per far diminuire il numero di animali allevati.

Con la scelta vegan questa diminuzione è del 100%, ed è quindi LA soluzione. Ma se dovete dare un consiglio, o affrontare questo tema con persone che sono ancora lontane dal voler fare la scelta vegan, consigliate loro di diminuire i consumi, **NON** di comprare uova diverse. Cambiare tipo di uova acquistate, e consumarne sempre la stessa quantità, non salva animali, non fa cambiare le leggi, non fa diminuire gli abusi. Serve a mettere a posto la coscienza e far dimenticare il problema. Che continuerà però ad esistere.

Oltretutto, se vogliamo parlare solo del "benessere" delle galline negli anni prima della macellazione, anche questo spesso non esiste. Una dimostrazione ne è la recente investigazione (compiuta nel 2008) dall'associazione inglese Hillside Sanctuary, che ha visitato 20 allevamenti tra quelli "approvati" come "allevamenti di galline libere" dalla RSPCA (un'associazione di protezione degli animali del Regno Unito). Parliamo del Regno Unito, quindi una nazione dove il rispetto per gli animali è maggiore che in qualsiasi altro paese d'Europa. Ebbene, anche lì, la realtà degli allevamenti è ben diversa da quella descritta nella pubblicità.

In 7 casi su 20, quindi più di un terzo, gli investigatori di Hillside hanno trovato gli animali in condizioni atroci. Alla fine, quel che l'associazione ha concluso, pur avendo invece sostenuto in precedenza l'opportunità degli allevamenti a terra piuttosto che nelle gabbie in batteria, è che non esistono prodotti di origine animale che possa-

no essere ottenuti "senza crudeltà". Negli anni, durante varie investigazioni, i volontari dell'associazione sono stati testimoni della sofferenza, fisica e psicologica, che gli animali devono subire per la produzione di carne, pesce, latte e latticini, uova. Anche nei rari casi - ma, tenetelo a mente, sono RARI - in cui le galline ovaiole siano allevate in relativa libertà, rimane la fine che queste galline fanno, sempre e comunque, da qualsiasi allevamento provengano. La loro fine è il macello, per produrre carne di poco valore commerciale (per i dadi, il brodo ecc.) ed è la stessa fine atroce che tocca a tutti gli animali.

Insomma: non esistono soluzioni che siano "una via di mezzo". Ogni prodotto animale comporta sofferenza e morte e non è possibile che sia altrimenti.



### VIDEO PER APPROFONDIRE

Puoi trovare su [www.TVAnimalista.info](http://www.TVAnimalista.info) alcuni video per approfondire l'aspetto etico, nella sezione "Allevamenti e macelli":

**Gli orrori della produzione di uova** - Un'investigazione in uno stabilimento di produzione di "galline ovaiole" mostra le normali pratiche di uccisione e mutilazione dei pulcini.

**Il lato oscuro dei latticini** - La realtà della produzione di latte e latticini: mucche sfruttate e poi uccise, vitellini al macello a 6 mesi.

## DA VEGETARIANO A VEGAN: PER L'AMBIENTE E LA SOCIETÀ

### Hai fatto la scelta vegetariana per avere minor impatto sull'ambiente e sui paesi poveri?

Sappi che sono gli allevamenti di animali che creano questo impatto: **qualsiasi** allevamento, non solo gli allevamenti per gli animali "da carne". **È l'allevamento in sé, il problema**, che poi gli animali usati vengano sfruttati per produrre uova o latte o direttamente "carne" (ma tutti poi alla fine producono "carne", perché tutti, alla fine, finiscono al macello) non cambia la situazione, ciò che crea l'impatto sull'ambiente è l'allevamento stesso.

Pensiamo all'**acqua** usata: per 10 g di proteine ricavate dal latte servono 250 litri di acqua, 244 per le uova, contro i 132 dei legumi (il doppio!). Una mucca da latte beve 200 litri di acqua al giorno. Pensiamo all'**energia**: per produrre 1 caloria dal latte, servono 14 calorie da combustibile fossile, 39 per le uova, contro le 2,2 del grano. Pensiamo al problema dello smaltimento delle **deiezioni**, che sono liquami altamente inquinanti prodotti in quantità enormi: la quantità di deiezioni prodotte da una singola mucca da latte equivale a quella prodotta da 20-40 persone. E così via...

Afferma Robert Goodland, ex consulente della Banca Mondiale, nel suo report del 2001 "The Westernization of Diets - The Assessment of Impacts in Developing countries - with special reference to China":

*La diffusione degli allevamenti intensivi, per la produzione di carne e di latte, viene promossa attivamente da varie istituzioni pubbliche e private. Questa attività dovrebbe cessare, per ragioni ambientaliste e sanitarie. I requisiti nutrizionali dei 2-3 miliardi di persone che attualmente vivono con 2\$ al giorno o meno, a cui vanno aggiunti i 2 miliardi di persone che si prevede si aggiungeranno nei prossimi 20 anni, possono essere soddisfatti solo attraverso una dieta tradizionale efficiente. I prodotti animali sono tra le fonti di cibo meno efficienti che esistano.*

In particolare, è stato ampiamente dimostrato in diversi studi che si sono focalizzati sull'impatto delle nostre scelte alimentari sull'**effetto serra**, che la differenza tra l'alimentazione vegan e quella latte-ovo-vegetariana è enorme: passare dall'alimentazione **onnivora a quella latte-ovo-vegetariana** dimezza il nostro impatto sull'emissione di gas serra, quindi è chiaro che questo sia un passo importante, ci consente di "risparmiare" il 50% di emissioni. Ma l'ulteriore passo a **un'alimentazione 100% vegetale**, che quindi escluda anche latte e uova, è ancora più importante, perché questo consente di ridurre a 1/4 il nostro impatto, rispetto all'alimentazione latte-ovo-vegetariana (vale a dire di risparmiare il 75%)! Facendo direttamente il confronto tra alimentazione **onnivora e 100% vegetale**, vediamo che il risparmio è enorme, si arriva quasi al 90%. Quindi la scelta migliore è quella di passare direttamente a un'alimentazione vegan, non è consigliabile fermarsi a quella latte-ovo-vegetariana.

I dati sull'effetto serra sono illustrati nel grafico sottostante, che è il risultato di uno studio dell'associazione di consumatori tedesca Foodwatch, pubblicato nel 2008, sull'effetto serra causato da vari tipi di dieta (onnivora, latte-ovo-vegetariana, vegana). La figura rappresenta i kg di CO2 equivalenti prodotti dai vari tipi di alimentazione per una persona media in un anno.



## DA VEGETARIANO A VEGAN: PER LA TUA SALUTE

**Hai fatto una scelta salutistica?** Se mangi grandi quantità di latte, latticini e uova, la tua scelta proprio salutistica non è: latte, latticini e uova sono molto dannosi per la salute, sono di origine animale esattamente come la carne. E se invece ne mangi piccole quantità, perché non eliminarli del tutto?

Delle **uova** sono già ampiamente noti gli aspetti dannosi dal punto di vista della salute: sappiamo che il 70% delle loro calorie proviene dai **grassi**, la gran parte dei quali sono saturi. L'uovo contiene inoltre molto **colesterolo**, circa 200 milligrammi per 1 uovo di medie dimensioni; tutti sanno che le uova sono ad alto contenuto di colesterolo. Inoltre, dal momento che il loro guscio è fragile e poroso, e che le condizioni in cui vengono solitamente tenute le galline ovaiole sono di estremo sovraffollamento, l'uovo è l'ospite ideale per la **salmonella**, quel batterio che è il maggior responsabile di contaminazione microbica dei cibi.

Ma per quanto riguarda il latte è invece diffusa la convinzione che faccia bene, che sia un alimento che i bambini devono consumare in grande quantità, che sia naturale e sano. Tanto che il tipico errore dei neo vegetariani non ancora vegan è proprio quello di abbuffarsi di latticini, mangiare come da onnivori poca verdura, pochi o nulla legumi, cereali solo in forma di pane e pasta, e sostituire tutti i piatti a base di carne e pesce con altri a base di latticini. Così, lungi dall'ottenere un miglioramento della salute, si creano solo maggiori problemi: di osteoporosi, obesità, anemia (perché i latticini non contengono ferro e ne inibiscono l'assorbimento).

È importante dunque sapere che se proprio si vuole fare la transizione latto-ovo-vegetariana prima della definitiva scelta vegan, uova e latticini devono essere consumati solo in modo occasionale, non certo tutti i giorni. E prima li si elimina, meglio è.

Per capire appieno quanto **innaturale** sia bere latte animale e mangiare latticini, basti pensare che il latte è un alimento di cui ogni mammifero si deve nutrire fino allo svezzamento, non oltre; e **ogni specie deve bere il proprio latte**, perché solo quello della sua specie contiene le proporzioni corrette di proteine, acqua, grassi, lattosio. Un cucciolo di una specie non può bere il latte di un'altra, tanto che anche per i lattanti umani, il latte da usare quando la madre non è in grado di allattare non è certo il latte di mucca (cosa che metterebbe in pericolo la vita stessa del bambino), ma un latte artificiale, detto "latte formulato" o "latte adattato" che simula il più possibile quello umano.

E perché mai dovremmo bere **latte dopo lo svezzamento**, e per di più quello di un'altra specie? Proprio perché il latte è fatto per i mammiferi appena nati, non è un alimento adatto a un adulto, e nemmeno a un bambino di qualche anno. Gli esseri umani sono gli unici animali che hanno un comportamento così innaturale,



che va contro la loro stessa fisiologia. Non per niente, nel mondo tre quarti degli adulti sono intolleranti al lattosio, cioè sono privi dell'enzima (lattasi) necessario ad agire sullo zucchero che si trova nel latte (lattosio); questo impedisce loro di digerire adeguatamente il latte e conduce a malattie del sistema digerente più o meno serie.

Il profilo nutrizionale del latte è simile a quello della carne. Entrambi i cibi contengono un quantitativo simile di proteine e grassi saturi. Come la carne, il latte è completamente privo di fibra e delle centinaia di sostanze fitochimiche contenute nei cibi vegetali, che si sono rivelate fattori di protezione contro le malattie degenerative come la malattia coronarica e il cancro.

Il latte, dunque, è sì l'alimento ideale, ma solo per il lattante, e solo nel caso di quello umano!

Teniamo anche conto che il latte è uno dei maggiori responsabili di **allergie** alimentari: durante la sua digestione, vengono rilasciati oltre 100 antigeni (sostanze che innescano le allergie). Spesso i sintomi sono subdoli e non vengono attribuiti direttamente al consumo di latte, ma molte persone - affette da asma, rinite allergica, artrite reumatoide -, migliorano moltissimo o guariscono, smettendo di assumere latticini.

Anche le **coliche** del lattante sono spesso legate al consumo di latte animale: le proteine del latte causano coliche addominali, un problema che affligge 1 lattante su 5, perché se la madre assume latticini, le proteine del latte vaccino passano nel latte materno. In un terzo dei lattanti al seno affetti da coliche, i sintomi sono scomparsi dopo che la madre ha smesso di assumere questi cibi.



Ma non solo di questo soffrono le mucche: tutti gli animali d'allevamento sono animali poco sani, in quanto tenuti in condizioni di sofferenza, e mantenuti «in salute» (si fa per dire) solo grazie alla gran quantità di farmaci e antibiotici mescolata ai mangimi. Il latte di mucca, quindi, è un liquido ben poco sano, che contiene farmaci di vario genere, che sono addizionati al mangime e che si accumulano nelle carni e nel latte. Inoltre erbicidi e pesticidi, usati per coltivare i mangimi per gli animali, si accumulano nel corpo degli animali stessi.

Infine, il latte può contenere **sangue, pus, feci, batteri, virus**. Il pus passa nel latte assieme alle altre sostanze ed esiste una normativa comunitaria che definisce quanto pus può essere ammesso nel latte senza, secondo loro, avere danni alla salute. Secondo la direttiva, in 1 millilitro possono esserci fino a 400 mila «cellule somatiche» - il nome scientifico per indicare quello che comunemente è chiamato «pus» - e un tenore di germi fino a 100 mila. In 1 litro quindi ci possono essere 400 milioni di cellule di pus e 100 milioni di germi.

Latte e latticini non sono più così invitanti, vero?

Molto meglio fare a meno delle secrezioni delle mucche (ma anche delle capre, ovviamente).

#### Ma il calcio si trova solo nei latticini!

A questa obiezione possiamo rispondere dicendo che il calcio si trova sì nei latticini, ma anche nei vegetali. Il punto è che non è tanto importante la quantità di calcio che si assume, ma quella che si perde, perché il calcio perso proviene dalle ossa, e questo indebolisce l'osso, aumentando il rischio di fratture.

Quindi, dobbiamo prestare attenzione a quanto calcio viene perso, non solo quanto ne viene assunto, perché se il **bilancio totale** è negativo, arrechiamo un danno al nostro organismo, indipendentemente da quanto calcio assumiamo.

Nel nostro organismo il calcio si trova quasi tutto nello scheletro, oltre a una piccola quantità presente nel sangue che serve a far funzionare i muscoli (cuore compreso) e i nervi. Quotidianamente perdiamo calcio attraverso urine, feci e sudore, e il calcio perso in questo modo viene recuperato ricorrendo a quello dello scheletro, la nostra "banca del calcio".

A sua volta, lo scheletro recupera ulteriore calcio dall'alimentazione.

Quel che conta, dunque, è il totale: calcio assunto con l'alimentazione meno calcio perso. Se questo totale è negativo, perché i cibi che lo contengono sono anche quelli che più ne fanno perdere (e questi cibi sono proprio i cibi animali!), allora stiamo danneggiando il nostro scheletro e soffriremo di osteoporosi, avremo le ossa più sottili e fragili e correremo un maggior rischio di fratture.

**A causare l'osteoporosi sono proprio le proteine animali, specie quelle contenute in latte e latticini.** Questo accade perché le proteine animali sono acidificanti. Il nostro organismo non ama un ambiente acido e cerca di renderlo neutro utilizzando il calcio presente nel sangue. Se nel sangue non c'è abbastanza calcio, lo ricava dalle ossa, impoverendo lo scheletro.



E infine ci sono anche problemi relativi alla semplice **igiene** e alle malattie di cui soffrono le mucche da latte. Negli allevamenti, infatti, le mucche sono costrette a produrre una quantità di latte pari a 10 volte l'ammontare di quello che sarebbe necessario, in natura, per nutrire il proprio vitello. Le mammelle enormi, quando in piena attività, possono produrre più di 40 litri di latte al giorno. Sono tese, pesanti, dolenti. Molte mucche soffrono di mastite, che viene curata con farmaci vari.

Il latte in sostanza è come un usuraio della peggior specie: quegli usurai che vi fanno un prestito ma poi, se non gli ridate tutto con interessi altissimi, vi mandano picchiatori a spaccarvi le ossa. Come un usuraio, il latte presta un po' di calcio, ma, alla fine, ne consuma più di quello che dà e alla fine ti spezza le ossa. Questo vale non solo per il latte, ma anche per tutti i derivati (formaggi, yogurt), perché la composizione rimane sempre la stessa: alto contenuto di proteine e grassi animali. Possiamo riassumere tutto questo dicendo che, col consumo di latticini il nostro **"bilancio del calcio"** è negativo.

**Che cos'è l'osteoporosi?** Si tratta di una malattia che provoca perdita di calcio dalle ossa e che colpisce più di frequente le donne rispetto agli uomini, specie dopo la menopausa. Le popolazioni che consumano latte vaccino e i suoi derivati hanno anche il maggior numero di fratture e le ossa in peggiori condizioni. Se il latte facesse così bene, come ci vogliono far credere, allora chi consuma latte dovrebbe avere una struttura ossea più forte e più sana, invece non è così. Diversi studi hanno mostrato che le donne a partire dai 50 anni che vivono in Paesi a forte consumo di latticini, come USA, Europa, Australia e Nuova Zelanda hanno uno dei più alti tassi al mondo di frattura dell'anca.

I ricercatori della Yale University School of Medicine hanno riassunto i dati sull'osteoporosi derivanti da 34 diversi studi condotti in 16 Paesi, e pubblicati in 29 prestigiose riviste scientifiche: la loro conclusione è stata che il 70% delle fratture ossee sono legate al consumo di proteine animali.

Per mantenere forti le ossa, dunque, l'ideale è proprio un'alimentazione a base vegetale, senza proteine animali. Anche l'esercizio fisico è molto importante sotto questo aspetto.

I vegetali ricchi di calcio sono le verdure a foglia verde scuro (come la rucola, le cime di rapa, la cicoria) e i vari tipi di cavolo, oltre ai fagioli di soia, il sesamo e la crema di sesamo (tahin), di mandorle, e le mandorle stesse.

Inoltre, la comune acqua di rubinetto contiene in media 100 mg/L di calcio, ed è quindi in grado di apportare da sola circa 150-200 mg di calcio al dì (su circa 800 necessari, ma probabilmente ne servono anche meno per chi segue un'alimentazione a base vegetale, proprio perché non ha perdite dovute allo smaltimento delle proteine acide).

Un altro nutriente importante per le ossa è la **vitamina D**. Questa non si ricava dal cibo, ma dalle luce solare: è sufficiente l'esposizione di volto e le mani, per 20-30 minuti per 2-3 volte alla settimana (nella nostra normale vita di tutti i giorni, viso e mani stanno alla luce ben di più!), mentre in estate tutto il corpo è molto più esposto alla luce solare e può fare "scorta" per l'inverno.

## COME CUCINARE SENZA LATTE, LATTICINI, UOVA

Evitare di usare latte animale e uova in cucina è molto facile, si tratta solo di un cambio di abitudini. Molte volte ci pare "impossibile" evitare di usare un ingrediente, ma è solo perché siamo abituati a usarlo, non perché quell'ingrediente serva davvero. I piatti vegan, cucinati senza latte, latticini e uova, sono veramente buonissimi, non si perde nulla, perché non si tratta di "togliere" qualcosa, ma semplicemente di imparare a cucinare in modo un po' diverso. Ne risultano piatti davvero invitanti e golosi, dal sapore delizioso, ma più leggeri e meno calorici dei corrispondenti a base di ingredienti animali. Meglio di così...

### COME SOSTITUIRE LE UOVA

Le uova sono usate in molti piatti con scopi diversi: come legante, come aiuto alla lievitazione, oppure in altri casi non hanno alcuno scopo e sono usate solo per abitudine. L'ultimo caso è il più facile, basta eliminarle, mentre negli altri casi si possono usare altri ingredienti per ottenere lo stesso scopo.

Mentre l'uovo al tegamino, o sodo o alla coque va semplicemente eliminato dalla nostra alimentazione (e si tratta di una ben misera perdita!), alla **frittata** non serve affatto rinunciare, perché al posto delle uova si può usare la farina di ceci mescolata all'acqua (a formare una pastella non troppo densa). Ne risulta una frittata molto gustosa, più buona e MOLTO più salutare di quella fatta con le uova! Si possono aggiungere altri ingredienti a piacere (verdure varie).

Nella **maionese**, l'uovo non è necessario, si ottiene una maionese perfetta e deliziosa semplicemente con latte di soia, senape, limone e olio di semi (vedi ricetta più oltre!).

Per preparare **pancakes/crepes** si può fare una miscela di farina di soia,

di grano, olio vegetale, latte di soia. Nel caso di pancakes salati, aggiungere cremor tartaro, bicarbonato e sale.

Per **polpette e hamburger vegetali**: qui le uova servono solo come legante. Al loro posto si possono usare patate lesse schiacciate, riso bollito, burro di arachidi o tahin, il tutto mescolato con poca acqua bollente. Se serve renderlo più secco, aggiungete pangrattato o farina.

Per **lucidare la superficie di panini o brioche**: al posto dell'uovo si possono spennellare con latte di soia o un mix di acqua e malto.

Per preparare la **mousse**: frullare silken tofu con succo d'agave o sciroppo d'acero, aggiungendo poi il gusto desiderato (cacao, cocco, vaniglia, essenza di limone, di mandorla, ecc.).

Nei **dolci**, per sostituire l'uovo, si può aumentare leggermente la dose di latte (di soia, ovviamente), oppure usare uno dei trucchi sotto elencati. Quale usare dipende dal dolce che si deve fare, in particolare occorre vedere se l'uovo era

usato in origine come legante o per facilitare la lievitazione.

Se le uova servono per la **lievitazione**, al posto di 1 uovo si può aggiungere la punta di un cucchiaino di lievito in polvere alla ricetta o usare 3/4 di cucchiaino di bicarbonato e un po' meno di un cucchiaio di aceto di mele.

Se servono come **legante** si può usare al posto di 1 uovo una delle seguenti miscele di ingredienti a scelta:

- 2 cucchiaini di fecola di patate + 2 cucchiaini d'acqua
- 2 cucchiaini di maizena + 2 cucchiaini d'acqua
- 1 cucchiaio colmo di farina di soia + 1 cucchiaio d'acqua
- 50 g di farina di mais (per dare ai dolci il classico colore giallo; occorre però diminuire un po' la dose della farina di grano prevista dalla ricetta)
- mezza banana molto matura schiacciata
- 50 g di silken tofu ridotto in purea
- 1/4 di tazza di yogurt di soia
- un cucchiaio di semi di lino tritati finemente miscelati con 3 cucchiaini di acqua (si sente il sapore, quindi va bene per pancakes o per biscotti con farina integrale)

**Come fare la pastella per frittura:** in molti casi c'è l'abitudine di usare l'uovo, ma non è necessario, né utile. La migliore frittura è con il metodo giapponese del tempura. La pastella va fatta con una miscela di acqua, farina e un pizzico di sale; un po' di olio è opzionale. Si mescola velocemente con la forchetta in un piatto fondo, fino a formare una crema abbastanza densa da aderire agli alimenti, ma più liquida di una normale crema; deve essere il più possibile fred-

da, tanto che alcuni cuochi vi tengono immersi dei cubetti di ghiaccio. Va quindi tenuta più tempo possibile in frigo, nella parte più fredda. In frigo vanno tenute anche le verdure da friggere. L'olio, invece, deve essere bollente. Vi si immergono gli alimenti impastellati quando è ben caldo. In questo modo il fritto viene croccante e leggero, assorbendo pochissimo olio. Per avere invece un effetto "lievitante" (per esempio per la frittura dei fiori di zucca) si può usare la birra o dell'acqua minerale gassata al posto dell'acqua semplice, oppure un pizzico di lievito per dolci.



## PREPARAZIONI DI BASE

Nella sezione **Ricette del sito [www.VeganHome.it](http://www.VeganHome.it)** sono riportate varie "preparazioni di base" che è utile conoscere per fare la transizione a una cucina 100% vegetale. Troviamo per esempio la besciamella, la crema pasticcera, le crepes, lo yogurt, vari tipi di pasta (frolla, sfoglia, ecc.) la panna acida, la maionese. Quest'ultima ricetta la riportiamo come esempio, per mostrare che le uova non servono affatto e possiamo farci in casa in 5 minuti una maionese molto più buona e più sana di quelle a base di uova che si comprano in negozio!

### MAIONESE PIÙ BUONA DEL MONDO

**Ingredienti:** 100 ml latte di soia non dolcificato; un quarto di limone spremuto (ma toglie i semi!); 2 cucchiaini di senape; 2 pizzichi di sale; olio di mais q.b.

Questa maionese è impossibile non riuscire a farla: non può "impazzire", per definizione, ed è fattibile da chiunque. L'unico ulteriore "ingrediente" indispensabile è il frullino a immersione (minipimer).

Si mettono tutti gli ingredienti, tranne l'olio, nel bicchiere del minipimer, e si inizia a frullare. Si aggiunge subito l'olio a filo, ma si può anche aggiungere un po', frullare, fermarsi, aggiungere un altro po', frullare, fermarsi (conviene fare così perché altrimenti non si riesce a tenere fermo il bicchiere mentre si frulla). Il minipimer va usato muovendolo in verticale, in modo da mixare bene. L'olio va aggiunto fino a che la maionese raggiunge la consistenza desiderata, più la si vuole densa, più si



Foto da: *Vegetarian Recipe Club*  
[vegetarianrecipeclub.org.uk](http://vegetarianrecipeclub.org.uk)

aggiunge olio. Mettendolo un po' alla volta ci si può fermare quando si vuole. Se serve per condire un'insalata la si fa più liquida, se serve per fare dei panini la si fa più densa. Se sembra non venire, niente paura, basta aggiungere ancora olio e proseguire, a un certo punto diventa della densità giusta.

Il sapore è buonissimo. Si può aggiustare di sale alla fine.

(Fonte: <http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/maionese-vegan-buona/>)

## COME SOSTITUIRE IL LATTE VACCINO O CAPRINO

Anche in questo caso, si tratta solo di alimenti che siamo abituati a usare, non di qualcosa di necessario alla nostra vita o alla nostra cucina: se fossimo nati in un paese orientale, non li useremmo proprio, quindi è chiaro che sia solo un'usanza e nulla più. Vediamo quali alimenti possiamo invece usare per le nostre ricette, dolci o salate. Molti si trovano nei normali supermercati, altri solo nei supermercati biologici oppure si possono comprare on-line.

### Latte, yogurt, burro, panna di soia

Il latte di soia, **ricchissimo di proteine**, è un'ottima alternativa al latte vaccino, totalmente priva di colesterolo e di lattosio, essendo ottenuto dalla spremitura dei fagioli di soia gialla.

È disponibile al naturale o in varianti **aromatizzate** (vaniglia, cacao, frutta, ecc.) e può essere fortificato con vitamine e minerali (B12, calcio, vitamina D2). Il **sapore varia molto tra una marca e l'altra**, e ciascuno deve trovare quello che più gli si confà. A un palato non abituato può risultare non gradevole se bevuto da solo, ma accompagnato con caffè, cacao, orzo solubile, oppure in forma di budini e yogurt diventa decisamente appetibile. È inoltre molto utile nella cottura dei cibi, dolci e salati.

Col latte di soia si può fare lo **yogurt, la panna e anche il burro**, e tutti questi prodotti si trovano in vendita già pronti e si utilizzano esattamente come i loro analoghi a base di latte vaccino; sono anche più salutari perché **privi di colesterolo**.



### Latte di riso, di mandorle, di avena e altri cereali

Il **latte di riso** è ottimo bevuto fresco, specialmente d'estate, è adatto per la colazione coi cereali, o per fare budini e dolci. Il **latte di avena** è nutriente ed energetico, ha un gusto molto delicato, è buono sia bevuto da solo che usato per preparazioni di dolci e budini. Anche con altri cereali si possono preparare bevande: il farro, il mais, ecc. Questi latti vegetali si trovano nei negozi di alimentazione naturale.

Il **latte di mandorle** ha un gusto molto marcato, anch'esso è buono bevuto freddo, anche mescolato col latte di riso. Può essere usato per la preparazione di un ottimo gelato alle mandorle.

## Tofu

È questo un cibo tradizionale orientale, diffuso in Cina da più di 1000 anni. È una fonte eccellente di proteine, vitamine, ferro, calcio e altri minerali.

Il tofu si ottiene **cagliando il latte di soia**, ed è disponibile in molte preparazioni (molle, bianco, affumicato, aromatizzato con erbe), quindi non demordete se quello che avete acquistato per primo non soddisfa il vostro palato: ci sono così tante marche e varietà che sicuramente riuscirete a trovare quella adatta per voi! Non tutti i tipi di tofu possono essere poi **consumati allo stato naturale**, perché poco gustosi, ma diventano invece molto gradevoli quando aromatizzati con erbe od utilizzati per preparare condimenti o per farcire torte (salate e dolci).

Il tofu al naturale si può usare nei **ripieni, al posto della ricotta**, tipo torta salata "ricotta e spinaci" e altri piatti del genere. Oppure si può semplicemente sbriciolare con la forchetta e aggiungerlo all'insalata per renderla più "ricca", oppure si possono cucinare delle verdure stufate (tipo carote, zucchine, ecc.) - non lessate, ma passate in padella con un po' di cipolla, olio, un po' d'acqua, sale, pepe, prezzemolo o basilico - e poi aggiungerci il tofu e lasciare ancora insaporire 5 minuti.

Il tofu va sempre usato così, **aggiunto ad altre cose per rendere un piatto più ricco e nutriente**, e va lasciato **insaporire** con gli altri ingredienti, mai da solo, perché da solo non ha un sapore che incontra facilmente il gusto dei palati occidentali. Si può anche usare tagliato a fette sottili nei panini assieme ad altri ingredienti (verdure varie e maionese per esempio).

## Tempeh

Il tempeh è un prodotto molto gustoso ricavato dai **fagioli di soia gialla fermentati**. È un'eccellente fonte di proteine, viene venduto in differenti preparazioni (alla piastra già pronto, da cuocere). Di solito viene venduto confezionato a fette, e può essere preparato in vari modi prendendo spunto dai vari ricettari. Ha un sapore molto marcato e particolare, per cui può non piacere a tutti.

### I formaggi vegetali

Il tofu è chiamato "formaggio di soia", ma in realtà non ha nulla a che vedere col formaggio cui siamo abituati. Esistono però alcuni tipi di "formaggio vegan" che hanno un sapore molto simile a quello che definiamo formaggio. Se ne trovano di spalmabili e di solidi, altri che fondono, ottimi per la pizza o per i toast, con sapori diversi. Sono acquistabili per lo più on-line e in alcuni negozi di alimentazione naturale.

Si possono anche preparare in casa, per esempio la "ricotta di soia" è molto facile da fare (vedi la pagina "formaggi vegetali" nella sezione Ricette di [www.VeganHome.it](http://www.VeganHome.it)).





## DOVE TROVARE RICETTE CENTO PER CENTO VEGETALI

### **www.VeganHome.it**

Nella sezione Ricette si trovano centinaia di ricette inserite dagli utenti della community. Sono per lo più ricette semplici, di tutti i giorni, quelle che i partecipanti al forum preparano nella quotidianità, quindi è un ottimo esempio di cosa cucinare tutti i giorni, anche se non mancano ricette più sofisticate. Le stesse ricette sono anche disponibili in un libro in formato elettronico, gratuito. L'originalità sta nel fatto che questo libro si aggiorna automaticamente ogni giorno, quando vengono inserite nuove ricette. Quindi, se scaricate il file (in pdf) una sera, potete tornarci la settimana dopo e trovarne una nuova versione con altre ricette nuove.

### **www.VegFacile.info**

Sempre sul filone delle ricette semplici, segnaliamo anche la sezione "Ricette vegan e preparazioni facili" del sito VegFacile.info. In realtà, chiamarle ricette è fuori luogo, perché sono più che altro consigli per la preparazione di alcuni piatti base. Ma proprio per questo sono utili nella fase di transizione onnivoro-vegan o vegetariano-vegan.

### **www.Vegan3000.info**

Il primo sito di ricette vegan, online già dal 2000, offre oltre 1500 ottime ricette.

## FONTI E APPROFONDIMENTI

I testi di questo opuscolo sono stati tratti dai seguenti libri e siti, che potete consultare per approfondimenti:

Libro: *Vegan si nasce o si diventa?*, di Marina Berati, Edizioni Sonda 2011.

*www.VegFacile.info*

Il sito più completo da cui partire per capire perché e come diventare vegan e quanto sia facile questa scelta.

*www.InfoLatte.it*

Per conoscere davvero il latte e i latticini e i loro effetti negativi su salute, animali, ambiente.

*www.VeganHome.it*

Il sito di community vegan.

*www.ScienzaVegetariana.it*

Il sito di riferimento per gli aspetti medico-scientifici della scelta vegan.

*www.TvAnimalista.info*

Una raccolta di documentari, reportage e investigazioni, interviste, animazioni sui vari temi dello sfruttamento degli animali e sui risvolti positivi della scelta di rispettarli.

Questo libretto è realizzato e distribuito dall'associazione non profit AgireOra Edizioni



via Oropa 54/E, 10153 Torino  
info@agireoraedizioni.org  
www.agireoraedizioni.org