

Passo a **VEG!**



*Stampato nel settembre 2007 da
AgireOra Edizioni - Torino*

AGIRE  **ORA**
edizioni

www.agireoraedizioni.org - info@agireoraedizioni.org

*Grafica di copertina a cura di: Antonio D'Angelo e Lorenza Cevoli.
Impaginazione a cura di: Lorenza Cevoli.*

*I testi sono a cura della Redazione di VegFacile, www.vegfacile.info
Questo testo può essere liberamente distribuito in qualsiasi formato,
purché il suo contenuto rimanga invariato.*

Stampato su carta riciclata ecologica Cyclus.

www.VegFacile.info

Diventare vegan passo-passo... è facile!

Introduzione

Se stai per accingerti a leggere questo opuscolo, significa che ti interessa saperne di più sulla scelta vegan e vegetariana. È una scelta importante, che coinvolge gli animali, l'ambiente, la società intera... e la tua salute, che ne trarrà grandi vantaggi.

Con questa scelta, cambiando semplicemente abitudini nel selezionare i cibi che mangerai, salverai la vita a 1400 animali - grazie, da parte loro.

Con la stessa scelta, alleggerirai immensamente il tuo impatto negativo sull'ambiente: più di ogni risparmio energetico o di acqua che puoi cercare di mettere in atto, conta eliminare lo spreco conseguente alla trasformazione di cibo vegetale in "cibo" animale... pensa che con tutta l'acqua che una persona consuma in un anno (per bere, lavarsi, ecc.) si può produrre un solo chilo di carne bovina! Immagina il risparmio eliminando tutta la carne e gli altri derivati animali...

Dal punto di vista ambientale, la transizione a un'alimentazione a base vegetale sarà presto una strada obbligata, non più una scelta, ma un obbligo, perché non è più sostenibile un consumo di questo tipo: il pianeta non ce la fa! Prendendo questa strada adesso, per tua libera scelta, renderai più facile a te e agli altri questa transizione.

In questo libretto, troverai un facile percorso per capire il perché, ma soprattutto il COME di questa scelta. Segui il percorso passo-passo, ti guidiamo noi! Ogni casella della "scacchiera" che vedi raffigurata in copertina (un capitolo, all'interno del libro) è un passo verso la piena comprensione e applicazione dello stile di vita veg. Se alcune cose le sai già, salta direttamente ai capitoli che ti interessano!

Buona lettura!

La Redazione di VegFacile

PARTENZA! Chi ha già fatto questa scelta?

VEGETARIANI E VEGAN STRANIERI

Paul McCartney: "Se si vuole salvare il pianeta, tutto quel che si deve fare è smettere di mangiare carne. Questa è la singola azione più importante che potete compiere. È stupefacente, se ci si sofferma a pensarci! La scelta vegetariana aiuta a combattere così tante cose in un colpo solo: la devastazione dell'ambiente, la fame nel mondo, la crudeltà".

Morrissey - The Smiths: Morrissey ha dichiarato a tutto il mondo la sua scelta vegetariana anni fa, nell'album degli Smiths "Meat is Murder" ("La carne è assassino"). La traccia iniziale dell'album, che riproduce i muggiti di una mucca condotta al macello, ha portato molte teenager anglofile sulla strada del vegetarianismo. "È quello di cui abbiamo davvero bisogno e quello che vogliamo ed è la cosa migliore per la maggior parte delle persone, e penso che tutti lo sappiano" ha dichiarato. "Nessuno può uscirsene con una argomentazione sensata a sostegno del mangiare animali - nessuno è in grado di farlo. La gente dice, per scherzare 'La carne è buona', ma è buona solo se la condi-

sci e ci metti sale e pepe e la cucini e le fai 300 cose per nascondere il suo vero sapore. Se condisci allo stesso modo una sedia o della stoffa, probabilmente diventano abbastanza buone anche quelle."

Moby: "Sono vegan da 16 anni, che a qualcuno potrebbe sembrare un tempo lunghissimo da vivere rinunciando ad usare prodotti animali, ma non è così. Il fatto che io goda ad essere vegan suscita meraviglia in molti, specialmente riguardo alla cucina. Però quando ero carnivoro la mia dieta era limitata. Come vegan, mi trovo a gustare una varietà infinita di cibi, essendo la necessità la madre dell'invenzione. Mi chiedono spesso: tu sei vegan, allora cosa mangi? Il che mi sembra una domanda strana. Cosa mangia chi non è vegan? Carne, formaggio, latte, uova? I vegan mangiano tutto il resto tra i cibi di tutto il mondo, indiani, messicani, thailandesi, giapponesi, africani e così via... Ciò che mangio mi dà sempre contentezza, che sia un panino pan bagna' (puré di olive, peperoni rossi arrostiti, basilico e cipolla fra due fette di pane ciabatta) al mio ristorante Teany a New York oppure funghi esotici marinati con

insalatina mista e vinaigrette all'arancio a Parigi oppure fajitas a Los Angeles oppure cibo cinese vegan a Chinatown o pad thai vegan a Melbourne oppure... Sono vegan principalmente per motivi etici ma se devo dire la verità è l'aspetto culinario del veganismo che mi ha sostenuto nei 16 anni della mia vita senza prodotti animali."

Lisa Simpson: Lisa è diventata vegetariana il 15 ottobre del 1995, per motivi etici, dopo una visita allo zoo di Springfield. Inizialmente osteggiata dalla famiglia (e particolarmente da Homer, suo padre) Lisa ha finalmente trovato il modo di conciliare le proprie convinzioni grazie all'esempio di Paul e Linda McCartney, che le furono presentati da Apu Nahasapeemapetilon, un negoziante di origine indiana del suo quartiere, a sua volta ardente vegano.

Scott Adams e Dogbert: Scott Adams è l'autore della striscia satirica "Dilbert", famosa in tutto il mondo. Dogbert è il cane di Dilbert, molto più cinico ed intelligente di quest'ultimo, e viene chiamato a volte come consulente dall'azienda di informatica in cui lavora Dilbert come ingegnere. Dogbert, come Scott Adams, è vegetariano, come dimostra una nota striscia in cui appare la seguente conversazione:
Dilbert: Dogbert, io non capisco perché tu, o chiunque altro, debba diventare vegetariano.

Dogbert: Intendi dire perché io non prendo animali morti, li cucino finché diventano cancerogeni, poi li mangio anziché mangiare qualcosa di nutriente? È questa la tua domanda?

Dilbert: Esattamente. C'è qualche buona ragione? Ti sei unito a una setta?

Dogbert: Ovviamente.

Per quanto riguarda Scott Adams, alla domanda "Cosa vorrebbe dire a tutti i fans di Dilbert e di Scott Adams riguardo alla scelta vegetariana?", egli risponde: "Io non do' consigli, solo informazioni. Se pensate che la carne sia essenziale e benefica nella vostra alimentazione, studiate meglio l'argomento".

Pamela Anderson: "I polli, i maiali, e gli altri animali - sono interessanti, ciascuno con la propria personalità e intelligenza. Se gli allevatori facessero a cani e gatti quello che fanno agli animali che allevano per trasformarli in cibo, potrebbero essere processati per maltrattamento di animali e finire in prigione."

Clint Eastwood: "Cerco di seguire una dieta ricca di frutta, verdura, tofu e altri prodotti a base di soia."

James Cromwell: "Nelle cosiddette fattorie, oggi gli animali vengono trattati come merce in un magazzino, tagliano loro il becco e i genitali senza anestesia, infliggono loro ustioni di terzo grado per marcarli, e tutta una serie di altri maltrattamenti che, se fossero fatti su



cani o gatti, sarebbero illegali e considerati pura crudeltà”.

Jane Goodall: “Migliaia di persone che dicono di ‘amare’ gli animali si siedono a tavola una o due volte al giorno per gustare la carne di creature che sono state completamente private di qualsiasi cosa che rendesse la loro vita degna di essere vissuta e che hanno dovuto sopportare una sofferenza e una paura terribili in un lurido macello.”

Julia “Butterfly” Hill: “Io sono una vegan felice! Sono felice perché è una scelta non dettata da sentimenti di condanna, giudizio o protesta; amo profondamente il fatto di essere vegan: in questo modo aiuto a fermare le sofferenze degli animali, a fermare la deforestazione, a fermare la sottrazione di zone incontaminate per far posto ai pascoli. Risparmio energia e acqua, rispetto il mio corpo e lo mantengo in salute.”

Prince: Prince, vegano, ha vinto l'edizione del 2006 del concorso della PETA “I vegetariani più sexy del mondo”. Le sue convinzioni sul rispetto dovuto agli animali, e su quanto sia assurdo e ingiusto mangiare le loro carni e bere il loro latte sono ben descritte nella canzone “Animal Kingdom”. Eccone una strofa:
*No member of the animal kingdom nurses past maturity
No member of the animal kingdom*

*ever did a thing 2 me
It's why I don't eat red meat or white fish
Don't give me no blue cheese
We're all members of the animal kingdom
Leave your brothers and sisters in the sea*
In italiano:
*Nessun membro del regno animale
succhia il latte una volta adulto
Nessun membro del regno animale
mi ha mai fatto nulla di male
Ecco perché non mangio
carne rossa o pesce bianco
Non datemi il formaggio
Siamo tutti membri del regno animale
Lascia i tuoi fratelli e sorelle nel mare*

VEGETARIANI E VEGAN ITALIANI

Paola Maugeri: “Il cibo è impegno, militanza e giustizia. La rivoluzione si fa nel piatto! Sono vegana, cioè non mangio niente di origine animale da molti, molti anni. Questo modus vivendi è la cosa più militante, politica e rivoluzionaria della mia vita!”.

Red Ronnie: “L'unico problema che i bambini vegani hanno è che non si ammalano e questo è un dramma per le industrie farmaceutiche. Io ho due figlie, le ho cresciute senza proteine animali, mia madre mi criticava ma loro non si ammalavano mai, a differenza delle figlie di mio fratello. Quanto a me, non prendo un antibiotico da 15 anni”.
(Corriere della Sera, 24-2-2005)

Prof. Umberto Veronesi: “Gli animali vanno rispettati e non uccisi per poi mangiarli. [...] Si tratta di una scelta che ho fatto molto tempo fa, perché sono fermamente convinto che gli uomini non abbiano diritto di provocare la sofferenza e la morte degli altri esseri viventi.” *(Oggi, 23 ottobre 2002)*

“La carne non è indispensabile alla nostra alimentazione, nemmeno durante lo svezzamento: le proteine necessarie al nostro organismo, oltre che nella carne e nei cibi di origine animale, si trovano anche in molti vegetali, come i legumi. È dunque possibile trarre dal mondo vegetale una dieta ricca e variata capace di fornirci vitamine, proteine, zuccheri e grassi vegetali in modo completo e bilanciato. [...] Esistono poi prove scientifiche che questi alimenti, se consumati in quantità sufficiente, permettono anche di evitare alcune carenze e rinforzano la resistenza contro le malattie infettive. I vegetariani, in genere, hanno non soltanto una vita più lunga dei carnivori, ma evitano malattie croniche invalidanti.” *(Corriere della Sera online, 2-7-2004)*

Margherita Hack: “A quei medici che dicono che un bambino non può crescere senza carne, dico che io non ho MAI mangiato carne, perché quando sono nata i miei genitori erano già vegetariani. Eppure sono stata campione di salto in alto e lungo, e ora a 79 anni faccio 100 km in bicicletta, gioco a pallavolo e non ho mai avuto malattie serie”. *(Dichiarazione di Margherita Hack del febbraio 2001)*

Moni Ovadia: Parlando della sua scelta vegetariana, dichiara: “È una scelta etica e dietetica insieme. Io credo che le due cose non possano andare disgiunte. Ho un'impressione vivissima delle sofferenze degli animali. Mi causano

un disagio immenso tutte le volte che le penso o ne vengo a conoscenza. E allora cerco in questo modo di coinvolgere me stesso in una scelta etica.”
(Intervista a OIPA Italia, 2006)

VEGETARIANI E VEGAN NELLA STORIA

Pitagora (569 a.C. - 475 a.C.): Noto ai più per le sue scoperte in campo matematico, Pitagora è anche il capostipite (almeno per quanto riguarda l'occidente) del movimento vegetariano. In effetti prima della creazione del neologismo “vegetariano” (avvenuta nel XIX secolo) chi preferiva una dieta senza carne veniva in genere indicato come “Pitagorico”.

Leonardo Da Vinci (1452 - 1519): La sua insaziabile curiosità per il “funzionamento” del mondo fece di lui non solo un artista di grande fama, ma un poliedrico inventore in grado di spaziare dall'aeronautica all'anatomia, dalla balistica all'idraulica. Le origini del vegetarianesimo di Leonardo non sono certe, quello che è fuor di dubbio, dalla documentazione storica, è che Leonardo trascorse tutta la sua vita adulta come vegetariano. Vegetariano “pubblico”, oltretutto, rifiutando ostentatamente i piatti di carne offertigli alla mensa dei nobili che lo ospitarono.

Lev Tolstoj (1828 - 1910): Nel caso di Tolstoj la scelta vegetariana può essere considerata il culmine di una ricerca etica. La sua “conversione” avvenne in età abbastanza avanzata, a 47 anni. I suoi motivi erano al tempo stesso politici (la carne era un alimento di costo proibitivo per i contadini russi del periodo) e squisitamente etici (come testimonia anche il saggio “Il Primo Passo”, sui matto del tempo). Tolstoj ottenne il mas-



simo rispetto, come letterato, filosofo e pensatore, da parte degli esponenti culturali di tutto il mondo. E a testimonianza delle sue invidiabili condizioni fisiche dopo il completo abbandono degli alimenti a base di carne, basti sapere che Cesare Lombroso, che ebbe occasione di visitarlo, rimase estremamente colpito dalla forza dell'uomo che, pur di molti anni più anziano di lui, gli dimostrò "sul campo" come la sua prestanza fisica fosse ben superiore a quella del medico che lo visitava.

Dr. John Harvey Kellogg (1860 - 1951): Nonostante le origini modeste e la tendenza a svenire alla vista del sangue, Kellogg divenne ben presto uno dei più famosi chirurghi addominali della propria epoca. Eseguì più di 22.000 operazioni (l'ultima all'età di 84 anni), con una percentuale di successo incredibile, in un periodo in cui le sale operatorie non prevedevano nemmeno l'uso di guanti sterili. Dedicò la propria esistenza a diffondere l'idea del vegetarianesimo come dieta salutare. A suo dire la sua invidiabile serie di successi non era tanto da attribuire alle sue capacità di chirurgo quanto alla prassi di mettere i propri pazienti sotto stretta dieta vegetariana per parecchie settimane prima e dopo l'intervento.

La necessità di convincere i suoi pazienti a venire a patti con tale dieta lo spinse a sperimentare una grande quantità di prodotti alternativi: fu Kellogg a produrre per primo il burro di arachidi, vari succedanei della carne (per lo più a base di noci e glutine), e nel 1934 brevettò il primo latte di soia, anche se il suo nome è mondialmente noto principalmente per i corn flakes.

Mohandas 'Mahatma' Gandhi (1869 - 1948): Fu uno dei più grandi leader

nella storia dell'India. Usò la disobbedienza civile, incluse alcune tattiche come il digiuno e la resistenza passiva, allo scopo di ottenere la libertà per il suo popolo. Gandhi considerava il vegetarianismo come un questione morale. Vedeva la vita di un agnello non meno preziosa di quella di un essere umano. Nel suo scritto "La Base Morale del Vegetarismo", affermò, "La grandezza di una nazione e il suo progresso morale possono essere giudicati dal modo in cui vengono trattati gli animali". Per Gandhi, il vegetarianismo non era solo un principio religioso, ma una passione cui dedicò tempo ed energia. Scrisse cinque volumi sull'argomento. Nonostante la sua ribellione al vegetarianismo per un breve periodo della sua giovinezza, la sua lettura di "Elogio al Vegetarismo" di Henry Salt - un libro che scoprì per caso - lo fece diventare un fervente vegetariano per scelta (non per religione), e in seguito vegano, come riportato nella biografia (Gandhi - La mia vita per la libertà).

VEGETARIANI E VEGAN NELLO SPORT

Carl Lewis: "Campione olimpico del secolo". Probabilmente il più grande velocista dell'era moderna. Nel 1991 ha stabilito il record mondiale dei 100 metri: 9.86 secondi. È uno dei pochissimi atleti nella storia ad aver vinto quattro titoli all'interno della stessa edizione dei giochi olimpici. La sua carriera è durata 17 anni, dal 1981 al 1997. A metà, circa, nel 1990, Lewis ha deciso di diventare vegano, e ha continuato ad accumulare vittorie e titoli.

Martina Navratilova: È stata la prima tennista a vincere il campionato di Wimbledon per 9 volte di cui 6 consecutive a partire dal 1982. Ha stabilito l'invidia-

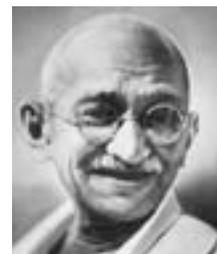
bile record di 74 partite vinte nel 1984, ed è considerata uno dei maggiori atleti del ventesimo secolo. È vegetariana dal 1993, e nel 2003, con una vittoria nel doppio misto a Melbourne ha stabilito due record: è l'unico atleta che ha vinto in tutte le specialità del tennis, ed è la giocatrice più anziana a vincere una prova del Grande Slam.

Scott Jurek: È definito come "uno dei migliori ultramaratoneti del mondo", ed è vegan da diversi anni. Nel 1999, a 25 anni, è stato l'atleta più giovane di tutti a tempi a vincere la corsa di resistenza di 100 miglia "Western States", corsa che ha poi vinto nuovamente nei 6 anni successivi. Nel 2005 e 2006 ha vinto la Badwater Ultramarathon e ha stabilito un nuovo record di 24 ore e 36 minuti. Afferma Jurek: "Lo vedo come uno stile di vita a lungo termine. Si vedono un sacco di maratoneti che hanno molti problemi di salute, quando sono più avanti negli anni; [con la dieta vegan] ho veramente notato la differenza in termini di ripresa - la capacità di tornare in forma in fretta."

Edwin Moses: Campione olimpico nella corsa ad ostacoli. Il più grande di tutti! Correva i 400 ostacoli, specialità durissima e tecnicissima; da quando iniziò a correre a quando smise non perse mai una gara, fu sempre il primo:

il primo a scendere sotto i 48 secondi, il primo a tenere il ritmo dei 13 passi tra un ostacolo e l'altro...

Dorina Vaccaroni: Pluricampionessa olimpica di scherma, in seguito passata al ciclismo agonistico. Dorina Vaccaroni dichiara, in una intervista a La Repubblica del 3 marzo 2005: "Sono vegetariana da quando avevo circa sei o sette anni, sono cresciuta in un contesto molto vicino al mondo degli animali; da piccola mi divertivo a giocare con le galline e ascoltare il rumore delle mucche, così è nata in me la consapevolezza che mangiare un animale era come mangiare un cadavere." [...] "Mangio prevalentemente verdura di tutti i tipi, pane, pochissimo formaggio, niente uova, niente carne, niente pesce." [...] "Credo che il cibo a base proteica non faccia molto bene, inoltre credo che non necessariamente uno sportivo debba per forza mangiare carne per fare muscoli. Ho fatto quattro olimpiadi e vinto diversi mondiali mangiando in questo modo, sicuramente non sono una super muscolosa ma di forza ne ho parecchia e soprattutto non mi stanco mai. La mia giornata inizia con tre quattro ore di bici tutte le mattine, poi vado in palestra dove insegno tre ore tra scherma, aerobica e spinning. Alla sera mangio sempre a mio modo e prima di dormire una camomilla, non mi sento mai stanca!"



PASSO 1 Non mangiamo animali. Per quali motivi?

Perché si arriva a decidere di diventare vegetariani, cioè non mangiare più animali? I motivi sono tanti, e variano da una persona all'altra, ma il più importante, quello che, di solito, fa scattare la decisione, è la volontà di non uccidere e non far soffrire gli animali, esseri sensibili che come noi possono provare sentimenti, sensazioni, emozioni, positive e negative.

È un argomento poco piacevole di cui discutere, questo, e a cui non pensiamo mai, perché noi non li vediamo soffrire, questi animali, e non li vediamo morire. La loro sofferenza e la loro morte avvengono in luoghi nascosti, ma... nessuno può razionalmente pensare che per avere una bistecca nel piatto non sia stato prima necessario tenere prigioniero in condizioni pietose un animale e poi ucciderlo. La carne non cresce sugli alberi.

TANTI PERCHÉ... PER DIVENTARE "VEG"

Perché non è giusto. Uccidere gli altri animali è un atto di sfruttamento e violenza, e lo facciamo solo perché abbiamo il potere per farlo, non perché è giusto così.

Perché nessuna creatura vuol vedere la sua famiglia massacrata. Le mucche amano i loro vitelli, le scrofe amano i loro maialini, e le galline amano i loro pulcini. Gli animali d'allevamento amano la propria famiglia e soffrono per l'uccisione dei loro figli.

Perché non dovresti mentire ai tuoi figli. I bambini proverebbero orrore se

sapessero delle crudeltà e della violenza usate per trasformare i polli, i maiali e altri animali in polpette e prosciutti e altri "cibi".

Perché non mangeresti il tuo cane. Molte persone provano orrore per l'abitudine di altri popoli di mangiare cani o balene, ma questi animali non soffrono di più degli animali consumati normalmente in Europa. La differenza sta solo nell'abitudine, non nella morale.

Perché è una violenza che puoi fermare. Ci sentiamo impotenti nel cercare di fermare la guerra o altre forme di violenza, ma abbiamo pieno potere nella scelta di non sostenere gli allevamenti e macelli rifiutando i cibi a base di carne.

Perché ci vuole una persona davvero piccola per picchiare un animale indifeso... e una ancora più piccola per mangiarlo. Il modo in cui vengono trattati gli animali negli allevamenti è così crudele che se le stesse azioni fossero commesse su cani e gatti, per la legge italiana il colpevole finirebbe in galera. Ma attenzione: non è colpa "dell'allevatore cattivo", ma di chi gli dà i soldi quando fa la spesa in macelleria...

Perché nessun animale merita di morire per le tue papille gustative. Il desiderio di un essere umano di sentire per un momento il sapore della carne non è certo tanto importante quanto il desiderio degli animali di non venire torturati e uccisi senza pietà.

Perché le malattie cardiache iniziano nell'infanzia. La carne non contiene fibre, ma è piena di grassi e colesterolo, ed ecco perché il più famoso pediatra

degli Stati Uniti, il Dr. Benjamin Spock, nell'edizione finale, riveduta e aggiornata, del suo libro, diffuso in tutto il mondo, "Baby & Child Care" ("La cura di bambini e infanti") raccomanda di non dare ai bambini alcun tipo di carne.

Perché mangiare carne e latticini ti fa ingrassare. Abbandonata ormai la "dieta mediterranea" a favore di una ad altissimo contenuto di alimenti animali, come nazione stiamo ingrassando sempre di più, abbiamo il primato dei bambini sovrappeso e obesi in Europa. Solo il 2% dei vegan sono obesi, contro il 9% degli onnivori (in Italia).

Perché la carne è "sporca". L'OMS stima che in Europa circa 130 milioni di persone siano colpite ogni anno da intossicazioni alimentari e dichiara: "Il rischio maggiore sembra essere la produzione di cibo animale. È da lì che nascono i pericoli più gravi per la salute, per esempio le contaminazioni da Salmonella, Campylobacter, E.coli e Yersinia".

Perché il grano usato per nutrire gli animali potrebbe essere usato per nutrire chi ha fame. Il 77% dei cereali in Europa è destinato non al consumo umano, ma ai mangimi per animali. Su scala mondiale, il 90% della soia e la metà dei cereali prodotti globalmente sono destinati a nutrire gli animali anziché gli esseri umani. È stato calcolato che con il solo spreco degli USA nella trasformazione vegetale-animale si potrebbe assicurare un pasto completo al giorno a tutti gli abitanti della Terra.

Perché più della metà dell'acqua usata in Europa è destinata all'allevamento di animali. Il settimanale Newsweek ha calcolato che per produrre soli cinque chili di carne bovina serve tanta acqua quanta ne consuma una famiglia media americana in un anno (5 kg di carne non bastano a co-

prire il consumo di una settimana, per la stessa famiglia!). Mentre il mondo è sempre più assetato e il problema acqua sempre più grave.

Perché non puoi mangiare carne e dirti 'ambientalista'. Trasformare vegetali e acqua in prodotti animali anziché usare queste risorse direttamente per il consumo umano, è una delle maggiori cause di spreco (di raccolti, di acqua, di energia) e di inquinamento nei paesi industrializzati. Gli allevamenti intensivi richiedono più acqua di tutte le altre attività messe assieme, e producono una quantità di deiezioni di gran lunga superiore a quella della totalità della popolazione umana. L'80% degli erbicidi usati negli USA viene utilizzato nei campi di mais e di soia destinati all'alimentazione degli animali. Le calorie di combustibile fossile spese per produrre 1 caloria di proteine dal grano sono pari a 2,2. Per i cibi animali ne servono molte di più, in media 25, ma in particolare 40 per la carne bovina, 39 per le uova, 14 per il latte, 14 per la carne di maiale.

Perché sono indifesi. Il premio Nobel Isaac Bashevis Singer ha chiamato lo specismo (la discriminazione in base alla specie, così come il razzismo, il sessismo, ecc.) la "più estrema" forma di razzismo, perché gli animali sono in assoluto i più indifesi, e i più facili da scegliere come vittime.

Perché anche gli animali gridano di dolore. Se li bruci, lo sentono. Se gli fai l'elettroshock, lo sentono. Gli animali provano dolore nella stessa esatta maniera, e con la stessa intensità di noi umani.

Perché non vogliono morire. Gli animali tengono alla propria vita, esattamente come gli umani.

Perché hanno paura. Gli si rizza il pelo sulla schiena, se la fanno addosso per

la paura, tremano, proprio come facciamo noi quando siamo pazzi di terrore al pensiero di venire feriti o uccisi.

Perché, per quanto la affetti e la tagli, è sempre carne. Anche gli altri animali sono fatti di carne, ossa, sangue, proprio come noi, e quindi dire "carne" in senso di cibo è solo un eufemismo per intendere "animale ammazzato".

Perché il commercio non giustifica la violenza. Le industrie della carne di pollo, di maiale e altre industrie basate sullo sterminio di massa sono enormi, ma è ora che facciano la stessa fine del commercio degli schiavi (anch'esso aveva forti incentivi economici).

Perché non è a questo che servono le ali. I polli e le galline (come anche altri animali d'allevamento) non possono MAI respirare l'aria fresca, sentire il sole sulla pelle, costruire un nido, accudire i loro cuccioli, o fare una qualsiasi altra delle cose che sono nati per fare.

Perché tutti vogliono essere liberi. Sappiamo che è vero per gli uccelli lasciati liberi da una gabbia e per i cani portati al parco, ed è vero, allo stesso modo, per tutti gli animali d'allevamento: desiderano la libertà, proprio come gli umani, anzi, di più, perché la loro vita è nella natura.

Perché se mangi pesce NON sei vegetariano. I pesci hanno la stessa capacità degli uccelli e dei mammiferi di reagire al dolore, e ciascuno di loro è un individuo degno di rispetto. Secondo una rassegna pubblicata sulla rivista "Fish and Fisheries", i pesci sono molto intelligenti, hanno memoria a lungo termine e imparano l'uno dall'altro, usano attrezzi, formano una gerarchia sociale, e possono essere paragonati ai primati non umani. La biologa marina Dr. Sylvia Earle spiega che i pesci sono "di buon carattere, curiosi. I pesci sono sensibili, ciascuno ha la sua personalità,

provano dolore se sono feriti."

Perché avere il potere non significa avere il diritto. Nel nostro sviluppo morale come specie, abbiamo raggiunto un punto in cui è ora di riconoscere che le altre specie meritano considerazione, proprio come alla fine abbiamo riconosciuto che la schiavitù era sbagliata, che le donne hanno il diritto di votare, e che i bambini non vanno picchiati.

Perché non è necessario. La sofferenza degli animali e tutti i problemi ambientali dovuti alla produzione di prodotti animali non sono un male necessario. I vegetariani e i vegani sono la dimostrazione vivente che non solo si può vivere lo stesso, ma anche con una salute migliore!

PERCHÉ TU LO SAI CHE UCCIDERE ANIMALI È SBAGLIATO!

Ce lo dice il buonsenso, e lo sappiamo, nel nostro cuore, che gli animali hanno lo stesso tipo di sensazioni e desideri che abbiamo noi e che non dobbiamo far del male e uccidere degli altri esseri per mangiarli.



CHI AMA GLI ANIMALI NON LI MANGIA

(tratto da Diventa vegan in 10 mosse, Ed. Sonda, 2005. Per gentile concessione dell'editore)

Spesso si sente dire che i cinesi non amano gli animali.

Parlare di "amore" è sempre difficile ma, di sicuro, vedere i mercati di animali delle città del sud della Cina e sapere che nei piatti cinesi ci sono cadaveri di cani, e di gatti, a volte bolliti e scuoiati vivi e coscienti, porta alla conclusione istintiva che, decisamente, proprio non amino gli animali.

Anche in altre nazioni in Asia, in Medio oriente, in America Latina esistono mercati di animali vivi, pronti per essere macellati e mangiati freschi dai clienti, che, di nuovo, smontano completamente la famosa, bellissima frase "Se i macelli avessero le pareti di vetro, tutti sarebbero vegetariani".

Qui è diverso, tutto è più nascosto, e i motivi sono tanti e diversi.

Forse la necessità di nascondere la brutalità dei macelli, o i metodi di produzione di una pelliccia, in alcune nazioni del mondo nasce anche dal fatto che si instaurano rapporti affettivi fra esseri umani e alcuni, più fortunati, animali definiti spesso "animali d'affezione" o, secondo la terminologia anglosassone, "Pet animals". O semplicemente "pets". Se si instaura il rapporto col "proprio" cane, forse si diventa più "empatici" verso tutti gli animali che, in qualche modo, assomigliano al "proprio".

Ad esempio, negli USA, nazione di forti consumi carnei, la carne di cavallo, pet animal, è spesso considerata "improponibile" al pari della carne di cane.

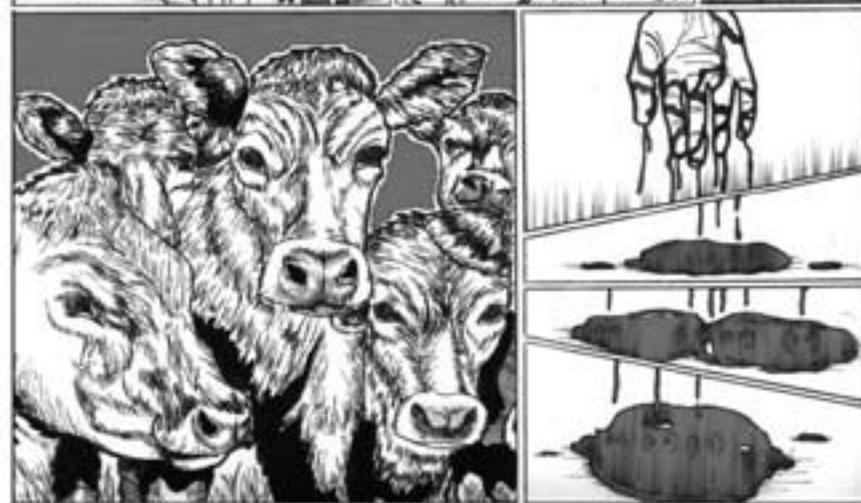
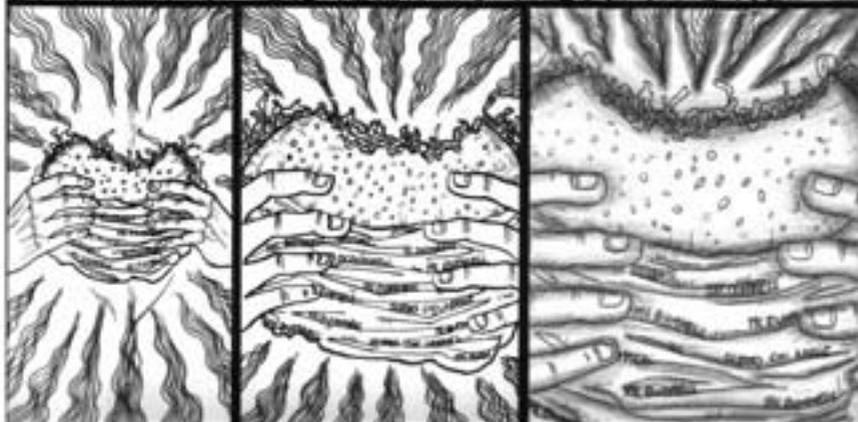
O forse questa è solo una mia idea, forse solo un modo per cercare di capire come sia possibile amare più i cani dei maiali, più i gatti dei conigli, più i cavalli delle mucche. Per me è difficile capire da un punto di vista emotivo queste differenze e, se devo seguire un discorso razionale-scientifico, allora scopro che i maiali hanno una intelligenza più "umana" rispetto ai cani e, seguendo la logica specista, dovrebbero avere leggi a loro protezione migliori delle leggi a protezione del cane. Ma la scienza non c'entra niente quando si parla di affetti, empatia, amore.

Spesso, il primo passo per smettere di mangiare animali - TUTTI gli animali, non solo i "pets" - è proprio questo: amare i propri animali. Il proprio gatto, il proprio cane. E fare un collegamento, semplice, ma non banale, non ovvio, non scontato: questi animali, che io amo, sono come gli altri, che io mangio. Per questo accade non di rado che chi fa volontariato in un rifugio per animali, o che si occupa di colonie di gatti liberi - quindi una persona che gli animali li ama veramente, che dedica loro tempo, energie, risorse - diventi vegetariano, o vegano. Altre volte non accade, non si fa il "collegamento".

Quali animali si "amano" e quali si "mangiano" è dunque, sempre solo una questione di abitudine. Non di "cultura", non voglio chiamare cultura lo sterminio di animali. Semplice abitudine.

Immaginate un terrificante allevamento e macello di maiali e cani; in Cina potreste vederlo, io l'ho visto. Un cinese in Italia potrà vedere un allevamento e macello di soli maiali. Un italiano, vedendo la macellazione dei cani, dirà che i cinesi non amano gli animali. Ma non rischiamo che un cinese, vedendo ammazzare i maiali, possa dire che gli italiani non sono affatto amanti degli animali, ma soltanto degli incomprensibili ipocriti?

L'HAMBURGER SUBLIMINALE - testi e disegni: Mattia Bianucci - MB Comics





"Gli animali umani, che incarcerano, mangiano e sfruttano gli animali non umani, fingono che questi non sentano dolore. E' necessaria infatti una netta distinzione tra noi e loro, se vogliamo farne ciò che vogliamo, se li indossiamo e li mangiamo senza avvertire rimorsi o sensi di colpa. Gli umani, che spesso si comportano con crudeltà verso gli animali, vogliono credere che essi non possano soffrire. In realtà il comportamento degli animali dimostra il contrario: essi sono troppo simili a noi."

Carl Sagan e Ann Druyan, scienziati (tratto da: "Shadows of Forgotten Ancestors")

"Immaginate che domani degli esseri provenienti da un altro pianeta atterrino sulla Terra, esseri che si reputino superiori a voi come voi vi ritenete superiori agli altri animali. Avrebbero il diritto di trattarvi come trattate gli animali che allevate e uccidete per trasformarli in cibo?"

John Harris

"Quando chi non è vegetariano afferma che "i problemi degli umani sono più importanti", non posso fare a meno di chiedermi che cosa egli faccia a favore degli umani che lo costringa a sostenere l'inutile e crudele sfruttamento degli animali negli allevamenti".

Peter Singer, Filosofo (tratto da: "Animal Liberation", 1990)

-L'HAMBURGER SUBORDINALE-PDE-ME COMCS-SAN 2007-FONTE IMMAGINE ILLUSTRATO E CITAZIONI: APOCROSA NETWORK-

VACCHE GRASSE, BAMBINI MAGRI, TERRE PROSCIUGATE

Oltre al rispetto verso gli animali, c'è un'altra motivazione altruistica che porta a diventare vegetariani, o che è un effetto collaterale positivo di questa scelta (altra motivazione "egoistica" è quella legata alla salute: si diventa vegetariani per essere più sani e in forma, ma di questo parleremo nei prossimi passi del nostro percorso...).

Si tratta della motivazione ecologista e umanitaria: perché con una dieta basata sui cibi vegetali anziché su quelli animali, l'"impatto ambientale" di cui tanto si parla è molto molto inferiore, e la devastazione, la predazione di risorse, gli sprechi immensi che rendono ancora più povere le popolazioni che oggi muoiono di fame vengono molto ridimensionati. Insomma: con la scelta vegetariana si salvano, oltre che, com'è ovvio, gli animali, anche, cosa meno ovvia, l'ambiente e le popolazioni più povere.

In breve, possiamo dire che per ottenere un kg di carne è necessario consumare, mediamente, 15 kg di vegetali (in mangimi animali), che potrebbero invece essere usati per il consumo umano diretto: quel che si fa, quindi, è coltivare cereali, soia, e altre piante, per usarle come mangimi per gli animali, che però sono "fabbriche di proteine alla rovescia", cioè, producono molto meno di quanto incamerano. E quindi questo enorme spreco di vegetali, di acqua, di combustibile, di terreno (rubato oggi-giorno soprattutto alle foreste tropicali), di sostanze chimiche, legate a questa trasformazione inefficiente, causa per forza di cose un impatto ambientale enorme e inasprisce non di poco il problema della fame nel mondo. Se lo stesso terreno fosse usato per produrre



vegetali per il consumo diretto umano, si consumerebbero molte meno risorse, e tutti ne trarremmo un gran beneficio.

Il discorso è complesso, e solo con i vari esempi riportati nell'inserito a colori nelle prossime pagine si può capire appieno: dai un'occhiata!

Per approfondimenti su allevamenti intensivi, macelli, impatto ambientale e sociale del consumo di carne, puoi far riferimento al sito "Dalla fabbrica alla forchetta, sai cosa mangi?".

www.saicosamangi.info

PASSO 2 ➔ E il latte e le uova?

Con il termine alimentazione "vegetariana" si intende solitamente quella "latto-ovo-vegetariana", vale a dire un'alimentazione che esclude TUTTI gli animali (d'aria, di terra, d'acqua) ma che non esclude i loro prodotti (latte e uova, e anche miele). In realtà il termine alimentazione "vegetariana" comprende tutti i vari casi: latte-ovo-vegetariana, latte-vegetariana, ovo-vegetariana e "vegetariana stretta", che si chiama però di solito, nel linguaggio comune, con un altro termine: "vegana".

Molti credono che già con la scelta latte-ovo-vegetariana non si uccidano animali per mangiare, e che la scelta di non consumare nemmeno i loro prodotti ottenuti "senza uccidere" sia un "di più", magari lecito e ammirabile, ma comunque un "di più". **Invece, non è così. Latte e uova (e anche miele) non si possono materialmente ottenere senza uccidere animali.**

È per questo che chi decide di fare la scelta vegetariana per salvare gli animali, una volta informatosi meglio, si rende conto che deve fare la scelta vegan, ciascuno coi suoi tempi e modi, ma la conclusione rimane quella.



LETTERA APERTA AI VEGETARIANI: VERSO IL VEGANISMO

di Marina Berati (marzo 2002)

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. Forse pensate che sarebbe più utile convincere i carnivori a diventare vegetariani, piuttosto. Può essere. Lascio questo compito a chi è più bravo di me nel confrontarsi coi mangiatori di animali. Un compito importante, per salvare delle vite. Io cercherò invece di comunicare con voi, che siete più simili a me, 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. E questo è un compito altrettanto importante, perché si tratta, anche in questo caso, di salvare delle vite.

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 individui 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 FEB 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 "Valversa" 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 260.000 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'uova, 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 chilogrammo. 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 chilo. "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". (ANSA).

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 ovviamente 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 15.000 bufalotti maschi all'anno "non nascono" ufficial-

mente. Ma devono essere nati, perché la natura procura l'equilibrio: nascono tanti maschi come femmine. E se sono iscritti 40.000 bufali femmina devono essere minimo 15.000 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???" Perplexità 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.

IL LATTE QUALCHE CONSIDERAZIONE SULLA SALUTE

Dicono che il latte "fa bene alle ossa". Ma chi lo dice dovrebbe informarsi meglio...

Il latte è un usuraio della peggior specie, quegli usurai che vi fanno un prestito ma poi, se non gli ridate tutto con gli interessi impossibili, vi mandano picchiatori a spaccarvi le ossa.

Il latte contiene calcio, utile alle ossa, e per questo viene consigliato, ampiamente consigliato, per l'osteoporosi. Ma contiene anche proteine animali, acide, che, per essere smaltite, consumano calcio.

Come un usuraio, il latte presta un po' di calcio, ma, alla fine, ne consuma più di quello che dà. Le proteine del latte, sommate a quelle provenienti da carne e pesce, costringono l'organismo a **sottrarre calcio all'osso** per poter provvedere al loro smaltimento.

In generale, nelle popolazioni che consumano molto latte l'incidenza di osteoporosi è maggiore, mentre è rara nei paesi dove non si beve latte. È noto che tra gli esquimesi, che assumono oltre 2.000 mg di calcio al giorno, l'osteoporosi dilaga.

E, sempre come un usuraio, il latte alla fine, ti spezza le ossa. Vari studi, tra i quali l'Harvard Nurses' Health Study, che ha seguito clinicamente oltre

75.000 donne per dodici anni, mostrano che **l'aumentato consumo di latticini è associato con un rischio di fratture più elevato.**

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

Di seguito sono elencati alcuni problemi correlati al consumo di latte in adulti e bambini.

- **Carenza di ferro:** il latte ha un bassissimo contenuto di ferro (0.2 mg/100 mg di latte), e per riuscire a raggiungere la dose di ferro raccomandata di 15 mg al giorno, un bambino dovrebbe bere 7.5 litri di latte. In aggiunta, il latte è responsabile di perdite di sangue dal tratto intestinale, che contribuiscono a ridurre i depositi di ferro dell'organismo.
- **Diabete Mellito:** su 142 bambini diabetici presi in esame in uno studio, il 100% presentava nel sangue livelli elevati di un anticorpo contro una proteina del latte vaccino. Si ritiene che questi anticorpi siano gli stessi che distruggono anche le cellule pancreatiche produttrici di insulina.
- **Calcio:** la verdura a foglia verde, come la cicoria, la rucola, il radicchio e la bietta, è una fonte di calcio altrettanto valida, se non addirittura migliore, del latte.

- **Contenuto di grassi:** ad eccezione del latte scremato, il latte e i prodotti di sua derivazione sono ricchi di grassi saturi e colesterolo, che favoriscono l'insorgenza di arteriosclerosi.
- **Contaminanti:** il latte viene frequentemente contaminato con antibiotici, ormoni della crescita, oltre che con gli erbicidi e i pesticidi veicolati dal foraggio. Inoltre i trattamenti di sterilizzazione permettono in realtà la sopravvivenza nel latte di germi, e la Direttiva Europea 92/46/CE stabilisce un limite non superiore ai 100 mila germi per ml. La stessa Direttiva ammette anche un contenuto non superiore a 400 mila per ml di "cellule somatiche", il cui nome comune è "pus".
- **Lattosio:** molti soggetti di razza asiatica o africana sono incapaci di digerire lo zucchero del latte, il lattosio, con conseguenti coliche addominali, gas e diarrea. Il lattosio, poi, se viene digerito, libera il galattosio, un monosaccaride che è stato messo in relazione con il tumore dell'ovaio.
- **Allergie:** 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 smettendo di assumere latticini.
- **Coliche del lattante:** le proteine del latte causano coliche addominali, un problema che affligge un lattante su cinque, perché se la madre assume latticini, le proteine del latte vaccino passano nel latte materno. In 1/3 dei lattanti al seno affetti da coliche, i sintomi sono scomparsi dopo che la madre ha smesso di assumere questi cibi.

(tratto da Impariamo a mangiare sano con i cibi vegetali, SSNN©2005)

Cosa usare al posto del latte vaccino?

Il latte vaccino può essere tranquillamente sostituito con prodotti di origine vegetale, i latti vegetali appunto, che hanno caratteristiche nutrizionali migliori di quelle del latte vaccino: latte di soia, di riso, di avena, di mandorle. Poiché ne esistono svariate marche, non sempre simili come sapore, è consigliabile provare marche differenti e scegliere quella che ha le migliori caratteristiche gusto-prezzo.

Tutti i **latti vegetali** possono anche essere realizzati in casa.

Latte di soia: ricchissimo di proteine, si può trovare aromatizzato in vari modi (vaniglia, cioccolato, ecc.) e arricchito con varie vitamine e calcio. Il gusto 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. Può essere usato nella preparazione dei dolci al posto del latte, e non lascia alcun retrogusto.

Latte di riso: buono bevuto fresco, specialmente d'estate, adatto per la colazione coi cereali, o per fare budini e dolci.

Latte di avena: l'avena è uno dei cereali più nutrienti ed energetici. Ha un gusto molto delicato, è buono sia bevuto da solo che usato per preparazioni di dolci e budini.

Latte di mandorle: ha un gusto 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.



LE UOVA QUALCHE CONSIDERAZIONE SULLA SALUTE

Molte persone hanno scelto di non utilizzare più le uova, proprio perché circa 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 un uovo di medie dimensioni.

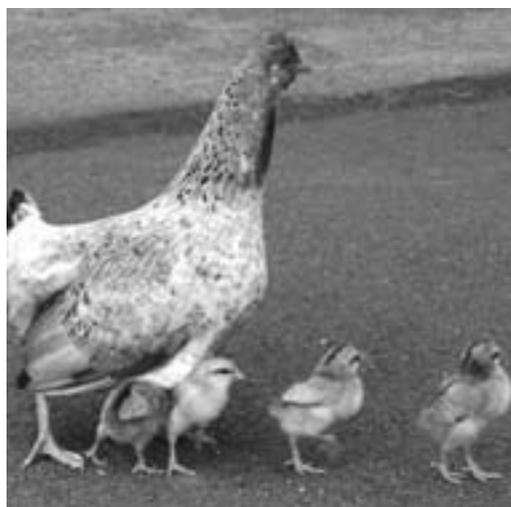
Dal momento poi che il guscio dell'uovo è fragile e poroso, e che le condizioni in cui vengono solitamente tenute le galline ovaiole sono di estremo sovraffollamento, l'uovo è l'ospite ideale per la Salmonella, quel batterio che è il maggior responsabile di contaminazione microbica dei cibi.

(tratto da "Impariamo a mangiare sano con i cibi vegetali", SSNV©2005)

Cosa usare al posto delle uova?

Anche se l'uovo costituisce la base della colazione di alcune società occidentali,

nella tradizione italiana l'uovo viene utilizzato per pasti frugali, ma soprattutto come ingrediente non indispensabile di svariati piatti. Viene inoltre spesso utilizzato nei prodotti da forno, grazie alla sua proprietà di far amalgamare e gonfiare gli ingredienti, e la sua presenza è rivelata dall'etichetta nutrizionale. In realtà in tutti questi casi **l'uovo non serve, nemmeno per fare i dolci**, che vengono buonissimi fatti col latte vegetale, burro di soia o margarina o olio al posto del burro, e al posto dell'uovo si può usare uno dei seguenti trucchi: aumentare leggermente la dose di latte (di soia, ovviamente), oppure 2 cucchiari di fecola di patate, oppure 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), oppure 2 cucchiari di maizena, oppure 1 banana schiacciata.



SCELTA ETICA

COME VIVONO E COME MUOIONO GLI ANIMALI NEGLI ALLEVAMENTI

Gli animali sono esseri senzienti, capaci di provare sensazioni, emozioni, sentimenti, come ben sanno tutti quelli di noi che ospitano in casa un cane o un gatto.

Una mucca non è molto diversa da un cane, da questo punto di vista. Né un maiale è diverso, è un essere intelligente, affettuoso, curioso.

Ma questi animali vengono invece trattati come cose: affinché l'attività di allevamenti, mangimifici, impianti di macellazione e catene di distribuzione risulti economicamente compatibile con i livelli produttivi richiesti dal mercato, è necessario che il prezzo di carne, latte e uova rimanga accessibile per il maggior numero possibile di consumatori.

Per essere sostenibile, la zootecnia chimica e intensiva deve quindi massimizzare i profitti basandosi sul ribasso delle spese.

Ormai il 99% degli allevamenti sono intensivi: gli animali vengono allevati in spazi ristrettissimi, senza mai la possibilità di uscire alla luce del sole. Ogni tanto si vedono delle vacche al pascolo, è vero, ma sono solo quell'1% di animali più "fortunati" che vengono trattati meno peggio. Anche a questi tocca, comunque, la stessa fine degli altri: il macello. Lì, vengono ammazzati senza pietà, senza alcun sentimento di compassione, senza sentire che si tratta di esseri senzienti. Sono solo "capi" da abbattere.

I macelli sono sempre nascosti alla vista del pubblico: per potersi nutrire di animali, le persone devono allontanare il pensiero della loro uccisione, ci deve

essere separazione tra l'immagine dell'animale vivo nella "fattoria" (che oggi ormai non esiste quasi più ed è sostituita dagli allevamenti intensivi) e la sua carne da infilzare con la forchetta. Se ciascuno dovesse ammazzare da sé gli animali che mangia, sicuramente molti di loro avrebbero salva la vita.

Nel corso della sua vita (80 anni in media), ogni italiano uccide per cibarsene circa 1400 animali tra bovini, polli, tacchini e altri volatili, maiali, conigli, cavalli.

Le sofferenze degli animali

A pagare il costo degli allevamenti intensivi sono innanzi tutto gli animali allevati, ai quali sono imposte situazioni di estrema sofferenza. Negli attuali allevamenti industrializzati, miliardi di animali destinati al macello sono costretti a vivere incatenati o chiusi in gabbie sovraffollate, incompatibili con le loro esigenze fisiologiche, privati della minima libertà di movimento, impediti nella pratica di istinti affettivi e sessuali, mutilati, sottoposti a costanti terapie antibiotiche ed ormonali (sia per prevenire l'esplosione di epidemie che per velocizzare la loro crescita), ad un'illuminazione ininterrotta che impedisce loro di dormire, nutriti con alimenti inadeguati, chimici e innaturali (fino ai casi delle mucche costrette al cannibalismo), costretti a respirare un'aria satura di anidride carbonica, idrogeno solforato, vapori ammoniacali, polveri varie e povera d'ossigeno.

Gli animali sfruttati in questo modo, oltre a manifestare gravi patologie organiche e psicologiche (galline che si

uccidono beccandosi fra loro, cannibalismo della madre verso i piccoli fra i conigli, suini che si divorano la coda), subiscono menomazioni e manipolazioni genetiche.

Si tenta a volte di arginare l'aggressività degli animali, ad esempio dei maiali, mettendo dei "giocattoli" all'interno dei box, come vecchi copertoni, sui quali gli animali si possono sfogare. Così, anziché rimuovere la causa di stress si "cura" solo il sintomo, l'aggressività.

Le pecore sono, per ora, le uniche a vivere per lo più all'aperto, ma sono tosate in maniera brutale in pieno inverno, e sono costrette a sopportare i rigori dell'inverno senza la protezione naturale del loro mantello.

Gli agnellini maschi sono uccisi a poche settimane di vita, specialmente in occasione delle festività pasquali. Inoltre, le pecore sono costrette a figliare continuamente, e non appena sono meno "produttive" vengono macellate.

Un momento di grande sofferenza per le pecore è quello della tosatura, durante il quale vengono maneggiate molto rudemente dai tosatori, e spesso rimangono ferite durante l'operazione. Nelle razze più pregiate viene procurata una ferita circolare attorno all'ano, in modo che con la cicatrizzazione si crei una zona che separa la lana dall'ano, e la lana non si sporchi.

L'Italia è uno dei pochi paesi al mondo che consuma carne di cavallo. I cavalli arrivano dai paesi dell'est dopo una vita di duro lavoro, con viaggi estenuanti in condizioni infernali, per venire infine ammazzati nei nostri macelli.

Le mucche da latte e i vitelli

Le mucche "da latte" sono selezionate geneticamente ed inseminate artificialmente per produrre quanto più latte possibile. Dall'età di circa due anni,

trascorrono in gravidanza nove mesi ogni anno. Poco dopo la nascita, i vitelli sono strappati alle madri (provocando in entrambi un trauma), perché non ne bevano il latte, e rinchiusi in minuscoli box larghi poche decine di cm, in cui non hanno nemmeno lo spazio per coricarsi, e quindi neanche la possibilità di dormire profondamente. Sono alimentati con una dieta inadeguata apposta per renderli anemici e far sì che la loro carne sia bianca e tenera (come piace ai consumatori) e infine sono mandati al macello. La mucca verrà quindi munta per mesi, durante i quali sarà costretta a produrre una quantità di latte pari a 10 volte l'ammontare di quello che sarebbe stato necessario, in natura, per nutrire il vitello. Non sorprende che ogni anno un terzo delle mucche sfruttate nei caseifici soffra di mastite (una dolorosa infiammazione delle mammelle). Per aumentare la produzione di latte, la mucca è alimentata con proteine molto concentrate, ma neppure queste spesso sono sufficienti, tanto da provocare lacerazione dei tessuti per soddisfare la continua richiesta di latte (in Inghilterra hanno coniato un termine per definire questa pratica: "milking off the cow's back", ossia mungitura del posteriore della mucca).

Ciò provoca una condizione chiamata acidosi, che può rendere zoppo l'animale e ciò accade ogni anno al 25% delle mucche sfruttate nei caseifici. A circa cinque o sei anni d'età, ormai esausta e sfruttata al massimo, la mucca verrà macellata. La durata della sua vita, in natura, sarebbe stata di circa 20 anni.

Le galline ovaiole e i polli "da carne"

Per la produzione di uova, le galline sono costrette a vivere (fino a gruppi di quattro) in gabbie delle dimensioni di

un foglio A3. Le loro ali si atrofizzano a causa dell'immobilità forzata; crescendo a contatto della griglia di ferro della pavimentazione, le loro zampe crescono deformi. Per aumentare il profitto, molti allevatori usano razze manipolate geneticamente, destinate a soffrire ulteriormente, a causa di dolorosi disturbi ossei e difetti della spina dorsale.

Negli allevamenti che producono galline ovaiole, i pulcini maschi (inutili al mercato in quanto non in grado di produrre uova, né adatti alla produzione di carne di pollo) sono gettati vivi in un tritacarne, o soffocati in buste di plastica, o schiacciati in apposite macchine per diventare mangime, mentre a quelli femmina viene tagliato il becco per impedire loro di beccare a morte le compagne. Questa procedura, che comporta il taglio di tessuti teneri simili alla carne che gli umani hanno sotto le unghie, è così dolorosa che molti pulcini muoiono per lo shock. Inoltre, questa operazione lascia spesso scoperti i terminali nervosi presenti nel becco, determinando così un dolore continuo per tutta la vita dell'animale.

Non appena la produttività delle galline diminuisce sotto il livello fissato, di solito dopo 2 anni, sono sgozzate per diventare carne di seconda scelta.

I polli "da carne" non godono certo di un trattamento migliore: sono allevati in capannoni affollatissimi, fino a 10-15 polli per metro quadrato, sotto la luce sempre accesa, perché crescano in fretta. A 45 giorni vengono ammazzati, mentre in natura potrebbero vivere fino a 7 anni.

La stessa sorte tocca ai tacchini. Le oche sono ancora più sfortunate, perché vengono sottoposte al "gavage": immobilizzate, vengono ingozzate con un imbuto fino a che il loro fegato si spappola, per produrre così il famoso

"paté de foie gras". Anche i fagiani sono allevati in batteria, per poi essere liberati e poter servire da bersaglio ai cacciatori, o, nella migliore delle ipotesi, ai predatori che si trovano nelle riserve di caccia.

Se non uccisi da cacciatori o predatori, muoiono ugualmente dopo pochi giorni perché non sanno procurarsi il cibo da soli.

Pesca in mare e acquacoltura

I pesci spesso non sono nemmeno considerati "animali", occupano un gradino ancora più basso nella scala dell'umana compassione. La prova di tale bassa considerazione è che non si dice mai "i pesci", ma "il pesce". Un nome collettivo, a indicare la mancanza di una minima considerazione per la loro individualità e sofferenza.

Eppure, i pesci provano dolore, molti di loro hanno sistemi nervosi complessi, alcuni, come il polpo, sono particolarmente intelligenti e capaci di compiere attività elaborate.

Un terzo dei pesci pescati in tutto il mondo viene ributtato in mare dopo morto, perché "di scarto", in quanto appartiene a specie considerate non commestibili, ma, si sa, le reti rastrellano tutto.

Oltre ai pesci pescati in mare, si va diffondendo sempre di più l'acquacoltura, cioè l'allevamento intensivo di pesci, in cui questi animali vengono tenuti in spazi ristrettissimi, dove soffrono per lo stress e l'infelicità.

Anche le aragoste vengono allevate in batteria, per finire poi bollite vive nelle pentole dei consumatori.

I trasporti

Accade molto frequentemente che gli animali non vengano macellati nel macello più prossimo all'allevamento, ma

siano sottoposti a viaggi massacranti, a volte tanto lunghi da attraversare nazioni diverse.

Gli animali sono stipati negli autocarri, senza alcuna possibilità di riposo, senza bere, senza mangiare, compresi i cuccioli. Molti di loro arrivano a destinazione in pessime condizioni, alcuni muoiono durante il viaggio.

Nel camion, se un animale cade, spesso non riesce a rialzarsi, viene calpestato e subisce fratture alle zampe o al bacino. Questi animali, se possibile ancora più sfortunati degli altri, mentre tutti vengono spinti verso il mattatoio, rimangono sul veicolo in preda a dolori lancinanti, per poi essere agganciati agli arti fratturati e trascinati fuori. Non vengono sottoposti a eutanasia - gli allevatori non vogliono perdere soldi - ma aspettano il loro turno di macellazione.

Gli animali che muoiono lungo il viaggio vengono invece buttati in un mucchio, in quella che viene chiamata la "pila dei morti".

Il trasporto è particolarmente duro per i cavalli poiché, dato che in Italia non ne vengono "prodotti" abbastanza, i macellai si riforniscono nell'Est europeo, dove i cavalli sono ancora usati, e, dopo una vita di lavoro, vengono a concludere la loro esistenza nei mattatoi e sulle tavole del nostro Paese. Per motivi di profitto, gli animali vengono stipati all'inverosimile, mescolando tra

loro individui ammalati, debilitati e molto giovani.

I polli, essendo di poco valore, subiscono un trattamento ancora peggiore, perché se qualcuno muore durante il tragitto, la perdita è minima. Gli autocarri vengono caricati di notte, gli operai devono caricare 25.000 animali nel minor tempo possibile, e quindi gli animali vengono trattati rudemente, lanciati di mano in mano come fossero palloni fino a essere stipati nelle gabbie.

La macellazione e la morte

La morte degli animali allevati è preceduta da trasporti lunghi ed estenuanti verso i mattatoi. Stipati nei camion, senza potersi muovere per molte ore e spesso molti giorni, senza poter bere o mangiare, soffrendo il caldo o le intemperie, arrivano al macello in gravi condizioni di stress, spesso così debilitati da non riuscire nemmeno ad alzarsi. Qui, a causa della rapidità delle linee di macellazione (talvolta fino a 400 capi all'ora ognuna) spesso non sono storditi in maniera corretta e sono quindi coscienti quando viene loro tagliata la gola, quando sono scuoiati, decapitati, squartati, o quando giungono nell'acqua bollente delle vasche di scottatura. Un operaio di un macello americano, nel corso di un'intervista, ha dichiarato che almeno il 15% degli animali muo-

re ogni giorno "pezzo dopo pezzo", roteando gli occhi e muovendo la testa (alcuni suoi colleghi usano protezioni da hockey per non subire gravi lesioni dagli animali agonizzanti).

Per i suini il momento del macello è particolarmente penoso, perché il numero delle uccisioni è altissimo, anche 1000 animali in una mattinata. In queste situazioni lo stordimento molte volte non viene ben applicato, e quindi gli animali vengono sgozzati, e poi gettati nelle vasche di acqua bollente, ancora coscienti. Infatti, quando se ne esaminano i polmoni, molto spesso si vede che contengono sia sangue che acqua, il che dimostra che gli animali erano ancora vivi e hanno respirato acqua bollente quando sono stati gettati nelle vasche.

L'unica morte davvero indolore renderebbe necessario narcotizzare l'animale, ma questo non è possibile, perché le sue carni devono poi essere mangiate. Ma anche se esistesse un tipo di macellazione senza sofferenza, è chiaro che non sarebbe comunque accettabile, perché è l'idea stessa di uccidere un animale, come se potessimo disporre della sua vita a nostro piacimento, che è totalmente inaccettabile da un punto di vista etico.

Per quanto riguarda i pesci, la loro morte è ancora peggiore: muoiono asfissati, in una lenta agonia, muta, perché non siamo in grado di sentire i suoni che emettono. A volte arrivano nei banchi delle pescherie ancora vivi a terminare la loro agonia tra il ghiaccio. I crostacei e i molluschi finiscono bolliti vivi.

Biotechologie e animali

Le nuove biotechologie applicate agli animali d'allevamento per l'alimentazione umana creano animali transgenici a cui è stato modificato il patrimonio

genetico affinché producano di più, più carne, più latte, o si ammalino di meno.

Per produrre di più si usa l'ormone somatropo, ottenendo così un ingigantimento degli animali. Le conseguenze negative per gli animali sono sostanzialmente quattro:

1. l'inserzione di geni estranei nei cromosomi degli animali è del tutto casuale e sovente crea individui non vitali o con malformazioni che causano sofferenza.
2. Il gene impiantato (transgene) può distruggere parte dei geni naturali dell'animale ospite, e dare di nuovo origine a esseri non vitali. Ad esempio, in un esperimento sono nati dei topi con gravi anomalie, quali la mancanza degli arti posteriori, spaccature nel muso, ed enormi difetti cerebrali.
3. Non sempre si riesce a fissare la trasformazione voluta, e quindi occorre ripetere centinaia di volte la stessa manipolazione su altri animali, fino a sviluppare con successo la linea desiderata, causando così sofferenze e morte a un numero elevatissimo di animali.
4. I transgeni potrebbero avere effetti mutanti sui vari organi dell'animale. Per esempio, introducendo il fattore di crescita umano nel codice genetico di un maiale, si sono ottenuti maiali con gravi anomalie, eccessivamente pesanti e non in grado di reggere il proprio peso, oppure artritici, strabici, letargici.

Vi sono conseguenze anche sulla salute umana: per anni si è lottato contro la somministrazione di ormoni di tipo sessuale agli animali, e questa pratica continua illegalmente tuttora. Con l'introduzione di ormoni attraverso l'ingegneria genetica, si ricade nello stesso problema, e si pongono rischi analoghi a quelli derivanti dall'uso di ormoni in altre forme.



I PESCI: LA LORO VITA E LA LORO MORTE NEL MARE E NEGLI ALLEVAMENTI

Inserto su

SCELTA ETICA

e

SCELTA ECOLOGISTA

I pesci sono animali affascinanti

(Articolo tradotto dall'inglese tratto da: www.FishingHurts.com)

Anche se sembrano molto diversi da noi, i pesci in realtà sono animali comunicativi e sensibili. Senza l'aiuto di un equipaggiamento sofisticato, tuttavia, è facile lasciarsi sfuggire la complessità di questi animali acquatici.

Jacques Cousteau una volta ha chiamato gli oceani "il mondo silenzioso" e, per anni, molti scienziati hanno concordato con lui. Ma quando un ricercatore del Marine Biological Laboratory di Woods Hole, Massachusetts, ha portato con sé durante un'immersione un microfono appositamente modificato, è stato "travolto dai suoni". Per esempio, le cernie abbaiano quando scorgono un predatore, i ciclidi emettono dei grugniti quando si accoppiano e i pesci hamlet emettono persino dei gridolini durante l'orgasmo.

Altri, come i pesci "elettrici" dell'Africa o del Sud-America comunicano trasmettendo dei segnali elettrici.

I pesci hanno vibrisse sulla schiena che registrano vibrazioni e campi elettrici, ed hanno papille gustative nella gola, così come nel naso e nelle labbra. Usano la bocca più o meno come noi usiamo le dita, per afferrare ed esplorare gli oggetti, per raccogliere cibo, costruire rifugi e prendersi cura dei piccoli (quando avvertono un pericolo vicino, alcuni pesci aprono la bocca per permettere ai piccoli di nascondersi all'interno). Di fatto, la bocca dei pesci è così sensibile agli stimoli che il dolore che provano è particolarmente acuto.

I pesci provano dolore

Da: Fox, Michael W., D.V.M., Ph.D., "Do Fish Have Feelings?," The Animals' Agenda, luglio/agosto 1987, pagg. 24-29.

Anche se non urlano quando provano dolore ed angoscia, il loro comportamento di per sé è sufficiente a dimostrare la sofferenza che provano quando sono presi all'amo od intrappolati in una rete. Lottano, nel tentativo di scappare, e, così facendo, dimostrano di avere la volontà di sopravvivere.

È stato dimostrato che i pesci (come gli altri animali vertebrati, inclusi gli esseri umani) hanno un sistema molto sviluppato che li aiuta a proteggersi dal dolore intenso - dolore che può mettere a rischio la loro vita se, in seguito a qualche ferita, quale, ad esempio, quella che può essere causata da un grosso predatore, fossero del tutto impossibilitati a muoversi. Questo sistema rilascia delle sostanze naturali simili agli oppiacei (encefaline ed endorfine) quando l'animale è ferito. Proprio la presenza di questo sistema dimostra la loro capacità di provare dolore, altrimenti non avrebbe ragione di esistere.

Secondo il ricercatore olandese John Verheijen ed i suoi collaboratori, il dolore che risulta da una ferita causata da un amo, è dovuto più alla paura che alla ferita. Questa conclusione deriva da studi sul comportamento delle carpe prese all'amo. Alcuni dei pesci allamati sono stati trattenuti con una lenza senza ardiglione, al-

tri con una lenza con ardiglione. Negli esperimenti descritti nel numero di New Scientist del 2 aprile 1987, si osserva che i pesci catturati con una lenza senza ardiglione hanno ricominciato a mangiare poco dopo essere stati liberati, mentre quelli catturati con l'ardiglione hanno in seguito rifiutato il cibo per un notevole periodo di tempo.

Dopo essere stati presi all'amo i pesci scattavano in avanti, si tuffavano, sputavano e scuotevano la testa come se stessero cercando di sputare del cibo. Dopo alcuni minuti dalla cattura, la carpe hanno cominciato a mostrare un tipo di comportamento chiamato "spitgas" (sputa gas), il prolungato sputare gas dalla vescica natatoria, che ha causato, dopo la loro liberazione dall'amo, un improvviso affondamento.

In altri esperimenti sono stati usati stimoli elettrici per produrre stimoli dolorosi più precisi; dopo alcuni minuti di esposizione le carpe cominciavano a sputare gas ed affondare. Verheijen ha affermato: "Il ritardo che intercorre tra lo stimolo doloroso e le risposte di spitgas ed affondamento indicano una serie di processi biochimici e fisiologici in atto associati alla paura."

NdT: Nonostante questi esperimenti siano del tutto condannabili dal punto di vista etico, e le azioni dei ricercatori (o meglio, torturatori) ingiustificabili, essi dimostrano senza dubbio che i pesci provano dolore e paura, come tutti gli altri animali.

Da: Dunayer, Joan, "Fish: Sensitivity Beyond the Captor's Grasp," The Animals' Agenda, luglio/agosto 1991, pp. 12-18.

I pesci gridano sia per il dolore che per la paura. Secondo il biologo marino Michael Fine, la maggior parte dei pesci che producono suoni "vocalizzano" quando vengono colpiti, intrappolati o inseguiti. Durante esperimenti condotti da William Tavolga si è scoperto che i pesci rospo brontolano quando subiscono uno shock elettrico. Di più, essi cominciano molto presto a brontolare alla sola vista di un elettrodo.

Bulldozer del mare: come il pesce arriva dall'alto mare al vostro supermercato.

L'industria della pesca a strascico sta spazzando dagli oceani la vita marina ad un ritmo allarmante. 13 tra le 17 maggiori zone di pesca mondiali sono impoverite o si stanno velocemente svuotando. Le restanti 4 sono sovrasfruttate o sfruttate completamente.

Oggigiorno l'industria commerciale del pesce utilizza enormi pescherecci "industriali" dalle dimensioni più grandi di un campo da calcio, ed impiega sofisticati strumenti elettronici e comunicazioni via satellite per localizzare i banchi di pesce (le società più grandi fanno uso addirittura di aerei ed elicotteri!). Reti enormi, a volte estese per miglia, si dipanano nell'oceano, inghiottendo tutto e tutti, incluse tartarughe e uccelli marini.

Un tipo di rete è la rete ad aggiramento, che viene issata e chiusa come un sacco. La caccia con questo tipo di reti al tonno dalle pinne gialle ha sollevato l'opinione pubblica in difesa dei delfini intrappolati assieme ai tonni che nuotavano sotto di loro. E i tonni? Sebbene il tonno non abbia il sorriso di Flipper, soffre nello stesso

modo. Gli esplosivi subacquei utilizzati per ammazzare i delfini provocano terrore e dolore anche ai tonni e le onde d'urto provocate dalle detonazioni possono lesionare la vescica natatoria dei pesci.

I pescherecci trainano enormi reti nell'acqua, costringendo tutti i pesci sulla loro strada ad ammassarsi verso le estremità chiuse. Per ore, i pesci intrappolati sono strizzati e scossi, assieme a rocce intrappolate nella rete e a detriti oceanici. Lo scrittore William Warner, descrivendo una retata da lui osservata, ha detto: "Il rotolamento prolungato ed il trascinarsi all'interno della rete avevano portato i pesci a cozzare l'uno contro l'altro e a desquamarsi reciprocamente. I loro fianchi infatti erano completamente graffiati e grattati."

Quando vengono issati dalle profondità marine, i pesci subiscono una dolorosa decompressione. Spesso, l'elevata pressione interna rompe la vescica natatoria, causa la fuoriuscita dei bulbi oculari e spinge l'esofago e lo stomaco fuori dalla bocca.

I pesci più piccoli, come la passera di mare, sono normalmente gettati su letti di ghiaccio tritato: la maggior parte di questi pesci soffoca o viene schiacciata a morte da quelli che li seguono. I pesci più grandi, come il merluzzo, vengono gettati direttamente sul ponte. Il testimone oculare William MacLeish descrive così la suddivisione del pescato: l'equipaggio colpisce il pesce con corti bastoni acuminati chiamati pickers, "gettando merluzzi da una parte e tonni dall'altra". Successivamente la gola e il ventre dei pesci vengono aperti. Nel frattempo il pesce non desiderato (bycatch), che a volte costituisce la maggior parte del pescato, viene scagliato fuori bordo spesso per mezzo di forconi.

Ogni giorno i pescatori possono deporre fino a 60.000 chilometri di reti nell'alto Pacifico, e reti ancorate nelle acque costiere.

Reti di plastica appesantite sembrano appese come tende, fino ad una profondità di 10 metri. Impossibilitati a vedere la rete, i pesci vi nuotano dritti dentro. A meno che non siano molto più piccoli delle maglie, i pesci riescono ad infilare solo la testa. Quando tentano di uscire dalla rete rimangono intrappolati con le branchie o le pinne. Molti dei pesci soffocano; altri lottano talmente disperatamente da morire dissanguati.

Dal momento che questo particolare tipo di rete viene lasciato incustodito a lungo, i pesci intrappolati possono soffrire per giorni. Alcune industrie di pesca cacciano ancora i grandi pesci di valore (pesce spada, tonno, squalo) per mezzo di arpioni o li agganciano individualmente. I pesci di grandi dimensioni sono catturati per mezzo di palamiti con centinaia di migliaia di ami innescati, che vengono srotolati dalle navi fino a 40 chilometri di lunghezza.

E non è tutto! Nel processo di macellazione di miliardi di animali marini, i pescherecci scaricano negli oceani anche:

- 450.000 contenitori di plastica,
- 25 milioni di chili di materiale plastico per imballaggi
- 150 milioni di chili di reti da pesca di plastica.

Le fabbriche di pesce

"Non ci piace quello che Madre Natura ci passa. Questa è una fabbrica di pesce."

Bill Evans, vice presidente di Mariculture Systems Inc., una azienda produttrice di salmoni (Citazione tratta dal The New York Times del 1 Marzo 1997)

L'acquacoltura (l'allevamento di pesci in un ambiente controllato) è diventata un'industria da svariati milioni di dollari. Quasi metà dei salmoni, il 40% dei molluschi ed il 65% dei pesci di acqua dolce consumati al giorno d'oggi, trascorrono la maggior parte della loro vita in cattività. Il National Fisheries Institute (Istituto Nazionale delle Industrie della Pesca) definisce l'acquacoltura "uno dei settori dell'industria della produzione di cibo con la più rapida crescita a livello mondiale".

Strappati via dal loro ambiente naturale, i pesci allevati nelle "acquafattorie" vengono rinchiusi in vasche poste all'interno di costruzioni in acciaio. Sistemi ad elevata portata ed alta tecnologia controllano l'afflusso di cibo, luce e la stimolazione della crescita. Farmaci, ormoni e le tecniche dell'ingegneria genetica vengono utilizzati per accelerare la crescita e modificare il comportamento riproduttivo degli esemplari.

Per dimostrarsi redditizie, le acquafattorie devono allevare un numero elevatissimo di animali in ambienti ristretti. Questo sovraffollamento provoca danni alla testa ed alle pinne dei pesci e causa un anomalo accumulo di stress negli animali che risultano così facili prede di malattie epidemiche. Di conseguenza, per mantenere sotto controllo la proliferazione dei parassiti, le infezioni di epidermide e branchie, ed altre malattie tipiche dei pesci di allevamento, i tecnici delle acquafattorie pompano massicce dosi di antibiotici e sostanze chimiche nell'acqua delle vasche. Una delle sostanze chimiche utilizzate per eliminare i pidocchi di mare, i Dichlorvos, è altamente tossico per tutte le forme di vita marina e può provocare l'infarto nei salmoni.

L'acquacoltura stravolge il comportamento naturale e l'istinto dei pesci. In natura, la migrazione dei salmoni dall'acqua dolce all'acqua di mare avviene gradualmente, mentre nelle acquafattorie il brusco e violento cambio di habitat provoca un trauma tale da causare la morte di quasi il 50% degli esemplari. Molti pesci mostrano segni evidenti di frustrazione e stress, come, ad esempio, il saltare continuamente fuori dall'acqua.

Il momento della macellazione porta ulteriori traumi. I pesci vengono spesso privati del cibo nei giorni o addirittura nelle settimane che precedono la macellazione, allo scopo di ridurre la contaminazione dell'acqua durante il trasporto. Alcuni pesci vengono uccisi senza essere nemmeno storditi; le loro arcate branchiali vengono tagliate e vengono lasciati sanguinare fino alla morte, in preda a convulsioni ed altri evidenti segni di sofferenza. In altri casi gli animali vengono uccisi semplicemente prosciugando l'acqua dalla vasca mandandoli incontro ad un lento soffocamento.

PASSO 3 Ma allora cosa mangiamo?

“Ommioddio, non mangi carne, non mangi pesce, non mangi formaggi, non mangi uova... ma cosa mangi!?”

Erba?!?!?” è la frase tipica del carnivoro sgomento che non si capacita di non avere la sua fettina ai ferri o il panino al prosciutto o lo spezzatino tutti i giorni. Ammettetelo, che vi vien da dirlo ;-))

La vegan-reazione è quella o di scoppiare a ridere in faccia al malcapitato (che magari mangia tutti i giorni le solite 2-3 cose e crede di mangiare in modo "variato") o di sbattere la testa contro il muro dopo aver sentito questa frase per la millesima volta.

Ma la cosa migliore è mostrare tutte le cose che possiamo mangiare - alcune sono le stesse che mangiano i carnivori, anche se non se ne capacitano (perché molti credono che la carne o il pesce o il latte o le uova ci siano in tutte le pietanze...), altre sono molto simili con qualche piccola variazione alla ricetta originale (ad esempio le lasagne sono facilissime da veganizzare e si possono preparare in tante varianti), altre ancora sono del tutto diverse, e sempre buonissime. Perfino quando mangiamo "erba" (leggi: insalata) mangiamo meglio del carnivoro medio (anche i carnivori mangiano insalata, ebbene sì), perché sappiamo condirla con tante "aggiunte" gustose: il gomasio, le noci tritate, il lievito in scaglie, i semi di girasole...

Proponiamo nell'insero a colori a pagina 64 una galleria fotografica di frighi e dispense vegan, che potrete poi mostrare, una volta fatta la scelta veg, a

chi si dice così preoccupato per la mancanza di varietà della nostra alimentazione... quante cose diverse si possano preparare con gli ingredienti ritratti nelle foto crediamo sia chiaro anche al carnivoro meno fantasioso...

A COLAZIONE

Fare una colazione vegan non è semplicissimo solo se si è fuori casa, perché purtroppo oggi è molto difficile trovare al bar qualcosa di dolce (tipo croissant o altro) che non contenga latte o uova, o addirittura strutto (come accade nei dolci degli Autogrill, che quindi non sono nemmeno vegetariani!). A casa, però, come potete vedere dalle foto, il problema non si pone assolutamente, c'è un mare di prodotti tra cui scegliere, sia dolci che salati.

Al posto del latte di mucca basta scegliere il latte di soia (eventualmente aromatizzato in vari gusti: vaniglia, cioccolato), di riso, di mandorle, d'avena, quel che preferite, oppure si può optare per il caffè, caffè d'orzo, bevande a base di cacao. Esistono tanti biscotti senza latte, burro e uova, si trovano sia nei negozi di alimentazione biologica sia nei normali supermercati. Anche alcune delle marche più diffuse producono dei biscotti vegan... senza farlo apposta :-). Basta leggere gli ingredienti per saperlo. Basta che non abbiano latte, burro, uova, miele, e siete a posto!

Se si è appassionati del pane-burro e-marmellata, si può usare il "burro di soia" o una delle tante margarine vegetali in commercio, ovviamente senza esagerare, si tratta comunque di cibi

molto grassi e quindi non salutari. Altra opzione è una colazione a base di frutta, o una colazione salata, con crackers e fette biscottate guarniti da uno dei tanti paté vegetali in commercio (si trovano nei negozi di alimentazione naturale) oppure fatti in casa. Sempre consigliata è la frutta secca (nel muesli o da sola): le noci, mandorle, pinoli, nocciole, noci brasiliane, ecc. sono un alimento molto prezioso, oltre a essere buonissimo!

A PRANZO

A pranzo di solito non c'è molto tempo, quindi la cosa più veloce da fare è un bel piatto di pasta o di riso o di altro cereale in chicco, con uno dei tanti possibili condimenti: un sugo alle verdure fatto in casa, una semplice spruzzata di varie erbe (prezzemolo, basilico, o altre erbe) tritate, con olio d'oliva, un legume (ad esempio i ceci stufati con un po' di cipolla sono buonissimi come condimento per la pasta corta), un sugo già pronto al seitan o alle verdure. Non deve mancare mai una spruzzata di lievito alimentare in scaglie (no, non lievito di birra di quello che si usa per fare il pane!) sopra la pasta: è buonissimo, aggiunge quel sapore in più che rende tutto più gustoso!

Molto comodo è preparare delle insalate di riso, di pasta, di farro, e quant'altro, che poi durano 2-3 giorni e sono già pronte. Freddo nei mesi estivi, da riscaldare nei mesi invernali.

Anche una ricca insalata è un piatto veloce e nutriente: verdure fresche con l'aggiunta di tofu a dadini (o sbriciolato), noci, gomasio (un condimento per l'insalata a base di semi di sesamo tostatati e sale), lievito in scaglie, semi di girasole o di zucca (magari non tutto assieme, ma a rotazione :-)), olio d'oliva, il tutto mangiato col pane, magari inte-

grale, sazia e fornisce tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno nella giornata!

Se si mangia in mensa, è bene far presente ai cuochi le proprie esigenze, in modo che ne tengano conto nella preparazione dei pasti: a loro non costa nulla evitare di mettere, ad esempio, la pancetta nella zuppa o il prosciutto nei piselli stufati, e così quei piatti diventano adatti a tutti.

Al bar o al ristorante si trovano sempre scelte vegan per il pranzo, e se non ci sono, basta chiederle, se il gestore è gentile ed educato le metterà a disposizione, sennò... cambiate bar!

LO SPUNTINO

A chi non viene una "botta di fame" a metà pomeriggio?! Un po' a tutti, ed è consigliabile mangiare qualcosa per avere le energie per continuare a lavorare o studiare. Valgono un po' gli stessi consigli dati per la colazione, anche se in questo caso spesso non si è a casa ma a scuola o in ufficio, e quindi ci si deve portare qualcosa da casa.

Va benissimo della frutta, uno yogurt di soia, o dei biscotti, o un panino, magari col burro d'arachidi, o la crema di nocciole o di mandorle. Questi paté sono parecchio calorici, essendo a base di frutta secca, ma sono molto buoni e molto più salutari delle merendine confezionate.

A CENA

A cena solitamente c'è un po' più di tempo per cimentarsi in piatti più elaborati, e allora si può far riferimento ai tanti libri e siti di ricette poi basta riempire il proprio frigo con tutto il bendidoglio delle foto che vedete (ATTENZIONE: la cavietta a pelo lungo che vedete nella foto non si compra, si adotta, fate solo attenzione che non vi mangi tutta la verdura!), e mettersi al lavoro, non è

difficile, basta seguire le istruzioni! Di nuovo, guardando le centinaia di ricette disponibili, e le altre migliaia "inventabili" sul momento, viene davvero da ridere a pensare che c'è chi crede che noi vegan non sappiamo cosa mangiare e mangiamo solo insalata! Di ricette ce ne sono già tante che usano solo ingredienti per noi tradizionali, cioè verdure, legumi, cereali, tipici della dieta mediterranea. Anche per chi ha poco tempo, è facile fare delle zuppe o stufati di legumi che poi durano per svariati giorni, e specialmente d'inverno si mangiano sempre volentieri, mentre per chi ha tempo e voglia di fare qualcosa di più impegnativo si possono preparare tutti i piatti della cucina tradizionale in versione vegan.

Ma ci sono anche tanti cibi nuovi da provare, nuovi per noi, ma tradizionali per altre culture: il **tofu**, il **seitan**, le **"bistecche"** o **"spezzatino" di soia**, le **alghe**, oppure "variazioni sul tema" inventate anche qui in Italia, come il **"muscolo di grano"**, una variante del seitan.

Alghe: le alghe sono un cibo ricco di iodio e calcio, e sono un cibo tradizionale nei paesi orientali. Possono essere aggiunte in pezzi alle zuppe di legumi, per rendere gli stessi più digeribili, oppure possono essere usate come parte del ripieno in torte salate, grattugiate a piccoli pezzi sulle insalate, in condimenti per la pasta.

Proteine ristrutturare di soia: si presentano in forma di "bistecche" o "spezzatino" di soia disidratato, e vanno fatte rinvenire nel brodo vegetale per qualche minuto prima della cottura. Terminata questa operazione preliminare, possono essere cucinate proprio come

il tradizionale spezzatino, o come scalloppine in padella, e hanno un sapore davvero ottimo, perché, non avendo un sapore proprio, si impregnano del sugo di cottura. Sono molto ricche di proteine, ma non contengono altri nutrienti, per cui è meglio non abusarne, e accompagnarle sempre con verdure.

Tofu: è una sorta di "formaggio" preparato col latte di soia. In realtà, anche se viene detto "formaggio di soia" non ha niente a che vedere coi latticini, quindi è meglio non farsi alcuna illusione in questo senso. Ne esistono moltissime varietà, con sapori molto diversi tra loro. Pochissime varietà sono buone mangiate "al naturale" con semplice olio e sale, ne esistono però un paio che hanno un gusto simile al formaggio "primosale" o alla mozzarella, e sono davvero molto buone. Le altre varietà sono invece ottime da usarsi in torte salate, stufati, o sformati, perché assumono il gusto degli altri ingredienti della pietanza. Anche il tofu è un alimento ricco di proteine.

Seitan: è un alimento a base di glutine di frumento, iperproteico, e, francamente... buonissimo! Viene venduto in vari formati: affettato per panini, aromatizzato con vari sapori; affumicato; a fette da mettere in padella; "informe" per spezzatini e stufati. Al contrario del tofu, è molto buono anche mangiato al naturale. Il suo aspetto ben si presta a creare delle "imitazioni" della carne, quindi lo troviamo in forma di würstel, di arrosto, di mortadella, ecc., ma, proprio perché a volte il suo sapore è così simile alla carne (specie nei würstel), non sempre è gradito ai vegetariani e vegani in queste sue forme.

NELLE FESTE

Nell'insero a colori potete vedere un frigo strapieno di tofu e seitan, pronto per essere usato per un cenone di capodanno per 100 persone! (capodanno 2005-2006)

Tanto per rendere l'idea di quanto appetitosi fossero i piatti preparati in quell'occasione... ecco il menu:

Antipasti:

- Hummus alla libanese
- Voul au vent ai funghi
- Palline di tofu speziato al curry
- Tofumini al verde

Primi:

- Lasagne al ragù di seitan
- Cous cous piselli e curry

Secondo e contorni:

- Goulash di seitan con verdure
- Lenticchie allo zenzero
- Cavolfiore besciamellato

Dolci:

- Strudel ai frutti di bosco con crema pasticcera
- Panforte

Organizzare feste e cene con un menu vegan (a buffet, o con gli ospiti serviti al tavolo, a seconda di quello che viene più comodo) è uno dei modi migliori

per far capire a tutti quanto sia buona la cucina vegan e quindi quanto sia del tutto realizzabile, questa scelta, da un punto di vista pratico, senza rinunciare alla buona cucina. Cercate di organizzarne qualcuna nella vostra città, sono anche un ottimo modo per raccogliere fondi per iniziative a favore degli animali!

CONCLUSIONE

La cucina vegan offre una infinita varietà di cibi tra cui scegliere, di piatti da preparare, semplici e più complessi. Chi non sa cucinare, se la può cavare benissimo anche da vegan o comprando cose pronte o iniziando da piatti semplicissimi (non certo più difficili di quelli "da onnivori"), chi sa cucinare, a maggior ragione, può cimentarsi in tante variazioni rispetto ai piatti tradizionali o in piatti del tutto nuovi (se pensate "ma no, certe cose non si possono fare"... vuol dire che, al contrario di quanto credete, non è vero che sapete cucinare ;-)) O che siete prevenuti o vi manca la creatività).

Perciò: niente scuse, vegan si può, e quindi vegan "si deve"!

PASSO 4 Conosci i nutrienti fondamentali?

Non è che per essere vegetariani o vegan occorra conoscere tutti i nutrienti fondamentali e dove si trovano e invece da onnivori no. Assolutamente. In entrambi i casi è importante avere queste conoscenze di base, anzi, forse è più importante "da carnivori" per mettersi al riparo da un'alimentazione troppo squilibrata, problema più facilmente evitabile con una dieta a base vegetale.

Questo è vero a maggior ragione se non si hanno più vent'anni: i rischi di un'alimentazione squilibrata "da eccesso" (di alimenti animali) sono infinitamente più alti, e le conseguenze ben più gravi, che non quelli di eventuali "carenze", che non si verificano praticamente mai se non in chi mangia troppo poco, o mangia sempre le stesse 2-3 cose.

Tutti i cibi sono formati da un insieme di composti fondamentali denominati "Nutrienti", che possiamo suddividere in 8 grandi gruppi.

- I carboidrati
- Le proteine
- I grassi
- I minerali
- Le vitamine
- Le sostanze fitochimiche
- Le fibre

Solo alcuni di questi nutrienti, denominati "macronutrienti", hanno anche un ruolo energetico, cioè apportano calorie: sono proteine, carboidrati, e grassi. Gli altri nutrienti non apportano direttamente energia, ma sono altrettanto importanti.

I nutrienti hanno un ruolo non solo nella "sopravvivenza" dell'organismo, ma

anche nel mantenimento dello stato di salute e nell'insorgenza delle malattie. Per approfondimenti potete visitare il sito www.vegyramid.info

I carboidrati



I carboidrati costituiscono il componente principale di qualunque dieta equilibrata, potendo contribuire fino al 60-65% delle calorie totali e sono la fonte primaria di energia pronta. Si suddividono in "zuccheri semplici" o "zuccheri" e "carboidrati complessi" o "amidi".

I carboidrati sono contenuti prevalentemente nel regno vegetale, i cibi animali non ne contengono che piccole quantità. L'amido è presente soprattutto in cereali e legumi (oltre che tuberi e castagne), mentre come zucchero semplice esiste il fruttosio, lo zucchero della frutta.

La maggior fonte di zuccheri semplici sono però introdotti nella nostra alimentazione come prodotti dall'industria alimentare: caramelle, biscotti, zucchero per alimenti, budini, gelati, pasticcini, bevande dolci. Un eccesso di zuccheri semplici nella dieta, che penalizza



l'assunzione di carboidrati complessi, è fattore di rischio di obesità, diabete, malattie cardiovascolari, tumori e demenza.



Le proteine

Le proteine, considerate da sempre i mattoni dell'organismo, sono molecole costituite da una catena di elementi, gli aminoacidi. La loro struttura base è data dalla semplice sequenza di aminoacidi, che si attaccano tra di loro come le perle di una lunghissima collana.

Le tante differenti proteine dell'organismo hanno infatti funzioni specifiche, una per ogni tipo di proteina: ormonale, immunitaria, strutturale, di trasporto. Le proteine che assumiamo con la dieta vengono digerite e demolite nei singoli aminoacidi che le compongono, che vanno a finire in un "deposito" da cui l'organismo prende gli aminoacidi necessari a sintetizzare le proteine che gli servono. Perché possa avvenire la sintesi proteica, è necessario che l'organismo abbia a disposizione tutti i 20 diversi aminoacidi.

Di questi 20 aminoacidi, 12 non è necessario assumerli con la dieta, perché l'organismo è in grado di produrli autonomamente a partire da altri aminoacidi. Gli altri 8 invece, i famosissimi "aminoacidi essenziali", devono essere ottenuti per forza dal cibo. I cibi animali contengono tutte elevate quantità di aminoacidi essenziali e per questo le proteine animali sono tradizionalmente considerate ad elevato valore biologico, o complete, al contrario di quelle vegetali, che, pur contenendo anch'es-

se tutti e 20 gli aminoacidi, possono essere "scarse" in uno o più aminoacidi.

Ricordate, quindi: Non esistono aminoacidi essenziali che non siano presenti in qualche cibo vegetale! Se vi dicono che esistono aminoacidi essenziali che si trovano solo nei cibi animali, rispondete pure tranquillamente a queste persone dicendo che o sono ignoranti o mentono. Fatevi dire quale aminoacido essenziale secondo loro manca: vedrete che si troverà invece o nei cereali o nei legumi o altre verdure! Il problema quindi di assumere con la dieta cibi singoli contenenti proteine "complete" è un falso problema, perché la "completezza" proteica si valuta sull'insieme dei cibi della dieta assunti nel corso della giornata (non serve infatti nemmeno assumerli in contemporanea!).

Nei paesi occidentali, il vero problema è invece che si mangiano troppe proteine, non troppo poche. Mediamente ogni giorno mangiamo il doppio di proteine rispetto al necessario per una buona salute. Un eccesso di proteine sottopone il rene ad un superlavoro per eliminare le scorie, abbreviandone la vita.

Quasi tutti i cibi contengono proteine: a meno che la nostra dieta sia basata sul "cibo spazzatura" è quasi impossibile non ottenere abbastanza proteine all'interno di una dieta che preveda il corretto introito di calorie. Buone fonti di proteine sono i cereali, il pane, la pasta, i fagioli, i piselli, le lenticchie e altri legumi, la frutta secca, i broccoli, i fagiolini, i cavolfiori.

Inoltre, le proteine vegetali sono migliori di quelle animali, perché queste ultime sono troppo ricche di aminoacidi solforati, e quindi producono scorie acide e rubano calcio all'osso, causando osteoporosi. Le proteine vegetali, al contrario di quelle animali, esercitano



un effetto protettivo anche nei confronti di alcuni tipi di tumori e dell'arteriosclerosi.

I grassi

Per "grassi" della dieta si intendono comunemente i grassi saturi, poliinsaturi, monoinsaturi, grassi trans e idrogenati, mentre il colesterolo viene di solito considerato a parte, pur appartenendo anch'esso a questa grande famiglia.

I grassi sono i nutrienti più ricchi di calorie (1 grammo di grassi apporta ben 9 calorie, contro le 4 dei carboidrati e delle proteine), e la gran parte di loro è combinata con altri nutrienti all'interno dei cibi: per questo non sono né visibili né eliminabili se non attraverso la limitazione/eliminazione dei cibi che li contengono.

L'assunzione media di colesterolo con la dieta occidentale è di 400 mg al giorno, e assieme ai grassi saturi e trans è il principale determinante dei livelli di colesterolo nel sangue. Il colesterolo non è un nutriente "essenziale", in quanto l'organismo è in grado di produrne le quantità necessarie ai propri fabbisogni (sintesi di ormoni, produzione di bile), e il colesterolo assunto con la dieta è tutto colesterolo in eccesso, che andrà a innalzare i livelli di questo grasso nel sangue, favorendo l'arteriosclerosi. La peculiarità del colesterolo è che

è un grasso contenuto esclusivamente nei cibi animali, il Regno Vegetale né è privo.

Gli altri grassi, invece, si trovano sia nel Regno Animale che Vegetale, ma con una diversa distribuzione: i cibi animali sono ricchi di grassi saturi, mentre i cibi vegetali contengono prevalentemente acidi grassi poli e monoinsaturi, con l'eccezione degli oli tropicali (di palma, di cocco), che sono invece anch'essi ricchi di acidi grassi saturi. I grassi dannosi possono essere riconosciuti proprio dal loro comportamento a temperatura ambiente: tutti i grassi "solidi" a temperatura ambiente (burro, lardo, strutto e margarina, oli tropicali, presenti principalmente nei prodotti da forno e nelle creme spalmabili) sono dannosi per l'organismo, contribuendo a elevare i livelli di colesterolo nel sangue e favorendo così l'arteriosclerosi e alcuni tipi di tumore: essi contengono prevalentemente grassi saturi o trans e idrogenati.

I grassi che invece sono liquidi a temperatura ambiente, e per questo vengono più propriamente definiti "oli", sono composti prevalentemente da acidi grassi poli e monoinsaturi.

I minerali

I minerali sono sostanze inorganiche essenziali che svolgono molteplici funzioni all'interno dell'organismo (strutturali, biochimiche), alcune delle quali non sono ancora completamente conosciute. Alcuni minerali sono presenti nell'organismo in quantità relativamente elevate (calcio, fosforo, magnesio, potassio e sodio), mentre altri sono presenti in pic-



cole quantità - "in traccia" (cromo, ferro, fluoro, iodio, manganese, rame, selenio, zinco).

Il contenuto di minerali nei cibi vegetali è solitamente adeguato anche se variabile in relazione soprattutto alla loro presenza nel suolo e alle tecniche di lavorazione industriale, come ad esempio la raffinazione e la cottura dei cibi, in grado di impoverire l'alimento del contenuto in minerali (e vitamine) naturalmente presenti in esso. C'è poi il problema della biodisponibilità, cioè l'effettiva possibilità dell'organismo di averli a disposizione, che dipende da molteplici fattori in grado di influenzarla positivamente e negativamente.

Il calcio

Il latte è ricco di calcio, ma in molti hanno scelto di eliminarlo dalla dieta, a causa del suo alto contenuto di grassi, colesterolo, proteine che innescano allergie, lattosio, e contaminanti. L'assunzione di latte è pure correlata al diabete mellito di tipo 1, e ad altre serie malattie. Fortunatamente, la Natura ci ha messo a disposizione moltissime altre buone fonti di calcio, come il radicchio verde, le foglie di rapa, i cardi, la bieta, il broccolo, i carciofi, l'indivia, le mandorle, il sesamo.

La salute dell'osso dipende molto più da quei fattori che impediscono le perdite di calcio dall'organismo che dalla semplice quantità di calcio assunta. In pratica: se mangio cibi molto ricchi di calcio, ma quei cibi me ne fanno perdere di più di quello che incamerò, il bilancio alla fine è negativo. Se mangio



cibi che hanno meno calcio, ma che non me ne fanno perdere affatto, il bilancio è positivo. Inoltre, molti ricercatori sostengono che l'esercizio fisico e altri fattori influenzino maggiormente la comparsa di osteoporosi di quanto non sia in grado di fare la sola quantità di calcio della dieta.

Il calcio viene perso continuamente attraverso le urine, le feci e il sudore, e queste perdite vengono reintegrate attingendo ai depositi di calcio nell'osso, che cede quindi calcio in continuazione. Il calcio immagazzinato nell'osso viene poi reintegrato con quello alimentare.

Le diete ad elevato contenuto di proteine aumentano le perdite di calcio con le urine. Le proteine animali sono responsabili di perdite di calcio molto maggiori rispetto alle proteine vegetali.

Il ferro

L'adeguatezza dell'apporto di ferro nelle diete vegetariane è frequentemente messa in discussione, ma l'incidenza di anemia per carenza di ferro è la stessa tra i vegetariani e tra i non-vegetariani. Il fatto è che l'anemia da carenza di ferro è la più comune malattia carenziale nel mondo, colpendo circa 500 milioni di persone, pari al 15% della popolazione mondiale. Di queste, il 25% sono bambini, il 20% donne, il 50% donne in gravidanza, e il 3% uomini. La sua incidenza negli atleti è pure elevata.

Il ferro eme costituisce



solo il 40% del ferro delle carni, mentre il ferro non-eme costituisce il 60% del ferro contenuto nelle carni e la quasi totalità del ferro contenuto nei vegetali. A differenza del ferro eme, più facilmente assorbito, il ferro in forma non-eme è molto più sensibile sia alle sostanze e alle pratiche che inibiscono (fitati; calcio; tè; alcune tisane; caffè; cacao; alcune spezie; fibre; calcio da latte e derivati) che a quelle che facilitano (vitamina C ed altri acidi organici presenti nella frutta e nella verdura; lievitazione, germogliazione e fermentazione; ammollo precottura) l'assorbimento del ferro a partire dal cibo.

Quindi, una spremuta d'arancio, o un limone spremuto nell'acqua durante i pasti, aumenta molto l'assimilabilità del ferro dai vegetali, e non c'è davvero alcun problema ad assumere tutto il ferro necessario.

Il ferro si trova abbondantemente in legumi e cereali.

Le vitamine

Le vitamine sono dei nutrienti che non apportano energia ma sono indispensabili per il funzionamento dell'organismo, in quanto entrano in numerosi processi metabolici. Tutte le vitamine inoltre, ad eccezione della vitamina D, devono essere assunte dal cibo, non essendo il nostro organismo in grado di produrle autonomamente a partire da altre sostanze. Le vitamine sono infat-

ti, salvo eccezioni, sintetizzate solo dai microrganismi e dalle piante, e pertanto anche le vitamine che si ottengono dall'assunzione dei cibi animali sono state ottenute dall'animale stesso a partire da queste fonti primarie.

Tutte le vitamine possono essere ricavate dai cibi vegetali, ad eccezione della vitamina B12, per la quale le misure ormai obbligatorie di igiene degli alimenti, nonché la relativa scarsità, rispetto agli erbivori, della flora batterica intestinale umana, possono rendere un'alimentazione a base esclusiva di cibi vegetali a rischio di carenza. Questa vitamina può risultare tuttavia carente anche nelle diete latte-ovo-vegetariane che limitino, come auspicabile, i cibi animali indiretti, così come possono essere a rischio di carenza anche gli onnivori al di sopra dei 50 anni, in quanto perdono la capacità di assimilare questa vitamina a partire dai cibi animali.

La vitamina B12 viene prodotta dai microrganismi che inquinano i cibi vegetali e che sono presenti nel lume intestinale dell'animale. La vitamina B12 viene assorbita dall'intestino e viene utilizzata dall'animale per le funzioni vitali, mentre quella in eccesso viene depositata nei tessuti (muscolo, fegato). I cibi vegetali non contengono quindi vitamina B12 se non come frutto di inquinamento, mentre i cibi animali contengono la vitamina B12 di deposito,

La vitamina B12 viene prodotta dai microrganismi che inquinano i cibi vegetali e che sono presenti nel lume intestinale dell'animale. La vitamina B12 viene assorbita dall'intestino e viene utilizzata dall'animale per le funzioni vitali, mentre quella in eccesso viene depositata nei tessuti (muscolo, fegato). I cibi vegetali non contengono quindi vitamina B12 se non come frutto di inquinamento, mentre i cibi animali contengono la vitamina B12 di deposito,

La vitamina B12 viene prodotta dai microrganismi che inquinano i cibi vegetali e che sono presenti nel lume intestinale dell'animale. La vitamina B12 viene assorbita dall'intestino e viene utilizzata dall'animale per le funzioni vitali, mentre quella in eccesso viene depositata nei tessuti (muscolo, fegato). I cibi vegetali non contengono quindi vitamina B12 se non come frutto di inquinamento, mentre i cibi animali contengono la vitamina B12 di deposito,



VEG facile

frutto di sintesi batterica.

I nostri progenitori assumevano la B12 direttamente dai vegetali di cui si nutrivano, sui quali era presente la B12 sintetizzata dai batteri del terreno; noi, che la eliminiamo dai vegetali a causa delle procedure igieniche, la possiamo assumere tramite cibi vegetali arricchiti di B12 prodotta dagli stessi batteri "coltivati" in laboratorio anziché sul terreno.

I cibi vegetali sono ottime fonti di tutte le vitamine, esclusa la B12 e la D (quest'ultima, però, non serve assumerla dai cibi, è sufficiente l'esposizione alla luce solare).

Le sostanze fitochimiche

Le sostanze fitochimiche sono dei composti chimici naturalmente presenti nelle piante, alle quali conferiscono colore, sapore, profumo e struttura, che sono state sviluppate nel corso di millenni di evoluzione, per difesa dall'effetto dei radicali liberi, dall'attacco di virus, batteri e funghi e dai danni a componenti della cellula, soprattutto il DNA.

Esse non hanno funzioni nutritive, ma sono egualmente importanti in quanto responsabili di molteplici effetti benefici sulla salute: sono infatti in grado di potenziare la sintesi e l'attività di enzimi coinvolti nell'inattivazione di carcinogeni, la soppressione della crescita di cellule tumorali maligne e di interferire con i processi alla base delle malattie legate all'arteriosclerosi.

I cibi ricchi di sostanze fitochimiche sono i cereali, i legumi, la verdura, la frutta e le spezie.

**Le fibre**

Le fibre sono degli zuccheri che costituiscono le pareti cellulari delle piante, e quindi è ovvio che possano essere contenute esclusivamente negli alimenti di origine vegetale.

L'uomo (diversamente dagli erbivori nel cui intestino albergano numerosissimi batteri) non è in grado di digerire le fibre, perché non possiede gli enzimi né quantità sufficienti di batteri in grado di frantumarle nello zucchero semplice che le compone, e quindi di assorbirle. Pertanto le fibre di fatto non apportano nutrienti e calorie all'organismo, ma nonostante questo la loro funzione è importantissima: esse infatti, quando si trovano all'interno dell'intestino, assorbono fluidi e altre sostanze, con conseguenti vantaggi per la salute. Inoltre, le fibre sono in grado di mantenere florida e vitale la flora intestinale, che oltre a mantenere sano l'ambiente dell'intestino è importante per un buon funzionamento del sistema immunitario.

**PASSO 5** I cibi tradizionali

Come abbiamo già detto, moltissimi dei cibi che si mangiano abitualmente sono già di per sé vegetariani, o, meglio ancora, vegani, ma spesso non ce ne rendiamo conto. In questi cibi possiamo trovare tutti i nutrienti necessari per un'alimentazione sana ed equilibrata, non solo "adeguata" (cioè che contiene tutti gli elementi nutritivi necessari) ma addirittura "ottimale" (cioè che fa vivere in buona salute e previene le malattie degenerative), è sufficiente consumare tutti questi cibi in maniera variata, non sempre le stesse 2-3 cose (per quanto riguarda le fonti affidabili della vitamina B12, si faccia riferimento al capitolo 4).

Consigli pratici molto dettagliati su come organizzare la propria dieta basandosi su questi cibi tradizionali si trovano sul sito www.vegyptramid.info.

Qui diamo una panoramica generale dei vari cibi disponibili, che cosa sono, dove si trovano, come si preparano. Essendo questi dei "cibi tradizionali" si possono comprare in qualsiasi negozio e supermercato, sono i cibi che già siamo abituati a mangiare tutti i giorni. Gli stessi cibi li possiamo anche trovare in versione "biologica", cioè coltivati senza l'utilizzo di sostanze chimiche (pesticidi, erbicidi, fertilizzanti), nei negozi di alimentazione biologica e naturale.

Parleremo dunque di: cereali, legumi, verdura, frutta, noci e semi oleaginosi, olii e condimenti.

I cereali**► Cosa sono**

Per "cereale" si intende ogni tipo di chic-



co ricavato dalle spighe delle piante, o i prodotti suoi derivati (farine, pasta, pane, ecc.). Sono alimenti ricchi soprattutto di carboidrati complessi, proteine e fibre, vitamine del gruppo B e vitamina E, nonché minerali, in particolare ferro, magnesio e selenio.

► Dove si trovano

I cereali sono un cibo che tutti mangiamo ogni giorno, ecco un elenco di quali sono:

Cereali integrali

Farine: farina di avena integrale, farina di frumento integrale, farina di mais integrale, farina di segale integrale.

Bulgur.

Popcorn.

Prodotti da forno: cracker integrali, grissini integrali, fette biscottate integrali.

Pane e pasta integrale: pane di frumento e altri cereali integrale, pasta di semola integrale, pasta di farro integrale.

Cereali per la colazione: cereali integrali pronti per la colazione, fiocchi d'avena, muesli.

Cereali in chicco: amaranto, avena, far-

ro, frumento, grano saraceno, kamut, mais, miglio, orzo, quinoa, riso selvatico (integrale e semintegrale), segale

Cereali raffinati

Farine: farina di frumento tipo 0 e 00, farina di mais, farina di riso.

Cous-cous.

Prodotti da forno: cracker non integrali, grissini non integrali, fette biscottate non integrali, pan carrè, piadina, pizza.

Pane e pasta: pane bianco, pasta bianca.

Latte vegetale: latte di riso, latte di avena.

Cereali in chicco: riso brillato.

► **Come si preparano**

Tutti conosciamo il risotto e l'insalata di riso: gli stessi piatti si possono preparare anche con tutti gli altri cereali in chicco, aggiungendo così un sacco di varianti possibili! Farro, orzo, cous-cous, avena, ecc.: ogni cereale ha un sapore diverso dagli altri, ed è bene variare il più possibile, sia per il palato che per la salute! Meglio scegliere cereali integrali o semi-integrali, più ricchi di preziose sostanze nutritive, che i cereali raffinati non hanno.

Anche con le farine si possono preparare una varietà infinita di piatti, dai vari tipi di pasta (comprata confezionata, o fresca, o fatta in casa), ai vari tipi di torte salate e dolci, alle focacce, alla pizza, al pane.

Dai cereali si possono anche ricavare alcuni tipi di latte vegetale: nei negozi si trova facilmente quello di riso, nei negozi di alimentazione naturale si trova anche quello d'avena.



I legumi

► **Cosa sono**

Per "legume" si intendono tutti i vegetali la cui pianta è formata da baccelli che contengono vari tipi di fagiolo.

I legumi costituiscono la fonte primaria di proteine all'interno del Regno vegetale: il contenuto medio di proteine di 100 g di legumi secchi non ha infatti nulla da invidiare al contenuto medio in proteine di 100 g di carne cruda. Essi forniscono anche altri importanti nutrienti come ferro e zinco, e per questo costituiscono una valida alternativa alle carni. Sono inoltre un'eccellente fonte di fibre e acido folico, spesso molto scarsi in una dieta onnivora.

Proprio per merito dell'elevato contenuto di questi nutrienti, consumare regolarmente buone quantità di legumi è raccomandabile a tutti, anche ai carnivori.

► **Dove si trovano**

I legumi sono un cibo tradizionale della dieta mediterranea, e in Italia ne esistono molte varietà, a cui possiamo aggiungere anche la soia, che è un alimento tipico della cultura orientale. Ecco un elenco veloce:

- Fagioli: bianchi di Spagna, borlotti, cannellini, corona, dall'occhio, lamon, neri messicani, pavone, rossi.
- Lenticchie: di Castelluccio, di Rodi, giganti, rosse, verdi.
- Soia: gialla, rossa (azuki), verde.
- Ceci: ceci interi, farina di ceci.
- Cicerchie.
- Fagiolini.
- Fave.
- Lupini.
- Piselli.

► **Come si preparano**

I legumi si possono preparare in tantissimi modi diversi: nelle zuppe e minestre, lessati in insalata (se si è di fretta, van bene ogni tanto anche quelli in scatola), in condimenti per la pasta, stufati (con la salsa di pomodoro e la cipolla, per esempio), in purea, in polpettate fatte al forno o in padella (ricavate dalla purea di legumi), nei risotti, o per fare gustose frittate se è disponibile la farina (come nel caso dei ceci). Alcune facili preparazioni si possono trovare al capitolo 8.



Frutta secca (noci, nocciole, ecc) e semi oleaginosi

► **Cosa sono**

Per frutta secca si intende la frutta dotata di guscio (es. noci, arachidi, mandorle, ecc.); i semi oleaginosi sono invece proprio i semi di alcune piante particolari (es. zucca, sesamo, ecc), che hanno caratteristiche molto simili a quelle della frutta secca. Si tratta di cibi poco utilizzati e conosciuti solo in parte, ma che andrebbero invece utilizzati di più, sia perché sono molto buoni, sia perché contengono importanti sostanze nutritive, soprattutto minerali, come il selenio (un minerale a potente azione antiossidante e che contribuisce all'integrità del sistema immunitario), il magnesio, il ferro, lo zinco. Sono molto ricchi di grassi, tant'è che

sono utilizzati anche per ricavarne degli oli (i più noti sono quello di arachidi e di girasole, mentre il più prezioso è quello di semi di lino). I grassi più importanti sono gli acidi grassi omega-3. L'assunzione di questi grassi, attraverso soprattutto il consumo regolare di frutta secca e semi oleaginosi, si è dimostrato importante nella prevenzione della malattie vascolari legate all'arteriosclerosi.

► **Dove si trovano**

Ecco un elenco delle varietà di frutta secca e semi che si possono trovare nei negozi in Italia:

Frutta secca: anacardi, arachidi, mandorle, nocciole, noci, noci brasiliane, noci pecan, pinoli, pistacchi.

Semi oleaginosi: di girasole, di lino, di sesamo, di zucca.

Crema di: arachidi, mandorle, nocciole, sesamo (tahin).

► **Come si preparano**

Le creme vendute già pronte si possono semplicemente spalmare sul pane, fette biscottate, crackers, gallette, ecc. e costituiscono un'ottima colazione o spuntino.

I semi si possono usare per guarnire le insalate, la pasta, le torte salate, le focacce.

La frutta secca sgusciata si può usare, tritata in piccoli pezzi, per condire l'insalata, sulla pasta, nei dolci, nelle macedonie, ma si può anche mangiare da sola o nel muesli, a colazione o per uno spuntino energetico, gustoso e salutare.

La verdura

► **Cos'è**

Con "verdura", non si intendono tutti i cibi vegetali (anche i cereali, i legumi, la frutta, ecc. sono vegetali, ma non sono verdure!) ma gli ortaggi, e non solo l'in-

salata, ma un'amplessima varietà di cibi, che trovate elencati più oltre.

Mentre legumi, cereali, frutta secca e semi oleaginosi sono i cibi da cui si possono ricavare le proteine (oltre ad altri importanti nutrienti) e il cui consumo va incrementato per sostituire i cibi animali, dalle verdure si ricavano le insostituibili vitamine e fibre di cui gli alimenti animali sono privi: acido folico, riboflavina, vitamina A (beta-carotene), vitamina C, vitamina E e vitamina K. Ma anche minerali: potassio e magnesio, calcio, ferro e sostanze fitochimiche. Le verdure verde scuro sono fonti particolarmente ricche di questi importanti nutrienti, mentre le verdure giallo-arancio sono fonti privilegiate di beta-carotene, una vitamina a potente azione antiossidante.

► Dove si trova

La dieta mediterranea è fortunatamente molto ricca di verdure di ogni genere, che si possono trovare in ogni negozio, anche se è meglio preferire quelle di coltivazione biologica, prive di pesticidi e più gustose. Qui sotto riportiamo un elenco esaustivo, ma va sempre tenuto presente che è bene cercare, nel limite del possibile, di utilizzare prodotti di stagione, che hanno un doppio vantaggio: permettono di variare naturalmente i cibi della dieta, ma soprattutto hanno migliori caratteristiche organolettiche e nutrizionali rispetto ai prodotti di serra. Come regola generale, anche per chi non se ne intenda, va tenuto presente che i prodotti di stagione sono generalmente molto più economici dei prodotti coltivati in serra. Ecco un elenco di verdura e frutta di stagione, divise per mese sul sito di VegPyramid, la piramide alimentare naturale.

Verdure verde scuro: bieta, broccolo,

cavolo nero, cavolo verza, cicoria, cime di rapa, crescione, indivia, insalata a foglia verde scuro di vari tipi, lattuga, rucola, spinaci.

Verdure color arancio: carota, patata dolce, peperone giallo, zucche di vari tipi.

Verdure amidacee: patata.

Altre verdure: asparago, carciofo, cavolfetti di brussel, cavolfiore, cavolo cappuccio verde, cetriolo, cipolla, funghi, germogli di soia, lattuga iceberg, melanzana, peperone verde o rosso, pomodoro, passata di pomodoro e succo di pomodoro, rape, sedano, verza, zuccina.

Le verdure verde scuro sono fonti particolarmente ricche di fibre, acido folico, riboflavina, vitamina A (beta-carotene), vitamina C, vitamina E e vitamina K, potassio, calcio, ferro e magnesio, sostanze fitochimiche.

Le verdure giallo-arancio sono fonti privilegiate di beta-carotene, una vitamina a potente azione antiossidante.



► Come si preparano

La verdura non è solo "insalata", ma ha infinite preparazioni, data la varietà di "materia prima". Né va intesa come semplice e scialbo "contorno" a un piatto "principale". Al contrario, con le verdure si possono realizzare secondi o piatti unici molto buoni e gustosi.

Oltre alle insalate, dunque, che possono diventare piatti unici molto ricchi

(vedi Insalatone nel capitolo 8), possiamo preparare le verdure stufate in padella (un misto di verdure di stagione tagliate a tocchetti con olio, sale, pepe e spezie o erbe a piacere), al forno, come ingrediente aggiuntivo a vari piatti tipo spezzatino vegetale, lessate e condite, in polpette (le polpette di melanzane sono buonissime!), alla griglia, in spiedini, ripiene (peperoni o melanzane ripieni di polpa di altre verdure e pangrattato sono buonissimi!), come condimento per la pasta, risotti o altri cereali, in un'insalata fredda di verdure lessate e legumi, in minestre e zuppe.

Frutta e frutta disidratata

► Cosa sono

La frutta è un cibo ricco di fibre e sostanze fitochimiche e inoltre è un'ottima fonte di acido folico, beta-carotene, vitamina C e potassio.

Oltre alla frutta fresca allo stato naturale, quella che si coglie dalla pianta o dall'albero, vanno considerati anche tutti i prodotti a base di frutta: succhi di frutta, frutta sciroppata, seccata e disidratata, surgelata.

► Dove si trovano

Tra le moltissime varietà di frutta, nostrana ed esotica, che è ormai possibile reperire in ogni momento dell'anno sul mercato, ci sono frutti molto noti ed altri che ci sono meno familiari. Qui sotto proponiamo un elenco, ma, come detto per la verdura, conviene sempre consumare la frutta di stagione, facendo riferimento all'elenco di frutta e verdura di stagione, divise per mese sul sito di VegPy-



ramid, la piramide alimentare naturale. Frutta nostrana: albicocca, fico, mela, pera, pesca, prugna, uva.

Agrumi: arancia, clementina, limone, mandarancio, mandarino, pompelmo.

Frutti di bosco: ciliegia, fragola, lampone, mirtillo, mora.

Meloni: anguria, melone d'estate, melone d'inverno.

Frutta esotica: ananas, avocado, banana, cocco, kiwi, lime, mango, papaya.

Frutta seccata: albicocche disidratate e secche, datteri secchi, fichi secchi, mele secche, pesche disidratate e secche, prugne secche, uva sultanina.

Macedonia di frutta: di frutta fresca varia.

Succhi di frutta: albicocca, ananas, arancia, mela, pera, pompelmo, uva.

Varie: carruba, castagna, nespola, oliva.

Frutta sciroppata: ananas, ciliegie, cocktail di frutta sciroppata, pesche.

La frutta di colore giallo-arancio è fonte privilegiata di beta-carotene, una vitamina a potente azione antiossidante.

Agrumi e kiwi sono una ricca fonte di vitamina C.

È importante tener presente che la frutta seccata e la frutta secca sono due cose completamente diverse: la frutta seccata è la frutta fresca fatta seccare (albicocche, fichi, prugne, eccetera).

Privata dell'acqua, manterrà il contenuto originario dei restanti nutrienti del frutto fresco ed avrà perciò una densità calorica e nutrizionale superiore a quest'ultimo. Per frutta secca si intendono noci, nocciole, ecc.

cioè la frutta dotata di guscio e ad elevato contenuto di grassi poliinsaturi (vedi sopra). Questa distinzione è importante, perché si

tratta di alimenti dalle caratteristiche nutrizionali sensibilmente differenti.

► **Come si preparano**

Non crediamo ci sia bisogno di insegnare a nessuno come si mangia la frutta: fresca "addentata" intera, a spicchi, sbucciata o meno (se biologica meglio mangiarla non sbucciata, la buccia contiene molte sostanze nutritive!), come macedonia, nelle torte, in frullati (ottimi con latte di riso o di soia), in spremute...

Olii e condimenti

► **Cosa sono**

In questa categoria comprendiamo tutti gli olii vegetali e i "grassi solidi" sempre di origine vegetali, oltre che altri prodotti a base di grassi usati per condire o guarnire (maionese, panna vegetale, ecc.). Gli olii sono grassi che a temperatura ambiente rimangono liquidi, mentre i grassi solidi restano solidi a temperatura ambiente. Questi ultimi provengono principalmente da fonti animali (come il burro), ad eccezione di alcuni che sono di fonte vegetale o derivano da un processo di trasformazione industriale degli oli vegetali, chiamato idrogenazione (come la margarina). Tutti i grassi sono ad elevato contenuto di calorie (9 kcal/g) e questo è uno dei motivi per limitarne l'assunzione.

► **Dove si trovano**

Alcuni dei grassi più frequentemente utilizzati sono:

Olii
Di uso comune in cucina: olio di arachidi, olio di cotone, olio di girasole, olio di lino, olio di mais, olio di oliva, olio di soia.



Utilizzati come aromatizzanti: olio di mandorle, olio di noci, olio di sesamo.

Prodotti grassi di origine vegetale: avocado, gelato con latte di soia o di riso, maionese vegetale, panna di soia, prodotti da forno con oli vegetali, salse varie con grassi vegetali. Grassi solidi

Olio di cocco, olio di cuori di palma, olio di palma, margarina vegetale 100%, burro di soia.

► **Come si preparano**

Questi tipi di alimenti si usano come condimento per la preparazione di altre pietanze, l'importante è sempre non eccedere, preferire gli olii ai grassi solidi e non esagerare per non consumare troppe calorie.

Coi grassi vegetali si può comunque andare molto più tranquilli che coi grassi animali (come burro, strutto, ecc.), perché sono del tutto privi di colesterolo. Basta solo tener presente alcuni punti di attenzione:

- Evitate i prodotti che contengono oli tropicali (di cocco, di palma, di cuori di palma) e i grassi vegetali idrogenati: sono gli unici grassi vegetali dannosi, perché hanno un'elevatissima percentuale di grassi sotto forma di grassi saturi. Essi si trovano spesso nei prodotti industriali trasformati (merendine, biscotti, ecc.), anche vegetali.
- Usate tranquillamente l'olio d'oliva e oli di semi spremuti a freddo di coltivazione biologica, ma preferibilmente sulle pietanze a freddo (nelle zuppe, dopo la cottura, su pasta e risotti da aggiungere a fine cottura, ecc.).
- Se l'utilizzo di margarina, maionese e panna di soia può rendersi necessario per la realizzazione di alcuni piatti, cercate tuttavia di non farne un uso abituale.

PASSO 6 ► **Conosci nuovi cibi!**

Nel capitolo 5 abbiamo esaminato i cibi tradizionali, per far capire quanta varietà di possibili ingredienti abbiamo, rimanendo tra i cibi "già noti". Non c'è motivo, però, per non provare anche cibi meno usuali, per arricchire ancora di più le nostre... possibilità culinarie!

Attenzione!!! Questi alimenti non sono assolutamente indispensabili, sono solo una possibilità in più, da usare di tanto in tanto se vicino a casa vostra ci sono negozi che vendono queste cose a un costo non troppo elevato, altrimenti, se non li trovate, o il costo è troppo alto... si fa senza, non sono certo l'alimento base della dieta vegan. Gli alimenti base rimangono sempre i legumi, i cereali, la verdura e la frutta, preparati in tantissimi modi possibili!

Glutine di frumento, seitan, tofu, tempeh. Questi nomi potrebbero suonarvi nuovi, ma i cibi proteici a base vegetale non sono proprio nulla di nuovo, sono cibi tradizionali nei paesi orientali. I cinesi producevano tofu già 1000 anni fa, e i monaci giapponesi preparavano gli arrosti di seitan già nel XV secolo. In occidente, i cosiddetti "sostituti della carne" (anche se in realtà sono semplicemente cibi gustosi e 100% vegetali e non hanno nulla a che vedere con la carne, per fortuna!) appaiono per la prima volta negli USA nel 1940, grazie a John Harvey Kellogg (divenuto poi famoso per i corn-flakes), ed erano a base di noci e glutine di frumento (cioè la parte proteica del frumento). Durante la guerra divennero un cibo popolare grazie al loro basso costo. Oggi sono

molto diffusi nei negozi di alimentazione naturale e biologica, e si trovano anche in alcuni dei supermercati "normali" più forniti.

Ecco una breve carrellata di questi "cibi nuovi". Nell'inserito a colori potete vedere le foto dei vari prodotti, scattate direttamente in un negozio :-)

Latte, yogurt, burro, panna di soia

Ricchissimo di proteine, il latte di soia è una valida alternativa a quello vaccino, totalmente privo di colesterolo e di lattosio, essendo ottenuto dalla spremitura dei fagioli di soia gialla.

È disponibile al naturale o in varianti aromatizzate (vaniglia, cacao) e può essere fortificato con vitamine e minerali (B12, calcio, vitamina D2), però ogni marca varia, quindi è indispensabile consultare sempre l'etichetta.

Il gusto 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.

Può essere utilizzato al posto del latte vaccino, sia come bevanda o nella cottura dei cibi, dolci e salati.

Col latte di soia si possono 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; non hanno assolutamente nulla da invidiare a questi, oltre che essere più sa-

lutari perché privi di colesterolo. Esiste anche la panna montata di soia, che è analoga alla panna spray che si trova nei negozi, mentre la panna montata "fresca" non esiste a base di soia, a quella, se vi piaceva, dovete proprio rinunciare...

Latte di riso, mandorle, avena

Il latte di riso è buono 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.

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. 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 (salse e dolci).

Il tofu bianco schiacciato è anche un ottimo sostituto dell'uovo. Tutte le varietà morbide sono inoltre utilizzate per salse, dolci e dessert. Il tofu è una fonte eccellente di proteine, vitamine,

ferro, calcio e altri minerali. Il tofu si può usare nei ripieni, al posto della ricotta, tipo torta salata "ricotta e spinaci" e altri piatti del genere del genere. Mai da solo.

Si può semplicemente sbriciolare con la forchetta e aggiungerlo all'insalata per renderla più "ricca", oppure 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. E i panini assieme ad altre cose (verdure varie e maionese per esempio).

Tempeh

Il tempeh è un prodotto molto gustoso, che si ricava 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.

Proteine vegetali ristrutturate

Si tratta di un prodotto iperproteico a base di soia, disidratato e venduto come granulato, o sotto forma di polpette o spezzatino.

Va fatto rinvenire facendolo bollire in brodo vegetale per qualche minuto, e poi va strizzato bene, per far uscire tutta l'acqua in eccesso. Terminata questa operazione preliminare, può essere cucinato proprio come il tradizionale spezzatino, o come scaloppine in padella, o come ragù, e il risultato è davvero ottimo, perché, non avendo un sapore proprio, queste "bistecche" o "spezzatino" si impregnano del sugo di

cottura. Questo tipo di cibo trova grande consenso nei vegetariani neofiti, per la facile preparazione, ma solitamente viene abbandonato non appena si allarga la conoscenza di cibi nuovi.

Seitan

Il seitan è un "sostituto" vegetale della carne, ottenuto dalla proteina del frumento, il glutine. È stato "inventato" dai monaci giapponesi nel XV secolo. In pratica è ottenuto estraendo dai cereali solo la parte proteica, per questo è ricchissimo di proteine.

Oltre a essere iperproteico, è a base di proteine che contengono aminoacidi solforati, che, come quelli della carne, acidificano l'organismo e provocano perdita di calcio dall'osso. Per questi due motivi, se ne sconsiglia un utilizzo frequente (massimo 2-3 volte alla settimana).

Viene venduto in diverse preparazioni (panetti, spezzatino, wurstel, affettato, affumicato, aromatizzato con erbe) ed il suo utilizzo è quindi molto versatile, può essere usato al naturale, per secondi piatti e panini. Si può usare in spezzatini, polpette, impanato "alla milanese", in padella stile "scaloppine", negli spiedini, ecc. Al contrario del tofu, è molto buono anche mangiato al naturale.

Alcune preparazioni (ad esempio i wurstel) hanno un gusto molto simile a quello della carne, e per questo motivo molte persone non lo gradiscono, mentre per altre può essere d'aiuto nella transizione da un'alimentazione a base di carne. Ma nella sua forma standard, cioè alla piastra o al naturale, ha un sapore del tutto diverso dalla carne, e molto buono.

Muscolo di grano

Il muscolo di grano è una variante del seitan, ed è una "invenzione" tutta italiana. Oltre al glutine di frumento viene

mescolato all'impasto anche una farina di legumi. Il risultato è davvero ottimo, e si ottengono spezzatini, affettati, scaloppine da passare in padella, ecc.; ci sono vari formati, ciascuno con un sapore diverso dall'altro.

Hamburger e polpette vegetali

Gli hamburger e le polpette vegetali, che si possono trovare anche nel banco dei surgelati del supermercato, sono prodotti con vari ingredienti quali **proteine di soia ristrutturate, seitan, riso, altri cereali e verdura.**

Ci sono alcune marche che possono contenere uova e formaggio, quindi attenzione all'etichetta (anche se c'è scritto "vegetale" controllate lo stesso gli ingredienti, perché solo se c'è scritto "100% vegetale" si è certi che si tratta di un prodotto vegan...). Questi prodotti si preparano nel modo convenzionale, al microonde, al forno o alla griglia, serviti con verdura, pane o cereali in chicco. Essendo cibi trasformati, se ne sconsiglia un utilizzo frequente, tuttavia sono un ottimo ripiego in caso di emergenza.

Salse varie, maionese e condimenti

Tra le varie salse e condimenti già pronti in vendita nei negozi biologici e i condimenti, ricordiamo:

- il gomasio, un condimento per l'insalata a base di semi di sesamo tostati e pestati e sale; si trova anche con l'aggiunta di alghe spezzettate;
- le salse di soia (shoyu, tamari), molto salate, che si possono utilizzare per aromatizzare i cibi in piccole quantità, ad esempio sulle verdure lessate al posto del sale (patate, carote, zucchine, ecc.);
- il miso (di orzo, di riso), un composto molto denso che va stemperato nelle minestre, nei risotti e nei cereali in chicco lessati e ne esalta il sapore;

- il tahin, la crema di semi di sesamo, che si utilizza anch'essa per condimenti, per guarnire panini, e nella preparazione di alcuni piatti.
- vari tipi di maionese vegetale, ottenute dai piselli o dalla soia, alcune sono aromatizzate con erbe e spezie e sono un valido sostituto della maionese tradizionale;
- la margarina vegetale (controllare bene l'etichetta, deve riportare la dicitura "100% vegetale!") può essere tranquillamente utilizzata al posto del burro per la preparazione di dolci, se il suo impiego risulta indispensabile e saltuario.

Alghe

Le alghe sono un'ottima **fonte di iodio, ferro, calcio e acidi grassi omega-3**. Non costituiscono invece, contrariamente a quanto molti credono, una fonte affidabile di vitamina B12. Esistono molte varietà di alghe, tutte acquistabili al negozio biologico, con differenti sapori (dulse, kombu, hijiki, wakame, nori, spirulina), che possono essere utilizzate in pezzetti dentro le zuppe (possono anche essere tolte a fine cottura), oppure lessate e condite con olio e limone, o ancora utilizzate crude (salvaguardando così l'integrità degli acidi grassi omega-3) polverizzate su tutti i tipi di piatti, sempre in piccole quantità. Alcune hanno un sapore piuttosto marcato, che può piacere o no.

Lievito in scaglie

Il lievito in scaglie è ricco di proteine, vitamine e minerali, mentre non va per contro considerato una fonte affidabile di vitamina B12. Può essere aggiunto alle minestre, alla pasta, al riso, al posto del formaggio parmigiano, e all'insalata, alla verdura cotta e cruda e ai legumi. È buonissimo! Non c'entra nulla col

lievito di birra che si deve far sciogliere nell'acqua (per fare il pane, per esempio, o altro)! Questo è secco, in scaglie, già pronto da usare, e ha tutto un altro sapore. Mescolato con l'olio di semi di lino, forma una crema spalmabile dal gusto molto migliore dell'olio consumato da solo.

Melassa nera, malto

La melassa nera è un liquido marrone scuro, denso, dolcissimo, che può essere utilizzato come dolcificante o spalmato sul pane. È una ricca fonte di calcio, ferro e nutrienti. Allo stesso modo si può usare il malto (di cereali tipo riso, frumento, grano o avena), che tra l'altro è un alimento ideale per la pratica sportiva.

Olio di lino

L'olio di lino deriva dalla spremitura a freddo dei semi di lino biologici. È una fonte indispensabile di acidi grassi essenziali: il consumo di 2 cucchiaini al giorno di questo olio fornisce la dose giornaliera raccomandata di acido alfa-linolenico, della famiglia degli omega-3. È un olio molto fluido, che viene venduto in bottiglie di piccole dimensioni (250 ml) perché si denatura facilmente a contatto con l'aria. Inoltre è sensibile alla luce e al calore, e per questo una volta aperto va conservato in frigo nella bottiglia di vetro scuro con la quale viene venduto, ed utilizzato entro 1 mese sempre su cibi freddi, mai per la cottura.

Il suo sapore è particolare e piuttosto intenso. Chi non lo gradisce, può assumerlo, anziché come condimento, mescolato con il lievito in scaglie o con erbe aromatiche, spalmato sul pane. Gli omega-3 possono anche essere assunti attraverso i semi di lino in polvere (triturati con un Macinacaffè), bastano 2 cucchiaini al giorno spolverati sull'insalata.

PASSO 7 La transizione

Per diventare vegani vi sono varie strade: si può seguire una politica dei piccoli passi, diminuendo piano piano il consumo di carne e pesce, fino ad arrivare a zero, e poi diminuire il consumo di latte e uova fino ad eliminarli completamente. Oppure, si può diventare vegetariani dall'oggi al domani, e, dopo un certo periodo, diventare vegani. Oppure, ancora, si può diventare vegani tutto d'un colpo.

La scelta dipende dal carattere di ciascuno: c'è chi trova più facile passare attraverso periodi di transizione, e chi invece si trova meglio a smettere completamente tutto d'un colpo. Questa seconda soluzione è in un certo senso più facile, perché più controllabile: non dovete star lì a pensare "quanta carne ho mangiato oggi?" se la eliminate subito del tutto. E poi, ovviamente, prima si diventa vegani, meglio è per gli animali :-)

Noi crediamo che il punto determinante sia la DECISIONE di smettere di mangiare animali. Una volta deciso, si tratterà solo di cambiare abitudini, niente di drammatico. Ma se non abbiamo deciso davvero, in cuor nostro, di seguire questa strada, troveremo mille difficoltà e mille scuse.

Non consolatevi con la falsa speranza che possano esistere allevamenti "più umani" e meno dannosi per l'ambiente: fin quando l'animale è comprato e venduto come merce, non verrà mai rispettato. La richiesta enorme di carne, sempre in aumento, fa sì che il numero di animali allevati debba per forza es-

sere altrettanto enorme. L'unico modo per ridurre sensibilmente i danni, sarebbe consumare carne in modo davvero saltuario, una piccola porzione 2-3 volte al mese, ma, a quel punto, tanto vale rinunciare del tutto, eliminando così, completamente, i problemi causati dagli allevamenti, anziché soltanto ridurre un poco i danni.

Ma vediamo un po' di "consigli pratici" per rendere più facile la transizione!

1. Inizia col "veganizzare" quello che già mangi

Ad esempio, come condimento per gli spaghetti usa il pomodoro e non il ragù, nelle zuppe non mettere pezzi di pancetta, nelle insalate metti solo verdura, semi, frutta secca, e non pezzi di prosciutto e formaggio. Nei piatti in cui normalmente c'è la carne, come le lasagne al ragù, questa può essere sostituita dagli analoghi a base di seitan o di soia (vedi capitolo "Conosci nuovi cibi"), per fare la besciamella si può usare latte di soia e margarina (o burro di soia) e il resto della ricetta rimane identico. Al posto della ricotta nelle torte salate si può usare il tofu, che può essere usato anche a dadini nelle insalate di riso e di pasta, al posto del parmigiano sulla pasta si può usare il buonissimo lievito in scaglie.

Se ti fai la pizza in casa, o anche se la mangi fuori, basta evitare di mettere la mozzarella e guarnirla con tutti i possibili tipi di verdure, funghi, carciofini, ecc.

Ci sono tanti trucchi molto facili da usa-

re, che ti consentono di mangiare quel che già sei abituato a mangiare, ma con piccole variazioni!

2. Cerca nei negozi cosa puoi comprare

Guarda bene nei supermercati "normali" per capire cosa puoi comprare che sia adatto al tuo nuovo stile di vita. Tutte le verdure, la frutta, la pasta (tranne quella all'uovo), i cereali in chicco (riso, farro, ecc.), i crackers, i legumi, vanno bene, anche tante zuppe pronte o piatti pronti surgelati sono già vegan, devi solo aver pazienza e leggere gli ingredienti le prime volte! Alcune catene di supermercati hanno anche un reparto in cui vendono tofu e seitan, prova a controllare! E in molti casi si trova nel reparto surgelati il gelato di riso o di soia.

3. Esplora i negozi di alimentazione naturale e biologica

Oltre ai negozi "normali", ci sono i negozi di alimenti naturali e biologici, in cui puoi trovare un vasto assortimento di "cibi nuovi", come li abbiamo chiamati nel capitolo 6, anche se questi non sono certo necessari nell'alimentazione vegan, però magari cose come la maionese vegetale, una bella varietà di marche di latte vegetale, il gomasio per condire l'insalata, e altre cose buone... è bello poterle trovare!

Ci sono anche molti piatti già pronti, una varietà infinita di ingredienti per fare i panini, panna, yogurt, gelati 100% vegetali, e molto altro!

Per una lista di negozi vegan-friendly, consulta il Database di VeganHome - www.veganhome.it

4. Prova i veg-burger

Nei negozi di alimentazione naturale si trovano molte varietà di "finta car-

ne": a molti questi cibi stanno un po' antipatici, perché, pur essendo 100% vegetali vogliono "imitare" la carne, ma, viene da dire, che bisogno c'è di imitare qualcosa di cui si può benissimo fare a meno? Ad altri invece questi cibi piacciono, semplicemente perché sono buoni! Possiamo mangiarli tranquillamente, sono del tutto vegetali e quindi senza crudeltà, per il resto... è solo una questione psicologica! Oltre al seitan al naturale o alla piastra da cucinare come più ci piace, ci sono vari tipi di "hamburger", chiamati "veg-burger", già pronti da passare in padella oppure i wurstel, di tofu o di seitan, che somigliano tantissimo a quelli "tradizionali".

Ciascuno di questo prodotti ha un suo gusto particolare, occorre provarne un po' per capire quali ci piacciono di più!

5. Prova gli affettati vegetali

Esiste una grande varietà di affettati vegetali, a base di seitan, di tofu, di "muscolo di grano" (dal nome un po' inquietante, ma molto buono, a base di glutine di frumento mischiato a legumi), alcuni che somigliano come gusto ai corrispettivi "carnivori", altri che hanno un gusto del tutto diverso. Possono essere utili nella transizione, per chi è un grande appassionato di affettati e insaccati e fa fatica a rinunciare a questo tipo di sapori. Solitamente questi cibi non sono molto consumati da chi è veg da qualche tempo.

6. Prova i cibi esotici

Molti cibi tradizionali in altre culture ed esotici per noi occidentali sono già vegan. Ad esempio l'hummus, una purea di ceci da spalmare sui crostini, buonissima specialità mediorientale, i falafel, polpette vegetali fatte con le fave, anche queste mediorientali. I falafel si trovano facilmente in tutti i lo-

cali arabi che ormai si trovano in ogni città italiana, accanto all'orribile kebab si possono trovare anche i deliziosi falafel, accompagnati da insalata e varie salse, su un piatto o nei panini. Nei ristoranti o take-away indiani ci sono tanti piatti vegan, le pakoras (involtini di verdure), le focacce ripiene di verdure, le verdure impastellate, ecc. Il seitan stesso, che a noi sembra un cibo strano, un'invenzione moderna, è in realtà un cibo tradizionale inventato dai monaci giapponese secoli fa.

7. Leggi le etichette

Leggere l'etichetta di ogni prodotto nuovo, prima di comprarlo, deve diventare un'abitudine, perché, se di cose vegan se ne trovano molte, è anche vero che ci possono essere ingredienti animali in cose che "a logica" dovrebbero essere vegan.

Quindi bisogna leggere sempre le etichette e porre particolare attenzione alla presenza di strutto, latte, latte in polvere, uova, gelatina, anche in quei prodotti che non ci si aspetta che ne contengano (come il pan carré, per esempio, le fette biscottate, ecc.).

Attenzione: quando c'è semplicemente scritto che il prodotto "può contenere tracce di..." latte piuttosto che uova, o altro, ignorate l'avvertimento, a meno che non siate allergici a questi cibi (infatti la dicitura viene riportata anche per noci e nocciole), perché significa solo che il prodotto è stato lavorato in uno stabilimento in cui si producono anche cibi che contengono questi ingredienti, e quindi i macchinari, serbatoi di materie prime, ecc., potrebbero non essere stati ben lavati e perciò contenere traccia di prodotti usati nella lavorazione precedente. Ma questo non significa che il prodotto che state comprando non sia vegan!

PROVA QUESTI SOSTITUTI!

Ci sono degli ingredienti di alcuni piatti di cui "ci pare impossibile" fare a meno, eppure, basta solo imparare a usare dei sostituti adeguati, vediamo quali!

Al posto del burro: a seconda dei casi, si può usare la margarina vegetale, il burro di soia (buonissimo!), il brodo vegetale, l'olio (d'oliva o di mais o altro).

Al posto del gelato: tieni conto che spesso i gelati alla frutta non contengono latte (bisogna chiedere di volta in volta al gelataio!), mentre tra quelli alle creme è ormai diventato abbastanza facile trovare anche qualche gusto fatto col latte di soia. Nei supermercati è oggi facile trovare il gelato di riso, che è decisamente buono, oltre che più salutare rispetto a quello di latte di mucca!

Al posto del latte: come già detto nel capitolo 2, il latte è un ottimo alimento... solo per il lattante, e solo quello di sua madre! Se sei adulto e non hai 4 zampe, meglio rinunciare comunque al latte di mucca, e optare per le bevande vegetali a base di soia, di riso, di avena, di mandorle. Puoi berle al naturale o usarle per fare yogurt, budini, cioccolata calda, e quant'altro.

Al posto dell'hamburger: nei negozi di alimentazione naturale trovi facilmente quelli a base di soia o seitan, già pronti, molto buoni, e non troppo costosi.

Al posto del formaggio: dei veri sostituti del formaggio non esistono, almeno, non di tutte le varietà di formaggio che ci sono in Italia, però va molto bene il lievito alimentare in scaglie al posto del parmigiano sulla pasta, risotto, zuppe e minestre, è ottimo il tofu sbriciolato al posto della ricotta nelle torte salate, e poi esistono dei "formaggi finti", alcuni che addirittura "fondono", però sono solitamente molto costosi e non spettacolari.

Al posto delle uova: alla frittata non serve rinunciare, perché invece 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).

Nei dolci, per sostituire l'uovo, si può usare uno di questi trucchi: aumentare leggermente la dose di latte (di soia, ovviamente), oppure 2 cucchiaini di fecola di patate, oppure 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), oppure 2 cucchiaini di maizena, oppure 1 banana schiacciata.

Al posto della gelatina (o della colla di pesce): si può usare l'alga agar-agar (che non è certo fatta di zoccoli di bovino e pelle di maiale bolliti...).

**POSSIBILI PROBLEMI...
E RELATIVE SOLUZIONI!**

Non trovo negozi di alimentazione naturale nella mia cittadina

Niente paura, per il 90% (o anche 100%, volendo) l'alimentazione vegan si basa sulle cose che si trovano nei normali

negozi o al mercato. Per le poche cose che si trovano solo nei negozi bio, basta organizzarsi: una volta al mese si fa un giro nella grande città più vicina, e si fa rifornimento! Oppure si ordina per corrispondenza. Un elenco di negozi on-line si può trovare su www.vegan-home.it

Non ho la forza d'animo di rinunciare agli hamburger e al gelato!

Non serve alcuna forza d'animo, se si è "drogati di hamburger" basta fare scorta di veg-burger nei negozi bio (e poi magari un po' alla volta "disintossicarsi"). Ci sono tante marche diverse, occorre trovare quella che ha un gusto che ci soddisfa! Anche per il gelato, non ci sono problemi, vedi sopra: ci sono quelli alla frutta e vari gusti a base di soia, e quelli confezionati del supermercato a base di riso (o di soia).

Sono stufo di mangiare solo germogli!

E perché mai dovresti?! :-) C'è un'infinità di piatti diversi da preparare, migliaia e migliaia di ricette vegan già esistenti, più tante altre da inventare sul momento... ecco qua una carrellata di siti e libri di ricette! E se invece non sai cucinare e vuoi solo cose facili-facili... vai al capitolo 8!

SITI CON RICETTE

- www.vegan3000.info
- www.ivu.org/italian/recipes
- www.scienzavegetariana.it (sezione *Ricette* dal menu di sinistra)
- Qui potete trovare una guida a un menu bisettimanale del tutto equilibrato, preparato da un dietista di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana, completa di ricette per tutti i pasti:
www.saicosamangi.info/starterkit/scm_menu_bisettimanale.pdf
- www.okara.it: oltre alle ricette vegane, curiosità sulle erbe e informazioni sui metodi di cura naturali.
- www.veganriot.it: tante ricette originali, con bellissime foto!
- www.veganitalia.com: un archivio con centinaia di ricette, in costante aggiornamento!

LIBRI DI RICETTE

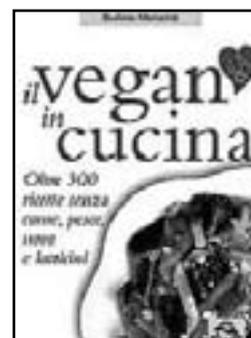
(per ordinarli: www.agireoraedizioni.org)



La cucina Etica - 700 ricette vegan di Emanuela Barbero, Alessandro Cattelan, Annalaura Sagramora.

Edizioni Sonda, 2003

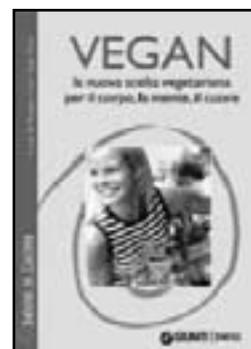
700 ricette cruelty-free, senza alcun prodotto di origine animale. Si tratta di piatti per la maggior parte di facile realizzazione ma non mancano ricette sfiziose e maggiormente impegnative per i cuochi più intraprendenti ed esperti. Contiene anche un'ampia introduzione con diversi articoli di approfondimento riguardo le motivazioni della scelta di vita vegan: etiche, salutiste, ecologiche, spirituali, legate allo sviluppo sostenibile.



Il Vegan in Cucina - 300 ricette vegan di Stefano Momentè

Macro Edizioni, 2002

Un libro con oltre 300 ricette senza carne, pesce, uova e latticini. È un ricettario divertente e completo per la programmazione quotidiana dei pasti vegan, che integrando gli utilissimi consigli per realizzare la Piramide Vegan degli Alimenti, modellata sul Dietary Guidelines for Americans (Linee guida per la Dieta degli Americani), ci offre veloci e gustose preparazioni.



Vegan - la nuova scelta vegetariana, per il corpo, la mente, il cuore di Progetto Vivere Vegan

Giunti Demetra, 2005

Circa 100 ricette senza prodotti animali. L'introduzione accompagna il lettore attraverso le principali ragioni per scegliere il veganismo come stile di vita. Contiene anche due interviste a medici vegani, una tabella degli elementi nutritivi e la piramide alimentare vegan.



Seitan, preparazione e ricette - dal glutine di grano un alimento versatile e nutriente

di Stefano Momentè

Edizioni Next Italia, 2005

Questo manuale guida il lettore lungo un puntuale percorso per la conoscenza di questo prezioso elemento gastronomico, ne illustra i componenti e le tecniche per la realizzazione, destinate a quanti amano preparare i propri piatti partendo dall'ingrediente principale, la farina.



Curarsi con la cucina etica

di Emanuela Barbero, Luciana Baroni

Edizioni Sonda, 2005

Con oltre 160 ricette (dalla tradizione mediterranea alle cucine etniche) il volume illustra il rapporto tra le principali malattie croniche e il cibo, i principali nutrienti, le calorie, il peso corporeo e i gruppi di cibi vegetali, nonché le raccomandazioni particolari da seguire per garantire l'adeguatezza nutrizionale della dieta.

Ogni ricetta è accompagnata da una specifica tabella nutrizionale, dai tempi indicativi per la preparazione di ciascun piatto, da un breve commento introduttivo con i migliori abbinamenti dal punto di vista nutrizionale e alle preparazioni con un ricco repertorio di immagini a colori dei piatti presentati.



Cucinare tofu & seitan

di Cristina Franzoni e Barbara Sambari

Edizioni AAM Terranuova, 2004

Oltre 100 ricette 100% vegetali a base di tofu e/o seitan. Questo libro è dedicato in primo luogo ai vegan, ma anche a chi si avvicina per la prima volta al "formaggio di soia" (tofu) e ai preparati a base di glutine di frumento (seitan). Tutte le ricette sono prive d'ingredienti di origine animale e sono formulate secondo principi della cucina naturale: prodotti, tempi e modi di cottura in accordo con le stagioni; semplicità e al tempo stesso varietà nella scelta degli ingredienti; impiego di alimenti biologici o biodinamici.

PASSO 8 Ricette e preparazioni facili

Qui non vogliamo riportare delle ricette di piatti più o meno elaborati, abbiamo già spiegato nel capitolo 7 dove trovare migliaia di ricette, che però devono essere preparate da qualcuno che sappia un minimo cucinare. In questa casella invece diamo alcuni consigli per preparare dei piatti molto semplici e gustosi ma veramente... minimali, e non occorre saper cucinare per prepararli, sono le cose che si mangiano tutti i giorni! Con piccole variazioni sul tema potete ottenere altre decine di piatti velocissimi!

CONDIMENTI PER PASTA E CEREALI

Qui proponiamo una serie di condimenti facili e gustosi da mettere sulla pasta, sul riso lessato, sul farro lessato, o orzo, o avena, cous-cous, bulghur, o qualsiasi altro cereale in chicco. Variando il cereale e il condimento si può ottenere un'ampia quantità di piatti dal gusto diverso! Ricordate che in molti casi una spolverata di lievito alimentare in scaglie (si trova nei negozi di alimentazione naturale, un sacchetto da 200 grammi costa 3-4 euro e vi dura un bel pezzo, è molto più economico del parmigiano!) rende tutto più gustoso! Tenete conto che ci sono anche condimenti pronti nei normali supermercati: oltre al classico sugo di pomodoro, aromatizzato in vari modi, ci sono altri condimenti a base di verdure, o in polvere, basta solo avere la pazienza di controllare gli ingredienti le prime volte (per accertarsi che non ci sia carne, tonno, latte, ecc.). Ovviamente quelli fatti in casa sono più buoni, ma se si ha fretta... avere un sugo pronto non guasta!

Pesto alla genovese

Due manciate di foglie di basilico fresco lavate, una manciata di pinoli, un po' di lievito in scaglie, qualche spicchio d'aglio (a seconda dei gusti), un bel po' di olio d'oliva: mettere tutto nel

bicchiere del frullatore, e in meno di un minuto avete il pesto pronto!

Salsa di noci

Frullare un pacchettino di noci sgusciate e poi aggiungere latte di soia fino alla densità voluta. Si fa in meno di un minuto e non è per niente pesante come lo è invece la salsa di noci classica...

Sugo ai peperoni

Affettare i peperoni a listarelle e farli ammorbidire nell'olio, senza friggere. Quando la pasta è pronta, la si butta nella padella dei peperoni per amalgamare il tutto e poi è pronta da mangiare. Si può aggiungere a piacere qualche foglia di alloro.

Sugo alle cime di rapa

Tritare grossolanamente le cime di rapa (foglia, fiore, parte tenera del gambo), metterle a soffriggere in padella con aglio, olio d'oliva e un po' d'acqua; un pezzo di patata finemente tritata che si sbriciola con la cottura serve ad amalgamare il tutto. Fare cuocere per una decina di minuti.

Salsa di erbe e noci

Una manciata di basilico tritato (anche surgelato), pari quantità di prezzemolo

tritato (anche surgelato), un po' di noci spezzettate (frullate o tagliate in pezzi col coltello), olio d'oliva, un pizzico di sale. Si può mettere già nei piatti, lasciare insaporire mentre la pasta cuoce e poi versare la pasta nei piatti e mescolare.

Sugo al pomodoro fresco e capperi

Questo sugo viene più gustoso se preparato con 24 ore di anticipo e lasciato macerare (in frigo), ma è buono anche consumato subito. Mettere in una terrina (o un piatto) dei pomodori ben maturi (meglio se del tipo "cuore di bue")

tagliati a pezzi non troppo piccoli, qualche spicchio d'aglio, capperi, olive verdi tagliate a fettine, prezzemolo tritato, un po' di sale, olio d'oliva in quantità. Prima di condire la pasta, togliere gli spicchi d'aglio.

Questa è una ricetta tipicamente estiva.

Sugo alle zucchine e pomodoro

Tagliare le zucchine a listarelle e buttarle nell'acqua bollente con gli spaghetti, scolare il tutto e condire con polpa di pomodoro a pezzi (va benissimo quella in vaso), uno spicchio d'aglio schiacciato, sale, pepe, basilico fresco e olio.

PRIMI

Pasta coi ceci

Tagliare a fettine (non troppo sottili) una cipolla, metterla in una padella o in una pentolina con un po' di acqua, olio d'oliva e sale. Farla stufare per circa 5 minuti con la pentola coperta. È importante metterci anche l'acqua (pochissima, però), non olio e basta, altrimenti viene un soffritto troppo pesante. Aggiungere una scatola di ceci, ma solo dopo averli ben scolati e ben risciacquati sotto l'acqua corrente (oppure usare dei ceci lessati in casa), e lasciar stufare altri 5 minuti, aggiungendo ancora olio, sale e pepe. Nel frattempo cuocere la pasta (meglio se corta: penne, mezze maniche, rigatoni, ecc.). Una volta cotta e scolata la pasta, riversarla nella pentola insieme ai ceci stufati, ancora olio se serve, e mescolare bene.

Riso e lenticchie

Per fare una cosa velocissima, basta semplicemente lessare del riso, magari in una quantità che basti per qualche giorno (poi si può tenere in frigo, condito con un po' di olio, e ogni giorno usarne un

poco condito con un legume diverso o uno dei condimenti elencati sopra), aprire una scatola di lenticchie, scolarle, risciacquarle bene sotto l'acqua corrente, e aggiungerle al riso, aggiungendo solo un po' di olio. Lo stesso si può fare con altri legumi e altri cereali.

Pasta fredda

Per preparare una gustosa pasta fredda, basta cucinare la pasta corta preferita (fusilli, ditaloni rigati, mezze penne, ecc.) e guarnirla in vari modi, per esempio quelli qui sotto elencati. Lo stesso vale per insalate di riso, cous-cous, ecc.

- piselli, carotine lessate (ci sono delle scatole di piselli e carote già pronte, per esempio), mais;
- ceci e semi di girasole;
- lenticchie e mais;
- funghetti e carciofini sott'olio;
- un misto di peperoni, pomodori, sedano, carote, tutto tagliato a dadini;
- pomodori tagliati a pezzi, basilico, tofu sbriciolato;
- peperoni rossi tagliati a tocchetti, mescolati con una vinaigrette di olio,

senape, succo di limone e sale; poi si aggiungono ceci in lattina e olive nere;

- pomodoro fresco tagliato a pezzetti, olive a fettine, capperi.

In tutti i casi, aggiungere olio d'oliva quanto basta!

Zuppa di legumi e cereali

Nei negozi di alimentazione naturale, ma anche in tutti i supermercati, si trovano dei "mix" già pronti di legumi e cereali, in tantissime varietà. Basta metterli a bagno la sera prima, o la mattina, se si fa la zuppa per cena, risciacquare bene tutto, mettere in una pentola, aggiungere acqua e sale, e far cuocere (mezz'ora o un'ora a seconda degli ingredienti, ma c'è sempre scritto sulla confezione). Una volta fatta, la zuppa dura vari giorni, ed è anche più buona il giorno dopo, perché si insaporisce di più!

Risotto di piselli ("Risi e bisì")

Far appassire una cipolla tagliata a fettine in una pentola con un po' d'acqua e un po' d'olio d'oliva (mettete il coperchio!). Dopo 5 minuti aggiungere i piselli, freschi, o surgelati, o in scatola scolati e risciacquati bene sotto acqua corrente. Se si tratta di piselli non in scatola aggiungere anche un po' di sale. Quando i piselli sono cotti, aggiungete il riso, una tazzina da caffè

per ogni commensale, un po' di olio d'oliva, e mescolate un paio di minuti per far insaporire. Aggiungete poi poco alla volta del brodo vegetale (fresco, se ce l'avete, o di dado). Man mano che il brodo viene assorbito, aggiungetene dell'altro, fino a completa cottura. Spegnete, aggiungete olio d'oliva, prezzemolo tritato, mescolate e servite, meglio se con una spolverata di lievito in scaglie sopra.

Risotto thailandese

Per quattro persone: mettere in una pentola 6 tazzine da caffè di acqua salata e far bollire, quindi versarvi 4 tazzine da caffè di riso basmati. Coprire con un coperchio lasciando un piccolo spiraglio e spegnere il fuoco. Lasciare cuocere senza fuoco per almeno 10 minuti senza girare. Il riso assorbirà l'acqua e alla fine risulterà compatto, non ci sarà bisogno di scolarlo.

Tagliare delle verdure miste a pezzetti piccoli (carote, zucchine, peperoni, e quello che si vuole) e passarle in padella con un poco di olio. A parte far bollire del latte di cocco (150 ml) con un po' di curry, sale e pepe e maizena (un cucchiaino da tè colmo). Quando risulta una salsa piuttosto densa (tipo besciamella) versarla nella padella delle verdure e con il tutto condire il riso.

SECONDI E CONTORNI A BASE DI VERDURE, CEREALI E LEGUMI

Insalata di avocado e pomodori

Questo è una specie di guacamole messicano... un po' semplificato! Prendere un avocado ben maturo, pelarlo e tagliarlo a dadi (un avocado basta per 2 persone). Aggiungere del pomodoro ben maturo sempre tagliato a dadi, sale, pepe, olio d'oliva, qualche goccia di limone (o anche più di qualche goc-

cia, se piace!). Mangiare col pane, è più buono che da solo!

Frittata di ceci e zucchine

Questo piatto è molto simile alla "frittata" tradizionale, ma è più buono e meno pesante. Si può fare con qualsiasi verdura (spinaci, cipolla, carote, ecc.), qui facciamo il caso delle zucchine,

poniamo che abbiate delle zucchine stufate o lessate avanzate dal giorno prima, per esempio!

In un piatto fondo mettete 3-4 cucchiaini (per 2 persone) di farina di ceci, aggiungete 2 pizzichi di sale, e un po' alla volta acqua, mescolando con una forchetta, finché l'impasto risulta non troppo denso. Mettete dell'olio d'oliva in una padella antiaderente e fate scaldare a fuoco alto. Quando l'olio è ben caldo versate l'impasto di farina e poi subito le zucchine tagliate a pezzetti, distribuite velocemente il tutto in modo omogeneo, e mettete il coperchio, lasciando il fuoco alto. Sono importanti sia il coperchio che il fuoco alto! Dopo circa un minuto dovete girare la frittata, ma, se non siete capaci di girarla tutta intera, potete farlo tagliandola con una paletta di legno in quattro spicchi, e girando uno spicchio alla volta. Rimettete il coperchio fino a che non è cotta (1-2 minuti).

Frittata... di niente!

Si capisce già dal nome che questa è una frittatina molto semplice, che di solito si fa con l'impasto avanzato quando si cucina qualcosa di impanato, ma la si può anche fare apposta, perché è molto buona! Si mettono in un piatto fondo alcuni cucchiaini di farina, sale, si aggiunge acqua mescolando con la forchetta fino ad ottenere un impasto abbastanza denso da essere lavorato con le mani. Conviene anche aggiungere pangrattato all'impasto, per renderlo più denso. Si prende con le mani un pezzo dell'impasto e lo si schiaccia su un piatto fino a formare una schiacciatina dello spessore di un paio di millimetri. Si fa scaldare l'olio d'oliva, a fuoco alto, su una padella antiaderente, e quando l'olio è caldo si mette in padella la schiacciatina (se è piccola ce ne stanno 2 alla volta, in padella), la si gira

ogni 30 secondi circa fino a quando è ben dorata da ambo i lati.

Verdure spadellate

Anche questo è un piatto semplicissimo, ma molto molto gustoso, e mangiato col pane fa da piatto unico. Si tagliano 2 cipolle (la dose è per 2 persone) a fette non troppo sottili, e le si pone in una padella antiaderente con un po' d'acqua e un po' di olio e si mette il coperchio. Intanto si tagliano a dadi verdure miste: patate, carote, zucchine, oppure melanzane, peperoni, sedano, o altre verdure di stagione. Si aggiungono tutte le verdure in padella, insieme sale, pepe, olio d'oliva, si mescola, e si rimette il coperchio. Ogni tanto si mescola e si controlla se va aggiunta un po' d'acqua, e quando le verdure sono tutte cotte (ci vuole circa mezz'ora) si spegne e si aggiunge un po' di prezzemolo tritato.

Insalatona

C'è un'infinita varietà di insalate che si possono preparare, mescolando vari tipi di insalata verde, radicchio rosso, pomodori, carote o altre verdure fresche. Il trucco per fare delle insalate spettacolari, che mangiate col pane fanno da piatto unico, è aggiungere uno o più di questi ingredienti:

- mais: lo trovate già pronto in vasetto o in scatola;
- gomasio: è un condimento a base di semi di sesamo e sale, si trova già pronto nei negozi di alimentazione naturale, spesso con l'aggiunta di piccole quantità di alghe in scaglie;
- livieto alimentare in scaglie;
- fiocchi di cereali: non quelli croccanti per la colazione!
- semi di zucca o di girasole;
- tofu sbriciolato, schiacciato con la forchetta;

- frutta secca tritata (nocciole, noci, mandorle, ecc.).

E poi, naturalmente, olio extravergine d'oliva!

Fagioli stufati

Solita cipolla tagliata a fettine (non troppo sottili), in una pentola non molto grande, con acqua, olio d'oliva e sale. Farla stufare per circa 5 minuti con la pentola coperta. Aggiungere i fagioli borlotti lessati (freschi, o secchi, lessati in casa, o in scatola scolati e ben risciacquati), sugo di pomodoro, pepe, sale, olio d'oliva, un paio di foglie d'alloro, e cuocere a pentola coperta per una decina di minuti, mescolando ogni tanto.

Patate al forno

Un piatto classico, buonissimo e di una semplicità disarmante!

Accendere il forno e portarlo a temperatura medio-alta. Nel frattempo, pelare le patate e tagliarle a dadi o a spicchi, metterle in una pirofila, aggiungere sale, pepe, olio d'oliva, mescolare tutto. Aggiungere qualche rametto di rosmarino, eventualmente legato col filo perché non perda gli aghi. Se piace, anche qualche spicchio d'aglio (ma ricordate di toglierli tutti prima di servire in tavola!). Mettere in forno, e lasciare cuocere. Ogni tanto mescolare, in modo che le patate non attacchino. Dopo circa un'ora saranno pronte, ma assaggiate per essere sicuri che siano cotte a puntino!

Cavolfiore e ceci

Prendere un cavolfiore, romperlo staccando con le mani i vari pezzi (si può anche tagliare con coltello, ma spezzato con le mani resta più in sesto), lessarlo, preferibilmente a vapore, fino a quando è cotto al punto che più vi piace. A questo punto metterlo in una

padella con un po' d'olio d'oliva, sale, pepe, aggiungere ceci lessati (anche in scatola, una volta scolati e sciacquati), mescolare bene e fare insaporire per qualche minuto. Questo è un piatto molto proteico, e molto saziante, fa da piatto unico.

Patate prezzemolate

Far lessare delle patate, tagliarle a pezzi, aggiungere olio, sale, pepe, prezzemolo e aglio se piace.

Polpette di ceci

Lessare i ceci (oppure aprite una scatola di ceci già pronti), schiacciarli con la forchetta, aggiungere una cipolla tritata, sale, pepe, prezzemolo (o altre erbe aromatiche), poco olio. Passare le polpette nella farina e friggerle nell'olio bollente. Si possono fare anche con i fagioli (in questo caso aggiungere un po' di pane ammollato e strizzato), con le lenticchie o con il tofu. Se sono piccole se ne possono fare degli spiedini con pomodorini e zucchine grigliate.

Patate stufate

In una pentola mettere della cipolla tagliata a fette con un po' d'acqua, olio d'oliva, sale, pepe. Coprire e stufare per 5 minuti. Intanto pelare le patate e tagliare a dadi. Aggiungerle alla cipolla, mettere ancora olio, sale, pepe, e mescolare ogni tanto finché sono cotte (circa mezz'ora). Vengono buonissime, e si possono usare come contorno per molti piatti, o anche da sole come piatto unico.

Bruschette con paté di pomodori secchi

Frullare i pomodori secchi con uno spicchio d'aglio, una cipolla piccola e olio, fino ad ottenere un paté da spalmare sul pane abbrustolito. Questa sal-

sa va bene anche per condire la pasta, oppure per insaporire insalate di orzo, farro o avena.

Stufato di verdure a foglia verde

In vari supermercati vendono dei "sacchettoni" con un misto di verdura a foglia verde come spinaci, erbe, verza, pronte da cucinare (non surgelate). Se non li trovate, potete comprare le verdure, lavarle e tagliarle a pezzi voi stessi. Fatto questo, in una pentola grande mettere della cipolla tagliata a fette con un po' d'acqua, olio d'oliva, sale, pepe. Coprire e stufare per 5 minuti. Aggiungere poi le verdure e mescolare. La pentola deve essere grande, perché le verdure sono molto voluminose, da crude, ma una volta cotte il volume diminuisce di molto (con una busta di quelle del supermercato si nutrono solo 2 persone). Quando il volume è un po' diminuito, aggiungere olio, sale, pepe, e mescolare. In 10 minuti circa le verdure sono pronte. Sono gustosissime, si possono usare come contorno o come secondo mangiate col pane.

Sformato di spinaci e farina di ceci

Lessare gli spinaci in acqua, bastano circa 10 minuti. Scolarli, strizzarli, metterli in un piatto e tagliuzzarli con coltello e forchetta. Aggiungere sale, pepe, olio d'oliva e mescolate. Stenderli sul fondo di una pirofila. In un piatto fondo mettere qualche cucchiaio di farina di ceci, aggiungere sale e acqua, mescolando man mano con una forchetta fino a formare una pastella non troppo densa. Aggiungere un po' d'olio d'oliva e mescolare ancora. Versare tutto nella pirofila a coprire gli spinaci, mettere in forno ben caldo e lasciare cucinare fino a quando il composto diventa denso (circa 15-20 minuti).

Torte salate

Qui proponiamo un esempio di torta salata con spinaci, funghi e tofu, ma si può preparare in tantissime altre varianti, con altre verdure al posto di spinaci e funghi.

Lavare gli spinaci freschi (o usare quelli surgelati); affettare i funghi (champignon o funghi di bosco, come preferite); passare spinaci e funghi in padella con olio, sale, pepe e un po' d'acqua per qualche minuto. Alla fine unire il tofu tagliato a dadini o schiacciato con la forchetta. Il tofu non è essenziale, si può anche non usare, o sostituirlo con seitan tagliato a striscioline. Stendere la pasta sfoglia (la vendono surgelata già spianata e pronta da usare, controllate solo che sia fatta con la margarina e non col burro, ma di solito è così), versarvi le verdure spadellate, aggiungere un po' di olio d'oliva o di panna di soia, se piace, e fare un involto tipo strudel. Infornare in forno già caldo a 200 gradi per 15-20 minuti (controllate la cottura verso la fine).

Polpette di pane

Ammorbidire del pane raffermo in latte di soia o cereali, insaporirlo con sale, pepe, prezzemolo, lievito in scaglie, noce moscata, noci tritate e tutto quello che suggerisce la fantasia. Mescolare, far sì che il composto non sia troppo bagnato e formare delle polpette che andranno bollite per 1 minuto in acqua salata.

Melanzane ripiene

Tagliare a metà nel senso della lunghezza le melanzane, scavarle in modo che rimanga solo la buccia e 1-2 cm di polpa. Farle bollire in acqua salata per circa 5 minuti. Tagliare il ripieno in quadratini e far bollire in acqua salata anche quelli per 5 minuti circa.

Fare un trito di prezzemolo, aglio e basilico e metterlo a rosolare in padella con olio d'oliva e il ripieno delle melanzane ben strizzato. Aggiungere sale. Far andare a fuoco basso per circa 20 minuti, aggiungere della salsa di pomodoro e far cuocere ancora mezz'ora. Alla fine unire del pane secco ammollato precedentemente in acqua (o latte vegetale) e lievito alimentare in quantità generosa. Con questo impasto riempire i gusci delle melanzane e infornarli fino a quando sono ben cotti e gratinati.

PIATTI A BASE DI SEITAN

Per questi piatti il seitan migliore è quello "alla piastra" che trovate nei negozi di alimentazione naturale, non quello tagliato a fette più o meno sottili, ma quello più grezzo, non tagliato. Va bene anche il seitan al naturale, se lo preferite.

Seitan impanato

Tagliare a fette dello spessore di mezzo cm circa il seitan, preparare una pastella con farina (00, o semintegrale), acqua e sale, semplicemente mescolando acqua e farina con la forchetta fino che viene una pastella densa e senza grumi. In un altro piatto (liscio) del pangrattato. Prendere con una forchetta una fetta di seitan, immergerla nella pastella fino a che risulta ben impastellata da ambo i lati, passarla subito nel pangrattato su ambo i lati e appoggiarla su un piatto. Una volta preparate in questo modo tutte le fette, scaldare dell'olio d'oliva (non troppo, deve coprire appena il fondo della padella) e, quando è ben caldo, non prima, mettere in padella il seitan (3-4-5 fette a seconda di quante ce ne stanno). Lasciare il fuoco medio-alto. Dopo 30 secondi circa, girare tutte le fette, e poi di nuovo, fino a che entrambi i lati sono ben dorati.

Seitan alla veneziana

Tagliare a fette un'abbondante dose di cipolle (minimo una grande o due piccole per ogni commensale), metterle in una padella antiaderente con un po' d'acqua, olio d'oliva, sale. Lasciarle stufare per 10 minuti, mescolando ogni tanto e aggiungendo acqua se serve. Intanto tagliare il seitan a striscioline. Quando la cipolla è ben appassita, aggiungere il seitan, ancora un po' di olio, pepe, e mescolare. Lasciare insaporire per 5 minuti, ed ecco pronto il delizioso seitan alla veneziana! Ma l'importante è che la dose di cipolle sia abbondante!

Seitan e patate

Preparare le patate esattamente come nella ricetta delle patate stufate. Quando le patate sono cotte, aggiungere il seitan tagliato a listarelle, ancora un po' di olio d'oliva, mescolare, lasciar insaporire 2-3 minuti, e il piatto è pronto!

Seitan e piselli

In una pentola mettere della cipolla tagliata a fette con un po' d'acqua, olio d'oliva, sale, pepe. Mettete il coperchio e fate stufare 5-10 minuti. Aggiungere i piselli lessati (in scatola) o freschi o surgelati e un po' di sale e pepe. Se sono già lessati, basta farli insaporire un minuto, altrimenti vanno cotti aggiungendo acqua ogni tanto. Pronti i piselli, aggiungere il seitan tagliato a listarelle, e lasciar insaporire 2-3 minuti.

PIATTI A BASE DI TOFU

Pizzette di tofu

Stendere un po' di salsa di pomodoro su delle fette di pancarrè (attenzione a sceglierne un tipo senza strutto e senza latte). Aggiungere sale. Tagliare il tofu a dadini e metterlo sulle fette di pane. Dare ancora una spolverata di sale. Mettere in forno e lasciare gratinare

per 5 minuti circa (il tofu NON si scioglie come la mozzarella!). Tirare fuori dal forno, aggiungere origano e olio d'oliva e servire.

Insalata di pomodori e tofu

Tagliare a pezzi i pomodori, aggiungere tofu tagliato a dadini, olive a fettine, basilico, sale, pepe, olio d'oliva.

Tofu impanato

Tagliare il tofu a fette dello spessore di mezzo cm e poi seguire le istruzioni della ricetta del seitan impanato.

Carote spadellate con tofu

Cuocere a vapore le carote tagliate a rondelle. Nel frattempo, soffriggere in una padella antiaderente (con poco olio d'oliva e un po' d'acqua) la cipolla affettata. Sbriciolare il tofu con una forchetta. Aggiungere alla cipolla le carote e il tofu, aggiustare di sale, e lasciare

cuocere per 10 minuti. A fine cottura, aggiungere prezzemolo tritato, olio d'oliva e un po' di shoyu (secondo il gusto). Al posto delle carote si possono usare zucchine, funghi o altre verdure.

Tofumini al verde

Preparare una salsina con frutta secca tritata (noci, pinoli, nocciole), prezzemolo e basilico tritati, una buona dose di olio d'oliva e un pizzico di sale. Mettere un cucchiaino di questa salsa sul fondo di uno o più vasetti di vetro larghi e bassi (o su una piccola pirofila). Tagliare il tofu a fette di circa mezzo cm di spessore, metterlo sopra lo strato di salsa, aggiungere un po' di sale, coprirlo di salsa, e fare così 2-3 strati a seconda di quanto se ne vuole preparare. Aggiungere olio d'oliva, mettere in frigo e lasciar macerare per 1-2 giorni in modo che si insaporisca. Dura fino a 5-6 giorni.

COLAZIONE

Immaginate di essere in un bellissimo hotel che al buffet delle colazioni offre ogni sorta di bontà vegan... ovviamente a casa non avrete ogni mattina tutto questo buffet, ma potete scegliere di volta in volta cosa prepararvi, prendendo spunto da questo... immaginario buffet!

Al tavolo del veg-buffet trovate pane di vari tipi, integrale, coi semi, piadine (senza strutto e senza latte!), cracker, fette biscottate... Sono disponibili poi margarina vegetale e burro di soia, da spalmare sul pane.

Vi sono vari vasetti di creme dolci che potete spalmare su pane e fette biscottate: la "nutella" vegan (se ne trovano di varie marche nei negozi di alimentazione bio, e sono molto buone), burro

di arachidi e creme di altri tipi di frutta secca: mandorle, nocciole, ecc. Trovate poi la melassa, il malto d'orzo o di grano, marmellate varie, sempre tutto da spalmare sul pane, eventualmente con l'aggiunta della margarina o burro di soia di cui sopra.

Oltre a questo, vari tipi di frutta fresca, macedonia, purea di frutta che si può comprare confezionata o farla fresca con un mixer in due minuti, frullati di frutta fresca e latte di soia (o di riso o di orzo o di avena).

Vari tipi di latti vegetali a disposizione, yogurt di soia, muesli, fiocchi di cereali vari, sia i soliti corn flakes che l'amaranto, il riso soffiato, e tanti altri cereali soffiati o in fiocchi che si possono trovare sia nei supermercati normali, sia, con

maggior varietà, nei supermercati bio. Il muesli si può anche preparare fresco anziché usare quello confezionato: è una miscela di cereali, uvetta (se piace), noci e nocciole varie spezzettate, mele o pere disidratate o grattugiate fresche, eventualmente altra frutta fresca a pezzetti.

Ci sono poi ciotoline di varie noci, nocciole, mandorle, noci brasiliane, anacardi, arachidi, e semi vari, di girasole, di papavero, di zucca. Questi semi e noci si possono mangiare così da soli, o spolverati sul pane sopra uno strato di burro di soia.

In altre ciotole si possono trovare vari tipi di frutta disidratata: albicocche, fichi, prugne, datteri... una composta di prugne si può anche preparare fresca, semplicemente si fanno cuocere le prugne con un po' di vino rosso, acqua, succo di limone, zucchero e cannella.

E poi succhi di frutta vari, spremute fresche di pompelmo e arance, caffè normale o d'orzo, cioccolata calda fatta con latte di soia e cacao, tè di vari tipi compresi infusi vari.

PANINI, SNACK, APERITIVI

Per guarnire le tartine, i tramezzini, i panini, si può usare la margarina, il burro di soia, l'olio di oliva, il pesto alla genovese, la maionese o vari paté vegetali, comprati confezionati o fatti in casa.

La ricetta del pesto è a pagina 63. La maionese vegetale si può comprare confezionata, oppure si fa in casa con latte di soia, un pizzico di sale, si mixa con il mixer ad immersione aggiungendo olio d'oliva a filo fino a che raggiunge la consistenza giusta, alla fine si aggiunge dell'aceto chiaro, ad esempio di mele, e un goccio di succo di limone, ed è squisita!

Per imbottire i panini si può usare quasi

Ottimi col caffè, the, cioccolata, una bella varietà di biscotti: se ne trovano tanti senza latte e uova nei negozi bio, ma ce ne sono 3-4 tipi anche nei normali supermercati. E poi croissant vegan (se ne trovano confezionati nei negozi bio), varie torte, che, se fatte in casa, si possono preparare nel fine settimana e poi mangiarne una fetta al giorno al mattino. Le ricette delle torte le trovate nei ricettari segnalati nel capitolo 7.

Per chi a colazione preferisce il salato, sono disponibili vari affettati di tofu o seitan, insalata russa (senza uova, perché fatta con maionese vegan; si trova già confezionata o si può farla in casa), paté a base di tofu o lievito (se ne trovano molti gusti preconfezionati nei negozi bio), paté di olive. Anche pezzi di frittata di ceci, fatta anche il giorno prima (rimane buonissima), da mangiare da sola o su una fetta di pane. O una caprese vegan fatta con fette di tofu e pomodori, e foglie di basilico fresco. Insomma... che non ci vengano a dire che un vegan non sa cosa mangiare per colazione! :-)

di tutto, dagli affettati di tofu o seitan in commercio, alle verdure grigliate, agli spinaci, magari assieme al tofu, ai pomodori affettati con basilico, tofu e olio d'oliva... il tutto impreziosito con olive tagliate, sottaceti vari, pomodori secchi, noci...

Le combinazioni sono così svariate che poi ognuno può fare un po' come vuole a seconda dei gusti e di quello che ha in casa. Si possono usare anche gli avanzi delle cene/pranzi, insalate di cavolfiore, carote saltate in padella, piselli stufati, fagioli in umido (chiaramente devono essere poi asciutti per essere messi nel panino).

DOLCI FACILI

Qui diamo alcuni spunti per la preparazione di dolci fatti in casa di facilissima realizzazione, non serve essere cuochi provetti!

Crema di mandorle

(Ricetta tratta dal libro *La cucina etica*)
Scaldare in una pentola 1 litro di latte di soia o di riso, fino a che arriva a bollire. Aggiungete un pizzico di sale, 250 grammi di malto (è un dolcificante a base di cereali, che ha la consistenza del miele, e si trova nei negozi di alimentazione naturale), 350 grammi di mandorle tritate e far cuocere per 10 minuti, sempre mescolando. Far raffreddare e mixare tutto con un frullino a immersione. Se si vuole una consistenza più densa, tipo budino, aggiungere un po' di alga agar-agar (è un'alga insapore che funge da addensante, si trova nei negozi di alimentazione naturale).

Crostata alla frutta

Impastare 300 grammi di farina con 150 grammi di zucchero, 150 grammi di margarina vegetale, mezza bustina di lievito per dolci, un po' di scorza di limone grattugiata e un pizzico di sale. Aggiungere latte vegetale (soia, riso, avena, ecc.) quanto basta per legare meglio gli ingredienti.

Coprire con un panno e lasciare riposare in frigo per un'ora. Poi stendere la pasta nella tortiera e guarnire con marmellata o frutta fresca bagnata con un po' di panna di soia, o ancora si possono mettere delle pere sbucciate e tagliate a fette non troppo sottili e coprirle con della crema al cioccolato (si può usare il budino di soia che si compra nei negozi o fare in casa la crema come indicato qui sotto). Infornare per 20/25 minuti in forno preriscaldato a 180 gradi.

Crema pasticcera al cacao

In un pentolino far bollire 2-3 minuti, mescolando, 1/2 litro latte di soia, 2 cucchiaini di malto di grano, 1 cucchiaino di alga agar agar, 1 pizzico di vaniglia, 1 pizzico di sale. Far raffreddare, aggiungere un cucchiaino di cacao (o di più, se piace) e frullare.

Budino di mele

Ammollare un cucchiaino di uvetta in un po' di succo di mele. Tagliare una mela a spicchi molto piccoli. Scaldare 1/2 litro di succo di mela e aggiungere 1 pizzico di sale, un cucchiaino di alga agar agar e portare a ebollizione. Aggiungere la mela tagliata a triangolini e l'uvetta. Mescolare e versare nelle coppette, e lasciare a raffreddare. Prima di servire decorare con della granella di nocciole.

Torta di pane

Lasciare a bagno nel latte di riso (o di avena) 300 g di pane secco per almeno 3 ore. Quando è morbido, lavorarlo con le mani e aggiungere 200 g di uvetta ammollata nel rum, 80 g di margarina, pinoli e varie noci e nocciole tritate, frutta seccata se piace, cacao. "Immarginare" una tortiera, versarci dentro l'impasto, e cuocere un'oretta nel forno a 180 gradi.

Ananas fritto

Far friggere delle rondelle d'ananas in un po' di margarina per circa 2 minuti. Aggiungere circa 1 dl di succo d'ananas, del pepe in grani e 20 g. di zucchero e far cuocere fino a che il succo si è addensato.

Dolce al caffè

Mescolare 200 grammi di margarina a 200 grammi di zucchero a velo fino a

che si ottiene una crema densa. Inzuppare 400 grammi di biscotti Digestive nel caffè, e come si fa col tiramisù fare una base di biscotto, aggiungere uno strato di crema, un altro strato di biscotto e ancora crema e guarnire con del cacao.

Biscotti al vino bianco

In una terrina mettere un bicchiere di vino bianco, un bicchiere di olio di semi di girasole, una bustina di zucchero vanigliato, una bustina di lievito. Impastare gli ingredienti aggiungendo farina bianca fino a che l'impasto risulta omogeneo. Tirare la pasta e tagliarla in tanti piccoli triangolini. Sulla punta di ogni triangolino si può mettere un chicco di uvetta o quello che si desidera e av-

volgere il triangolino su se stesso fino a chiuderlo. Infornare a 180 gradi per circa 20 minuti.

Torta al cioccolato e arance

Lavorare 180 g di burro di soia o margarina con 180 g di zucchero, poi aggiungere 50 ml di latte di cereali e altri 180 g di zucchero. Aggiungere la scorza grattugiata di un'arancia e il succo di due arance spremute, e poi un bicchierino di liquore all'arancia e 60 g di cacao. Aggiungere infine 320 g di farina, una bustina di lievito e un pizzico di sale. L'impasto rimane cremoso, come una mousse. Si versa nella tortiera e si inforna nel forno già caldo a 180 gradi per circa 1 ora.



PASSO 9 ► Abbiamo dei vantaggi per la salute?

Nel capitolo 1 abbiamo elencato tante motivazioni altruistiche per scegliere di diventare vegetariani, meglio ancora, vegan: per gli animali, per il pianeta, per i popoli più poveri. Però... la cosa bella è che come "effetto collaterale", questa scelta ci porta anche dei vantaggi per la salute! Anzi, ci sono persone che magari non hanno ancora approfondito gli aspetti etici - e quindi altruistici - per compiere questa scelta e lo fanno soltanto per risolvere alcuni problemi di salute, oppure per prevenire problemi futuri.

Quali problemi, in particolare? Quelli creati dalle malattie "croniche" o "degenerative", cioè le malattie più diffuse, invalidanti e mortali che colpiscono i Paesi ricchi. Esse sono l'arteriosclerosi, il sovrappeso-obesità, il diabete mellito, l'ipertensione arteriosa, il cancro, l'osteoporosi.

Queste malattie sono in rapporto con lo stile di vita "occidentale", e sono il risultato di abitudini di vita sbagliate, in primis l'alimentazione, ma anche la sedentarietà e l'abuso di sostanze voluttuarie (fumo, alcol, caffè, droghe).

LA POSIZIONE DELL'ADA E DEI DIETISTI DEL CANADA

L'American Dietetic Association e i Dietitians of Canada, due delle più importanti associazioni di nutrizionisti del mondo, hanno pubblicato nel 2003, riconfermando la loro posizione del 1996, un documento che riporta la loro "posizione ufficiale sulle diete vegetariane", basato su centinaia (per la precisione, 256) articoli della letteratura scientifica

degli ultimi anni.

Si tratta di un lungo dossier, la cui dichiarazione iniziale recita:

L'American Dietetic Association ed i Dietitians of Canada affermano che le diete vegetariane correttamente bilanciate sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale e che comportano benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie.

Quindi, non solo l'alimentazione vegetariana (intesa in senso lato, anche come vegana) è adeguata, cioè contiene tutti i nutrienti necessari, ma è anche vantaggiosa, proprio per prevenire e curare le malattie degenerative sopra citate.

Potete leggere la posizione ufficiale completa sul sito di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana:

www.scienzavegetariana.it

L'ARTERIOSCLEROSI

L'arteriosclerosi è la malattia più spietata, perché uccide una persona su due e spesso si manifesta in persone giovani e apparentemente sane, che non avevano mai avuto prima alcun segnale di malattia.

Essa colpisce le arterie, che portano l'ossigeno indispensabile per il funzionamento degli organi vitali (cuore, cervello, rene, muscoli): la formazione nel tempo della placca arteriosclerotica è responsabile di infarto cardiaco, ictus cerebrale e di arteriopatia ostruttiva degli arti inferiori.

L'arteriosclerosi è la malattia che viene maggiormente influenzata, nel bene e nel male, dalla dieta.

Nel male, perché una dieta ricca di

grassi pesa molto sul manifestarsi di questa malattia e il diabete mellito, il sovrappeso-obesità e l'ipertensione peggiorano la situazione.

Nel bene, perché con una dieta appropriata è possibile ottenere l'arresto e la regressione della placca arteriosclerotica. È perciò certamente d'aiuto un'alimentazione come quella vegan, a base di cibi vegetali consumati il più possibile come integrali.

IL SOVRAPPESO - OBESITÀ

Chi è in sovrappeso, rischia dai 10 ai 20 anni di vita, una vita che comunque sarà costellata dalle altre gravi malattie di cui si parla in questa pagina e le invalidanti malattie da "sovraccarico" dell'apparato locomotore.

L'obesità è stata definita la seconda causa di "morte evitabile", dopo il fumo.

Per tenere sotto controllo il peso bisogna fare attenzione a quel che si introduce e a quel che si consuma, e bisogna imparare a saziarsi senza assumere più calorie del necessario. E questo è facilmente realizzabile scegliendo cibi vegetali naturali, che racchiudono poche calorie in grandi volumi, ed evitando la sedentarietà.

IL DIABETE MELLITO

Il diabete mellito è una malattia caratterizzata dall'incapacità dell'organismo

a controllare il metabolismo degli zuccheri, per mancanza (nel diabete tipo 1, il 5% dei casi di diabete) o ridotta azione (nel diabete tipo 2, il 95% dei casi di diabete) dell'ormone deputato a questa azione, l'insulina.

La dieta adatta a prevenire il diabete e che ne favorisce il miglior controllo metabolico è una dieta in cui vi sia abbondanza di carboidrati complessi e fibre e che contenga limitate quantità di grassi, calorie e zuccheri.

Una dieta equilibrata basata prevalentemente o esclusivamente su cibi vegetali, associata al controllo della sedentarietà, sono i due più importanti fattori per la prevenzione e il trattamento di questa grave malattia.

L'IPERTENSIONE

Si parla di "ipertensione" quando i valori di pressione arteriosa, che normalmente devono restare al di sotto di 120 per la pressione massima (o sistolica) e 80 per la pressione minima (o diastolica), superano rispettivamente i valori di 140 e/o di 90.

L'ipertensione è una malattia molto diffusa, che in Italia colpisce un adulto su tre, aumentando il rischio di complicanze vascolari: insufficienza cardiaca, ictus cerebrale, infarto cardiaco. Inoltre l'ipertensione, come il diabete, danneggia anche i piccoli vasi del rene e



dell'occhio, provocando insufficienza renale e problemi visivi. Una dieta a base di cibi vegetali è risultata in grado di mantenere nei limiti della norma i valori di pressione arteriosa e di abbassare fino a normalizzarne i valori negli ipertesi. Questo effetto, indipendente dal basso contenuto di sale, sembra riferibile agli elevati contenuti di potassio della dieta e ai suoi effetti sulla riduzione del peso corporeo e della viscosità del sangue.

IL CANCRO

Il cancro è una malattia molto spesso inesorabile, che provoca mutilazioni conseguenti agli interventi di asportazione chirurgica degli organi colpiti, dolore fisico, invalidità e morte, uccidendo una persona su quattro. In media, ben un terzo di tutti i tumori sarebbero provocati da quello che mangiamo: eccesso di grassi e di proteine animali e carenza di sostanze protettive (sostanze fitochimiche, fibre, ecc.) contenute nelle piante. Le Linee Guida per la prevenzione dei tumori raccomandano di consumare

molti cibi vegetali, e i vegetariani risulterebbero protetti nei confronti dei più frequenti tipi di cancro (il che non significa che possano esserne immuni, ma che hanno un rischio minore di insorgenza di questa malattia). L'effetto protettivo dei cibi vegetali sembra legato ad un'assunzione abbondante e variata di tutti i gruppi vegetali, consumati il più possibile al naturale, cioè non privati del loro contenuto di sostanze protettive, e assunti sia cotti che crudi, perché alcune sostanze protettive vengono inattivate dalla cottura, mentre altre vengono attivate dalla cottura stessa.

L'OSTEOPOROSI

L'osteoporosi, la malattia delle ossa fragili, rende l'osso estremamente vulnerabile ai traumi, anche minimi, che possono facilmente provocare fratture vertebrali, del polso e del collo di femore. Ogni anno milioni di persone si fratturano e, tra chi riporta una frattura di femore, le percentuali di morte e invalidità permanente sono elevate. L'osteoporosi è causata non tanto da

una carenza di calcio, ma da un eccesso di sostanze, assunte con la dieta, che, assieme alla sedentarietà e al fumo, rubano calcio all'osso: le proteine ricche di aminoacidi solforati, che si trovano in tutti i cibi animali, in alcuni cereali e nella frutta secca; il fosforo, che si trova nella carne e in molte bevande dolci; il sodio, che si trova nel sale da cucina, utilizzato per la conservazione e la trasformazione dei cibi industriali; la caffeina e l'alcol.

Il Regno Vegetale è in grado di fornire adeguate quantità di calcio facilmente assimilabile, accompagnato in media a limitate quantità di proteine, dannose per il mantenimento del calcio nelle ossa. Ci sono inoltre ulteriori vantaggi dal ricavare il calcio da fonti vegetali: i cibi ricchi di calcio sono anche ricchi di vitamina K, fitoestrogeni e potassio, tutti composti che sono in grado di influenzare positivamente la salute dell'osso.

IL PESCE: È UN CIBO SALUTARE?

Chi mangia pesce per ragioni "di salute" dovrebbe pensarci due volte: i pesci possono accumulare sostanze tossiche in una concentrazione 9 milioni di volte maggiore di quella che si trova nell'acqua in cui vivono, e le carni di alcuni animali marini, come gamberi e capesante, contengono più colesterolo della carne di manzo.

Ai pesci d'allevamento vengono me-



Figli vegetariani

di Luciano Proietti

Edizioni Sonda, 2006

Luciano Proietti, medico pediatra con alle spalle un'esperienza sul campo, oltre che padre di tre figli, ci spiega come allo stato delle conoscenze scientifiche attuali non solo sia possibile, ma vada sostenuta la scelta di un'alimentazione vegetariana nel bambino. Queste considerazioni sono il frutto di una lunga ricerca svolta dall'autore presso il Centro di auxologia della Clinica pediatrica dell'Università di Torino e di una raccolta di dati sui bambini vegetariani italiani.

Un'alimentazione priva di proteine animali, non solo è compatibile con le indicazioni dei Larn (Livelli di Assunzione Raccomandata dei Nutrienti),



ma nei primi due, tre anni di vita dovrebbe essere l'alimentazione raccomandata essendo la più fisiologica e quindi la più salutare. Negli anni successivi la dieta vegetariana e vegana può diven-

tare anche uno spunto per invitare il bambino a riflettere e comprendere l'importanza del rispetto di se stessi, degli altri animali e dell'ambiente. Ecco perché la scelta vegetariana è un investimento in "salute" di proporzioni enormi per la società futura, su cui dovrebbero riflettere i responsabili della salute pubblica.

Per ordinarlo: www.agireoraedizioni.org



L'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA IN GRAVIDANZA E INFANZIA

Una dieta sana a base vegetale è la soluzione ideale per queste fasi importanti della vita. Donne incinte, donne che allattano, neonati, bambini, tutti traggono vantaggio da un'alimentazione vegetariana. Si tratta infatti di situazioni in cui bisogna stare particolarmente attenti ai pericoli di una dieta sbagliata, e quindi è ancora più importante evitare grassi, farmaci, antibiotici, ormoni, pesticidi e altre sostanze tossiche che si accumulano nella carne e nei latticini. Leggiamo nella Posizione Ufficiale di *American Dietetic Association* e *Dietitian of Canada*, sopra citata:

Le diete vegane, lacto-vegetariane e lacto-ovo-vegetariane ben bilanciate sono adeguate a tutti gli stadi del ciclo vitale, inclusi gravidanza ed allattamento. Le diete vegane, lacto-vegetariane e lacto-ovo-vegetariane adeguatamente pianificate soddisfano i fabbisogni nutrizionali dei bambini nella prima e seconda infanzia e degli adolescenti, e promuovono una crescita normale.

Le diete vegetariane nell'infanzia e nell'adolescenza possono essere d'ausilio nello stabilire sani schemi alimentari, validi per tutta la durata della vita, e possono offrire alcuni importanti vantaggi nutrizionali.

scovati al mangime grandi quantità di antibiotici, proprio come succede negli allevamenti di animali terrestri, e questi farmaci vengono poi ingeriti dall'uomo. L'abuso di antibiotici è pericoloso perché è all'origine del fenomeno della resistenza dei batteri a un numero sempre maggiore di antibiotici, cosa che preoccupa molto gli scienziati di tutto il mondo. Viene infatti in questo modo favorito lo sviluppo di batteri, che, "allenati" da questa continua esposizione agli antibiotici, si adattano, diventando resistenti a questi farmaci, che su di essi non hanno più effetto.

I risultati di uno studio dell'aprile 2001 commissionato dal Parlamento Europeo dimostrano che il Mar Baltico è particolarmente inquinato, in quanto in esso si riversano le scorie di varie industrie. Sul Mar Mediterraneo non si hanno dati specifici, anche se si sa, per esempio, che la laguna di Venezia è particolarmente ricca di metalli pesanti e diossina.

Il 60% del pesce consumato in Italia proviene dall'estero, soprattutto da paesi extraeuropei, in cui non viene rispettata alcuna regola e non vi è alcun controllo sul pescato.

PER SAPERNE DI PIÙ

Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana, un'associazione di medici, nutrizionisti, e altri professionisti per la diffusione dell'informazione scientifica sull'alimentazione vegetariana.

www.scienzavegetariana.it

VegPyramid - la piramide alimentare naturale, offre informazioni pratiche sui vari aspetti di un'alimentazione a base di cibi vegetali.

www.vegpyramid.info

PASSO 10 Come mi vesto?

Una volta compiuta la scelta vegetariana o vegan, occorre fare attenzione alle etichette non solo quando si va al supermercato, ma anche quando si va a comprare una giacca o un paio di stivali. Quali sono le materie prime a cui porre particolare attenzione? Ovvio che le pellicce non rientrano nell'abbigliamento di un vegan etico, ma certo quelle sono facili da evitare. Anche se bisogna fare attenzione in particolare agli inserti di pelliccia (polsi, cappucci) dei giubbini invernali: magari si pensa che siano sintetici, ma spesso non lo sono. Nel dubbio, evitali!

Ciò che non è così facile evitare sono tutti i prodotti in pelle. Le scarpe, in primis, ma anche le borse, i giubbotti, e le varie guarnizioni degli abiti, i divani. Basta solo fare attenzione a quel che si compra, per abiti e giubbotti, leggendo le etichette, e preferire le alternative in alcantara o "finta pelle", mentre per le scarpe, il problema si fa più difficile, perché nei negozi "normali" quasi tutte

le scarpe sono in pelle (tranne quelle estive).

Attenzione a una cosa: non è che la pelle si può tranquillamente usare "perché tanto l'animale non viene ucciso apposta" e una volta morto per finire nelle pance altrui tanto vale usare il suo cadavere... no, no. In primis, perché non lo fareste mai con la pelle del vostro gatto, no? In secondo luogo, perché gli allevatori guadagnano tanti bei soldini con questo commercio, e non vorrete mica dar loro dei soldi, dopo che hanno ucciso l'animale?!

LE SCARPE

Esistono materiali sintetici, come la **Lorica** e il **Vegetan** che sono traspiranti e morbidi, e permettono di confezionare ottime scarpe. D'estate è più facile, perché basta usare scarpe di tela che si trovano anche al mercato.

Oltretutto, l'industria conciaria è una della più inquinanti, e quindi, rinunciando alla pelle si grava meno sull'ambiente.

...di Romeo
Calzature vegetariane distribuite

da Franca Calzature.
Via Walter Manzone, 25
Vercelli - tel 0161.58334
Via Crispi, 18
Vercelli - tel 0161.251160
www.diromeo.it
info@diromeo.it

Le scarpe di Linus
Linea non violenta di

calzature ed accessori realizzati con i migliori materiali alternativi alla pelle.

Via Teatro Filarmonico, 3
Verona - tel 045.8010922
fax 045.593203
www.lescarpedilinus.it
fabio@lescarpedilinus.it

Veg Italian Style

Una piccola realtà, gestita da vegetariani, che pro-

pone una linea di scarpe indirizzata ai vegetariani e tutti coloro che credono che la sofferenza animale debba essere evitata sempre. Le scarpe Veg Italian Style si possono trovare a Milano in via Copernico 41, presso il punto vendita di "Associazione Progetto Gaia".

www.vegitalianstyle.it
info@vegitalianstyle.it

Nei negozi più grandi a volte si possono trovare scarpe non in pelle, basta chiedere ai commessi. Esistono in Italia, inoltre, tre negozi che vendono una linea di "scarpe vegetariane" di produzione italiana, uno a Verona, uno a Milano e uno a Vercelli, ma gli acquisti si possono fare anche online.

Inoltre, nella pagina di **Ricerca Negozi** di VeganHome (www.veganhome.it) si possono cercare negozi diversi da questi, nella propria città, che siano abbastanza vegan-friendly.

COME RICONOSCERE LE SCARPE VEG

Per riconoscere le scarpe acquistabili nei negozi non specializzati in scarpe vegetariane occorre far riferimento all'etichetta che contiene le informazioni sulla composizione delle 3 parti della calzatura: tomaia, rivestimento della tomaia e suola interna, suola esterna. I simboli dei materiali utilizzati generalmente nel commercio di calzature sono quattro: il primo identifica il cuoio ed è costituito dal disegno in miniatura di una pelle conciata intera. Il secondo identifica il cuoio rivestito (è considerato un materiale più scadente) ed il simbolo è un disegno in miniatura di una pelle conciata intera con un buco romboide al centro. Il terzo identifica

le materie tessili naturali e sintetiche o non tessute. È costituito da un disegno raffigurante una specie di reticolato. Il quarto identifica ogni altro materiale come para o gomma. È costituito da un semplice rombo. Solo questi ultimi due simboli identificano dunque dei componenti non animali.

Il problema è che le informazioni devono riguardare l'80% del materiale mentre per il restante 20% non è necessario specificare il materiale usato. In molti casi vengono utilizzati sottopiedi che contengono polveri di cuoio, come pure i puntali e i contrafforti che, essendo inseriti tra la tomaia e la fodera non possono essere individuati.

Una calzatura che presenti l'etichetta dell'immagine in basso, potrebbe quindi contenere il 20% di materiale di origine animale! È importante quindi cercare di capire "a occhio" se è possibile che essa lo contenga, e se non si è sicuri è meglio non acquistare il prodotto.

(Il testo di questo paragrafo, e le immagini usate, sono stati tratti dal sito "... di Romeo", www.diromeo.it).

LA LANA

Un altro "ingrediente" problematico dell'abbigliamento è la lana: **molti pensano che la lana sia prodotta in maniera naturale e non cruenta.** La



I PIUMINI

Leggete attentamente la composizione delle trapunte per il letto e dei giacconi imbottiti: evitate quelli col "ripieno" di piume! Le piume vengono strappate alle oche senza alcun riguardo, e soprattutto senza anestesia. Lo spiumaggio inizia quando il pulcino ha otto settimane e viene ripetuto ogni due mesi fino a quando la qualità delle piume comincia a risentirne. A questo punto le oche sono uccise per la loro carne, o sottoposte a un altro tormento: per settimane vengono iperalimentate forzatamente, con un imbuto infilato nel becco, affinché il loro fegato si ammalia per eccesso di grasso, e poi vengono uccise per la produzione del "paté de foie gras", vale a dire "paté di fegato grasso". Le piume d'oca possono oggi essere facilmente sostituite con imbottitura sintetica, come ad esempio il Fibrefil, sia nei giacconi che nei piumoni da letto.

realtà è molto diversa. Poche settimane dopo la nascita, alle pecore viene tagliata la coda senza anestesia, mentre per gli agnelli si procede alla castrazione. **La tosatura viene praticata senza nessuna cura per gli animali, spesso con mezzi meccanici che provocano dolore e ferite;** molte pecore soffrono il freddo e si ammalano perché esposte alle intemperie dopo le tosature eseguite in pieno inverno.

Quando le pecore iniziano a produrre meno lana sono mandate al macello e sostituite con animali più giovani e redditizi. Pensare di rinunciare alla lana sembra un cosa un po' strana, e difficile, ma in realtà vi sono molti materiali che si possono usare al suo posto: il velluto, che è fatto di cotone o materiali sintetici; la ciniglia di cotone; la calda flanella; il pile, caldo, morbido e leggerissimo. Ne esiste anche in forma di filato, per cui si possono realizzare maglioni ai ferri, proprio come si fa per la lana. E lo stesso vale per la ciniglia.

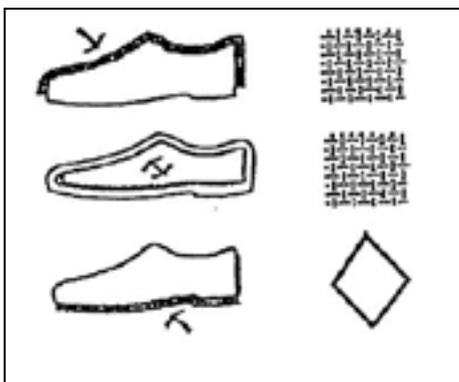
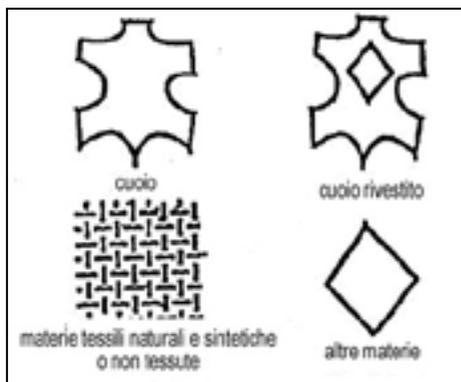
LA SETA

Anche la seta nasconde morte: i piccoli bachi vengono bolliti vivi per estrarre la seta dei loro bozzoli! Al posto della seta si possono usare alternative vegetali o sintetiche come la viscosa.

PRODOTTI PER L'IGIENE PERSONALE E DELLA CASA, E COSMETICI

(parzialmente tratto da Diventa vegan in 10 mosse, Edizioni Sonda, 2005, per gentile concessione dell'editore).

Tutti ormai han sentito parlare di cosmetici e detersivi "non testati su animali". Quando la scelta veg si fa per motivi etici, occorre stare attenti anche a questo genere di prodotti. Ma cosa significa "non testato su animali"? A oggi (e così sarà fino come minimo al 2009, ma probabilmente anche ben oltre) è



obbligatorio per legge eseguire dei test sugli animali per gli ingredienti dei prodotti cosmetici e per l'igiene della persona, prima di mettere in commercio un prodotto. Visto che quello del test su animali è un obbligo di legge, come può un prodotto dirsi senza crudeltà? Per convenzione, definiamo così quei prodotti che rispettano uno Standard internazionale, secondo il quale una ditta deve:

- Non testare su animali il prodotto finito, né commissionare questi test a terzi.
 - Non testare i singoli ingredienti, né commissionare i test a terzi.
 - Dichiarare che i test svolti dai suoi fornitori sulle materie prime sono avvenuti prima di un certo anno a sua scelta (per esempio, 1995). Il che significa non usare più alcun ingrediente nuovo, ma solo ingredienti completamente vegetali o di sintesi già in commercio prima dell'anno scelto. Così facendo, non si incrementa di fatto la sperimentazione su animali.
- Le etichette che si trovano sui cosmetici e detergenti non danno alcuna indicazione sull'adesione o meno a questo

Standard, quindi non hanno alcun valore circa la "non crudeltà" del prodotto. Inoltre, quando gli ingredienti derivano da sfruttamento e/o uccisione di animali, anche se non testati, non sono comunque vegan. Si tratta di: grassi animali, oli animali, gelatina animale, acido stearico, glicerina, collagene, placenta, ambra grigia, muschio di origine animale, zibetto, latte, panna, siero di latte, uova, lanolina, miele, cera d'api. Come fare dunque a sapere quali prodotti comprare e quali evitare? Si deve sempre e comunque far riferimento a una lista di aziende "positive", che però è in continua evoluzione... quindi, sia per la lista che per i dovuti approfondimenti, rimandiamo al sito www.consumoconsapevole.org.

Possiamo dire in generale che nessuno dei prodotti che si trovano al supermercato vanno bene, mentre molti di quelli che si trovano in erboristeria sono adatti. Ma se non riuscite ad avere tutto "senza crudeltà" nella vostra borsa della spesa, non disperate: ogni sforzo in più, va bene, a nessuno viene chiesto di essere perfetto!

PASSO 10 I rapporti con gli altri

Liberamente tratto dal libro Diventa vegan in 10 mosse, edizioni Sonda 2005, per gentile concessione dell'editore.

Per molti, la vera difficoltà della scelta veg non è il cibo: mangiare vegan è facile e sappiamo che dai vegetali si può ricavare tutto il necessario. La vera difficoltà, che si supera solo dopo vari anni, ma forse mai del tutto, è quella di dover difendere la nostra scelta, doversi "giustificare", dover spiegare, sentirsi ripetere, decine, centinaia di volte, le stesse domande, fino alla nausea.

A un certo punto, ci si abitua. Sia perché chi ci sta vicino (la famiglia, gli amici, i colleghi) dopo un po' desiste dal volerci convincere che siamo dei pazzi, dei visionari, che ci stiamo uccidendo con le nostre mani (specie quando vedono che, tutto sommato, siamo ancora vivi e stiamo pure meglio di loro), sia perché impariamo un po' di trucchi per difenderci. Vediamo quali.

SUL LAVORO, ALL' UNIVERSITÀ, A SCUOLA

Immagina la scena. Sei appena stato assunto in un posto, o hai appena cambiato il progetto in cui lavori ed entri in un nuovo gruppo. Facce curiose. Come sarà questa nuova persona? Che tipo è? Si chiedono i futuri colleghi (lo stesso vale per un nuovo corso all'università, o se cambi classe a scuola).

Se, in questa condizione, al primo pranzo in mensa, esordisci dicendo che sei vegetariano, o peggio ancora vegan, sei finito! Di sicuro, è matematicamente certo, quel giorno, sei al tavolo con il rompiscatole del gruppo, che ti prende

come nuovo bersaglio: o ti prende in giro con frecciate più o meno spiritose (di solito non tanto, questo genere di persone non sono molto spiritose) o ti massacra di domande da intellettualoidi sugli aminoacidi essenziali e sulla vitamina B12! Di sicuro.

Nella mente della persona media, il vegetariano, e ancor più il vegano, sono persone strane. Persone che hanno fatto una scelta diversa da quella "normale" e, per questo, incomprensibili. E quindi c'è sempre un'idea preconcepita, in tutti coloro che non conoscono di persona alcun vegetariano o vegano, ma che hanno solo sentito parlare di questi strani individui. I preconcetti ammazzano qualsiasi tentativo di mostrare la realtà. Ti appiccicano un'etichetta in fronte: Vegan! Marchiato a fuoco. Da quel momento non ti scollì più dalla parte che ti costringono a recitare.

Non fare questo errore! Una tecnica utile, ogni volta che si viene a contatto con persone nuove con cui si dovrà passare un certo tempo, è non dire che si è vegetariani o vegani. Non dirlo subito. Ma aspettare che ci conoscano per quello che siamo. Solo dopo, se capita, se si parla dell'argomento, lo si dice. Solo quando si sono già fatti un'idea di noi. Così che sia questa idea ad influire sul loro modo di giudicare il nostro essere vegan. Non viceversa. Non che il fatto che siamo vegan influenzi quel che loro pensano di noi su qualsiasi altro fronte. Se tu non lo dici, non se ne accorgono, anche se mangi con loro tutti i giorni.



Se non lo dici, allora puoi mostrare tutto il resto. Quello che sei, nel bene e nel male. Meglio nel bene...

E guadagnarti il loro rispetto, per un qualche aspetto del tuo carattere. Perché sei affidabile, perché sei bravo nel tuo lavoro, perché sei disponibile ad aiutare, perché sei gentile, perché ti fai gli affari tuoi, perché sei intelligente, perché sei serio, perché sai farli ridere. Quando hai il loro rispetto, allora, solo allora, se capita di parlare dell'argomento, puoi dirlo. "Io non mangio animali". La cosa può stupire, può iniziare a suscitare domande, il rompiscatole del gruppo sicuramente inizierà a sparare a zero, ma... ma a questo punto saranno gli altri a dirgli di star zitto!

A quel punto la tua scelta può suscitare qualche curiosità, a cui risponderai, purché chiesta con garbo, o indifferenza in altri (nessun problema, meglio così), ma anche ammirazione, più o meno celata, in altri ancora. Cominceranno a dirti "Eh sì, ma anch'io mangio poca carne" oppure "Vorrei avere anch'io la stessa forza di volontà, ma non ci riesco" o, anche se è più raro, qualcuno può trovarla davvero la forza per fare la stessa scelta, messa magari da parte fino a quel momento perché la pensava irrealizzabile.

Così, al rompiscatole di cui sopra, potrai fare tu le battute sarcastiche (tanto sei meglio di lui di sicuro!), e ti lascerà in pace, oppure, non ti lascerà in pace, ma ne uscirà sempre sconfitto.

I MEDICI

Vi capiterà, nella vostra vita di neovegetariani o vegan, di dover andare prima o poi, come tutti, dal medico. O dal medico di base, o dallo specialista, anche per una semplice visita di controllo. Avete buona probabilità di uscirne o con la minaccia di una denuncia per

ingiuria - se siete di tempera irruenta e rispondete per le rime - o con il terrore di essere con un piede nella fossa - se siete facilmente impressionabili.

Secondo una recente raccolta dati informale, che abbiamo compiuto su 250 persone vegetariane/vegane, è infatti ancora molto alta la percentuale di medici che demonizza la dieta vegetariana (per non parlare di quella vegana): circa il 35% dei medici (con cui hanno avuto a che fare le 250 persone intervistate) considera pericoloso escludere la carne dall'alimentazione, e una percentuale non trascurabile, circa il 10%, arriva a fare terrorismo psicologico sul paziente, specie se si tratta di una donna incinta o che sta allevando un bambino secondo uno stile di vita vegetariano.

È vero che si potrebbe anche vedere il "bicchiere mezzo pieno": il 65% dei medici sostiene o comunque non ostacola la scelta vegetariana, cioè la maggioranza. Pure, una minoranza del 35% non è cosa da poco, al giorno d'oggi. E fa particolarmente arrabbiare.

Di solito, ci vanno giù in modo molto pesante con le donne in gravidanza o che hanno intenzione di avere presto un bambino. Questo comportamento è particolarmente condannabile, perché ci si approfitta di una persona che è già in uno stato di debolezza psicologica per piegarla alla propria volontà. È chiaro che una donna incinta non voglia danneggiare suo figlio e sia disposta a venire meno ai suoi principi. Ma è altrettanto chiaro che è immorale approfittarsene per non rispettare la sua volontà e per non darle l'aiuto che chiede. Probabilmente questi medici non lo fanno in cattiva fede, a loro non va in tasca qualcosa nel costringere le loro pazienti a mangiare carne; probabilmente sono convinti di far bene così. Però in un professionista un'ignoranza

di questo genere è sempre condannabile, perché porta a non rispettare il proprio paziente e, a volte, provoca dei danni, quando il paziente improvvisa un "fai da te" a causa del mancato aiuto medico.

Un appello a tutti, dunque: se vi capita di incrociare medici del genere... dategli subito il benserivito e cambiate medico! C'è l'altro 65% disponibile, che non vi creerà problemi. E circa un 30% che invece approverà in modo particolare la vostra scelta. Ma non mancate di invitare i medici... "scaricati" a informarsi meglio, magari dando loro da leggere la Posizione ufficiale sulle diete vegetariane dell'ADA, l'Associazione dei Dietitisti Americani (che non è un'associazione vegetariana, ma un'associazione di professionisti della nutrizione generica) e dei Dietitians of Canada (disponibili sul sito www.scienzavegetariana.it).

Poi c'è un'altra categoria di medici, ancora più pericolosa: i "nutrizionisti da tv". Solitamente si trovano nella fascia del 35% sopra menzionata... ma il loro potere è molto più forte, perché non raggiungono il singolo paziente, ma milioni di persone. Per ora è difficile difendersi, ma come singoli possiamo comunque farci sentire scrivendo alla redazione del programma che li ospita, se fanno dichiarazioni particolarmente sballate.

Ma, per vedere di nuovo anche il "bicchiere mezzo pieno", va aggiunto che l'accettazione dell'alimentazione vegetariana è molto cresciuta negli ultimi anni, e la tendenza continua a essere positiva. Più fatica si fa con l'alimentazione vegan, che è ancora vista dalla maggior parte dei medici come "estremista", ma se si pensa che era vista così fino a pochi anni fa anche quella vegetariana, non c'è nulla di cui preoccuparsi, è solo questione di tempo.

L'importante è non lasciarsi influenzare negativamente da chi non ne sa abbastanza, ma informarsi in prima persona.

LE SOLITE DOMANDE...

Nel corso dei vostri anni da vegetariani e vegan, vi sentirete porre innumerevoli volte le stesse domande, le cosiddette FAQ (Frequently Asked Questions, cioè Domande Poste Frequentemente). Non sono tante, come varietà, ma sono molto, molto frequenti, ve lo assicuriamo! Dato che sono sempre le stesse, dopo un po' sarà impossibile cogliervi impreparati!

Qui vi proponiamo alcune risposte collaudate nel corso di anni, magari in qualche occasione vi potranno tornare utili, anche se ciascuno risponde in base al proprio carattere.

Attenzione: queste sono le risposte "serie", cioè quelle da dare quando il vostro interlocutore desidera davvero saperne di più e non vi sta solo prendendo palesamente in giro. Non è che siccome siete vegan dovete fare i martiri ed essere educati con tutti, e rispondere sempre in modo gentile: ci sono casi in cui rispondere per le rime ci sta più che bene. O altri casi in cui una risposta sferzante e sarcastica è più adatta di una seria. Ma non dubitiamo che quelle vi verranno spontanee!

Se non alleviamo questi animali, si estingueranno!

A questa "obiezione" vi sono varie risposte. Innanzitutto, il problema che il vegan per motivi etici si pone non è certo un problema di estinzione della specie, ma di sofferenza dei singoli individui. Inoltre, questi animali vengono fatti nascere e allevati solo per essere uccisi, non sono animali che vivono in natura. Si tratta di specie inventate dall'uomo, che in natura non esistono

proprio. Esistono delle specie selvatiche che somigliano loro (i cinghiali, i bufali, vari uccelli, le lepri ecc.), e che continueranno ad esistere, se l'uomo le lascerà in pace. Infine, far nascere degli animali con il solo scopo di tenerli prigionieri e poi ammazzarli non può essere certo visto come un servizio reso loro o alla loro specie. Molto meglio non farli nascere affatto.

Ma se non uccidiamo gli animali per mangiarli, non ci sarà più spazio per noi sulla Terra!

Questa obiezione è esattamente l'opposto della precedente, ma è basata su un'incomprensione di fondo molto simile: questi animali non esistono in natura, siamo noi che li facciamo nascere. Non è che esistono, si riproducono in maniera incontrollata, e noi li dobbiamo ammazzare affinché non arrivino a sopraffarci. Al contrario, siamo noi stessi che, facendoli nascere e allevandoli, rubiamo spazio alle specie selvatiche e alla natura, per far posto a questi animali: il 24% delle terre emerse del pianeta è usato per nutrire bovini (metà di queste terre sono occupate dai bovini, l'altra metà dalle coltivazioni per nutrirli in allevamento), e se contiamo anche il resto di animali d'allevamento la percentuale cresce.

Ma non fai del male alle mucche se non le mungi?

No. Le mucche, se lasciate vivere libere, non hanno alcun bisogno di essere munte. Le mucche producono latte quando partoriscono un vitellino, come le donne producono latte quando partoriscono un figlio. E, come le donne non necessitano di essere munte, perché il loro latte serve da nutrimento



per il loro figlio, lo stesso succede alle mucche. Quel che accade negli allevamenti è che il vitello viene portato via alla madre appena nato, e il latte della mucca viene munto e venduto. La mucca è costretta a produrre una quantità di latte pari a 10 volte quella che produrrebbe per

nutrire suo figlio, con conseguenze ingrossamento abnorme delle mammelle, mastiti (infezioni alle mammelle), e quindi grande sofferenza. Va inoltre aggiunto che la mucca "da latte" viene ingravidata artificialmente una volta l'anno, perché per produrre latte deve partorire, altrimenti ovviamente non lo produce. Questo per 7-8 anni, poi viene macellata perché non abbastanza produttiva.

Gli animali sono stati allevati per fornirci cibo: "Sono allevati apposta"!

Questa affermazione è veramente disarmonica. Sembra sottintendere che, se ammazziamo degli animali che vivono in natura, compiamo un atto condannabile, mentre se ammazziamo animali che abbiamo fatto nascere noi stessi, abbiamo tutto il diritto di farlo. Come spiegare che questo punto di vista non è così scontato e universalmente riconosciuto, ma è del tutto antropocentrico (cioè da per scontato che gli umani siano al centro dell'universo)?

Noi non siamo padroni degli animali. Gli animali sono esseri sensibili, non oggetti che possiamo usare a nostro piacimento. Non abbiamo il diritto di farli nascere, allevarli in prigione tra mille sofferenze, e alla fine ammazzarli. Ne abbiamo il potere. Ma ciò non significa averne il diritto. Se noi non li

facevamo nascere, non esisterebbero, certo. Ma questo non ci dà il diritto di ucciderli. Meglio non farli nascere affatto. Se li facciamo nascere per torturarli e ucciderli, abbiamo una responsabilità e una colpa ancora maggiore sulle nostre spalle.

Gli animali trasformano i vegetali che non possiamo mangiare in carne che possiamo mangiare.

Questo può essere vero in teoria, e poteva esserlo secoli fa. Ora non è più così, ma avviene invece il contrario. Come premessa va detto comunque che, anche se fosse così, non sarebbe lo stesso lecito, da un punto di vista etico, ammazzare gli animali, perché non ne abbiamo bisogno, possiamo ricavare tutti gli elementi nutritivi necessari dai vegetali, non abbiamo bisogno che altri animali li trasformino in nostra vece. Tutti gli aminoacidi essenziali sono già presenti nei vegetali.

Detto questo, oggi gli animali vengono nutriti per lo più a cereali e soia, alimenti che si potrebbero usare in maniera molto più efficace per il consumo diretto umano. Un ettaro coltivato a cereali produce cinque volte più proteine di un ettaro destinato alla produzione di carne; i legumi (fagioli, piselli, lenticchie) ne producono 10 volte di più. Anche i bovini allevati a pascolo non fanno altro che rubare terra all'agricoltura,

o alle foreste, comprese quelle tropicali (nella foresta Amazzonica l'88% dei terreni disboscati è stato trasformato in pascolo), provocando desertificazione e cambiamenti climatici.

A oggi gli occidentali si possono ancora permettere questo smodato consumo di carne perché sfruttano la terra dei paesi del Sud e dell'Est del mondo che hanno un consumo di carne di molto inferiore. Se tutti consumassero tanta carne quanta ne viene consumata dagli abitanti dei paesi ricchi, non basterebbero tutte le terre emerse per garantire pascoli e mangimi per tutti gli animali. Mentre con le terre coltivate già oggi disponibili, si potrebbe nutrire una popolazione vegana ben superiore all'attuale popolazione mondiale, senza alcun problema di fame nel mondo.

Ah, sei vegetariano, allora mangi solo pesce?

Ma il tonno lo mangi? Nooo? Ah già! Per via dei delfini...

Vegetariano = chi esclude dalla sua alimentazione tutta la carne, di mammiferi, volatili, pesci, molluschi, crostacei e di ogni altra specie. Chi non mangia animali terrestri, ma si nutre di pesci non è vegetariano. Un vegetariano non fa distinzione di specie: un delfino non è più importante di un tonno, entrambi meritano di vivere la propria vita lontani dall'influenza umana.



Ma così i macellai rimarranno senza lavoro!

Il passaggio da un mondo smodatamente carnivoro a uno totalmente vegano, se mai avverrà, sarà graduale, e non avverrà certo nel giro di pochi anni. Perciò vi sarà tutto il tempo per le future generazioni di scegliere lavori diversi. Aumenteranno altri tipi di lavoratori: fruttivendoli, addetti alla preparazione di pasti vegani ecc. Così come nel corso dei secoli alcuni mestieri sono scomparsi e ne sono comparsi altri.

Mangiare carne è naturale.

Che sia o meno naturale, è da dimostrare. Che cosa significa poi, "naturale", in quale contesto, tempo e luogo?

Può essere naturale per alcune tribù che oggi vivono ancora allo stato primitivo, ma, anche in questo caso, solo una piccola parte della loro dieta sarà basata sulla carne, mentre la parte più consistente sarà basata su frutta, radici, bacche, come è successo per i nostri progenitori. L'unica eccezione potrebbero essere gli eschimesi. Ma noi non stiamo parlando degli eschimesi, o dei popoli primitivi. Stiamo parlando di qui e ora. Qui, nei paesi ricchi. Ora, nel mondo moderno. Cosa vi è di naturale nell'allevamento di animali, e nei macelli? E cosa vi è di naturale, nelle nostre vite?

Anche se l'uccisione di animali per cibarsi delle loro carni fosse naturale (ma non lo è, perché gli allevamenti intensivi e le catene di smontaggio sono quanto di meno naturale possa esistere sulla Terra), non vediamo motivi per aggrapparsi a questa "naturalità". Tiriamo in ballo il naturale solo quando ci fa comodo per giustificare le nostre abitudini? Possiamo anche farlo, ma non possiamo fingere che questo sia onesto e coerente.

La nostra è una scelta basata sull'etica,

ma anche su ragioni sociali, salutiste ed ecologiste. Eccola qui, la Natura. Vi sta a cuore? Non distruggetela con allevamenti intensivi!

Ma allora anche le carote soffrono!

Innanzitutto, i vegetali non hanno un sistema nervoso, e quindi, anche se sicuramente sono in grado di reagire agli stimoli esterni, non possiamo catalogare queste reazioni come sentimenti.

Se anche così fosse, sarebbe un motivo in più per nutrirsi direttamente di vegetali anziché di cibi animali, perché per "produrre" carne la quantità di vegetali usata è molto maggiore di quella necessaria per il diretto consumo umano. Inoltre, abbiamo molti dubbi sul fatto che chi pone questa domanda abbia davvero a cuore la sofferenza dei vegetali: se è così insensibile da non aver problemi ad ammazzare animali per cibarsene, quando gli animali sono palesemente esseri senzienti che soffrono, perché dovrebbe farsi problemi ad addentare una carota? Una critica del genere fatta a un vegano potrebbe essere presa sul serio solo se provenisse da un fruttariano. Un fruttariano si ciba solo di frutta, e così facendo non causa né morte, né danno alle piante, perché la frutta si stacca dalla pianta in modo naturale. Chi è veramente interessato alla sofferenza delle piante, dovrebbe fare questa scelta.

Se l'obiezione è invece sollevata per "dimostrarci" che non siamo coerenti fino in fondo nella nostra scelta, lasciateci rispondere "Da che pulpito vien la predica"! Chi non si preoccupa minimamente di arrecare sofferenza agli altri può star tranquillo e non essere accusato di incoerenza perché ogni cosa che fa è lecita, è la coerenza del menefreghismo. Chi invece si preoccupa di causare il minor danno possibile deve essere "perfetto", pena il venir tacciato

di incoerenza. Molto comodo!

Ma lasciateci dire che a noi della coerenza importa ben poco. Ci importa di fare il più possibile per minimizzare la sofferenza che arrechiamo, e il fatto di non poter essere perfetti non è certo una ragione per indurci a non fare niente del tutto.

Anche gli animali si uccidono tra loro per mangiare!

Alcune specie animali ne uccidono altre per cibarsene, la maggior parte delle specie invece è erbivora (e qualcuna onnivora, potendosi nutrire, quando capita, di cibo animale). Perché dobbiamo prendere ad esempio i carnivori, e non gli erbivori (frugivori, nel nostro caso), a cui somigliamo di più per conformazione dell'intestino, della dentatura, degli arti? Inoltre, gli animali veramente carnivori non hanno scelta. Il leone non può nutrirsi di frutta, ne morirebbe, e non ha la possibilità di coltivare cereali e legumi. Noi sì, e abbiamo la possibilità di scegliere. Quindi la responsabilità è solo nostra, non della "Natura".

Allora dovresti camminare sollevato da terra per evitare di pestare gli insetti!

Come già detto, non è importante essere perfetti, non pretendiamo di esserlo. È molto facile la coerenza del menefreghismo. Preferiamo l'imperfezione di chi fa del suo meglio. Aggiungiamo solo che è ben diverso uccidere involontariamente degli insetti, durante il corso della nostra normale vita, e imprigionare, torturare e uccidere scientemente animali capaci di sentimenti.

Se devi prendere l'integratore di B12, essere vegan non è naturale!

La vitamina B12, è l'unica sostanza nutritiva che manca nella dieta vegan, o in quella vegetariana con apporto ragionevolmente basso di alimenti di origine animale.

Da un punto di vista etico - il non ammazzare animali - è facilmente comprensibile come sia preferibile mangiare una volta la settimana una pastiglia piena di B12 prodotta per sintesi batterica piuttosto che dover avere sulla coscienza la morte di esseri senzienti. E questo è per un vegano il punto di vista più importante, gli altri non hanno quasi peso.

Da un punto di vista "salutistico", non è dannoso prendere questo tipo di integratore, non esistono rischi di sovradosaggio.

Da un punto di vista "naturalistico", ammesso che interessi, visto che comunque nessuno di noi vive in modo realmente "naturale", va detto che in una ipotetica vita "in natura", se ci cibassimo di verdure e radici che crescono spontanee, senza lavarle e disinfettarle né aggiungere alcuna sostanza chimica al terreno, la B12 la troveremmo proprio nelle radici, proveniente, appunto, dai batteri che vivono nel terreno. Non vivendo in natura, questi batteri li dobbiamo "coltivare" appositamente e poi inserire la B12 che producono in una pillolina "pulita-pulita".

Infine, va detto che i casi di carenza "patologica" di B12, che non si verifica nei vegani più che nei carnivori, sono dovuti la quasi totalità delle volte non alla dieta, ma a una carenza di "fattore intrinseco", che è quel fattore che permette di assorbire la B12. Chi manca di questo fattore, qualsiasi cosa mangi (anche carne, ovviamente) non riesce a incamerare la B12 e quindi deve prendere grosse dosi di integratore, nei casi gravi sotto forma di iniezioni e non pillole. Ma questa, appunto, è una patologia che non dipende dall'alimentazione seguita.

ARRIVATO! Ma... voglio fare di più!

Tratto dal libro *Diventa vegan in 10 mosse*, edizioni Sonda 2005, per gentile concessione dell'editore.

Hai deciso di diventare veg (vegetariano/a prima e poi vegan o direttamente vegan, meglio ancora), o lo sei appena diventato/a? Bene, complimenti a te! :-)
E dopo un po' hai deciso che non ti basta?

“Ma perché non vi basta essere vegan voi, e dovete convincere altri a diventarlo?” chiedono spesso con risentimento i carnivori. “Non sapete applicare la filosofia del vivi e lascia vivere?”. Quando ci dicono così... come si fa a non rispondere per le rime?!

“**Vivere?!? Vivi e lascia morire, vorrai dire!**”, rispondiamo. Vivere vegan non è scegliere una squadra di calcio piuttosto che un'altra, e lasciare che ciascuno scelga quella che preferisce. Non è scegliere una marca di scarpe o di vestiti. Non è nemmeno scegliere un dio e un culto.

È immensamente di più, è salvare delle vite. Non lo si fa per sentirsi migliori degli altri, ma per evitare delle morti. E allora... **com'è possibile pensare che a un vegan importi solo delle vite che lui stesso non stronca, e che di quelle stroncate da altri non gli importi nulla?** Deve vivere e lasciar morire? Mai! Se l'animale lo ammazzo io non va bene, se l'ammazza un altro va bene? Se un bambino lo violento io non va bene, ma dagli altri posso lasciarlo violentare, chi se ne frega? Ma come si fa a pensare così? **Chi è indifeso, va salvato. Punto e basta.** In ogni modo possibile. È ovvio, è naturale, è lampante che cerchia-

mo di salvare quante più vite possiamo. E che quindi, cerchiamo di diffondere quel che sentiamo, che abbiamo visto, imparato, vissuto.

Chissà perché alcuni si sentono tanto minacciati. Noi non abbiamo modo di imporre una visione. Non lo facciamo mai, ma anche se volessimo, non ne avremmo le forze. Noi non cerchiamo di convincere chi non ci vuole ascoltare. Quando mai? **Non andiamo di porta in porta come i piazzisti a vendere la nostra “merce”.** Chi ce lo fa fare di parlare con chi non vuole saperne? Risorse sprecate. Ne abbiamo troppo poche per buttarle via così.



Qui di seguito, cerchiamo di classificare le varie attività in cui uno si può impegnare, a seconda delle sue preferenze. In Italia purtroppo siamo un po' in ritardo. Molto in ritardo. **Rispetto ad altre nazioni, l'attivismo vegetariano e vegano è appena nato.**

Ma da qualche anno le cose stanno cambiando. C'è un immenso lavoro da fare, per tutti quelli che ci si vogliono impegnare con costanza e serietà (gli altri non ci provino nemmeno, per favore!). Saremo limitati solo dalla nostra fantasia, dedizione, preparazione, passione, professionalità, e... numero di persone. **Perciò, fatevi avanti!**

EDUCARE

Non vuol dire salire in cattedra. Vuol dire studiare, capire, trovare un modo per spiegarlo agli altri, e andarlo a spiegare.

Vuol dire **andare nelle scuole**, a far vedere ai ragazzi che non è così scontato ammazzare per mangiare.

Vuol dire andare, di sera in sera, in circoli, biblioteche, sale comunali prese in affitto da persone di buona volontà che hanno speso giorni e giorni a organizzare tutto, pubblicizzare, cercare di far venire gente.

Vuol dire far vedere, far capire, **rispon-**

dere alle domande, con pazienza, umiltà e rispetto.

Vuol dire **organizzare una mostra, un tavolo informativo per strada** per parlare con le persone e dar loro cose da leggere.

Vuol dire attaccare **manifesti e volantini** con un messaggio forte e chiaro.

Vuol dire **scrivere lettere ai giornali**, articoli.

Far conoscere. Far sapere agli altri. Mostrare. Poi, ciascuno decide.

Sei uno studente, un insegnante, un preside, qualcuno che lavora in una scuola? Cerca di organizzare una conferenza, raggruppando varie classi.

Fai parte di un circolo culturale che già organizza conferenze? Aggiungine una sull'alimentazione.

Ti senti determinato per organizzarne una da zero? Fallo.

Pensi di poter essere un bravo relatore? Studia e allenati.

Ti piacerebbe organizzare una mostra e/o un tavolo informativo? Non è difficile.

Vuoi i materiali informativi, un consiglio, un relatore? Basta andare sul sito www.agireora.org, alla pagina dei “consigli pratici” troverai tanti utili consigli per iniziare, e tutte le informazioni e i materiali necessari.





FACILITARE, INCORAGGIARE E COINVOLGERE

Ci sono modi, per **coinvolgere** le persone, per mostrare loro cosa significa “vivere vegan”, che non sono didattici, ma sono invece... divertenti. Cosa c'è di meglio di una **cena vegan**, per mostrare a chi è interessato ma ancora un po' scettico, che vivere vegan si può, e che il cibo vegan è squisito? Cosa c'è di meglio di un **festival all'aperto** in cui mostrare lo stile di vita vegan aggiungendo a mostre e conferenze un bar e un ristorante 100% vegan e 100% buono e concerti serali, spettacoli, e quant'al-

tro? Tutti amano divertirsi e stare in compagnia. Facciamoglielo fare in un ambiente vegan! Chiunque può organizzare momenti conviviali di questo tipo. **Bisogna saper cucinare, dedicarci del tempo, organizzarsi.** Ma ne vale davvero la pena!

Questo per incoraggiare e coinvolgere. Facilitare, cosa significa? Significa che bisogna rendere più semplice essere vegan. Perché un numero sempre maggiore di persone scelga questa strada bisogna che sia facile trovare da mangiare nei bar, ristoranti, nelle mense, in ospedale, nei negozi, nei supermercati.



Oggi non è così. È sempre più facile, ma non ancora abbastanza. Sta a noi renderlo più facile. Non tanto e non solo per noi, per chi vegan lo è già. Ma per incoraggiare chi non lo è a diventarlo. Come fare? Usa la fantasia, qualsiasi idea ti venga, mettila in pratica.

PROTESTARE E BOICOTTARE

Va bene educare. Va bene fare i festaioli, se è per la causa vegan. Va bene far pressione come consumatori. Però... rompere le scatole ogni tanto, no? Sì, certo che sì! Non c'è molta tradizione di protesta, nel campo del veganismo.

È più diffusa nella lotta contro la vivisezione. Forse perché in quest'ultimo caso l'obiettivo è ben specifico e i "colpevoli" sono pochi. Ma quando si parla di mangiare animali... abbiamo contro il mondo! Tutti mangiano animali! A chi dunque possiamo attribuire la responsabilità? Alle macellerie? E perché non ai macelli? E perché non ai supermercati? E perché non ai singoli consumatori? Non è facile.

Forse l'unico obiettivo che finora è

stato scelto dai vegetariani e vegan di tutto il mondo è McDonald's. Il simbolo dello sfruttamento, animale e umano, e della non salubrità del cibo. Con McDonald's ce l'hanno un po' tutti - tranne i miliardi di persone che lo frequentano! - è facile accodarsi. Come obiettivo ha senso, perché è molto frequentato, per cui è chiaro che un presidio e un volantinaggio davanti al McDonald's ottiene più visibilità rispetto a uno davanti a un macello in piena campagna. È un po' una via di mezzo tra la protesta e l'educazione (dei clienti o potenziali tali di McDonald's).

E che altro? Una macelleria va benissimo. Per esempio a Pasqua, un volantinaggio e un presidio con striscioni a cartelli un po' "forti" che dicano ai clienti "Sei venuto a comprarti un neonato da mangiare?" può avere un certo effetto destabilizzante. Non tanto educativo, perché provocare è in contrasto con l'educare, ma, insomma, a volte può essere più efficace fare i provocatori rompiscatole che non sempre i bravi e gentili attivisti che offrono informazioni.

Altre idee come questa possono venire sul momento: tutto sta ad avere la determinazione per metterle in pratica. E la costanza per andare avanti, se si decide di adottare la tecnica della "pressione costante" - ad esempio presidi continui e ripetuti nel tempo davanti a uno stesso negozio (più consigliato con le pelliccerie, però: di macellerie e supermercati ce ne sono troppi per poter pensare di avere una qualche chance). L'altro aspetto della protesta è quello verso i mezzi di informazione: molto spesso giornali, radio, tv, mostrano una realtà completamente distorta e falsa della scelta vegetariana e vegan, o, al contrario, della salubrità del mangiare carne. In questi casi, non stare zitti: una bella valanga di lettere di protesta

fa sempre bene. Per coordinarsi nelle proteste, su questo e altri temi, molto consigliata la mailing list AgireOra Network: ogni giorno viene proposta una protesta a cui partecipare via mail. L'unione fa la forza, e qualche volta ottiene il risultato sperato!

Per iscriversi, basta andare sul sito www.agireora.org

MATERIALI INFORMATIVI E LIBRI

Per richiedere materiali informativi da divulgare, libri, locandine, video, ecc. si può far riferimento al sito di AgireOra Edizioni, www.agireoraedizioni.org, una casa editrice non-profit che ha come scopo la realizzazione e diffusione di materiali informativi a difesa degli animali.



I SITI DI AGIREORA

I siti del Network AgireOra e dei consulenti del Network, in cui trovare informazioni di approfondimento e consigli pratici sulle varie tematiche legate alla difesa degli animali.

ATTIVISMO E MATERIALI

AgireOra Network	www.agireora.org
AgireOra Edizioni	www.agireoraedizioni.org

ALLEVAMENTI/SCELTA VEGAN

VegFacile	www.vegfacile.info
Dalla fabbrica alla forchetta, sai cosa mangi?	www.saicosamangi.info
VeganHome, la casa dei vegan	www.veganhome.it
Società Scientifica di Nutrizione vegetariana	www.scienzavegetariana.it
VegPyramid, la piramide alimentare naturale	www.vegpyramid.info
Ecologia della Nutrizione	www.nutritionecology.org

VIVISEZIONE

NoVivisezione.org	www.novivisezione.org
Progetto VitaDaTopi	www.vitadatopi.net
VIVO	www.consumoconsapevole.org
I-CARE, Centro Internazionale per le Alternative nella Ricerca e nella Didattica	www.icare-worldwide.org

PELLICCE	www.agireora.org/pellicce
-----------------	--

CIRCHI E ZOO	www.agireora.org/circhi
---------------------	--

CACCIA	www.agireora.org/caccia
	www.cacciailcacciatore.org

ANIMALI

Osservatorio politico per gli animali (OPA)	www.osservatoriopolitico.org
--	--