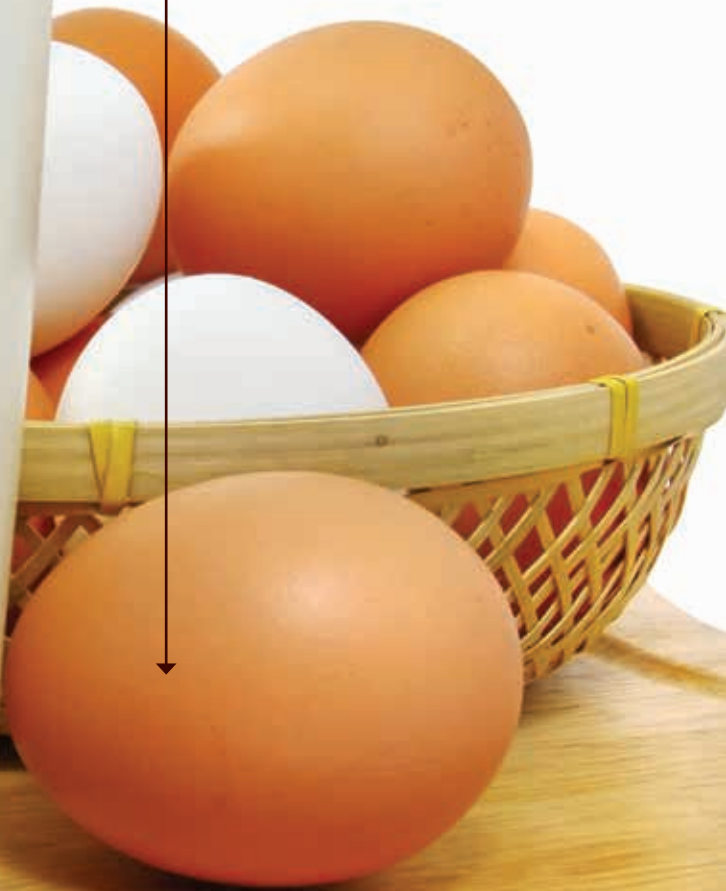
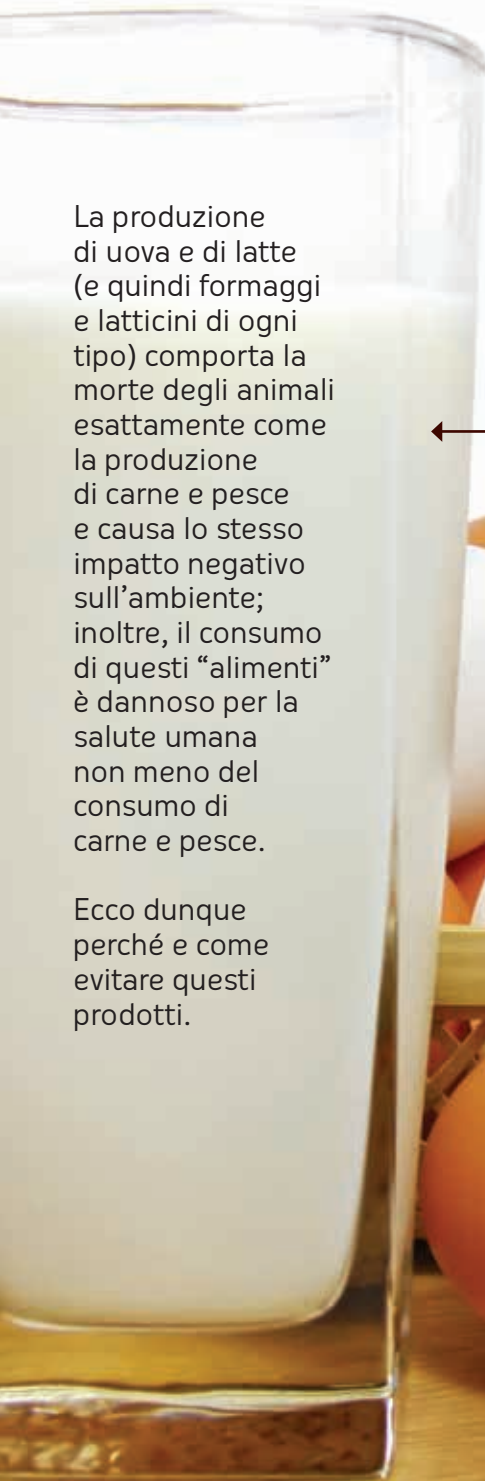


Latte e uova: perché uccidono

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

Ecco dunque perché e come evitare questi prodotti.



VEGETARIANO NON BASTA

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

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

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

Buona lettura, e buona scelta informata!

DA VEGETARIANO A VEGAN: PER GLI ANIMALI

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

LETTERA APERTA AI VEGETARIANI

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

Io sono stata vegetariana per nove anni. Non vi spiego i motivi, perché sono gli stessi vostri. Credevo che non sarei mai diventata vegana. Non è necessario, pensavo. Quello che voglio è non uccidere. E consumando latte e uova non si uccide nessuno. È vero che c'è dello sfruttamento dietro gli allevamenti di galline ovaiole e mucche da latte. Ma il problema, allora, è cambiare i metodi di allevamento, di trattamento degli animali. Non è la produzione *in sé* di latte e uova, il problema. È il metodo. Quindi, in linea di principio, mangiare questi alimenti non è sbagliato. Perché, comunque, non uccide.

Devo dire che forse, anche fosse vero che il consumo di latte e uova non uccide gli animali, questo ragionamento non sarebbe stato molto valido, perché occorre comunque dissociarsi e non contribuire allo sfruttamento, quando esiste. Ma questo è quel che pensavo, e ne ero convinta. Forse anche molti di voi ne sono convinti, e, per essere più in linea coi propri principi, consumano solo uova di galline allevate a

terra, o di piccole fattorie, e latte di allevamenti non intensivi.

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

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

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

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

Che cosa si ricava da questo, in sostanza? Che, mediamente, al fine di far nascere una gallina ovaiole, un pulcino maschio viene ucciso. Nella maggior parte dei casi viene ucciso subito, tritato, soffocato, gasato. Questo è il caso più «fortunato» per lui. In alcuni altri casi, vive qualche settimana per poi essere

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



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

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

«12 MARZO 2002 - Il 12 di febbraio ultimo scorso, tornando a casa, ho intravisto una grande macchia scura sul bordo della strada. Avvicinandomi, ho visto che "la cosa"... era un bufalotto di alcuni giorni, ancora vivo. Devo dire che diverse volte negli anni mi è capitato di vedere carogne di bufalotti nei campi e lungo le strade, e ho sempre pensato che fossero morti di malattie perinatali. Ho segnalato il fatto all'autorità competente che è intervenuta per rimuovere la carcassa. Ma questa volta non si trattava di un cadavere, era un animale vivo. Un bufalotto maschio, senza marca nell'orecchio, senza padrone. L'ho caricato in macchina e l'ho portato a casa. Ho chiamato subito il Servizio Veterinario il cui responsabile ha detto che posso tenerlo per farlo crescere, perché probabilmente è stato abbandonato essendo un maschio. Allora i maschi vengono abbandonati? Sì, mi è stato risposto, è l'abitudine in zona. Per legalizzarlo sono andata ai Carabinieri per fare la denuncia di "ritrovo". Anche il comandante "sapeva": i maschi si uccidono, si lasciano lungo le strade, è "normale", non servono, non danno latte. Si parlava di soffocarli buttando la paglia in gola... Con il Servizio Veterinario abbiamo fatto i calcoli: circa 15 mila bufalotti maschi all'anno "non nascono" ufficialmente. Ma devono essere nati, perché la natura procura l'equilibrio: nascono tanti maschi come femmine. E se sono iscritti 40 mila bufali femmina devono essere minimo 15 mila i maschi

che “spariscono”. Ho sentito di altri “metodi” di uccisione: la maggior parte degli allevatori semplicemente lascia morire di fame i neonati, cioè li allontanano dalla mamma subito dopo il parto e non danno più attenzione. Muoiono! Basta! Ci sono quelli che li sotterrano vivi e ci sono quelli che li buttano nella fossa del letame. Qualche allevatore locale cresce i bufali maschi per la carne. Una percentuale molto bassa. Per il resto, per continuare a produrre mozzarella di bufala si dovrebbe organizzare una raccolta dei piccoli appena nati per portarli ai macelli».

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

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

Mi sembra così dimostrata, in termini logici, e in termini empatici (con i due esempi sopra riportati, che non possono non far inorridire un vegetariano), la necessità di diventare vegani. Il perché queste ragioni non siano immediatamente visibili non lo so, io stessa ci ho messo nove anni a rendermene conto. E ora sono vegana da cinque anni. Una volta scoperti i motivi, quale può essere la remora a diventare vegani? Solo qualche problema pratico in più. Maggiore difficoltà nel mangiare fuori casa. Minore scelta di cibi, e quindi qualche dubbio sul “ma cosa posso mangiare???”. 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.

Marina Berati

GALLINE ALLEVATE A TERRA

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

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

Anche quelle poche allevate "all'aperto", anziché "a terra", dopo due anni sono **sempre e comunque portate al macel-**

lo, non esistono dei «rifugi per galline pensionate». Inoltre, per ogni pulcino femmina che viene fatto nascere per la successiva produzione di uova, un **pulcino maschio nasce e viene ucciso** - soffocato o triturato - perché la probabilità che un pulcino nasca femmina o maschio è del 50%, e solo le femmine sono utili a fare le uova, i maschi vengono "scartati" subito.

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

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

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

Diffidate di chi vi promette che gli animali staranno meglio cambiando solo tipo di allevamento senza chiedervi di diminuire i consumi. Non potrà mai essere così. Per fare davvero qualcosa per far cambiare in meglio le condizioni degli animali, occorre **come minimo** diminuire i consumi, per far diminuire il numero di animali allevati.

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

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

In 7 casi su 20, quindi più di un terzo, gli investigatori di Hillside hanno trovato gli animali in condizioni atroci. Alla fine, quel che l'associazione ha concluso, pur avendo invece sostenuto in precedenza l'opportunità degli allevamenti a terra piuttosto che nelle gabbie in batteria, è che non esistono prodotti di origine animale che possano essere ottenuti "senza crudeltà". Negli anni, durante varie investigazioni, i volontari dell'associazione sono stati testimoni della sofferenza, fisica e psicologica, che gli animali devo-

no subire per la produzione di carne, pesce, latte e latticini, uova. Anche nei rari casi - ma, tenetelo a mente, sono RARI - in cui le galline ovaiole siano allevate in relativa libertà, rimane la fine che queste galline fanno, sempre e comunque, da qualsiasi allevamento provengano. La loro fine è il macello, per produrre carne di poco valore commerciale (per i dadi, il brodo ecc.) ed è la stessa fine atroce che tocca a tutti gli animali.

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



VIDEO PER APPROFONDIRE

Puoi trovare su www.TVAnimalista.info alcuni video per approfondire l'aspetto etico, nella sezione "Allevamenti e macelli":

Gli orrori della produzione di uova -

Un'investigazione in uno stabilimento di produzione di "galline ovaiole" mostra le normali pratiche di uccisione e mutilazione dei pulcini.

Fowl Play - La verità sulle uova

Come soffrono e muoiono le galline per la produzione di uova negli allevamenti di tutto il mondo.

Il lato oscuro dei latticini - La realtà della produzione di latte e latticini:

muche sfruttate e poi uccise, vitellini al macello a 6 mesi.

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

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

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

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

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

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

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

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



DA VEGETARIANO A VEGAN: PER LA TUA SALUTE

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

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

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

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

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

E perché mai dovremmo bere **latte dopo lo svezzamento**, e per di più quello di un'altra specie? Proprio perché il latte è fatto per i mammiferi appena nati, non è un alimento adatto a un adulto, e nemmeno a un bambino di qualche anno. Gli esseri umani sono gli unici animali che hanno un comportamento così innaturale, che va contro la loro stessa fisiologia. Non per niente, nel mondo tre quarti degli



adulti sono intolleranti al lattosio, cioè sono privi dell'enzima (lattasi) necessario ad agire sullo zucchero che si trova nel latte (lattosio); questo impedisce loro di digerire adeguatamente il latte e conduce a malattie del sistema digerente più o meno serie.

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

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

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

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

E infine ci sono anche problemi relativi alla semplice **igiene** e alle malattie di cui soffrono le mucche da latte. Negli allevamenti, infatti, le mucche sono costrette a



produrre una quantità di latte pari a 10 volte l'ammontare di quello che sarebbe necessario, in natura, per nutrire il proprio vitello. Le mammelle enormi, quando in piena attività, possono produrre più di 40 litri di latte al giorno. Sono tese, pesanti, dolenti. Molte mucche soffrono di mastite, che viene curata con farmaci vari.

Ma non solo di questo soffrono le mucche: tutti gli animali d'allevamento sono animali poco sani, in quanto tenuti in condizioni di sofferenza, e mantenuti «in salute» (si fa per dire) solo grazie alla gran quantità di farmaci e antibiotici mescolata ai mangimi. Il latte di mucca, quindi, è un liquido ben poco sano, che contiene farmaci

di vario genere, che sono addizionati al mangime e che si accumulano nelle carni e nel latte. Inoltre erbicidi e pesticidi, usati per coltivare i mangimi per gli animali, si accumulano nel corpo degli animali stessi.

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

Latte e latticini non sono più così invitanti, vero?

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

Ma il calcio si trova solo nei latticini!

A questa obiezione possiamo rispondere dicendo che il calcio si trova sì nei latticini, ma anche nei vegetali. Il calcio alimentare è presente soprattutto nei cavolfiori e tutti i tipi di cavolo, nelle verdure a foglia (eccetto spinaci e bietta), nelle mandorle, semi di sesamo, cereali integrali, legumi. Non va sottovalutato l'apporto di questo elemento ad opera delle acque minerali.

Il calcio dell'organismo è depositato nello scheletro, della cui solidità è il maggior responsabile (mineralizzazione dell'osso). L'osso costituisce la "banca" del calcio dell'organismo, da cui questo minerale viene continuamente mobilizzato per tutte le altre funzioni alle quali partecipa (importante soprattutto la contrazione muscolare, compresa quella cardiaca).

Il calcio si trova in abbondante quantità nei latticini, cosicché i latte-ovo-vegetariani ne assumono quantità pari od addirittura superiori rispetto agli onnivori, tuttavia non è consigliabile ricavarlo da queste fonti, a causa del loro contenuto di grassi, colesterolo, proteine che innescano allergie, lattosio e contaminanti.

Diversi studi condotti sui vegani non hanno rivelato la presenza di patologia da carenza, anche se l'assunzione media di calcio nella dieta vegana si colloca al di sotto della dose giornaliera raccomandata.

Il calcio viene perduto tutti i giorni attraverso urine, feci e sudore, e qualora le assunzioni di calcio con la dieta fossero inferiori alle perdite l'organismo è in grado di autoregolarsi aumentando l'assimilazione del minerale.

Infatti, la quantità di calcio assorbita dall'organismo non è rigidamente proporzionale alla quantità introdotta con gli alimenti. Il nostro organismo si auto-regola aumentando le assunzioni e riducendo le perdite per mantenere in equilibrio il bilancio.

Un fattore che causa la perdita di calcio, potendo portare in negativo il bilancio è un'elevata quantità di sodio nella dieta.

Una dieta 100% vegetale apporta minori quantità di sodio, che abbonda in ge-

nerale nei cibi animali elaborati e stagionati, e maggiori quantità di potassio. Le asunzioni di potassio con la dieta vegana sono infatti superiori rispetto a quelle della dieta onnivora, contrastando l'azione del sodio. Gli alimenti che provengono dal regno vegetale sono fonte di calcio altamente assimilabile, che fa "andare in positivo" il bilancio del calcio.

*Fonte: FAQ di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana SSNV
www.scienzavegetariana.it, aggiornamento del 2015*

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

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

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

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

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

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

COME CUCINARE SENZA LATTE, LATTICINI, UOVA

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

COME SOSTITUIRE LE UOVA

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

Esistono ricette per “simulare” l’uovo al tegamino, l’uovo sodo, l’uovo in camicia e molto altro, tutte a base di ingredienti vegetali, per chi è davvero un patito di questi sapori. Sono ricette un po’ elaborate, e si trovano nelle prossime pagine. Queste ricette fanno spesso uso del sale kala namak: detto anche sale viola indiano, è costituito da un’alta percentuale di zolfo, il cui aroma e sapore ricorda molto quello delle uova di gallina. È un ingrediente fondamentale per ricreare un sapore che assomiglia al tipico gusto di uovo.

Si può sostituire al sale in tutte le preparazioni a base di tofu e di farina di ceci. Si trova facilmente online e nei negozi indiani, a costi molto bassi.

Realizzare invece un’ottima **frittata** è molto facile: al posto delle uova si può usare la farina di ceci mescolata all’acqua (a formare una pastella non troppo

densa). Ne risulta una frittata molto gustosa, più buona e MOLTO più salutare di quella fatta con le uova! Si possono aggiungere altri ingredienti a piacere (verdure varie).

Per realizzare le **uova strapazzate**: con un panetto di tofu, della curcuma e, a piacere, un po’ di pepe, si possono ottenere delle strepitose “uova” strapazzate. Per farle basta schiacciare il tofu con una forchetta oppure, per un risultato più simile alla versione onnivora, tagliarlo finemente a striscioline con un coltello, e poi spatolarlo in cottura per romperlo in pezzi più piccoli.

A questo punto si fa saltare in padella con poco olio, sale kala namak pepe e una spolverata di curcuma per donare un bel colore giallo.

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

Per preparare **pancakes/crepes** si può fare una miscela di farina di soia, di grano, olio vegetale, latte di soia. Nel caso di pancakes salati, aggiungere cremor tartaro, bicarbonato e sale.

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

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

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

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

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

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

- 2 cucchiaini di fecola di patate + 2 cucchiaini d'acqua
- 2 cucchiaini di maizena + 2 cucchiaini d'acqua
- 1 cucchiaino colmo di farina di soia + 1 cucchiaino d'acqua

• 50 g di farina di mais (per dare ai dolci il classico colore giallo; occorre però diminuire un po' la dose della farina di grano prevista dalla ricetta)

• mezza banana molto matura schiacciata

• 50 g di silken tofu ridotto in purea

• 1/4 di tazza di yogurt di soia

• un cucchiaino di semi di lino tritati finemente miscelati con 3 cucchiaini di acqua (si sente il sapore, quindi va bene per pancakes o per biscotti con farina integrale)

• 1/4 di tazza di composta di mele senza zucchero (rende bene negli impasti umidi, come torte o brownies).

Come fare la pastella per frittura: in molti casi c'è l'abitudine di usare l'uovo, ma non è necessario, né utile. La migliore frittura è con il metodo giapponese del tempura. La pastella va fatta con una miscela di acqua, farina e un pizzico di sale; un po' di olio è opzionale. Si mescola velocemente con la forchetta in un piatto fondo, fino a formare una crema abbastanza densa da aderire agli alimenti, ma più liquida di una normale crema; deve essere il più possibile fredda, tanto che alcuni cuochi vi tengono immersi dei cubetti di ghiaccio. Va quindi tenuta più tempo possibile in frigo, nella parte più fredda. In frigo vanno tenute anche le verdure da friggere. L'olio, invece, deve essere bollente. Vi si immergono gli alimenti impastellati quando è ben caldo. In questo modo il fritto viene croccante e leggero, assorbendo pochissimo olio. Per avere invece un effetto "lievitante" (per esempio per la frittura dei fiori di zucca) si può usare la birra o dell'acqua minerale gassata al posto dell'acqua semplice, oppure un pizzico di lievito per dolci.

PREPARAZIONI DI BASE

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

MAIONESE PIÙ BUONA DEL MONDO

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

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

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



Foto da: *Vegetarian Recipe Club*
vegetarianrecipeclub.org.uk

re quando si vuole. Se serve per condire un’insalata la si fa più liquida, se serve per fare dei panini la si fa più densa. Se sembra non venire, niente paura, basta aggiungere ancora olio e proseguire, a un certo punto diventa della densità giusta.

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

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

RICETTE PER SIMIL UOVA VEGAN

A cura di **Barbara Testini**

In questa sezione presentiamo alcune ricette che imitano le uova o piatti a base di uova, sia come aspetto che come consistenza, oltre che come sapore.

FRITTATA DI CECI (FARIFRITTATA)

L'alternativa per eccellenza alla frittata è fornita dalla cosiddetta "farifrittata", ottenuta dalla farina di ceci. Da questa base si possono ottenere anche delle squisite omelette.

Ingredienti: **per la base**

2 cucchiaini a persona di farina di ceci; un pizzico di dado vegetale in polvere (al posto del sale); acqua q.b.

per il ripieno

Qualunque cosa vi venga in mente. Si può fare anche semplice, aromatizzandola con erba cipollina e pepe, oppure con aglio in polvere, salvia e rosmarino.

Preparazione: mescolare con una frusta farina di ceci e dado in polvere, aggiungendo acqua fino ad ottenere una consistenza piuttosto liquida ma cremosa. In una padella antiaderente scaldare un po' di olio d'oliva, versarvi la pastella e far cuocere a fuoco basso da un lato, finché anche la parte superiore non si è addensata. A questo punto girare col metodo che preferite e completare la cottura dall'altra parte. In caso decidiate di fare una frittata ripiena, consiglio di inserire le verdure (o quello che avete in mente) già cotte nell'impasto, versando poi direttamente il tutto nella padella.

Per l'omelette, far addensare la parte superiore e cospargerla di ripieno già cotto, dopodiché ripiegare su se stessa schiacciando delicatamente con una

spatola per fare aderire i bordi. Consiglio di aggiungere sempre al ripieno un po' di formaggio vegetale che fonde, per facilitare questa operazione.

La difficoltà, come in tutte le farifrittate, sta nel saper dosare la quantità di acqua per la pastella per ottenere la consistenza desiderata. In ogni caso è sempre meglio lasciare l'impasto un po' più liquido, perché se troppo denso tende a raggrumarsi e a non cuocere bene. Anche la padella ha un'importanza non secondaria per l'ottima cottura della farinata: se la si preferisce più croccante meglio usare una padella bassa e larga, di modo da avere una farifrittata spessa solo pochi millimetri (massimo un centimetro, quando c'è abbondante farcitura).

Se avete difficoltà nella cottura, provate questa tecnica: quando l'olio è ben caldo versate l'impasto, distribuitelo velocemente in modo omogeneo, e mettete il coperchio, lasciando il fuoco alto. Sono importanti sia il coperchio che il fuoco vivace, per ottenere una frittata cotta a puntino! Dopo circa un minuto, girate la frittata: potete farlo, se non siete capaci di girarla tutta intera, tagliandola con una paletta di legno, in quattro spicchi, e girando uno spicchio alla volta. Rimettete il coperchio ancora per un minuto, lasciando il fuoco più basso. Togliete poi il coperchio, girate di nuovo la frittata e fate cuocere a fuoco alto per un minuto senza coperchio, poi girate ancora e fate cuocere per un altro minuto, o comunque fino a quanto la frittata sarà ben dorata da ambo i lati.

Note: un esempio di farcitura può essere una ratatouille fatta con peperoni, zucchine, melanzane in un sughetto di aglio, origano e pomodoro. Occorre spadellare le verdure con un po' di olio di girasole e, una volta scaldate, versare la pastella della farifrittata e cucinare come indicato nella ricetta.

UOVA STRAPAZZATE

Questa ricetta è ancora più facile, e può essere personalizzata in tantissimi modi diversi! Ecco la versione base con alcuni consigli e varianti:

Ingredienti: un panetto di tofu abbastanza morbido; curcuma; pepe nero; sale kala namak (oppure sale normale); olio di semi.

Preparazione: schiacciare il tofu con una forchetta, oppure tagliarlo a striscioline sottili con un coltello. In questo caso si provvederà a romperlo in pezzi più piccoli spatolandolo in cottura. Scaldare poco olio in una pentola antiaderente, aggiungere il tofu e spadellarlo qualche minuto. Insaporirlo con sale kala namak, pepe e colorarlo a piacere con la curcuma.

Varianti:

- aggiungere pochissima panna di soia al tofu in cottura darà una consistenza più morbida e cremosa alle finte uova;
- si può usare anche una buona margarina vegetale per soffriggere il tofu. In questo modo si ottengono dei bordi più abbrustoliti e croccanti;
- alla versione base si possono aggiungere cipolle, würstel vegetali, erba cipollina, o tutto quello che vi viene in mente per far assomigliare questo piatto alla versione non vegan, senza bisogno di far del male alle galline;
- si può usare un mix di silken tofu e tofu

classico morbido per creare il contrasto tra la consistenza del tuorlo e quella dell'albume strapazzati. Il silken tofu si può lasciare bianco per una somiglianza anche visiva;

- si può anche preparare una frittata di farina di ceci e romperla in cottura con una spatola (questa variante nasce da esperimenti finiti male di frittate di ceci!).

CRÊPES

Ho perfezionato la ricetta base delle crêpes dopo lunghe sperimentazioni. La mia preferita è questa:

Ingredienti: 40 g di farina 00; 10 g di farina di ceci; 100 ml di latte di soia; sale.

Preparazione: miscelare in una ciotola le farine, poi aggiungere il latte poco alla volta, mescolando con una frusta, avendo cura di non far formare grumi. Oliare un'apposita padella per crêpes con olio di semi e farlo scaldare. Versare l'impasto quando l'olio è ben caldo (fare una prova con una goccina per sapere la temperatura giusta: se sfrigola, è perfetta). Far dorare da ambo i lati, girandola col metodo che si preferisce, e farcire a piacere.

Note: un esempio di farcitura salata per le crêpes può essere porri e funghi champignon: in un padellino soffriggere i porri affettati sottilmente. Quando sono teneri, aggiungere gli champignon già cucinati a parte e mescolare per qualche minuto. Aggiungere poca panna di soia e far cuocere ancora qualche minuto. In una piccola ciotolina miscelare della panna di soia condensata con sale, pepe, erba cipollina ed aglio in polvere. Versare la salsa sulle crêpes al momento di servire.

UOVA SODE

Continuiamo con un banalissimo grande classico. Le uova sode sono facili da fare in versione vegana, lasciando in pace le povere galline.

Ingredienti: un panetto di silken tofu; una patata lessata al dente; curcuma; lievito alimentare in scaglie; sale kala namak (indispensabile).

Preparazione: è importante procurarsi degli stampini per uova di cioccolato, che si possono trovare nel reparto pasticceria di un supermercato ben fornito. Riempire le due metà dello stampino con il silken tofu e livellarlo con un cucchiaino o un coltello. Con uno scavino togliere una pallina di piccole dimensioni verso la base dell'uovo, creando posto per il tuorlo.

Mettere il tutto in frigorifero per 10-15 minuti. Schiacciare la patata, ingiallirla a piacere con la curcuma, addensarla con il lievito in scaglie fino ad imitare la consistenza di un tuorlo sodo. Insaporire con il sale kala namak tritato con un macinapepe. Prelevare gli stampini dal frigorifero, formare con l'impasto di patata una pallina da inserire nel buchetto scavato in precedenza e livellare con un coltello. Procedere con tutti gli stampini a disposizione e tenere le uova in frigorifero fino a poco prima del consumo.

Note: un esempio di uso di queste "finte uova sode" è la ricetta della Chakchouka, uno stufato di peperoni che nel Mediterraneo si mangia per colazione. Preriscaldare il forno a 180°. Riscaldare dell'olio d'oliva in un'ampia padella adatta alla cottura in forno, unirvi una cipolla affettata e cuocerla fino a che non risulti morbida. Aggiungere uno spicchio di aglio schiacciato e un pepe-

rone rosso e uno giallo tagliati a listarelle sottili. Cuocere per circa 20 minuti, dopodiché aggiungere un cucchiaino di paprika, una bustina di zafferano e 400 g di pelati tritati. Cuocere per altri 15 minuti. Quando lo stufato di peperoni è pronto, fare dei buchi in cui adagiare le finte uova sode (non serve in questo caso metterle in frigo). Passare in forno per 5 minuti per fare addensare le finte uova, poi servire cospargendo di pepe nero macinato fresco.

ALTERNATIVA ALLE UOVA SODE PER COTTURE AL FORNO

Questa versione prende spunto da un mio esperimento di torta pasqualina vegan. Funziona solamente con le cotture al forno, quando le uova servono come ripieno per una torta salata oppure per un timballo.

Ingredienti (per 4 uova): 200 g di silken tofu; 100 g di tofu classico; curcuma; sale kala namak (indispensabile).

Preparazione: frullare il silken tofu: otterrete un composto piuttosto fluido, dalla consistenza di una crema. Mettere da parte e frullare poco (o semplicemente schiacciare con una forchetta) anche il tofu classico. Mescolare al tofu classico la curcuma ed il sale kala namak, poi prendere una piccola quantità di composto e formare con le mani delle piccole palline.

Nel ripieno della vostra torta o del vostro timballo ricavare uno o più buchi in cui verserete il silken tofu fluido. Riempire il foro per metà, inserire la pallina gialla di tofu classico e coprire con il resto del composto. Se richiesto dalla ricetta, ricoprire con altro ripieno e/o pasta sfoglia. Cuocere per il tempo necessario alla cottura della torta o del timballo.

UOVA SODE RIPIENE DI (FINTO) TONNO

Ingredienti: un panetto di silken tofu; una scatola di ceci (o 150 g di ceci lessati); due cucchiaini di capperi; maionese vegan q.b.; sale kala namak; salsa di soia; prezzemolo.

Preparazione: preparare i gusci di albume come indicato nella ricetta base delle uova sode, avendo cura di formare anche il foro per il tuorlo. Mettere in frigorifero.

Nel frattempo frullare i ceci insieme con i capperi, il prezzemolo, poca salsa di soia e poco sale kala namak (entrambi salano tantissimo ma sono necessari per dare un sapore che ricordi il tonno e le uova. Attenzione con le dosi!). Per dare più consistenza e un tocco di colore, è possibile aggiungere del tofu sbriciolato e un pizzico di curcuma. A questo punto aggiungere la maionese, mescolando, fino ad ottenere una consistenza morbida e spumosa (deve ricordare un paté, non una salsa). Mettere il composto in una sac à poche e riempire il foro delle mezze uova sode. Guarnire con una fogliolina di prezzemolo e tenere in frigorifero fino al momento di servire.

UOVA ALLA BENEDICT

Premetto di non avere mai mangiato questo piatto da onnivora, nella mia vita, ma ho deciso di provarne ugualmente alcune versioni. Se non riescono ad essere alternative valide alle uova alla Benedict, sono sempre un buon piatto gustoso che vale la pena assaggiare.

Per comporre una Benedict dovrete iniziare procurandovi degli English muffins (o, per una versione più casereccia, del pane in cassetta tostato) e un affettato vegetale (meglio se affumicato) a piacere. Tostare in padella l'affettato per farlo diventare

croccante, e metterlo sul panino. Poi, disporre la versione delle uova per Benedict che preferite sopra l'affettato e cospargere della versione di salsa olandese che preferite. Si possono combinare a piacere, creando un piatto sempre diverso!

per la salsa

Versione 1

Ingredienti: 2 cucchiaini abbondanti di margarina vegetale o burro di soia; un pizzico di curcuma; 2 cucchiaini di amido di mais; 2 spicchi d'aglio tagliati a metà e schiacciati; mezza lattina di latte di cocco intero (avendo cura di agitarla prima, di modo che la polpa grassa e la parte liquida si mescolino uniformemente); un cucchiaino di succo di limone; un pizzico di sale; latte di soia al naturale (se necessario per allungare la salsa).

Preparazione: in un pentolino, sciogliere la margarina a fuoco abbastanza vivace finché non schiuma appena (attenzione a non scaldarla troppo: non abbrustolirà mai ma si scioglierà completamente diventando olio). Far saltare l'aglio schiacciato finché non si abbrustolisce, poi eliminarlo. Togliere il pentolino dal fuoco, versare l'amido di mais e mescolare accuratamente (anche con una frusta, per evitare la formazione di grumi) fino ad ottenere un composto liscio. Rimettere sul fuoco basso, cuocere l'amido per non più di un minuto e versare lentamente il latte di cocco, sempre mescolando. Aggiungere il succo di limone, la curcuma e il sale (si può usare anche il kala namak). Se la salsa vi sembra già troppo spessa, aggiungere una tazzina da caffè di latte di soia. Far sobbollire per un paio di minuti finché non si addensa. Tenere in caldo per evitare la formazione della pellicola in superficie.

Versione 2

Ingredienti: 50 ml di latte di soia al naturale; almeno 200 g di margarina vegetale; un cucchiaino di aceto; un cucchiaino di succo di limone; due cucchiaini di senape; curcuma; sale kala namak.

Preparazione: in un pentolino, far sciogliere la margarina. Mettere il latte di soia in un recipiente alto e stretto. Aggiungere la senape, 2 pizzichi di sale kala namak, il cucchiaino di limone e il cucchiaino di aceto.

Iniziare a frullare con il minipimer. Se non si ispessisce leggermente subito, aggiungere ancora un cucchiaino di aceto oppure del succo di limone. Versare a filo la margarina fusa, continuando a montare con il minipimer fino a quando non raggiunge la consistenza desiderata.

Versione 3

Ingredienti: 200 g di silken tofu; 2 cucchiari di succo di limone; sale kala namak; pepe di cayenna; curcuma; 2 cucchiari di margarina.

Preparazione: frullare con un minipimer tutti gli ingredienti fino ad ottenere la consistenza desiderata. Attenzione, più si frulla il silken tofu più tende a diventare liquido.

Versione 4

Ingredienti: 100 g di anacardi; 1 cucchiaio di vino bianco; una tazzina da tè di latte di soia al naturale; 1 cucchiaino di aceto di mele; 1 cucchiaino di senape; sale kala namak; mezzo cucchiaino di sciroppo d'agave o d'acero; 2 cucchiari di lievito alimentare in scaglie.

Preparazione: ammollare gli anacardi in acqua calda per un'ora. Scolare, conservando l'acqua d'ammollo, e asciugare,

dopodiché frullare insieme a tutti gli altri ingredienti. Se necessario, addensare la salsa in un pentolino, mescolandola con un cucchiaio di legno, fino a raggiungere la consistenza desiderata. Per ispessire, aggiungere poco amido di mais (mezzo cucchiaino) sciolto in un dito di acqua, per allungare aggiungere l'acqua di ammollo degli anacardi.

per le uova

Versione 1: uova in camicia vegan

Ingredienti: 1 cucchiaio di lievito alimentare in scaglie; un cucchiaino di amido di mais; sale kala namak q.b.; curcuma; una tazzina di acqua; mezza tazzina di latte di soia al naturale; due cucchiari di margarina; una patata piccola lessata al dente; silken tofu.

Preparazione: è necessario iniziare a preparare la ricetta il giorno prima. Scolare molto delicatamente il silken tofu, tagliare un pezzo dal panetto e avvolgerlo in una garza o in un fazzoletto (attenzione: non devono odorare di detersivo!), stringendo leggermente fino a dargli una forma ovale delle dimensioni di un piccolo pugno. Porlo in un colino e mettere in frigorifero, disponendo il colino sopra una ciotola per raccogliere il liquido. Lasciar scolare tutta la notte.

Il giorno dopo, mescolare lievito alimentare, amido, sale kala namak e curcuma in una ciotola. In una ciotola a parte mescolare i liquidi. In un pentolino sciogliere la margarina a fiamma bassa, aggiungere gli ingredienti secchi e mescolare con una frusta per non formare grumi. Aggiungere i liquidi e alzare la fiamma, cuocendo per un paio di minuti finché non si addensa. Spegnerne il fuoco prima che inizi a bollire.

Quando il tofu è pronto, estrarlo dal fazzoletto, tagliarlo a metà e scavare una grossa parte al centro di una metà (dovrete avere un bordo di circa mezzo cm di spessore) e una più piccola dalla seconda metà. Queste parti non serviranno più: potete usarle, insieme a del tofu compatto, per preparare delle uova strapazzate vegan.

Schiacciare grossolanamente con una forchetta la patata lessata, ed aggiungere la salsa preparata senza mescolare troppo. Deve risultare un composto molto liquido, che ricordi la consistenza dell'interno di un uovo in camicia, con parte del tuorlo solidificato ed il resto liquido. Versare il mix all'interno della metà di tofu con il buco più grande, e coprire con il resto del tofu.

Versione 2

Ingredienti: 150 g di farina di ceci; 100 g di farina bianca; 200 ml di latte di soia al naturale; 1-2 cucchiaini di bicarbonato di sodio; sale kala namak; pepe nero; olio di semi.

Preparazione: in una terrina, setacciare le due farine e aggiungere il bicarbonato. Mescolare latte e un cucchiaio di olio e versarli nella terrina delle farine, mescolando bene per non formare grumi. L'impasto dovrà essere molto denso, simile a quello dei pancakes. Salare e pepare.

Far scaldare un velo d'olio in una pentola (potete usare l'apposito pentolino per pancakes). Appena l'olio è caldo, versare un mestolino di composto nella pentola. Il pancake dovrà essere piccolo ma abbastanza alto (fino a mezzo cm). Se non riuscite, potete mettere un coppapasta nella padella e versarci dentro un paio di cucchiari di composto, usandolo come stampo. Dopo un paio di minuti, girate il pancake con una spatola (togliete il cop-

papasta, se l'avete usato) e farlo dorare anche dall'altro lato.

Versione 3

Ingredienti: un panetto di tofu classico; salsa di soia; aceto di vino bianco; pepe nero; olio di semi.

Preparazione: pressare il tofu per una notte, ponendolo in un colino, coprendolo con un piatto e disponendovi sopra un peso.

Il giorno dopo, tagliarlo orizzontalmente, nel senso della larghezza, a fettine di qualche mm di spessore. Preparare una marinata con salsa di soia e aceto di vino (in quantità a piacere) e immergervi il tofu per 10-15 minuti.

Scaldare l'olio in una padella e soffriggervi il tofu da ambo i lati finché non si forma una crosticina dorata.

UOVA ALL'OCCHIO DI BUE

Anche qui, il segreto è silken tofu+sale kala namak: un'accoppiata vincente! Questa ricetta è un po' impegnativa, perché imita, oltre al sapore, anche l'aspetto e la consistenza delle uova all'occhio di bue, quindi serve un po' di pazienza!

Originale: *The Perfect Vegan Fried Egg... Sunny Side Up*, di Miriam Sorrell, blog MouthwateringVegan (<http://mouthwateringvegan.com/2013/04/27/the-perfect-vegan-fried-egg-sunny-side-up/>)

Ingredienti: erba cipollina tagliata fresca (opzionale); pepe nero macinato fresco (opzionale).

per il "tuorlo"

2 cucchiari abbondanti di purè istantaneo, in fiocchi o in polvere (il rapporto tra acqua e ingredienti secchi può variare rispetto alle diverse marche, alcuni hanno bisogno di più acqua, quindi

potrebbe essere necessario correggere la proporzione nella ricetta); 7 cucchiaini (105 ml) di acqua calda; 1 cucchiaino di lievito alimentare in scaglie; un quarto di cucchiaino di curcuma; un quarto di cucchiaino di sale kala namak, meglio noto come sale nero (ha un gusto "solforoso" come l'uovo, quindi è fondamentale per questa ricetta); tre quarti di cucchiaino di sostituto uova in polvere; 1 cucchiaino di margarina; 1 cucchiaino di olio di semi di girasole, o di altri semi (ma non olio d'oliva, poiché altera il sapore).

per l'"albume"

350 g di silken tofu compatto; 2 cucchiaini di maionese vegan.

Preparazione:

per il "tuorlo"

1. Preparate il composto unendo l'acqua alle patate disidratate, aggiungete la margarina e gli altri ingredienti, incluso l'olio. Schiacciate con una forchetta finché il composto non raggiunge la consistenza simile al tuorlo sodo, ma un po' più denso.

2. Dividete il composto a metà, mettendolo in ciotole separate, e lasciatelo da parte.

per l'"albume":

1. Nessun trucco particolare, è semplicemente silken tofu. Usando un coppapasta, ritagliate un cilindro dal centro del blocco di tofu, da cui otterrete poi 4 basi per l'albume. Affettate il cilindro in 4 parti uguali con un coltello molto affilato (non usare un coltello seghettato).

2. Con un coppapasta più piccolo, fate un buco al centro di ogni "albume" per fare spazio al "tuorlo". Fate molta attenzione, poiché il tofu è molto fragile. Ripetete l'operazione con ogni fetta.

3. A questo punto vi sarà avanzato del tofu – mettetelo in un contenitore e riponetelo in frigorifero. Potrete usarlo per fare un'insalata di uova il giorno dopo – basta preparare altro tuorlo (servono solo un paio di minuti), e poi aggiungere la maionese.

4. Ora riscaldare un po' di olio in una padella antiaderente. Nel frattempo, prendete un cucchiaino di composto per il "tuorlo" (accertatevi che si sia raffreddato), con le mani formate una pallina e appiattitela un po', quindi regolatene le dimensioni con il coppapasta più piccolo per adattarlo al centro dell'"albume". Ma non componete ancora l'uovo, per adesso.

5. Ponete delicatamente i bianchi dell'uovo nell'olio bollente, uno alla volta, e frigeteli dolcemente, finché non imbriondiscono ai lati. Ora girateli e mettete i tuorli al centro degli albumi, componendo l'uovo, premendo leggermente con un cucchiaino.

6. Nel frattempo aggiungete un po' di acqua calda al mix di tuorlo nella seconda ciotola, e mescolate finché non raggiunge una consistenza liscia e cremosa. Usando un cucchiaino, versate una piccola quantità di composto sopra il tuorlo dell'uovo che sta cuocendo, ma senza mescolare. Quindi versate sopra il tuorlo anche un po' di olio di cottura, e cospargete con sale kala namak e pepe.

7. Tirate fuori dalla padella le uova, delicatamente, e mettetele su una fetta di pane tostato o nel piatto. Gustatele da sole o con la vostra salsa preferita.

8. È tutto, ora sapete come avere una fornitura a vita di deliziose uova vegan fatte in casa.

Note:

- Per un taglio più preciso e meno difficoltoso, mettere il tofu ancora sigillato in freezer per mezz'oretta.

- Serve olio extra per friggere l'uovo.
- Per fare invece le "uova sode", usate uno stampino per uova di cioccolato – tagliate un pezzo di tofu e riempiete una metà dello stampino. Livellate con un coltello e, con un cucchiaino, scavate un piccolo ovale verso la base. Riempitelo quindi con il composto per il "tuorlo". Mettete in frigorifero per qualche ora prima di servire.



MERINGHE

Dulcis in fundo, come si suol dire... eh sì, non credete alle vostre orecchie, vero? E invece è possibilissimo fare delle meringhe completamente vegane, usando semplicemente... l'acqua di cottura dei ceci! E, una volta assaggiate, anche i più scettici si dovranno ricredere.

Ingredienti: 100 ml di acqua di cottura dei ceci a temperatura ambiente (va bene anche quella dei ceci in scatola, il sale non si sente per niente, anzi, probabilmente aiuta il composto a montare); 125 g di zucchero a velo; 1 cucchiaino di succo di limone.

Preparazione: montare, possibilmente con una frusta elettrica o una planetaria (si può usare la farfalla del bimby, per chi ce l'ha), l'acqua di cottura dei ceci. A

seconda della potenza dell'attrezzo, ci vorranno dai 3 a i 5 minuti.

Aggiungere piano, mescolando delicatamente con una frusta a mano, il succo di limone e lo zucchero a velo. Rimontare fino a che non si raggiunge la consistenza desiderata (di solito basta molto poco).

Foderare una placca da forno con carta oleata. Riempire un sac à poche con il composto montato e formare delle piccole meringhette ad un paio di cm di distanza l'una dall'altra.

Cuocere in forno ventilato a 75° per 1 ora.

ATTENZIONE: Come per le meringhe "tradizionali", il problema sta nella cottura: bisogna sapersi regolare con il proprio forno, conoscere la sua temperatura ed i suoi tempi. Io ho indicato il tempo che è necessario a me per una buona riuscita delle meringhe (lucide, fragranti e profumate), ma voi potrete certamente adattare i minuti di cottura e il calore alle vostre esigenze, tenendo presente che sono inversamente proporzionali: al diminuire della temperatura, aumenterà sicuramente il tempo. Ed è meglio abbassare i gradi e prolungare la cottura, di solito, per evitare che i dolci si brucino all'esterno e rimangano molli all'interno. Dopo un paio di esperimenti, vi usciranno delle meringhe perfette!

N.B.: Con la stessa ricetta è possibile creare anche una base per delle torte meringate (come la pavlova) formando, con l'aiuto di un sac à poche con beccuccio liscio e largo, dei dischi regolari sulla carta forno, e cuocendo alle stesse temperature.

COME SOSTITUIRE IL LATTE VACCINO O CAPRINO

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

Latte, yogurt, burro, panna di soia

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

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

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



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

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

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

Tofu

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

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

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

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

Tempeh

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

I formaggi vegetali

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

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





DOVE TROVARE RICETTE CENTO PER CENTO VEGETALI

www.VeganHome.it

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

www.VegFacile.info

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

www.Vegan3000.info

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

FONTI E APPROFONDIMENTI

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

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

www.VegFacile.info

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

www.InfoLatte.it

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

www.VeganHome.it

Il sito di community vegan.

www.ScienzaVegetariana.it

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

www.TvAnimalista.info

Documentari, reportage e investigazioni, interviste, sui vari temi dello sfruttamento degli animali e sulla scelta vegan.

www.LibriVegan.info

E-book gratuiti in vari formati su scelta vegan, salute, ricette, vivisezione.

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



info@agireoraedizioni.org
www.agireoraedizioni.org