

Sezione 1: Dalla Fabbrica alla Forchetta



Sommario:

- Cap. 1 Scelta etica
 - Cap. 2 Scelta salutistica
 - Cap. 3 Scelta ecologica
 - Cap. 4 Scelta Sociale
 - Cap. 5 Scelta economica
- Bibliografia

Capitolo 1 Scelta etica

Introduzione

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



Solo la libertà permette agli animali di soddisfare i loro bisogni etologici

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 umani, che incarcerano, mangiano e sfruttano gli animali non umani, fingono che questi non sentano dolore. È 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, 1992

Verrà il giorno in cui il resto degli esseri animali potrà acquisire quei diritti che non gli sono mai stati negati se non dalla mano della tirannia. I francesi hanno già scoperto che il colore nero della pelle non è un motivo per cui un essere umano debba essere abbandonato senza riparazione ai capricci di un torturatore. Si potrà un giorno giungere a riconoscere che il numero delle gambe, la villosità della pelle, o la terminazione dell'osso sacro sono motivi egualmente insufficienti per abbandonare un essere sensibile allo stesso fato. Che altro dovrebbe tracciare la linea invalicabile? La facoltà di ragionare o forse quella del linguaggio? Ma un cavallo o un cane adulti sono senza paragone animali più razionali, e più comunicativi, di un bambino di un giorno, o di una settimana, o persino di un mese. Ma anche ammesso che fosse altrimenti, cosa importerebbe? Il problema non è "Possono ragionare?", né "Possono parlare?", ma "Possono soffrire?".

Jeremy Bentham, filosofo



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



Dall'alto:

I giovani vitelli sono per loro natura giocherelloni mentre nei piccoli box sono obbligati all'immobilità, e non possono nemmeno leccarsi e lavarsi il pelo. A sei mesi vengono inviati al macello.

Dopo l'accoppiamento (con fecondazione artificiale) le scrofe vengono trasferite in piccole gabbie di ferro che le lasciano totalmente, impedendo loro ogni movimento, compreso quello del semplice girarsi su se stesse.

Il valore commerciale dei conigli è troppo basso per preoccuparsi minimamente del loro benessere, se qualcuno muore non è un gran danno.



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



Le mammelle enormi, quando in piena attività, possono produrre più di 40 litri di latte al giorno. Sono tese, pesanti, dolenti

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



Galline in gabbia col becco tagliato. La vita in gabbia è una vera tortura per questi animali



I polli da ingrasso sono tenuti liberi in capannoni affollatissimi, per ogni animale lo spazio disponibile è di 20-30 cm quadrati. In 38 giorni gli animali raggiungono il peso ottimale per la vendita, un peso enorme raggiunto in troppo poco tempo, così che la struttura ossea non riesce a rinforzarsi a sufficienza per reggerlo.

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 pesci non possono farci sentire la loro grida di dolore.



Pecore dopo un viaggio estenuante verso il macello.

I trasporti

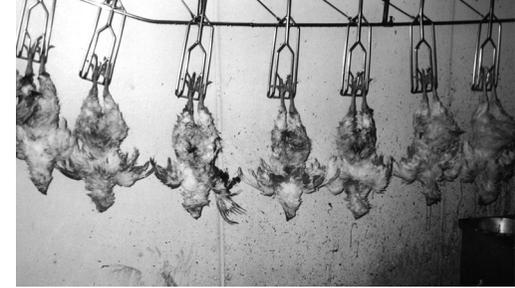
Accade molto frequentemente che gli animali non vengano macellati nel macello più prossimo all'allevamento, ma siano sottoposti a viaggi massacranti, a volte tanto lunghi da attraversare nazioni diverse.

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'inver-



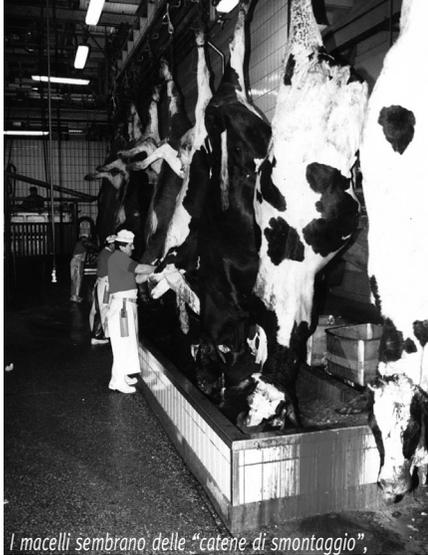
Questi polli sono stati appena sgozzati e, ancora semi-coscienti, finiranno in una vasca di acqua bollente per essere spennati.

simile, 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 muore 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



I macelli sembrano delle "catene di smontaggio", ma gli animali non sono macchine.

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 peschiere ancora vivi a terminare la loro agonia tra il ghiaccio. I crostacei e i molluschi finiscono bolliti vivi.

Biotecnologie e animali

Le nuove biotecnologie 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 somatropro, 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 artrici, 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.

Approfondimento

I pesci: la loro vita e la loro morte nel mare e negli allevamenti

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

I pesci sono animali affascinanti

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 abbaino 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.

E' 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.

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.

"Ora posso guardarti in pace; ora che non ti mangio più"
Franz Kafka
ad un pesce

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 ammassare 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, e
- 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% per cento 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.

Introduzione

I pericoli per la salute umana che derivano dal consumo di alimenti di origine animale (carne, pesce, uova, latte e latticini) sono molti, non tutti evidenti e conosciuti alla maggior parte delle persone, anche se negli ultimi tempi si è iniziato a parlarne.

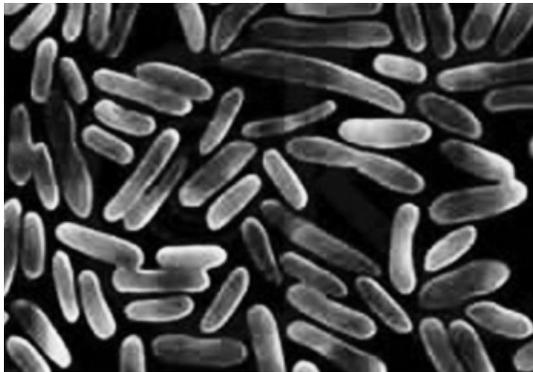
Varie epidemie sono scoppiate, in tempi remoti e recenti, tra gli animali d'allevamento, portando con sé il serio pericolo (in alcuni casi diventato realtà) di contagio animale-uomo.

Gli animali negli allevamenti intensivi sono imbottiti di antibiotici e farmaci di vario genere, e i pesci pescati nei mari sono un concentrato delle sostanze tossiche di cui le acque sono oggi "ricche".

Anche tralasciando tutti questi pericoli, rimane comunque il fatto che una dieta a base di alimenti di origine animale è inadatta all'organismo umano, e porta a tutte quelle malattie degenerative che costituiscono le prime cause di morte nei paesi ricchi.

Infezioni trasmissibili dagli animali all'uomo

Molte persone sono estremamente preoccupate dalle possibili infezioni da animali a uomo, e sostengono che "gli animali portano malattie", sempre riferendosi ad animali vivi, che danno loro fastidio, come i piccioni, o anche cani e gatti. Questa credenza è del tutto infondata, è solo un preconcetto, perché è praticamente impossibile contrarre malattie dal contatto con questi animali, quando si rispettano le normali norme igieniche. Sono molto rare (e mai gravi, tranne nel caso della rabbia, ormai praticamente assente nei paesi industrializzati) le malattie che si possono trasmettere da animali vivi a uomini, è molto più probabile contrarre le stesse infezioni per altre vie (da oggetti, o,



più facilmente, da altri esseri umani).

Le stesse persone non si preoccupano invece di una forma di contagio molto più pericolosa e probabile, quella che può aver luogo cibandosi di animali. In questo caso non è più vero, secondo loro, che "gli animali portano malattie": toccarli, o vivere nel loro stesso ambiente, è pericoloso, mangiarli no!

In realtà, la quasi totalità delle infezioni che si contraggono dagli animali sono proprio quelle derivanti dal consumo di cibi di origine animale.

Si va dalla comune salmonella, che nella stragrande maggioranza dei casi si contrae in seguito al consumo di uova infette, a malattie molto più pericolose, anche ad esito letale, come il morbo di Creutzfeld-Jacob, con ogni probabilità la variante umana della BSE, l'encefalopatia spongiforme bovina, comunemente detta "morbo della mucca pazza".

In quest'ultimo caso, un'infezione che colpisce gli animali salta la barriera di specie e colpisce anche gli esseri umani.

Un altro esempio di questo genere è costituito dall'influenza aviaria, che periodicamente colpisce polli e tacchini negli allevamenti intensivi. Questi vengono abbattuti in massa, per non rischiare un contagio all'uomo a causa di una possibile mutazione del

virus in grado di saltare la barriera di specie e colpire anche gli esseri umani. Infatti questa malattia è molto vicina al ceppo virale H5N1 che qualche anno fa a Hong Kong uccise alcune persone.

Anche la tubercolosi bovina è trasmissibile all'uomo (anche se nell'uomo assume una forma molto blanda), e da tempo si sospetta che il virus della leucemia bovina, il Blv, che infetta il 20% delle vacche negli USA, possa avere dei legami con alcune forme di leucemia umana.

Le ispezioni compiute nell'ambito dei controlli sulla BSE hanno portato alla luce un fiorente mercato clandestino: animali importati illegalmente da paesi in cui i controlli veterinari sono meno stringenti, bovini macellati senza autorizzazione, allevamenti di animali per carni "alternative" che usano mangimi proibiti, anche

Farmaci e sostanze tossiche presenti negli animali di allevamento

Negli animali si concentrano i pesticidi usati per la coltivazione dei vegetali che formano il loro mangime: si è stimato che negli USA l'80% dei pesticidi e fertilizzanti viene utilizzato per la coltivazione dei vegetali (cereali, semi oleosi e proteaginosi) destinati all'alimentazione degli animali d'allevamento.

Se l'uomo consumasse direttamente gli stessi vegetali, coltivati nello stesso modo, ne mangerebbe molti meno: per incamerare la stessa quantità di proteine, da alimenti vegetali e dalla carne degli animali che consumano cibi vegetali, il rapporto è di circa 1 a 16 (nel caso di carne bovina). Infatti, per un grammo di proteine che l'animale "produce", esso deve mangiare 16 grammi di proteine vegetali (perché ovviamente, la maggior parte delle sostanze nutritive viene usata nei processi metabolici dell'animale).

Questo implica che i pesticidi e i fertilizzanti si ritrovino "concentrati" nella carne degli animali, e quindi chi si ciba di carne è costretto a ingerirne molti di più rispetto a

quanto accadrebbe se consumasse direttamente i vegetali.

Quando i mangimi contengono panelli di olii esausti, o sostanze ancora più tossiche, il rischio è maggiore, come è accaduto, ad esempio, nella vicenda dei polli alla diossina, in cui questa sostanza era contenuta nei mangimi degli animali.

Inoltre, negli allevamenti intensivi gli animali vengono imbottiti di farmaci, per cercare di scongiurare le malattie causate dallo stress da sovraffollamento e dalla debolezza congenita di questi animali, frutto di manipolazioni genetiche che danno luogo ad animali "iperproduttivi", ma che si ammalano molto facilmente.

Ad esempio, negli allevamenti di maiali, quando gli animali sono mantenuti sul grigliato, l'aria dei capannoni è caratterizzata da un eccesso di ammoniaca ed altri gas, che rappresenta un fattore irritante per le mucose delle vie respiratorie, che determina uno stato di continua irritazione e a volte porta a forme polmonari o bronchiali più gravi, per cui la somministrazione di farmaci deve essere continua.

In Europa vengono consumate 5000 tonnellate di antibiotici LEGALI, di cui 1500 per favorire la crescita artificiale di polli, suini, tacchini e vitelli. A queste vanno aggiunte tutte le sostanze illegali largamente impiegate, che molto difficilmente vengono scoperte nei controlli veterinari (che sono comunque pochissimi, viene controllato un animale ogni 7000), perché sono sempre diverse e se non si conosce a priori la sostanza cercata non si possono eseguire test per scoprirne la presenza.

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.

L'altro pericolo legato all'ingestione di farmaci dalle carni degli animali è quello di cancerogenicità: in Gran Bretagna un pollo su cinque e un uovo su dieci contengono tracce di farmaci che possono far aumentare nell'uomo il rischio di cancro.

La sindrome di "mucca pazza" ha scatenato nei consumatori la corsa ad altri tipi di carne, nella speranza di una maggior "sicurezza", mentre invece si verifica il contrario: se contrarre il morbo di "mucca pazza" è comunque ad oggi piuttosto improbabile, subire dei danni alla salute per il consumo di carni ancora più "a rischio", come quelle di vitelli, maiali, pollame conigli e pesci, è praticamente certo, dato che per questi animali le condizioni di allevamento sono ancora peggiori e i farmaci usati, di conseguenza, sono molti di più.

Gli estrogeni sempre presenti in ogni tipo di carne provocano anche diverse disfunzioni a livello ormonale negli esseri umani. Ad esempio, nel Centro di ginecologia dell'infanzia e dell'adolescenza dell'Università di Torino è stato verificato un aumento dei casi di telarca (sviluppo delle ghiandole mammarie prima della pubertà) nelle bambine, e come terapia è stata consigliata l'esclusione dalla dieta di ogni genere di carne.

E' del luglio 2002 la notizia che gli allevatori olandesi hanno voluto distruggere 50 mila maiali perché i test per controllare se i mangimi sono stati contaminati da un ormone vietato sarebbero costati troppo. Molti allevamenti olandesi hanno ricevuto partite di carne contaminata con medrossi-progesterone-acetato (Mpa), un ormone che mette a rischio la fertilità dell'uomo e che in Europa viene usato solo a scopi terapeutici. Questa volta le sostanze illegali sono state scoperte (e chi ne fa le spese sono sempre gli animali), quante altre volte invece non si scoprono (e ne fanno quindi le spese gli animali, e i consumatori)?

Sostanze tossiche nei pesci

Molti pensano che "il pesce" sia un alimento più salutare della carne, ma non è così.

I pesci allevati nelle vasche d'acquacoltura (e sono sempre di più) soffrono degli stessi problemi degli altri animali degli allevamenti intensivi, e anche nei loro mangimi si trova ogni genere di sostanza chimica.

Per i pesci che prima di essere pescati vivono liberi nei mari si pone invece il problema dell'inquinamento delle acque: questi animali sono veri e propri concentrati di sostanze tossiche, soprattutto di diossina. L'80% della diossina assorbita dai finlandesi, ad esempio, deriva dal pesce di cui si nutrono abbondantemente.

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.

Le patologie causate dai cibi di origine animale

Anche tralasciando tutti i pericoli elencati nelle sezioni precedenti, e supponendo per assurdo che gli animali non possano trasmetterci alcuna infezione e non siano infarciti di farmaci, anabolizzanti e sostanze tossiche, rimane comunque il fatto che una dieta a base di alimenti di origine animale è inadatta all'organismo umano.

Il complesso degli studi nutrizionali dimostra che per prevenire e curare le più comuni e gravi patologie degenerative tipiche dei paesi industrializzati occorre cambiare dieta, limitando di molto, o escludendo del tutto, i prodotti di origine animale.

Secondo un rapporto del Surgeon General degli Stati Uniti, più di 1,5 dei 2,1 milioni di decessi riscontrati nel 1987 possono essere messi in relazione a fattori alimentari, soprattutto al consumo di grassi saturi e colesterolo.

Non a caso, l'associazione dei nutrizionisti americani (ADA) promuove un'alimentazione che esclude i prodotti animali, oggi largamente consumati, per uomini, donne, donne incinte, donne che allattano, bambini e sportivi. Negli ultimi anni il mito delle proteine animali è stato abbandonato anche dai nutrizionisti che in passato lo sostenevano.

E' stato ampiamente dimostrato che molti vegetali possiedono il medesimo contenuto proteico delle carni e che possono soddisfare il nostro fabbisogno di aminoacidi essenziali e non essenziali: legumi, cereali integrali, verdure, semi e noci contengono tutti gli aminoacidi; non è neppure necessario combinare questi alimenti in un unico pasto, come anni fa consigliava erroneamente la teoria della complementarità delle proteine. Le proteine di soia, inoltre, equivalgono nutrizionalmente a quelle animali e, se lo si

desidera, possono costituire quasi l'unica fonte di assunzione proteica.

Le patologie cardiovascolari, neoplastiche e l'obesità sono in diretta relazione con l'eccessivo consumo di grassi, in particolare di grassi saturi, che fanno depositare il colesterolo nei vasi arteriosi, causando danni irreparabili all'organismo umano. I prodotti di origine animale sono ricchi di questi grassi, mentre i vegetali ne sono poverissimi. Un cospicuo numero di studi epidemiologici dimostra che un'alimentazione priva di alimenti di origine animale è la più confacente alle esigenze dell'organismo umano e numerose pubblicazioni hanno accertato come - grazie all'abbondante introduzione di vitamine, minerali, fibre, carboidrati complessi, oligoelementi, biostimoline e molte altre sostanze sinergiche - nelle persone che si alimentano in questo modo sia considerevolmente minore l'incidenza di gravi patologie quali tumori, ipertensione, arteriosclerosi, infarto, ictus, diabete, obesità, osteoporosi, calcoli e altre patologie che costituiscono le principali cause di malattia e mortalità nei paesi industrializzati.

Approfondimento

Gli anabolizzanti e altre sostanze chimiche nei cibi

(Sintesi tratta, con il consenso dell'autore e dell'editore, dal libro: "Le fabbriche degli animali: 'mucca pazza' e dintorni", E. Moriconi; Ed. Cosmopolis, 2001 - pagg. 130-142)

Le cosiddette "tecnologie dure" sono un affare altamente conveniente per un certo numero di persone, a partire dai produttori dei principi attivi e chi li pone in commercio. Un calcolo economico, seppur approssimativo, dimostrerebbe un giro d'affari simile a quello del traffico di droga per uso umano, valutabile in centinaia di milioni o forse anche miliardi di euro.

Anche per gli allevatori vi è un tornaconto, poiché gli animali hanno un accrescimento più rapido ed utilizzano meglio il mangime somministrato, per cui ottengono maggiori pesi con minor spesa.

La somministrazione ufficialmente permessa di molecole comunque pericolose, imposte di fatto ai cittadini, sembra un atteggiamento autoritario più attento agli interessi dei produttori che non alla salute, soprattutto perché si tende a giustificare l'impiego sulla base di prove sperimentali, quando si sa che l'uso in pratica è molto diverso. I produttori, infatti, sono propensi a credere che una sostanza più è abbondante più produce ricavo e quindi tenderanno a utilizzare quantità in eccesso

rispetto alle indicazioni. La somministrazione di molecole anabolizzanti pone poi i problemi delle sinergie con altri residui, anche involontari, assunti quotidianamente dalle persone, che agiscono sugli stessi organi bersaglio, causando un accumulo difficilmente valutabile. Accumulo che sarebbe ancora più accentuato nel caso, sempre possibile, che i consumatori per un qualunque motivo fossero sotto cura con prodotti ormonali. Esempi in tal senso si possono fare pensando ad individui in stadio pre-tumorale, alle donne in gravidanza, bambini, ammalati, anziani, ecc.

Da tempo si assiste ad una specie di competizione tra chi utilizza le sostanze proibite e chi deve impedirne l'uso; competizione in cui entrano in gioco diversi fattori, tra i quali vanno annoverati non solo l'esperienza delle società chimiche produttrici delle molecole anabolizzanti, che si affina progressivamente e permette di proporre sempre nuove molecole, difficilmente individuabili dai laboratori ufficiali, ma anche la perenne scarsità di mezzi economici e di personale dei laboratori ufficiali stessi.

Ad esempio, per quanto riguarda i beta agonisti, i laboratori riescono ad individuarne solo una ventina, mentre nel circuito clandestino ne circolano oltre ottanta. A ciò si devono aggiungere le sofisticazioni dei trattamenti. Si fa ricorso, ad esempio, nel caso degli ormoni sessuali, a cocktail bilanciati che garantiscono l'effetto finale ma mantengono, per ogni singola sostanza, un livello al di sotto della soglia di rilevanza delle analisi.

Un altro sistema usato è la preparazione di molecole speciali, i dimeri, ottenuti dall'accoppiamento di due molecole uguali di beta agonisti: in questo caso i reagenti, cioè le sostanze che nelle reazioni chimiche si combinano con il principio da rilevare e ne permettono l'identificazione, non sono più in grado di svolgere la loro funzione e quindi il trattamento non viene scoperto.

Se i residui vengono assunti dalle persone, ci sono dei rischi?

A questa domanda non è semplice rispondere, poiché è troppo facile e corretto dire sì, ma bisogna poi spiegare perché non si vedano delle conseguenze immediate sui consumatori. Come noto, la tossicità, cioè la capacità di causare intossicazione da parte di sostanze estranee, viene suddivisa in quattro categorie principali, definite tossicità acuta e cronica, cancerogenesi e teratogenesi. La forma acuta è quella che si riscontra immediatamente dopo l'assunzione del cibo contaminato, quella cronica darà la forma patologica dopo assunzioni prolungate nel tempo, mentre la cancerogenesi, cioè la capacità di mutare le cellule e di dare inizio a forme di cancro o quella (teratogenesi) di alterare le cellule seminali e quindi di far nascere dei figli con deformazioni, si vedono solo effettuando studi e controlli epidemiologici. Se utilizziamo queste categorie per le sostanze di tipo anabolizzante, ormonali o non ormonali, vediamo che la forma acuta si riscontra assai raramente, poiché solitamente il consumatore è più soggetto a introdurre piccole dosi prolungate nel tempo.

Queste sostanze possono dare forme patologiche a origine complessa (cancerogenesi, teratogenesi) ma, come noto, mancano in Italia seri studi epidemiologici per cui è difficile risalire dalla forma patologica alla causa prima che l'ha originata. Tuttavia vi sono molteplici riscontri scientifici che dimostrano la pericolosità degli anabolizzanti per la salute umana.

Gli ormoni della sfera sessuale, precedentemente elencati, possono creare problemi di tossicità cronica alle persone. I testi scientifici, a questo proposito, indicano come potenziali pericoli infarti, embolie, conseguenze alla sfera sessuale per gli adulti maschi e per le donne in età fertile, nonché la possibilità di ritardi di crescita nei bambini.

L'alimentazione degli animali

Oltre ai pericoli derivanti dalla somministrazione di sostanze chimiche, un punto critico è rappresentato in complesso dall'alimentazione degli animali, trasformatasi, con l'avvento dell'agricoltura scientifica, in modo radicale.

Le linee di indirizzo sono proprio quelle del maggior risparmio possibile agendo sulla leva più facilmente individuabile: il risparmio sulla materia prima. Sfruttando la grande capacità degli animali di non rifiutare praticamente nulla di quanto viene loro somministrato, ecco che gradatamente, ma in maniera abbastanza spedita, si va a sostituire parti consistenti della dieta con materie prime di minor valore. Si può dire che abbiamo trasformato i nostri animali d'allevamento in grandi trita rifiuti e basta sfogliare i testi di alimentazione del bestiame per leggere un vero vocabolario di rifiuti sia vegetali sia di altro genere.

Alimenti di recupero, provenienti dalle più disparate produzioni, regolarmente permessi sono infatti: residui industriali di agrumi, alghe marine essiccate, residui di semi sgusciati di anacardi, semi e residui della lavorazione delle arachidi, farina sgrassata di carne di balena, banane essiccate e sfarinata, polpa e residui di barbabietola da zucchero, sottoprodotti della lavorazione della birra, bucce di cacao, farina di carne con ossa, lieviti da petrolio, farine di sangue, siero di latte, scarti essiccati di uova, urea, semi disoleati di uva, zucchero, e molto, molto altro.

L'animale è diventato il terminale ultimo delle lavorazioni di diverse linee di produzione, quando i resti non più utilizzabili diversamente finiscono nell'alimentazione, garantendo così un duplice guadagno: ai produttori, che ricavano ancora un introito da residui che probabilmente richiederebbero un investimento per lo smaltimento, e ai produttori di mangimi che acquistano a basso prezzo una materia prima da mescolare con le altre.

Un fattore che sembra ugualmente emergere dalla quantità dei rifiuti somministrati è che, per allevare la grandissima quantità di animali che oggi giorno manteniamo, sia pressoché indispensabile ricorrere a tutte le possibilità offerte, in quanto, se queste fossero tolte dalla catena alimentare, probabilmente sarebbe necessario diminuire il numero degli animali allevati. Le sostanze di derivazione animale, dopo le vicende e i divieti conseguenti allo scandalo della "mucca pazza" non dovrebbero più essere permesse, ma il condizionale è d'obbligo perché la possibilità di guadagnare con l'illegalità è sempre una grande tentazione alla base dei comportamenti illeciti. Altre considerazioni in merito riguardano il problema dei residui chimici legati a queste sostanze, in quanto molte di esse sono resti di lavorazioni industriali, ad esempio i semi disoleati, nella cui lavorazione entrano in maniera fondamentale le sostanze chimiche, proprio per l'estrazione degli olii.

Come si può essere sicuri che questi non rimangano nelle sostanze che vengono poi somministrate agli animali e di lì finiscano sulle tavole dei consumatori?

Gli antibiotici

Oltre ai sottoprodotti e alle materie prime (mais, soia, frumento, altri cereali) entrano nell'alimentazione animale molti integratori che sono la parte più preoccupante. Tra gli ingredienti utilizzati troviamo antibiotici (per mangimi medicati, integratori medicati, auxinici); alcali e acidi composti azotati non proteici o altri prodotti farmaceutici di sintesi, urea, aminoacidi di origine sintetica, sostanze coloranti, conservanti, appetizzanti, elementi minerali.

Si è detto che l'allevamento industriale sarebbe impossibile senza la somministrazione di antibiotici, ed infatti questi entrano nella dieta pressoché quotidiana di tutti gli animali sotto forma di mangimi medicati, integratori medicati e per prevenire le forme patologiche ed anche come auxinici. La stessa OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) dichiara - con preoccupazione - che più del 50% degli antibiotici prodotti in Europa (10.000 tonnellate) è utilizzato per gli animali.

A questo proposito il Center for Diseases Control and Prevention stima che il campylobacter causi, per la resistenza all'antibiotico indotta da questo uso indiscriminato, almeno 500 morti l'anno negli Stati Uniti e 8 milioni di casi di indigestione e dissenteria.

Introduzione

Il mondo moderno industrializzato minaccia l'ambiente naturale in più e più modi. Di queste minacce, e di come porvi rimedio, si discute con passione da anni in vari ambiti.

Ma viene sempre trascurato un fattore fondamentale: l'allevamento di bovini e altri animali per l'alimentazione umana.

L'allevamento su vasta scala, sia di tipo intensivo (in grosse stalle senza terra dove gli animali sono stipati, come accade in Italia), sia di tipo estensivo (i grandi ranch degli Stati Uniti, o i pascoli nei paesi del Sud del mondo) è chiaramente insostenibile dal punto di vista ecologico. Lo è stato nel passato, ma ogni volta si sono scoperte nuove terre da sfruttare, e ogni volta è ricominciata l'invasione dei bovini.

Ormai, però, la metà delle terre fertili del pianeta viene usata per coltivare cereali, semi oleosi, foraggi, proteaginosi, destinati agli animali. Per far fronte a questa immensa domanda - in continuo aumento, in quanto le popolazioni che tradizionalmente consumavano poca carne oggi iniziano a consumarne sempre di più - si distruggono ogni anno migliaia di ettari di foresta pluviale, il polmone verde del pianeta, per far spazio a nuovi pascoli o a nuovi terreni da coltivare per gli animali, che in breve tempo si desertificano, e si fa un uso smodato di prodotti chimici per cercare di ricavare raccolti sempre più abbondanti.

Per consumo di risorse, latte e carne sono indiscutibilmente i "cibi" più dispendiosi, inefficienti e inquinanti che si possano concepire: oltre alla perdita di milioni di ettari di terra coltivabile (che potrebbero essere usati per coltivare vegetali per il consumo diretto degli umani), e oltre all'uso indiscriminato della chimica, vi è la questione dell'enorme consumo d'acqua in un mondo irrimedi-



abilmente assetato, il consumo di energia, il problema dello smaltimento delle deiezioni animali e dei prodotti di scarto, le ripercussioni sul clima, l'erosione del suolo, e la desertificazione di vaste zone.

L'uso di prodotti chimici

L'abuso di prodotti chimici per l'agricoltura nei paesi più "sviluppati" è evidente dai dati statistici:

in Germania, Giappone, Gran Bretagna, se ne usano più di 300 kg per ettaro, in Italia 104, mentre i consumi scendono a 35 in Cina, a 22 in Messico, a 7 in Bangladesh e a 1 in Nigeria.

I prodotti chimici comprendono fertilizzanti, pesticidi (che uccidono gli insetti nocivi per le colture) ed erbicidi (che uccidono le piante nocive): tutti inquinano il suolo, l'acqua e il cibo stesso.

Dal 1945 ad oggi il consumo di pesticidi è decuplicato, mentre i danni provocati dagli insetti alle colture è raddoppiato.

Non si tratta però di un problema legato all'agricoltura in sé e per sé, ma all'agricoltura finalizzata all'allevamento di animali: per quanto riguarda gli erbicidi, ad esempio, è indicativo il fatto che l'80% di quelli usati negli USA viene utilizzato nei campi di mais e di soia destinati all'alimentazione degli animali.

Il massiccio uso di fertilizzanti è dovuto soprattutto alla pratica della monocoltura, che risulta conveniente in quanto consente una industrializzazione spinta: vengono standardizzate le tipologie di intervento, i macchinari agricoli, le competenze e i tempi di lavoro. Se anziché alla monocoltura i suoli fossero destinati a coltivazioni a rotazione per uso diretto umano, non sarebbero necessari prodotti chimici, perché il suolo rimarrebbe fertile.

Il consumo di energia

Nel trasformare vegetali in proteine animali, un'ingente quantità delle proteine e dell'energia contenute nei vegetali viene sprecata: il cibo serve infatti a sostenere il metabolismo degli animali allevati, ed inoltre vanno considerati i tessuti non commestibili come ossa, cartilagini e frattaglie, e le feci.

Esiste il cosiddetto "indice di conversione", che misura la quantità di cibo necessaria a far crescere di 1 kg l'animale. Ad un vitello servono 13 kg di mangime per aumentare di 1 kg, mentre ne servono 11 a un vitellone (un bue giovane) e 24 ad un agnello. I polli richiedono invece solo 3 kg di cibo per ogni kg di peso corporeo. Se si considera poi che l'animale non è tutta carne, ma vi sono anche gli "scarti", queste quantità vanno raddoppiate.

Il rendimento delle proteine animali è ancora più basso.

Un bovino, ad esempio, ha un'efficienza di conversione delle proteine animali di solo il 6%: consumando cioè 790 kg di proteine vegetali, produce meno di 50 kg di proteine.

L'economista Frances Moore Lappé fa notare come, nel 1979, 145 milioni di tonnellate di cereali e soia siano stati utilizzate negli USA come mangime per gli animali. Di queste, solo 21 milioni sono state poi rese disponibili per l'alimentazione umana in forma di carne, latte e uova. I 124 milioni di tonnellate di cibo vegetale sprecato avrebbero fornito una porzione di cibo nutriente per tutti gli

esseri umani della Terra, ogni giorno, per un anno.

Oltre allo spreco di energia necessaria per il funzionamento dell'organismo, va contata l'energia necessaria per la coltivazione del cibo per gli animali e per il funzionamento degli allevamenti stessi.

Dal punto di vista dell'uso di combustibile fossile, per ogni caloria di carne bovina servono 78 calorie di combustibile, per ogni caloria di latte ne servono 36, e per ogni caloria che proviene dalla soia sono necessarie solo 2 calorie di combustibile fossile, un rapporto di 39:1 a sfavore della carne.

Jon R. Louma afferma che per ogni caloria ingerita dall'americano medio, servono 9,8 calorie di carburante fossile, quindi in un anno un americano "mangia" 13 barili di petrolio.

Il consumo d'acqua

Il 70% dell'acqua utilizzata sul pianeta è consumata dalla zootecnia e dall'agricoltura (i cui prodotti servono per la maggior parte a nutrire gli animali d'allevamento).

Quasi la metà dell'acqua consumata negli Stati Uniti è destinata alle coltivazioni di alimenti per il bestiame.

Gli allevamenti consumano una quantità d'acqua molto maggiore di quella necessaria per coltivare soia, cereali, o verdure per il consumo diretto umano.

Dobbiamo sommare, infatti, l'acqua impiegata nelle coltivazioni, che avvengono in gran parte su terre irrigate, l'acqua necessaria ad abbeverare gli animali e l'acqua per pulire le stalle.

Una vacca da latte beve 200 litri di acqua al giorno, 50 litri un bovino o un cavallo, 20 litri un maiale e circa 10 una pecora.

Il settimanale Newsweek ha calcolato che per produrre soli cinque chili di carne bovina serve tanta acqua quanta ne consuma una famiglia media in un anno.

Facendo un calcolo basato sulla quantità di proteine prodotte si ottiene un rapporto

molto sbilanciato a sfavore degli allevamenti: per un chilo di proteine animali occorre un volume d'acqua 15 volte maggiore di quello necessario alla produzione della stessa quantità di proteine vegetali.

Le deiezioni animali

In Italia gli animali da allevamento producono annualmente circa 19 milioni di tonnellate di deiezioni a scarso contenuto organico, che non possono essere usate come fertilizzante.

Attualmente, lo smaltimento di questi liquami avviene per spandimento sul terreno, il che provoca un grave problema di inquinamento da sostanze azotate, che causa inquinamento nelle falde acquifere, nei corsi d'acqua di superficie, nonché eutrofizzazione nei mari.

Anche i farmaci somministrati agli animali possono passare nell'ambiente con i reflui e residuare nei suoli, nei vegetali, nelle acque e quindi negli alimenti di cui si ciba l'uomo, come le verdure o il pesce.

Calcolando il carico equivalente, ovvero trasformando il numero di animali in quello equivalente di popolazione umana che produrrebbe lo stesso livello di inquinamento da deiezioni, in totale, in Italia, gli animali equivalgono ad una popolazione aggiuntiva di 137 milioni di cittadini, cioè più del doppio del totale della popolazione.

Il problema degli scarti

Oltre alle deiezioni, occorre smaltire tutte le parti di "scarto" degli animali uccisi.

In caso di epidemie, vengono bruciati, o seppelliti (vivi o morti) milioni di animali. La cremazione richiede una grande quantità di combustibile ed emette fumi inquinanti e tossici (compresa la diossina). La sepoltura contribuisce all'inquinamento delle fonti d'acqua e all'inquinamento da antibiotici (di cui gli animali sono imbottiti).

Ma anche nel "normale processo produttivo" viene prodotta un'enorme quantità di scarti

non utilizzabili: la testa, i visceri, gli zoccoli, il contenuto dell'intestino, le cartilagini, le piume, le ghiandole, sono parti che non vengono normalmente usate.

Fino a poco tempo fa venivano essiccate e tritate in farine carnee che venivano aggiunte ai mangimi degli animali erbivori, ma ora, dopo il caso "mucca pazza", questo non è più possibile (almeno, non lo è legalmente) e quindi vengono stoccate, con conseguente spreco di spazio e denaro pubblico.

Altri sottoprodotti sono usati dall'industria. Ad esempio la pelle è usata nell'industria conciaria, che è una delle più inquinanti che esistano: le concerie sono responsabili dell'acidificazione di vasti territori agricoli e rendono non potabili le acque della zona in cui sorgono, oltre a essere estremamente dannose per la salute dei lavoratori.

Il clima e la desertificazione

Le conseguenze più drammatiche del consumo di latte e carne si verificano nel Terzo Mondo: il disboscamento operato per far posto agli allevamenti di bovini destinati a fornire proteine animali all'Occidente ha distrutto in pochi anni milioni di ettari di foresta pluviale.

Ogni anno scompaiono 17 milioni di ettari di foreste tropicali. L'allevamento intensivo non ne è la sola causa, ma sicuramente gioca un ruolo primario: nella foresta Amazzonica l'88% dei terreni disboscati è stato adibito a pascolo e circa il 70 % delle zone disboscate del Costa Rica e del Panama sono state trasformate in pascoli. A partire dal 1960, in Brasile, Bolivia, Colombia, America Centrale sono stati bruciati o rasi al suolo decine di milioni di ettari di foresta, oltre un quarto dell'intera estensione delle foreste centroamericane, per far posto a pascoli per bovini. Per dare un'idea delle dimensioni del problema, si pensi che ogni hamburger importato dall'America Centrale comporta l'abbattimento e la trasformazione a pascolo di sei metri quadrati di foresta.

Paradossalmente, questa terra non è affatto adatta al pascolo: nell'ecosistema tropicale lo strato superficiale del suolo contiene poco nutrimento, ed è molto sottile e fragile. Dopo pochi anni di pascolo il suolo diventa sterile, e gli allevatori passano ad abbattere un'altra regione di foresta. Gli alberi abbattuti non vengono commercializzati, risulta più conveniente bruciarli sul posto.

La geografa Susanna Hecht racconta che il 90% degli allevamenti di bestiame nella ex-foresta amazzonica cessa l'attività dopo circa otto anni, per ricominciare in altre zone. Si possono percorrere centinaia di chilometri di strada nella foresta amazzonica senza trovare altro che terre abbandonate dove cresce una vegetazione secondaria.

Per quanto riguarda le terre adibite alla coltivazione di cereali per l'alimentazione animale, il continuo accorciamento dei maggesi non lascia al suolo il tempo di rigenerarsi, accentuandone l'erosione.

Ne conseguono sia frane ed inondazioni, sia una diminuzione dell'approvvigionamento delle falde, il che provoca desertificazione, disarticolazioni idrogeologiche e siccità ricorrenti.

Nelle zone semiaride, come l'Africa, lo sfruttamento dei suoli per l'allevamento estensivo (i cui prodotti vengono esportati nei

paesi ricchi) porta alla desertificazione, cioè alla riduzione a zero della produttività di queste terre. Le Nazioni Unite stimano che il 70% dei terreni ora adibiti a pascolo siano in via di desertificazione.

Anche alcune parti delle Grandi Pianure del "West" americano si stanno trasformando in deserto. Ampi fiumi sono diventati ruscelli o si sono prosciugati del tutto lasciando spazio a distese di fango. Dove prima vi erano vegetazione ed animali selvatici di ogni specie, oggi non cresce più nulla e non vi è più vita animale. L'allevamento estensivo di bovini è stato, e continua a essere, la causa di tutto questo.

Per quanto riguarda il clima, la combustione di milioni di ettari di foresta produce milioni di tonnellate di carbonio. L'elevato consumo di energia nelle varie fasi della produzione di carni produce grandi quantità di anidride carbonica, che contribuisce all'effetto serra. Dalle deiezioni animali viene prodotta una tale quantità di metano (per ogni kg di carne, 3 etti di metano emessi durante la ruminazione) da contribuire per il 15%-20% all'effetto serra globale.

Inoltre, l'80%-90% dell'ammoniaca immessa nell'atmosfera viene emessa dagli animali: questo è causa di piogge acide che danneggiano suoli e boschi.

Approfondimento

Ambientalisti e consumo di carne

di Paola Segurini

Fonte: *E/The Environmental Magazine: The Case against Meat*

Molte prove dimostrano come l'alimentazione basata sul consumo di carne sia negativa per l'ambiente, aggravi il problema della denutrizione nel mondo, sia crudele con gli animali e danneggi la salute... Come mai allora non c'è un maggior numero di ambientalisti che smette di mangiare carne e passa a una dieta a base di vegetali?

Il numero di gennaio-febbraio 2002 di *E/The Environmental Magazine*, autorevole pubblicazione ambientalista americana, affronta un aspetto controverso di un movimento, che (in tutto il mondo) sembra non vedere come la produzione di carne e l'allevamento intensivo costituiscono, come

affermato con incisività dalle parole del professor Peter Cheeke del dipartimento di agricoltura dell'Oregon State University, "un attacco frontale all'ambiente".

Se gli ambientalisti non sposano le ragioni dei gruppi per la difesa dei diritti animali, in quanto le considerano troppo emotive, se non valutano i fattori di rischio per la salute, né le conseguenze di aggravamento del problema della fame nel mondo, non possono chiudere gli occhi di fronte alla distruzione dell'ambiente.

In nessun momento, prima di oggi, smettere di nutrirsi di carne è stato così semplice e in nessun'altra situazione una simile scelta sarebbe più opportuna (se non obbligatoria) per gli ambientalisti.

Le prove dell'impatto negativo sull'ambiente come risultato del diffondersi e del persistere di un'alimentazione basata sull'utilizzo di prodotti animali emergono con forza sempre maggiore, contemporaneamente alle conseguenze mediche dell'allevamento intensivo, che favorisce la diffusione di patologie legate al consumo di carne.

Il primo caso di "mucca pazza" in Giappone, rilevato di recente, ha causato un crollo delle vendite e un cambio di abitudini alimentari da parte di moltissime persone.

Tutto ciò accade in un periodo in cui il consumo di carne sta raggiungendo livelli da record: negli ultimi 50 anni è quadruplicato, ci sono 20 miliardi di capi di bestiame che occupano più del triplo dello spazio della popolazione umana.

Secondo il Worldwatch Institute, il numero di bovini destinati all'alimentazione è aumentato del 60 per cento dal 1961, nello stesso periodo la quantità di polli e tacchini è quadruplicata e, dal 1970, il consumo di manzo e di maiale è triplicato negli USA e più che raddoppiato in Asia.

Produzione e consumo di carne crescono decisamente, anche se ogni aspetto del "ciclo produttivo" (dalla creazione continua di aree per il pascolo, all'assurdità del voler destinare - in un mondo con enormi problemi di denutrizione - rilevanti quantità d'acqua e di cereali ad animali "da carne", all'inquinamento causato dagli allevamenti intensivi) rappresenta un disastro ambientale con ampie, e a volte catastrofiche, conseguenze.

Per individuare i contorni della situazione è sufficiente considerare che:

- la sola produzione di carne bovina, negli Stati Uniti, utilizza una quantità d'acqua maggiore di quanta ne viene impiegata per coltivare tutta la frutta e la verdura della nazione
- le deiezioni provenienti dagli allevamenti intensivi USA (EPA 1996) inquinano l'acqua più di tutte le altre fonti industriali raggruppate
- più di un terzo dei combustibili consumati negli USA, è utilizzato per l'industria della carne
- la produzione di un solo hamburger richiede la medesima quantità di combustibile che servirebbe a percorrere in automobile circa 50 chilometri
- si risparmia più acqua rinunciando a mezzo chilo di manzo che a non fare la doccia per un anno (John Robbins The Food Revolution)

Alla luce di solo alcune delle conseguenze della produzione e del consumo di carne, volendo di proposito trascurare il crudele sfruttamento degli animali e la ricerca di un mondo in cui siano equamente distribuite le ricchezze, non è davvero giunto il momento, anche per chi si professa ambientalista, di smettere di consumare carne per tentare di garantire al pianeta un, ahimè sempre più improbabile, futuro?

Introduzione

Circa 24.000 persone muoiono ogni giorno a causa della fame, della denutrizione e delle malattie ad essa collegate. Di queste circa 18.000 sono bambini. Ciò significa che ogni settimana muoiono circa 170.000 persone, ogni mese circa 700.000, ogni anno quasi 9 milioni. In totale, un miliardo di individui non ha cibo a sufficienza, mentre un altro miliardo consuma carne in maniera smodata.

È questo il problema di fondo: lo squilibrio nella distribuzione delle risorse. L'attuale disponibilità di derrate alimentari potrebbe consentire a tutti gli abitanti del pianeta di assumere un numero sufficiente di calorie, proteine, e altri nutrienti necessari.

Le produzioni attuali di cereali e legumi sarebbero sufficienti a sfamare tutti, occorrerebbe solo consumare direttamente i vegetali, anziché usarli per nutrire gli animali, con un grave spreco (vedi la sezione "Scelta ecologica" per una discussione sul consumo di risorse nella produzione di carne), e ridistribuire le risorse in modo equo.

Il problema della ridistribuzione delle risorse non è causato soltanto dallo spreco dovuto allo smodato consumo di carne da parte dei paesi ricchi, è sicuramente più ampio, ma questi specifici sprechi vi contribuiscono in maniera significativa.

Nei paesi poveri sono state incentivate le produzioni di cereali destinate ad essere esportate e successivamente utilizzate come mangime per l'allevamento intensivo del bestiame, bestiame che si trasforma in tonnellate di carne e va a costituire la dieta squilibrata del Nord del mondo, dove l'emergenza sanitaria è ormai costituita dall'obesità e da tutte le malattie connesse alla sovralimentazione e all'eccessivo consumo di prodotti animali, mentre il Sud del mondo si



vede sottrarre le proteine vegetali con cui potrebbe garantire la sopravvivenza ai suoi figli.

Carne per tutti? Il pianeta non regge

Negli Stati Uniti, il 70% dei vegetali (cereali e semi oleosi) usati vanno a nutrire gli animali, in Europa il 55%, in India solo il 2%. Su scala mondiale, quindi, un terzo dei cereali e tre quarti della soia prodotti globalmente sono destinati a nutrire gli animali anziché gli esseri umani.

Basandosi su consumi pari a quelli statunitensi attuali, un raccolto di 2,2 miliardi di tonnellate di vegetali può nutrire solo 2,75 miliardi di persone (su 6 miliardi che popolano il pianeta). Questi dati dimostrano che, se tutti adottassero un modello di consumo come quello oggi imperante nei paesi occidentali, il pianeta non potrebbe reggere. Lo stesso raccolto potrebbe nutrire 11 miliardi di indiani (i quali hanno un consumo pro-capite di carne di molto inferiore a quello dell'occidentale medio), un numero maggiore dell'attuale popolazione mondiale.

Sei miliardi di umani, tanto carnivori quanto il cittadino medio occidentale, richiederebbero il doppio delle terre emerse esistenti, perché sarebbe necessaria una quantità di cereali pari a più del doppio dell'attuale produzione.

Eppure, il consumo e la richiesta di carne sono in continuo aumento, poiché nei paesi in via di sviluppo il nutrirsi di carne è visto come uno status symbol.

L'International Food and Policy Research Institute (IFPRI) prevede uno scenario insostenibile per il 2020:

- la domanda di carne nel sud del mondo sarà doppia rispetto al 1995;
- la domanda di carne di maiale triplicherà in Asia e raddoppierà in America Latina e Africa;
- in occidente, vi sarà un aumento del 25% rispetto agli attuali consumi già spropositati;
- lo squilibrio rimarrà sempre elevato: Asia meridionale 8,5 kg di carne annui pro-capite; Africa sub-sahariana 11,2; Medio Oriente e Nordafrica 26,4; Sud-est asiatico 26,9; Asia orientale 63,7; America Latina 64,3; paesi occidentali 85,3;
- i cinesi copriranno un quarto dell'aumento globale della domanda di cereali e due quinti dell'aumento della domanda di carne.

Import ed export tra paesi poveri e ricchi

Secondo quanto riportato dalla Commissione Europea, l'Europa è in grado di produrre abbastanza vegetali da nutrire tutti i suoi abitanti, ma non i suoi animali. Solo il 20% dei vegetali destinati agli animali d'allevamento proviene dall'interno, il resto viene importato dai paesi del sud del mondo, impoverendoli ulteriormente, e sfruttando le loro risorse ambientali.

Ad esempio, l'Etiopia, paese in cui la morte per fame è all'ordine del giorno, anche durante i periodi di carestia esportava semi oleosi per il consumo animale, anziché destinare lo stesso suolo a coltivazioni per il consumo umano diretto.

Il Brasile coltiva a soia 60 milioni di ettari, il 23% della terra coltivabile del paese, soia che esporta in Europa per il 50%, e vende all'estero carne bovina e animali vivi, non-

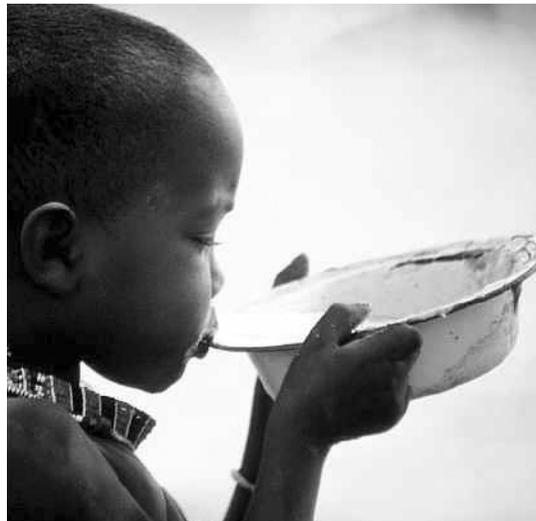
ostante 30 milioni di persone siano malnutrite.

Le coltivazioni di soia prendono il posto di quelle di mais e fagioli neri destinati all'alimentazione locale, facendo così aumentare i prezzi e facendone diminuire la disponibilità. In Colombia, 40 milioni di ettari sono lasciati a pascolo dai latifondisti per allevare animali, mentre solo 5 milioni sono coltivate da piccoli agricoltori.

Il Messico coltiva una quantità sempre maggiore di sorgo a uso animale: 25 anni fa, il bestiame consumava il 6% della produzione totale di cereali, oggi più del 33%. In un paese in cui milioni di persone soffrono di denutrizione cronica.

L'India, paese vegetariano per tradizione, sta iniziando a occidentalizzarsi e a consumare più carne, ed inoltre esporta il 75% della carne che produce (anche se non bovina) nei 50.000 macelli nati negli ultimi anni.

I prodotti animali che il sud del mondo esporta verso il nord provengono sempre da allevamenti intensivi di pochi ricchi proprietari, o da allevamenti estensivi dei grandi latifondisti, che arricchiscono poche persone, impoveriscono l'ambiente naturale e affamano la popolazione locale.



Approfondimento

I problemi del mondo su un piatto: per Jeremy Rifkin la produzione di carne sta facendo ammalare i ricchi e morire di fame i poveri

di Paola Segurini

In un articolo apparso il 17 maggio 2002 sul quotidiano britannico The Guardian, Jeremy Rifkin, autore del best seller *Ecocidio* e presidente della Foundation on Economic Trends, comincia a bacchettare i potenti che in giugno si riuniranno a Roma in occasione del World Food Summit.

Uno dei punti principali dell'incontro romano sarà la progettazione di un metodo sostenibile per lo sviluppo e il nutrimento del quasi un miliardo di persone attualmente sottonutrite, precisa Rifkin e continua considerando come il menu dei pranzi ufficiali e delle riunioni delle ONG sarà più interessante dell'ordine del giorno del summit.

Ci si aspettano infatti pasti basati sul consumo di elevate quantità di carne, sostiene l'economista americano, e in ciò risiederà la contraddizione. Centinaia di milioni di persone soffrono la fame perché gran parte del terreno arabile viene utilizzato per coltivare alimenti destinati agli animali da allevamento, che sono tra i convertitori di cibo più inefficienti. Negli Stati Uniti, ogni anno 157 milioni di tonnellate di cereali, di legumi e di proteine vegetali adatte al consumo umano vengono destinate al bestiame per produrre 28 milioni di tonnellate di proteine animali per il consumo umano.

Più le multinazionali cercano di capitalizzare sulle richieste di carne provenienti dai paesi ricchi, spiega l'articolo, più aumenta la richiesta di cereali per nutrire gli allevamenti e più la decisione di utilizzare i terreni per la realizzazione di un ciclo alimentare artificiale provoca la miseria di centinaia di milioni di persone in tutto il mondo. Un acro di cereali produce cinque volte più proteine di un acro riservato alla produzione di carne; i legumi (fagioli, piselli, lenticchie) possono produrre 10 volte più proteine.

Le multinazionali che producono i semi, i pesticidi, allevano gli animali "da carne", controllano anche la macellazione, i canali di distribuzione e di vendita e sono decise a sostenere i vantaggi del bestiame alimentato a cereali. Nelle campagne pubblicitarie adattate ai paesi in via di sviluppo i bovini e gli altri animali alimentati a cereali si identificano rapidamente con il prestigio della nazione. La salita sulla "scala proteica" si trasforma, secondo Rifkin, in un segnale di successo della nazione stessa. Ampliamento e diversificazione della fornitura di carne sembrano costituire il primo passo: si inizia con strutture per la produzione di polli in batteria - il sistema più veloce e meno costoso di fornire proteine non vegetali - poi, a seconda dello stato dell'economia interna, si sale sulla "scala proteica" fino ai maiali, al latte e ai latticini, ai bovini allevati a erba, per concludere, se possibile, con i bovini alimentati a cereali.

L'incoraggiamento nei confronti di altre nazioni a agire in base questi schemi favorisce gli interessi delle industrie americane del settore agro-alimentare, infatti i due terzi di tutto il grano esportato dagli Stati Uniti, spiega ancora Rifkin, vanno a nutrire il bestiame piuttosto che le persone in stato di denutrizione o malnutrizione. Milioni di acri di terra del terzo mondo si utilizzano solo per produrre alimenti per gli allevamenti europei, mentre circa l'80% dei bambini denutriti e sottonutriti vive in paesi con eccedenze di produzione alimentare, gran parte delle quali viene destinata agli animali che saranno mangiati dai consumatori "ricchi".

L'ironia del sistema attuale e la contraddizione di base, conclude Rifkin, sono rappresentate dai milioni di consumatori occidentali che stanno morendo a causa di malattie tipiche della società del benessere (infarti, ictus, diabete, cancro), conseguenza dall'ingozzarsi di carni grasse, risultato dei mangimi a base di cereali, mentre nel terzo mondo si muore per le malattie della povertà, a causa dell'impossibilità ad accedere ai terreni e coltivare cereali per le famiglie.

E' ormai giunto da molto il momento, afferma infine l'economista statunitense, di discutere a livello mondiale i metodi migliori per promuovere un'alimentazione vegetariana per il genere umano.

Introduzione

Nel mondo, in media, il 50% della forza lavoro è impiegata in agricoltura, con grandi variazioni da un paese all'altro: il 64% in Africa, il 61% in Asia, il 24% in Sud America, il 15% nell'Europa orientale e negli stati ex URSS, il 7% in Europa occidentale e meno del 4% in Canada e USA.

Lo sviluppo tecnologico fa diminuire la forza lavoro necessaria ed il prezzo delle materie prime, ma solo per economie di scala. I piccoli proprietari non possono permettersi i grossi investimenti richiesti da questo genere di agricoltura, e si assiste quindi alla continua diminuzione delle aziende agricole a conduzione familiare e all'affermarsi di poche grandi imprese.

Mentre nel passato vi era una simbiosi tra la coltivazione della terra e l'allevamento di animali, a partire dagli anni '50-'60 si è sviluppata in Europa (sulla scia di quanto avveniva negli Stati Uniti) la zootecnia intensiva, in cui gli animali vivono in grandi capannoni senza più alcun legame con la terra, e i mangimi vengono acquistati all'esterno, spesso anche da altri continenti.

Le tecnologie che hanno consentito questa trasformazione in allevamenti "senza terra" sono state: l'introduzione dei mangimi complessi e integrati, un'unica miscela di sostanze nutritive e farmaci; la realizzazione di strutture più razionali e igieniche; l'uso della chimica negli allevamenti, sotto forma di farmaci, vaccini, antiparassitari, che vengono somministrati agli animali non quando necessari, ma costantemente, come forma di prevenzione.

I prodotti della zootecnia costano poco sul mercato, ma se la produzione avvenisse in modo sostenibile (dal punto di vista ambientale, della salute del consumatore, e del benessere degli animali), i costi sarebbero



almeno triplicati. Va considerato che l'attuale sistema non sopravvive senza le sovvenzioni pubbliche: quello che il consumatore non spende al momento dell'acquisto, lo spende quando paga le tasse, in forma di sovvenzioni agli allevatori.

I numeri: quanti allevamenti in Italia, dove e chi ci lavora

In Italia i lavoratori del settore della zootecnia sono 700.000, considerando allevamenti, macelli, industrie di trasformazione, concerie, a cui vanno aggiunti 15.000 addetti alla pesca.

Più l'allevamento è intensivo e causa di sofferenza per gli animali, meno addetti richiede: per i polli industriali, ad esempio, è sufficiente un addetto ogni 100.000 animali. Gli allevamenti si concentrano soprattutto in Piemonte, Lombardia, Emilia Romagna e Veneto.

In Italia si allevano 9 milioni di bovini, 9 milioni di suini, quasi 13 milioni tra ovini e caprini, 500 milioni di polli "da carne", 50 milioni di galline ovaiole, 100 milioni di conigli e centinaia di milioni di altro pollame (galline faraone, tacchini, quaglie, ecc.).

In Europa, i numeri ovviamente crescono: 90 milioni di bovini (di cui 30 milioni di vacche), 118 milioni di suini, 250 milioni di galline ovaiole.

In tutto il mondo: 1 miliardo e 300 milioni di bovini, 2 miliardi e 700 milioni di ovini e caprini, 1 miliardo di suini, 12 miliardi di polli e galline e altro pollame.

Per rendere meglio l'idea:

il 24% della superficie terrestre è occupato, direttamente o indirettamente, da bovini.

In Australia, la popolazione bovina supera quella umana del 40%. In Sudamerica ci sono mediamente nove vacche ogni dieci persone.

Ogni anno in Italia si macellano circa 4.700.000 bovini di cui la metà italiani e la metà importati.

Nord, Centro e Sudamerica producono il 43% di tutta la carne bovina del mondo. L'Europa occidentale il 17%, la Russia il 18%.

L'accentramento della proprietà

Spesso, quando si chiede una riforma nel campo dell'allevamento, o si chiede ai cittadini di consumare meno carne, ci si sente rispondere col ricatto dei "posti di lavoro" a rischio. In realtà la vera minaccia per l'occupazione proviene proprio dal sistema di allevamento intensivo, che riduce il numero delle piccole imprese a favore di quelle più grandi, che richiedono meno manodopera.

In Italia, solo alcuni allevamenti di razze bovine o ovine autoctone, o di vacche da latte, è di proprietà degli allevatori stessi.

La maggior parte degli allevatori lavora in soccida (non possiede cioè gli animali che alleva). Il 90% dei maiali sono allevati in questo modo e il pollame è di proprietà di pochi grandi industriali che sono anche proprietari di tutta la filiera produttiva.

Dato che il guadagno con questo genere di lavoro non è molto elevato, spesso gli allevatori hanno un secondo lavoro, e questo fa sì che il tempo che dedicano alla cura degli animali sia troppo esiguo, e gli animali ven-

gono spesso lasciati sporchi e senza cure.

L'accentramento della proprietà si verifica perché, in questa forma di allevamento industrializzato, i costi dei macchinari e della loro manutenzione sono molto alti, e quindi i piccoli proprietari sono costretti a vendere le loro stalle ai grandi proprietari, diventano manodopera salariata. Oltretutto, questo modello di allevamento necessita di pochissima manodopera, perché è tutto automatizzato, e questo è un danno sia per i lavoratori che per gli animali, perché diventano più rari i momenti in cui gli allevatori sono in contatto con loro. Spesso capita infatti che nessuno si accorga del malessere di un animale prima che sia troppo tardi, e molte volte l'animale viene trovato morto senza che nessuno si fosse accorto prima che stava male. Esistono delle holding proprietarie di allevamenti, mangimifici, impianti di macellazione e catene di distribuzione nonché, spesso, di industrie farmaceutiche. Alcuni esempi sono l'Inalca, quotata in borsa, e i gruppi Veronesi (AIA) e Amadori.

Tutto il sistema di agricoltura e allevamento è governato dalle multinazionali della chimica. Per gli allevamenti intensivi sono necessari cereali e leguminose: i semi di queste piante, ibridi, devono essere acquistati ogni anno da poche multinazionali.

Per la loro coltivazione sono usate varie sostanze chimiche, erbicidi, fitofarmaci, concimi, prodotti per la maggior parte dalle stesse industrie.

Agli animali vengono somministrate elevate quantità di farmaci: quelli legali, come gli antibiotici, e quelli illegali, come gli anabolizzanti, oltre a svariate sostanze chimiche come integratori, coloranti, appetizzanti, sempre provenienti dalle stesse industrie chimico-farmaceutiche.

Dopo la macellazione degli animali, i prodotti a base di carne vengono insaporiti con altre sostanze chimiche. L'industria chimica influenza dunque tutta la filiera agro-zootecnica.

Il ruolo dei consumatori

La responsabilità del proliferare degli allevamenti intensivi è anche del singolo consumatore: fino a pochi decenni fa la carne era un alimento di lusso mentre ora, solo grazie agli allevamenti intensivi, costa tanto poco da trovarsi sui piatti di tutte le famiglie a ogni pasto, o quasi. Tutti hanno accolto con favore questa diminuzione di prezzo, senza chiedersi che cosa ci fosse dietro.

Allo stesso tempo però, i consumatori pretendono garanzie di salubrità, senza rendersi conto che è impossibile coniugare qualità con produzioni così elevate. Nonostante tutti gli scandali che continuano a susseguirsi, si fa finta di non vedere, di non sapere che il problema deve essere risolto alla radice, eliminando l'allevamento intensivo e consumando quindi carne in quantità molto minore (meglio ancora, non consumandone affatto), pagandola a un prezzo più elevato.

Va contato inoltre, nel calcolo del reale costo della carne, quanto paghiamo in tasse sotto forma di sovvenzione pubblica agli allevatori, e quanto paghiamo in Sanità, in termini di malattie degenerative che potrebbero essere prevenute con una alimentazione priva (o contenente quantitativi molto piccoli) di prodotti animali.

Oggi in Occidente si spende di più in alimenti dimagranti che in cibo "normale": il 30% della popolazione soffre di sovrappeso e ricorre ad alimenti dietetici, a base di prodotti chimici, commercializzati dalle stesse aziende che riforniscono gli allevamenti di farmaci e anabolizzanti.

Si è così creato un circolo vizioso per cui le persone si nutrono troppo e spendono molto per dimagrire, ad esclusivo vantaggio, per entrambi gli aspetti, dell'industria chimica.

Globalizzazione e perdita della biodiversità

L'Organizzazione Mondiale del Commercio (OMC o WTO), dominata dai paesi più ricchi e dalle multinazionali, ha imposto un genere

di globalizzazione penalizzante per chiunque voglia fissare dei parametri minimi di benessere animale, di rispetto dell'ambiente e della salute dei consumatori.

L'OMC vieta infatti a tutti i paesi firmatari di fissare delle regole sulle importazioni sulla base dei PMP (Processi e Metodi Produttivi). In questo modo, chiunque fissi degli Standard di qualità all'interno del proprio paese non potrà evitare che prodotti di altri paesi, fabbricati senza alcuna regola e quindi a costo più basso, invadano il mercato interno, vanificando così la regolamentazione locale.

La globalizzazione fa sì che animali vivi e morti vengano importati da - ed esportati verso - paesi molto lontani tra loro geograficamente, contribuendo così alla grande sofferenza legata al trasporto di animali vivi e all'enorme consumo energetico necessario per il trasporto. La carne si compra ogni giorno dove il mercato è più conveniente, senza tener conto degli sprechi di risorse che questo comporta.

L'Italia è il maggior importatore europeo di bovini vivi, ed è al terzo posto nell'importazione di carne bovina (cioè di animali già ammazzati).

L'Italia importa inoltre mangimi vegetali, per un totale di 1.000 miliardi di saldo commerciale negativo in questo settore, e di 4.000 miliardi di saldo negativo per quanto riguarda i prodotti della pesca e l'acquacoltura.

La globalizzazione ha portato anche a una perdita di biodiversità, perché oggi in tutto il mondo si coltivano solo poche specie vegetali. Le varietà di piante commestibili usate dall'uomo nell'arco della storia, sono tra le otto e le novemila. Oggi se ne coltivano solo 150, e dodici di queste, da sole, provvedono all'80% dell'alimentazione umana. I semi di queste piante sono degli ibridi (sono, cioè, sterili), e quindi non si possono ripiantare di anno in anno, ma occorre ogni anno acquistare il quantitativo necessario per la semina presso le multinazionali. Con l'arrivo delle

semi transgeniche, tutto questo peggiorerà ulteriormente.

Le sovvenzioni pubbliche

Nel 1999 il 23% della spesa annua dell'Unione Europea è stata destinata a sovvenzioni al settore zootecnico (carne e latte), a cui va aggiunta una buona parte del 44,2% del sostegno alle coltivazioni, destinate soprattutto al consumo animale (cereali, semi oleosi, proteaginosi).

In periodi di crisi, le sovvenzioni aumentano a dismisura: ben lungi dal punire gli allevatori responsabili di epidemie quali "mucca pazza", influenza aviaria, afta, ecc., lo Stato e la Comunità Europea elargiscono loro generose ricompense. Nei primi sei mesi del 2001 l'Italia ha stanziato 900 miliardi per l'emergenza BSE.



In pratica, il guadagno di allevatori e agricoltori deriva solo dalle sovvenzioni, cioè dalle tasse dei cittadini: infatti nell'industria il guadagno è mediamente del 30% sul Prodotto Lordo Vendibile, e le sovvenzioni ad allevatori e agricoltori superano questa cifra.

Le sovvenzioni sono distribuite "a pioggia", non in modo ragionato, e questo porta anco-

ra una volta i grandi produttori, e non i piccoli, ad avvantaggiarsi.

Va sottolineato anche che, in ogni paese in cui si manifesta una malattia o una epidemia negli animali, i produttori reagiscono con la richiesta di immediati interventi statali per compensare le perdite. Le richieste sono sempre molto elevate, i danni vengono valutati in miliardi di euro. Di contro, l'imposizione fiscale su queste categorie risulta sempre molto bassa: per gli allevatori, quando i soldi sono in uscita, sotto forma di tasse da pagare, gli affari vanno sempre "male", quando vi sono delle perdite il giro d'affari viene invece sempre dichiarato molto consistente.

Il costo dello smaltimento degli scarti

In seguito al diffondersi della BSE ("mucca pazza") è stato vietato l'uso delle farine di carne, che finora venivano usate nell'alimentazione degli animali, soprattutto erbivori.

Queste farine erano ottenute dagli scarti degli animali macellati, e quindi le industrie che ritiravano gli animali morti lucravano sulla loro trasformazione. Ora le stesse industrie non sono ovviamente più disposte a ritirare gli scarti gratuitamente, e allevatori e macellatori dovrebbero pagare questo servizio circa 50 centesimi al chilo.

Ad esempio, per ogni bovino adulto morto, l'allevatore dovrebbe pagare circa 250 euro e circa 30 euro per ogni capo macellato. Questi costi in realtà dovrebbero far parte dei normali costi di attività presenti in ogni industria, invece sicuramente verranno sostenuti con sovvenzioni pubbliche, pagate dunque da tutti i cittadini.

In Italia, il costo dello smaltimento di questi scarti si può stimare intorno ai 150 milioni di euro l'anno, a cui vanno aggiunte le spese per l'effettuazione dei circa 800 mila esami necessari a partire dal 2001 su tutti i bovini oltre i 30 mesi portati al macello, il cui costo è stato stimato in 75 milioni di euro.

La diffusione dell'allevamento di bovini degli Stati Uniti: come tutto iniziò

Fonte: "Ecocidio", J. Rifkin; Ed. Mondadori, 2001

Alla conquista del West

Nel decennio del 1870 vi fu negli Stati Uniti una migrazione di migliaia di persone verso il leggendario "Far West". Fu la promessa delle Grandi Pianure ad attirare tanta gente: terre libere da adibire a pascolo per la sempre crescente domanda di carne degli americani e degli inglesi colonizzatori. Così scriveva il generale James S. Brisbin in "The Beef Bonanza; or How to Get Rich on the Plains" (La Cuccagna del Manzo; o Come Diventare Ricchi sulle Pianure):

"I nostri allevatori dell'Est stanno abbandonando l'attività: non possono competere con il manzo delle pianure, dal momento che il pascolo costa loro dai 50 ai 75 - ma anche fino a 100 - dollari per meno di mezzo ettaro, e che devono tagliare e ricoverare il fieno per l'inverno. I pascoli del West, invece, praticamente non hanno un prezzo di mercato, e le bestie possono pascolare all'aperto anche in inverno perché le erbe delle pianure si seccano e riescono a nutrire il bestiame e a mantenerlo grasso anche in gennaio, febbraio e marzo."

Gli inglesi erano i più interessati a questi nuovi pascoli, perché avevano già completamente sfruttato tutte le terre della Scozia e dell'Irlanda, e questo ancora non bastava a placare la loro bramosia di carne grassa.

Per consentire a un numero sempre maggiore di animali di arrivare nei macelli dell'Est, vennero costruiti centinaia di chilometri di ferrovia, con finanziamenti britannici. A questo si aggiunse l'invenzione del trasporto refrigerato via nave, inventato nel 1875 dall'inventore di New York John I. Bates. Negli anni seguenti, quasi tutte le navi a vapore che facevano rotta da New York e Philadelphia ai porti inglesi trasportavano carne fresca.

Già dal 1880, i banchieri inglesi e scozzesi si tuffarono in quello che sembrava l'affare del secolo: lo sfruttamento delle nuove praterie per l'allevamento di bovini. Gli allevatori, finanziati da capitali britannici, si riunirono in potenti associazioni e si appropriarono dei nuovi territori. Come citato in "When Grass was King", di Frink et. al. (Boulder, University of Colorado Press, pag. 227):

"Con l'aiuto di capitali inglesi e dell'Est, [gli allevatori] si sono improvvisamente alleati in confederazioni pericolose tanto per l'impresa privata quanto per la libertà pubblica. Il governo degli stati e dei territori in cui prevale l'allevamento è praticamente nelle loro mani: hanno il possesso esclusivo di migliaia di chilometri quadrati di terre demaniali e vi hanno escluso i piccoli proprietari; controllano il parlamento locale e un giudice che interpreti la legge in modo a loro poco gradito ha una carriera molto precaria."

L'opinione pubblica americana diventò sempre più xenofoba verso i ricchi inglesi, che possedevano ormai milioni di ettari di terra americana, tanto che nel 1884 fu presentato un disegno di legge volto a limitare le "proprietà straniere" negli Stati Uniti, che non ebbe però molti effetti pratici.

La recinzione delle terre

A quel punto, una nuova invenzione fece la sua comparsa sulle Pianure: il filo spinato. I grandi allevatori iniziarono a recintare illegalmente centinaia di migliaia di ettari di terreno. Una parte degli allevatori non vedeva invece di buon occhio il filo spinato, considerandolo una limitazione alla propria libertà e un ostacolo alla circolazione del bestiame.

La guerra era ancora più aspra fra agricoltori e allevatori: i primi sostenevano l'applicazione della "common law" britannica, secondo cui agli allevatori toccava la responsabilità di mantenere le proprie mandrie all'interno di recinti, mentre i secondi sostenevano la legge americana allora in vigore, secondo cui le mandrie avevano libero accesso ai fondi agricoli, ed era responsabilità dell'agricoltore

recintarli. Questi contrasti diedero luogo a veri e propri scontri armati, con incendi di pascoli e distruzioni delle recinzioni.

Le amministrazioni locali e statali cercavano di impedire l'appropriazione indebita di terre demaniali da parte degli allevatori, con scarso successo, a causa dell'influenza politica e dei killer di professione assoldati da questi ultimi. Nell'agosto del 1885, il presidente Cleveland dichiarò che se non fossero state rimosse le recinzioni abusive avrebbe inviato l'esercito a distruggerle.

A questo punto i proprietari inglesi si arresero alla legge, ma solo in apparenza, perché con scaltri raggiri approfittarono delle varie leggi approvate dal governo per la distribuzione delle terre pubbliche. La legge più sfruttata fu il Desert Land Act del 1887, che concedeva la proprietà della terra a chi si assumesse l'incarico di irrigarla. I novelli proprietari si limitavano infatti a tracciare un solco d'aratro lungo svariati chilometri e a chiamarlo "canale di irrigazione". Per altre leggi furono applicati altri raggiri dello stesso tenore. Secondo lo storico Benjamin Hibbard:

"Tutto considerato, si è trattato del più evidente, esteso e vergognoso caso di appropriazione indebita di terre che si sia mai verificato in America. Aziende con sede in città dell'Est e perfino in Inghilterra recintarono tutte le terre che volevano, e qualcuna ebbe anche la sfrontatezza di affermare, davanti a un tribunale, che ogni uomo deve aver diritto a tutta la terra che può recintare."

Nei decenni successivi, il governo fece di tutto per agevolare gli allevatori a scapito degli agricoltori, sia di proposito, sia con leggi che lasciavano ampio margine alla frode. Oggi, per il diritto al pascolo su terre demaniali, il concessionario paga 1,81 dollari al mese a capo, mentre il costo su terreni privati si aggira tra i 6,40 e i 9,50 dollari al mese. I concessionari non sono nemmeno responsabili del buon mantenimento delle terre che utilizzano: il Bureau Land Management e lo United States Forest Service finanziano interventi di miglioria delle terre demaniali, che vanno a esclusivo vantaggio degli allevatori, ma che sono da essi pagati solo in piccola parte, in quanto i costi superano l'intero ammontare delle imposte versate dagli allevatori. Le "migliorie" consistono nella realizzazione di stagni, semina di erbe esotiche, costruzione di recinzioni, irrorazione di erbicidi, affissione di segnali e realizzazione di altre infrastrutture. In sostanza il BLM e il Forest Service regalano ogni anno agli allevatori diversi milioni di dollari.

Come afferma Jeremy Rifkin in Ecocidio, nel West "le vacche divorano la gente". Oltre che l'ambiente. Già in Inghilterra l'eccessivo sfruttamento dei pascoli per l'allevamento di pecore rese sterile il suolo. Allo stesso modo, i bovini nelle Grandi Pianure hanno devastato le praterie, distruggendo l'ecosistema originario.

I bovini hanno colonizzato il 40% della superficie degli Stati Uniti, a esclusivo vantaggio di allevatori, banchieri e nobili inglesi, che godono di accesso praticamente gratuito a milioni di ettari di pascolo, la cui manutenzione è finanziata dalle tasse dei cittadini americani.



L'allevamento dei bovini a mais

Assieme ai grossi capitali, gli inglesi portarono in America il gusto per la "carne grassa": gli inglesi preferivano la carne rossa abbondantemente venata di grasso, e per ottenere questo risultato iniziarono a nutrire i bovini con mais, anziché, come la natura prevede, con erba e fieno. Dapprima si utilizzò solo il poco mais prodotto in eccesso da alcuni stati americani. Nelle praterie dell'Iowa si allevavano i bovini a pascolo, i quali partivano poi per l'Illinois, dove venivano ingrassati a mais, e inviati infine ai macelli di St. Louis o Chicago.

Così l'erba gratis si unì alle eccedenze di mais per fornire agli inglesi la carne grassa che prediligevano. Nel 1876 il Commissioner on Agriculture affermò:

"Le vaste aree a pascolo degli stati e dei territori della frontiera potranno essere impiegate per l'allevamento e il sostentamento dei bovini fino ai due anni di età; a questo punto, verranno inviati in altre regioni, per essere nutriti per un anno a mais e ingrassati fino alle dimensioni gradite alla domanda estera."

Già negli anni ottanta dell'Ottocento, il 90% delle carni consumate in Inghilterra proveniva dall'America.

In sostanza, la domanda di carne grassa da parte degli inglesi, la volontà degli allevatori del West di guadagnare il più possibile, la necessità dei coltivatori di mais del Midwest di vendere le proprie eccedenze, e l'interesse degli investitori britannici nel lucrare su questa nuova attività, diedero vita a quello che viene definito il nuovo "complesso bovino euroamericano", una rete di rapporti commerciali e sfruttamento della terra che ha al suo centro i bovini.

Nel 1900, i terreni adibiti a pascolo erano già sottoposti a una pressione insostenibile, tanto che fu necessario ridurre a un solo anno, anziché 5 o 6, il periodo trascorso a pascolo dai bovini. Il periodo successivo era quello di allevamento intensivo, durante il quale i bovini venivano allevati a mais, e infine macellati. Questa nuova prassi andò consolidandosi negli anni successivi, e alla fine il mercato dei cereali divenne così dipendente dall'allevamento bovino che, senza il mercato per l'alimentazione animale, i prezzi sarebbero crollati vertiginosamente.

Lo stesso governo federale "ufficializzò" la preferenza per la carne grassa, definendo una categorizzazione delle carni in base alla loro percentuale di grasso. Quanto più erano grasse, tanto più venivano considerate pregiate. In questo modo, fu responsabile della continuazione e rafforzamento della prassi di nutrire i bovini a cereali.

Dopo la prima guerra mondiale, la produzione cerealicola degli Stati Uniti aumentò considerevolmente grazie all'introduzione di nuove tecniche agricole: l'introduzione di particolari monoculture cerealicole, il massiccio uso di fertilizzanti chimici e di pesticidi, la meccanizzazione dei processi produttivi e agricoli fece aumentare la resa per ettaro del 240%.

Occorre notare, però, che la fisiologia del bovino non lo rende adatto al consumo di grandi quantità di cereali a elevato contenuto calorico. Questa dieta causa diverse malattie al sistema digestivo, come ad esempio accessi al fegato.

Oggi, negli USA gli animali consumano il doppio dei cereali dell'intera popolazione statunitense. A livello mondiale, vengono impiegati 600 milioni di tonnellate di cereali per l'alimentazione degli animali, per la maggior parte quella dei bovini. Se la produzione agricola di cereali fosse destinata al diretto consumo umano, si potrebbero in teoria nutrire più di un miliardo di persone. Occorre chiedersi per quanto tempo debba ancora continuare questa disparità nella disponibilità delle risorse, e come debbano essere utilizzati i milioni di ettari di terra coltivabili: se per ingrassare animali delle cui carni si ingozzano i ricchi (e ne muoiono per le cosiddette "malattie del benessere"), o se per nutrire popolazioni affamate.

Allevamenti e loro conseguenze (ambientali, economiche, sociali, etiche)

"**Ecocidio**", J. Rifkin; *Ed. Mondadori, 2001*

"**Le fabbriche degli animali: 'mucca pazza' e dintorni**", E. Moriconi; *Ed. Cosmopolis, 2001*

"**Oltre il muro: la vera storia di mucca pazza**", R. Marchesini; *Ed. Muzzio, 1996*

"**Addio alle carni**", a cura di Marinella Correggia, Supplemento alla rivista della LAV "Impronte", 2001

Etica

"**La questione animale**", P. Cavalieri; *Ed. Bollati Boringhieri, 1999*

"**Del mangiar carne**", Plutarco; *Ed. Adelphi, 2001*

"**Un'eterna Treblinka**", C. Patterson; *Editori Riuniti, 2003*

Salute

"**L'alimentazione naturale**", Nico Valerio; *Ed. Mondadori, 1992*

"**Il Vegetarianesimo**", Rosella Sbarbati Del Guerra; *Ed. Xenia, 2001*

In inglese

"**Food for Life: How the New Four Food Groups Can Save Your Life**", Neal D. Barnard; *Crown Pub, 1994*

"**Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease: The Only System Scientifically Proven to Reverse Heart Disease Without Drugs or Surgery**", Dean Ornish; *Ivy Books, 1996*

Credits

Articolo "La salute è vegan", di Massimiliano Esposito e Claudio Romussi

Sezione 2: Starter-kit Vegano/Vegetariano



Cosa significa vegano?

Vegetariano = chi esclude dalla sua alimentazione tutta la carne, di mammiferi, volatili, pesci, crostacei e di ogni altra specie. Chi non mangia animali terrestri ma si nutre di pesci NON è vegetariano.

Vegano = chi è vegetariano si limita a non consumare soltanto le carni degli animali, mentre chi è vegano non consuma prodotti di origine animale: latte e derivati (yogurt, formaggi, burro), uova, miele.

Il nostro contributo alla soluzione dei problemi descritti nella sezione "Dalla fabbrica alla forchetta" sarà efficace solo se considereremo il vegetarianismo come il primo passo della transizione, da compiere in sintonia

con i tempi e modi di ognuno, verso il veganismo. L'importante comunque è iniziare. Questo Starter-kit vi aiuterà a riuscirci, rispondendo alle naturali domande e curiosità, con tanti approfondimenti su diversi aspetti del veganismo e vegetarianismo.

Perché vegani.

Perché il modo più semplice e diretto per contribuire davvero alla soluzione di problemi descritti nella sezione "Dalla fabbrica alla forchetta" è scegliere di NON nutrirsi di animali e di prodotti di origine animale, così da far diminuire - e pian piano eliminare - gli allevamenti.

Come fare?

Diventare vegani o vegetariani è una potente scelta personale, nel senso che se si decide di diventare vegani, DA SOLI si può salvare la vita agli animali, senza bisogno dell'intervento di altri, o di leggi. Più saremo più sarà facile raggiungere i nostri obiettivi.

In Italia siamo già il 5% (dati 2002). Pensaci... è per gli animali, per il pianeta, per i popoli del Sud del mondo, per la tua salute, ti pare poco?

Sommario:

- Cap. 1 Essere vegani
- Cap. 2 Approfondimenti
- Cap. 3 Salute e nutrizione
- Cap. 4 Il cibo
- Cap. 5 Menu bisettimanale di esempio e ricette

Capitolo 1 Essere vegani

Introduzione

Per diventare vegani vi sono varie strade: si può seguire una politica dei piccoli passi, diminuendo pian 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.

Le ragioni per prendere questa decisione sono già spiegate nella sezione "Dalla fabbrica alla forchetta": lì abbiamo mostrato tutti gli effetti deleteri dell'allevamento di animali per l'alimentazione umana. Le sofferenze estreme degli animali, gli incalcolabili danni al pianeta e di conseguenza agli animali selvatici, lo sfruttamento dei paesi poveri, i danni alla nostra salute. Le ragioni sono tutte lì, chiare e documentate. Ora sta solo a voi agire per cambiare le cose.

Non consolatevi con la falsa speranza che possano esistere allevamenti "più umani" e meno dannosi: fin quando l'animale è com-



prato 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 essere altrettanto enorme, e quindi non è possibile risolvere i problemi già illustrati. 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.

Diventare vegetariani è un passo importante, il primo da compiere per eliminare tutti questi problemi. Il secondo passo consiste nel diventare vegani, perché per produrre uova e latte, gli animali devono continuare a essere allevati come lo sono oggi, e quindi tutti gli effetti dannosi rimangono, compresa l'uccisione degli animali. L'industria della carne è in gran parte un sottoprodotto di quella del latte, non si può eliminare la prima senza eliminare anche la seconda.

Il passaggio dal vegetarianismo al veganismo si può fare in maniera graduale, per esempio mangiando vegano in casa, e vegetariano fuori casa, per i primi tempi. Una volta diventati più confidenti della propria "vega-

nità" e una volta resisi conto della varietà che la dieta vegana offre, si potrà fare i vegani "full-time".

Chi ama gli animali non li mangia

C'è una categoria di persone che, più di altre, dovrebbero essere portate alla scelta vegetariana: gli zoofili, cioè coloro che, come si dice comunemente, "amano gli animali".

Esistono vari gradi di questo genere di "amore": da una blanda tenerezza verso gli animali, unita al desiderio di non vederli soffrire, ma senza far niente in prima persona per aiutarli, a un impegno infaticabile per salvare cani, gatti, uccellini dalla morte o dagli stenti.

Se siete una di queste persone, questo scritto è diretto a voi. Crediamo che per voi sia più facile che per la media delle persone capire le ragioni del vegetarianismo e veganesimo etico: a voi importa degli animali, provate empatia per loro, patite per le loro sofferenze. Gli altri dicono "Che importa, è solo un animale!". Voi no. Voi dite "Io amo gli animali". Allora, non ditelo solo per i cani e per i gatti. Ditelo per le mucche, i cavalli, i conigli, i maiali, le galline, i pesci, gli agnelli, le pecore, tutti gli animali che voi, ancora, mangiate.

Credete davvero che questi altri animali valgano di meno di un cane? Che siano meno affettuosi e intelligenti di un gatto? Che non provino sofferenza e tristezza e paura e dolore e angoscia? In cuor vostro lo sapete che sempre di animali si tratta, e che non hanno niente di diverso dai cani che amate.

Se doveste ucciderli con le vostre mani, prima di mangiarli, lo fareste? Siamo certi di no. E perché? Perché vi farebbero pena. Pensereste che non è giusto. Ed è giusto, allora, che qualcuno lo faccia al posto vostro? Pensateci.

Qualsiasi dubbio o giustificazione verso voi stessi e gli altri vi possa venire in mente, non temete, è già venuto in mente a qualcu-

no prima di voi. Potete trovare la risposta nella sezione "Domande e risposte".

Fateci un favore: leggete. Riflettete. Troverete ottime ragioni per smettere di nutrirvi di carni di animali. E dei prodotti derivanti dalla loro prigionia, sofferenza, e morte.

Grazie.



- Mangiare carne è naturale.
- Ma allora anche le carote soffrono!
- Anche gli animali si uccidono tra loro per mangiare.
- Ma allora perché dai da mangiare la carne al tuo cane e al tuo gatto?
- Allora dovresti camminare sollevato da terra per evitare di pestare gli insettini.
- E' naturale difendere la propria specie.
- Se non alleviamo questi animali, si estingueranno.
- Ma se non uccidiamo gli animali per mangiarli non ci sarà più spazio per noi sulla Terra.
- Ma non fai del male alle mucche, se non le mungi?
- Siamo carnivori, per questo abbiamo i denti canini.
- Ma se mangio le uova di gallina non fecondate non va bene?
- Gli animali sono stati allevati per fornirci cibo. "Sono allevati apposta"
- Gli animali trasformano i vegetali che non possiamo mangiare in carne che possiamo mangiare.

- Ah, sei vegetariano, allora mangi solo pesce?
- Ma il tonno lo mangi? Nooo? Ah già! Per via dei delfini...
- Quella verdura lì l'hai tolta ad una mucca.
- Ma così i macellai rimarranno senza lavoro.
- Ma i frutti di mare li posso mangiare? Sono "frutti".
- È da pazzi far crescere un figlio vegan perché è ingiusto non dargli il latte di sua madre.
- Il fatto che l'alimentazione vegan sia carente di vitamina B12 significa che essa non è una dieta naturale?

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 primitive, 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 (vedi sezione Vegetarismo nella storia).

Noi, però, 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 sulle ragioni ecologiste (eccola qui, la Natura. Vi sta a cuore? Non distruggetela con allevamenti intensivi!), sociali, e salutiste. In sostanza, a questa domanda abbiamo

risposto su tre piani:

1. non ha alcuna importanza che sia naturale o meno se la scelta è etica;
2. il mangiar carne, così com'è fatto oggi, non ha assolutamente niente di naturale;
3. le nostre vite hanno ben poco di naturale, quindi, perché insistere su questo aspetto solo per tentare di giustificare una scelta carnivora?

Infine: se vi sta tanto a cuore la coerenza e la "naturalità" (a noi no davvero), seguite il consiglio dello scrittore Percy Shelley: "Chi difende il cibo animale dovrebbe costringersi a un esperimento decisivo per stabilirne la validità... lacerare le carni di un agnello vivo coi soli denti, e affondare la testa dentro i suoi intestini, estinguere la propria sete nel sangue fumante; quando, fresco di questa orribile azione ritornasse agli irresistibili istinti della natura che si ergerebbero in giudizio contro di essa, e dicesse, la Natura mi ha fatto per questo genere di lavoro. Allora, e solo allora, sarebbe coerente".

Ma allora anche le carote soffrono!

Volendo rispondere in modo serio a una affermazione tanto palesemente disonesta, possiamo dire che: 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 (vedi la sezione **Scelta ecologica** della parte **Dalla fabbrica alla forchetta**).

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 arreciamo, 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 (o 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".

Ma allora perché dai da mangiare la carne al tuo cane e al tuo gatto?

Questo argomento è trattato più in dettaglio nella sezione **Nutrire gli animali d'affezione**.

Qui ci limitiamo a dire che in effetti non vi è alcun motivo per dar da mangiare la carne a cani e gatti, perché loro non hanno più diritto di vivere di una mucca o di un maiale. E che questo cibo non è per loro naturale, perché mai, in natura, potrebbero ammazzare un bufalo o un cinghiale.

Esistono oggi in commercio dei mangimi pronti, del tutto simili a quelli che normalmente usiamo per nutrire i nostri animali (e quindi senza alcuna differenza sostanziale, dal loro e dal nostro punto di vista), ma di contenuto vegetariano, con gli opportuni additivi per assicurare una dieta equilibrata. Non dar loro da mangiare questi cibi, ma continuare con le tradizionali crocchette di carne, può essere visto come una scelta "specista" di chi invece specista non vorrebbe essere, una scelta che può essere temporaneamente giustificata dal fatto di non trovare facilmente in commercio alimenti vegetariani per cani e gatti, o dal rifiuto degli stessi da parte degli animali (succede anche cambiando marca degli alimenti non vegetariani), sapendo però che si tratta di un comportamento da correggere.

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

Rimandiamo per questo alla risposta alla domanda 2. 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.

È naturale difendere la propria specie

Sì, è naturale difenderci quando siamo attaccati, o quando una risorsa ci è necessaria per vivere e non vogliamo dividerla con altri

(magari è egoista, ma è naturale). Nessuno degli animali che noi alleviamo e uccidiamo, però, ci attacca, attenta alla nostra vita, o ci è necessario per vivere.

In quanto alle risorse, siamo proprio noi che le sprechiamo dandole in pasto agli animali d'allevamento. La semplice golosità, ingordigia, e inerzia al cambiamento non sono affatto reazioni di difesa, e non possiamo mascherarle come tali.

Se non alleviamo questi animali, si estingueranno

A questa "obiezione" vi sono varie risposte. Innanzitutto, il problema che il vegetariano etico 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 una incomprendenza di fondo molto simile: questi animali non esistono in natura, siamo noi che li facciamo nascere. Non è che esistono, e noi li dobbiamo ammazzare affinché non arrivino a sopraffarci. Al contrario, siamo noi stessi che, facendoli nascere e allevandoli, rubiamo spazio alla nostra specie, e alle specie selvatiche, per far posto a questi animali: il 24% delle terre emerse del pianeta è occupato da bovini, e se contiamo anche il resto

di animali d'allevamento la percentuale cresce. Per approfondimenti sul problema dello spreco di risorse dovuto agli allevamenti intensivi, si consultino le sezioni **Scelta ambientale** e **Scelta sociale** della parte **Dalla fabbrica alla forchetta**.

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 umane 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 conseguente ingrossamento abnorme delle mammelle, mastiti, e quindi grande sofferenza.

Siamo carnivori, per questo abbiamo i denti canini

Sul fatto che siamo carnivori non v'è dubbio: non lo siamo affatto. Siamo onnivori, nel senso che possiamo mangiare di tutto, non che dobbiamo mangiare di tutto. Vi sono cibi che più si adattano al nostro organismo (la frutta, e i vegetali in generale), altri che vi si adattano di meno (la carne). Se l'argomento a favore del nostro presunto carnivorismo è solo quello dei denti canini... beh, pensate davvero che coi nostri "canini" noi possiamo essere in grado di lacerare le carni di un animale ammazzato coi nostri "artigli"?? Confrontate i nostri canini coi denti dei veri carnivori, e vi farete un'idea più precisa.

Ma se mangio le uova di gallina non fecondate, non va bene?

Il nostro rifiuto di nutrirci di uova non è dovuto al fatto che dall'uovo potrebbe nascere un pulcino, sia perché in realtà il pulcino non è nato affatto, e quindi non può essere ucciso, sia perché negli allevamenti di galline ovaiole non esistono galli, e quindi le uova non sono fecondate. Il rifiuto di consumare uova deriva dal fatto che, per produrle, le galline sono tenute prigioniere in condizioni atroci, che vengono ammazzate a "fine carriera" (cioè dopo 2 anni), e che per "produrre" una gallina ovaiole un pulcino maschio deve essere ucciso. Per approfondimenti vedi la sezione Le uova.

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

Questa affermazione è veramente disarmante. 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? Quel che noi sosteniamo è che non siamo padroni degli animali. Gli animali sono essere sensibili, non oggetti che possiamo usare a nostro piacimento. Non abbiamo il diritto di farli nascere, allevarli in prigionia tra mille sofferenze, e alla fine ammazzarli. Ne abbiamo il potere. Ma ciò non significa averne il diritto. Se noi non li facessimo 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 maggiori 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. Ad 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. Per approfondimenti, leggere le sezioni *Scelta ecologica* e *Scelta sociale* della parte *Dalla fabbrica alla forchetta*.

Ah, sei vegetariano, allora mangi solo pesce?

Per avere risposta a questa domanda, basta leggere la definizione di vegetariano nell'introduzione di questo Starter-kit:

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.

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

A questa domanda risponde già la replica alla precedente, ma vale la pena di sottolineare che 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.

Quella verdura lì l'hai tolta ad una mucca

Anche per questa domanda l'ingenuità è disarmante. Ma vediamo di provare lo stesso a rispondere. Innanzitutto, non siamo tanto noi che togliamo i vegetali di bocca alle mucche quanto piuttosto il viceversa (vedi domanda 7). Inoltre, quel che noi sosteniamo è che le mucche non si dovrebbero proprio far nascere (vedi domanda 1 e 2), sono animali che alleviamo solo per poterli ammazzare (se non è gentile togliere la soia di bocca a una mucca, lo è forse ammazzarla?!), quindi, se non le facciamo nascere non vi sarà più il problema di rubargli il mangiar di bocca.

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. Diminuiranno i macellai, e aumenteranno altri tipi di lavoratori: fruttivendoli, addetti alla preparazione di pasti vegani, ecc.

Ma i frutti di mare li posso mangiare? Sono "frutti"!

"Frutto di mare" è solo un modo di dire, non

si tratta di vegetali, ma di animali, e il modo corretto di chiamarli è "molluschi". Ovviamente, no, se si è vegetariani non si possono mangiare, perché si tratta di animali e non di vegetali.

È da pazzi far crescere un figlio vegan perché è ingiusto non dargli il latte di sua madre

È chiaro che dire che un bambino è vegan non significa dire che non prende il latte dalla madre. Le femmine di ogni specie, compresa quella umana, producono un latte particolare per i propri figli, che è diverso, nella composizione, da quello di tutte le altre specie, e ogni cucciolo, per crescere sano, ha bisogno del latte di SUA madre, non di quello della madre di un cucciolo di un'altra specie.

In particolare, è consigliato per i bambini vegetariani e vegani, la continuazione dell'allattamento al seno almeno fino a un anno di età, meglio anche di più, ovviamente introducendo anche altri cibi (il latte materno deve costituire, dopo lo svezzamento, solo una parte dell'alimentazione del bambino).

Il fatto che l'alimentazione vegan sia carente di vitamina B12 significa che essa non è una dieta naturale?

La vitamina B12 è in effetti l'UNICO nutriente assente in una dieta vegan. Questo non significa che tale alimentazione non sia naturale, ma piuttosto che i cibi che mangiamo oggi sono diversi (cioè hanno una composizione diversa) rispetto agli stessi cibi che mangiavano i nostri antenati. Un tempo la B12 era molto più diffusa a causa della minore igiene delle acque e del cibo che contenevano maggiori residui microbici e per esempio in passato il Tempeh preparato artigianalmente era una buona fonte di questa vitamina. Perciò, in passato un'alimentazione vegan sarebbe stata probabilmente adeguata anche quanto alla B12. Inoltre lo

studio dei mezzi che il nostro corpo usa per ottimizzare e conservare e le nostre riserve di questa vitamina dimostra che anche l'alimentazione dei nostri progenitori ne conteneva quantità piuttosto modeste.

Questa importante vitamina viene prodotta dai microrganismi che inquinano i cibi vegetali e che sono presenti nel lume intestinale dell'animale. La vitamina 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, frutto di sintesi batterica. Gli stessi batteri sono utilizzati per produrre gli integratori di B12 (che possono essere in forma di compresse oppure in cibi "fortificati", come succhi di frutta, corn flakes, ecc.): in pratica, anziché crescere nell'intestino degli animali, questi batteri crescono su un substrato artificiale, e la B12 da loro prodotta viene usata per produrre gli integratori.



Diventare vegetariani o vegani non è di per sé difficile: una volta che si prende davvero la decisione, si tratta solo di cambiare abitudini. Anche mangiare fuori non è particolarmente complicato, almeno in Italia, e nei casi in cui lo diventa è un sacrificio davvero piccolo da compiere per rimanere leali alle proprie idee. Il maggior problema che si riscontra sta pro-

prio nei rapporti con gli altri. Dipende anche molto dal modo di comportarsi di questi "altri", da quanto ci stanno a cuore i loro comportamenti e le loro opinioni, da quanto "forti" siamo noi e quanto impositivi loro.

Se vi capita di avere dei problemi con le persone con cui venite a contatto, non vi preoccupate più di tanto, è normale, ci siamo passati tutti!

La lettura di questo articolo può essere utile non solo ai neo o aspiranti vegetariani e vegani, ma anche a chi non lo è e non intende (per ora!) diventarlo, per capire un po' cosa passa per la testa di questi vegetariani, strani tipi, e come sono visti da loro.

I genitori

Il primo problema, quando si diventa vegetariani in giovane età (il che è la situazione più frequente), e si vive ancora in famiglia, è il rapporto coi genitori. Sicuramente si preoccuperanno della vostra salute fisica, e anche a volte di quella mentale "Ma cosa credi di fare, di cambiare il mondo da solo?", diranno. Non è facile per una persona giovane, che dipende dai genitori per il mantenimento, far fronte a queste obiezioni.

Si può tentare di spiegare ai genitori le nostre ragioni, far vedere loro che non vi sono pericoli per la salute, anzi, la salute può solo guadagnarne. Si può mostrare loro quale varietà di piatti vegetariani e vegani si possano cucinare. Si può parlare loro delle ragioni etiche della nostra scelta, e spiegare che, no, da soli non cambieremo il mondo, ma assieme ad altri forse sì. Mostrare loro quanti vegetariani ci sono in Italia, e nel mondo. Per far vedere che non siamo "matti" affatto. A volte si convincono, altre no, e continueranno, più o meno di frequente, a proporvi "una bella bistecca", o arrivare a nascondervi della carne nei piatti che mangiate. E a cercare di farvi sentire in colpa, non si capisce bene per che cosa. Ebbene, in questi casi la cosa importante è avere la certezza interiore di voler continua-

re per la propria strada di nonviolenza verso gli animali. In questa ottica, tutti questi problemi saranno solo delle piccole seccature da affrontare, ma nulla di veramente grave. Tutto dipende dalla propria forza interiore, e da nient'altro. Nessuno vi potrà mai davvero **costringere** a tornare sui vostri passi.

Gli amici e i colleghi di lavoro

Altri problemi possono nascere dai vostri amici. Le reazioni possono essere varie: da una leggera ipocrita ammirazione "Che bravo, lo farei anch'io, ma mi piace troppo il prosciutto", a un blando avvicinamento amichevole "Eh sì, ma anch'io è da un po' che mangio poca carne" (tipico - se tutte le dichiarazioni di questo tipo fossero vere, le macellerie sarebbero semivuote), all'indifferenza, all'ostilità più o meno accesa.

I casi di ostilità sono ovviamente i più difficili da trattare: rispondere per le rime, fare i "superiori" o fare gli "happy vegan" tutti dolcezza e sorrisi disarmanti? La scelta dipende molto dal proprio carattere, e occorre provare quale sia la strategia migliore.

Le reazioni ostili sono tipicamente dettate da una reazione di difesa da parte del carnivoro di turno, che ha paura, più o meno consciamente, di veder messa in discussione la propria supremazia sugli animali, oppure che, in generale, ha paura del "diverso".

A seconda della ragionevolezza della persona, e dal rispetto reciproco, si può in questi casi tentare un dialogo, non per giustificarsi (questo mai, non abbiamo niente di cui giustificarci, casomai il contrario), ma per spiegare e far comprendere. Le domande che vi sentirete porgere sono sempre più o meno le stesse, quindi vi sarà utile consultare la sezione **Domande e risposte**.

In casi di muro-contro-muro, è meglio lasciar perdere, per non inasprire ancora di più la posizione dell'interlocutore. I motivi che hanno fatto nascere e continuare l'amicizia, vanno a questo punto rivalutati alla

luce di queste reazioni. La scelta di vita vegana è qualcosa di importante, perché è il risultato di tutta una serie di considerazioni e riflessioni profonde, quindi è chiaro che possa influenzare il vostro rapporto con i vostri amici. O ex-amici.

Se gli amici troppo ostili (e quindi, probabilmente, non veri amici) possono diventare "ex", con i colleghi la questione non è altrettanto facile, perché siete costretti a stare ogni giorno a contatto con loro, magari anche a pranzare con loro. Occorre in questi casi stabilire dei limiti ben precisi: d'accordo parlarne se c'è un vero e sincero interesse, ma se il "parlarne" diventa un bel giochetto chiamato "punzecchiare e tormentare il vegetariano", occorre prendere le distanze e non permettere loro di prendersi troppe confidenze.

In alcuni casi la possibilità di stuzzicare un "diverso" fa rinascere in alcune persone il bambino prepotente che si diverte a tormentare i più deboli. In questo caso, fate vedere che non siete deboli affatto. Potete, anche qui, optare per un comportamento disarmante alla "happy vegan" oppure far loro capire che disprezzate il loro comportamento infantile.

Medici e istituzioni

Mangiare nelle mense pubbliche o aziendali può in taluni casi creare delle difficoltà, perché viene imposta una dieta carnea, con possibilità di scelte vegetariane o vegane davvero minime. In questo caso occorre organizzarsi per richiedere che vengano introdotti nel menu un maggior numero di piatti senza ingredienti animali.

Drammatico è invece a volte il rapporto coi medici, perché quando si ha a che fare con questa categoria di persone si è sempre in un momento di bisogno, e quindi si è più deboli, ed inoltre la loro figura, circondata di autorità, può intimidire. E dato che la quasi totalità dei medici non è assolutamente informata sui principi basilari dell'alimenta-

zione vegetariana (e ancor meno di quella vegana), è sempre una lotta aver a che fare con loro.

Una persona ben informata e sicura di sé non si farà intimidire, ma per chi è vegetariano da poco, e non conosce molte altre persone che abbiano fatto la sua stessa scelta e dalle quale sentirsi rassicurato, può essere davvero difficile contrastare l'autorità del medico che gli sta di fronte. L'avversione alla dieta vegetariana, dettata più da motivi di "tradizione" e dal "buon vecchio senso comune", che da solidi motivi scientifici, è spesso presente anche in buona fede, perché il medico è sinceramente convinto della insalubrità di questa dieta.

Così, se un vegetariano si ammala o ha qualche problema di salute, spesso e volentieri il medico, anziché occuparsi seriamente del suo problema, dichiara che "la colpa è della dieta vegetariana".

Ovviamente, esistono anche medici rispettosi delle scelte dei loro pazienti, e meglio informati, ma il caso sopra descritto è abbastanza frequente.

Che fare in questi casi? Preparare una bella documentazione da portare al medico affinché si informi, e consigliargli di visitare il sito di **Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana** (www.scienzavegetariana.it), i cui soci sono appunto medici e nutrizionisti favorevoli all'alimentazione vegetariana.

Mangiare con gli altri

Un momento particolare nei rapporti sociali (scelti o imposti) è quello dedicato ai pasti. Mentre un carnivoro non sarà certo disturbato dal vedere una persona che mangia vegetali, un vegetariano può avere parecchi problemi a stare accanto a qualcuno che si nutre dei corpi di animali ammazzati (ovviamente se le ragioni del vegetarianismo sono etiche e non salutistiche).

Questo però succede di solito dopo anni di vegetarianismo, all'inizio il problema non si pone, perché si è del tutto abituati a essere

circondati di carnivori.

Se invece il problema sussiste, per quanto riguarda i pranzi coi colleghi durante i giorni lavorativi, potete scegliere se sopportare in silenzio, o mangiare per conto vostro, dipende se vi piace o meno mangiare da soli. Questa scelta può avere degli svantaggi, perché presenta il vegetariano come un "asociale", a chi non sa leggere i reali motivi di questo "strano comportamento", quindi va usata con attenzione.

Con gli amici, potete chiedere loro di non mangiare animali in vostra presenza, oppure rinunciare a uscire a cena con loro, oppure invitarli a casa vostra a gustare prelibatezze vegane.

Con i parenti, durante le "feste comandate" è ancora più difficile, e sta a ciascuno di noi trovare un "giusto mezzo" per non star troppo male e non troncargli ogni rapporto. Potete anche scegliere di passare le feste con altri amici vegani anziché coi parenti, almeno finché questi ultimi non decideranno di rispettare la vostra sensibilità.

"Evangelizzazione"

Una volta diventati vegani o vegetariani si pone la scelta se "evangelizzare" le persone che ci circondano, per convincerle a diventare vegetariane e vegane, oppure rinunciare a quest'opera di sensibilizzazione.

Da un lato, non va bene fare troppo i "rompicatole" con gli altri, sennò non ci staranno più a sentire, dall'altro è inevitabile sentirsi in colpa nel rinunciare a far cambiare abitudini a chi ci circonda.

Questo problema non si pone per chi compie la scelta vegana solo per ragioni di salute: lo fa per se stesso, e quindi non c'è alcun motivo per voler convincere gli altri a fare lo stesso, a meno che non si tratti di persone la cui salute gli sta a cuore. Ma se la scelta è di tipo etico, non ci basta seguirla, occorre che anche gli altri la seguano, perché il nostro intento è quello di minimizzare la sofferenza degli animali, e/o gli effetti sul-

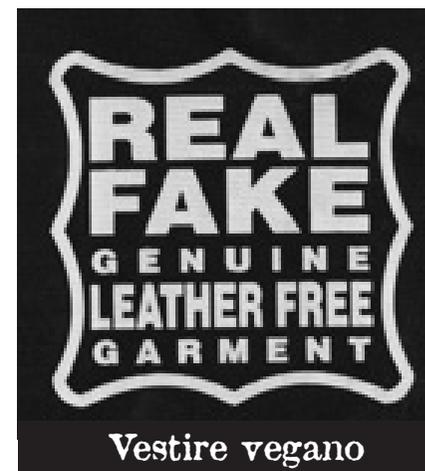
l'ambiente, e quindi il diffondere questo stile di vita diventa un dovere.

Il rapporto tra vegetariani e non, è in questo caso molto sbilanciato: a un non vegetariano viene da dire "Ma lasciami vivere come voglio, io ti lascio seguire la tua scelta, tu lasciami seguire la mia!". Ma il problema è che, mentre la nostra scelta di non uccidere non va a nuocere i suoi interessi, la sua nuoce gravemente i nostri: è nostro primario interesse che gli animali non muoiano, e che l'ambiente non venga distrutto. Perciò è comprensibile che la nostra reazione sia molto più "passionale", e che non possiamo seguire la massima del "vivi e lascia vivere", perché "lasciar vivere" chi mangia gli animali significa "lasciar morire" gli animali stessi, e quindi il vero "vivi e lascia vivere" lo possiamo mettere in pratica solo non lasciando affatto in pace i carnivori!

Detto questo, sta a ciascuno scegliere i modi e i luoghi per diffondere il veganismo. Anche il semplice esempio quotidiano, il mostrare che viviamo benissimo, mangiamo con piacere e stiamo bene, è un messaggio positivo trasmesso agli altri. Se non ce la sentiamo di parlare coi nostri colleghi, amici e parenti di questo argomento, può bastare questo. Possiamo invece impegnarci in altro modo per la diffusione del veganismo, diventando attivisti. A volte è più facile parlare con sconosciuti a un tavolo informativo, o scrivere a chi non si conosce, piuttosto che parlare con le persone che vediamo ogni giorno.

Se invece siamo disposti a parlare della nostra scelta con chi circonda, vi sono vari modi: il modo "super-intellettuale", che dimostra col ragionamento logico l'opportunità del veganismo. Il modo "empatico", che fa leva sulla sofferenza degli animali. Il modo "happy vegan", che mostra le ragioni del veganismo in mezzo a sorrisi amichevoli ma imperturbabili.

A ognuno il suo!



La scelta vegetariana o vegana, quando fatta per ragioni etiche e non di salute, implica anche il seguire un certo stile di vita in tutti gli altri ambiti della nostra vita, non solo in quello strettamente "culinario".

Parti o sostanze di origine animale sono presenti infatti in vari prodotti di uso quotidiano, primi fra tutti i capi d'abbigliamento.

Anche in questo caso non si tratta di niente altro che un'abitudine, sviluppatasi in secoli di sfruttamento animale. Oggi il mercato dei sottoprodotti della macellazione è una parte importante dell'industria della carne, perché consente di lucrare anche sulle parti non commestibili dell'animale ucciso. Rifiutarsi di sostenere questa industria, dunque, fa certamente parte dello stile di vita vegano.

Oggi è sempre più facile vivere da vegani senza rinunciare a niente, perché esistono molti materiali che possono sostituire quelli tradizionali derivanti dall'uccisione di animali.

La pelle

La pelle degli animali uccisi nei macelli viene usata per produrre scarpe, borse, giubbotti, e inserti nei vestiti. Mentre è molto facile rinunciare a giubbotti o pantaloni in pelle, e a vestiti con inserti in pelle, per le scarpe è più difficile. Per l'estate non ci sono problemi a usare scarpe o sandali di tela, mentre

per l'inverno vi sono due soluzioni: comprare scarpe in similpelle, al mercato (quelle che costano meno sono sicuramente in similpelle!), oppure acquistare le scarpe della Vegetarian Shoes, distribuite in Italia dall'Associazione Progetto Gaia, Milano (www.progettogaia.it), oppure le scarpe in materiale sintetico di Linus, Verona (www.lescarpedilinus.com). Le scarpe della Vegetarian Shoes sono realizzate in Loric, un sostituto della pelle usato per scarpe, divani, interni di auto. E' morbido e traspirante.

Riguardo alle borse, esiste una varietà infinita di borse e zaini in tessuto, o in gomma.

Un altro materiale usato a volte al posto della pelle, negli inserti dei vestiti, divani, è l'Alcantara. L'Alcantara non è un animale (!), ma un materiale sintetico particolarmente morbido e piacevole al tatto.

La lana

Molti pensano che la lana sia prodotta in maniera naturale e non cruenta. La 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; 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 a ferri, proprio come si fa per la lana. E lo stesso vale per la ciniglia.

I piumini

C'è veramente poco di romantico nei morbidi piumoni da letto... quando sono imbottiti di piume d'oca! Lo stesso discorso vale per le giacche sportive. 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 ammali 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.

I prodotti animali nascosti

Leggendo con attenzione le etichette, quando presenti, ma soprattutto informandoci (consultando i siti web dedicati al veganismo) possiamo evitare prodotti con insospettabili componenti di origine animale.

Per esempio: le pellicole fotografiche contengono gelatine animali, molti preservativi contengono sostanze di origine animale, anche alcuni tipi di vino o birra possono contenere prodotti animali, e le colle, i fiammiferi, le vernici...

Questo però non vi deve scoraggiare. Prima di tutto, occorre eliminare dalla propria vita ogni traccia "palese" di prodotti che comportano l'uccisione di animali, e questo è facile, perché queste componenti non sono "nascoste". Arrivare a questo traguardo è già moltissimo, e vale la pena raggiungerlo, perché salva la vita a molti animali. In seguito, si potrà ancora diminuire il proprio impatto facendo attenzione ad altre piccole cose.

I prodotti animali sono così tanto diffusi in ogni oggetto o sostanza che usiamo per il semplice fatto che sono disponibili, non perché siano "necessari". Sono disponibili e a buon mercato perché gli animali vengono uccisi per l'alimentazione umana. Man mano che l'uso di animali per questo scopo diminuirà, inizieranno a diffondersi dei metodi alternativi per ottenere gli stessi risultati senza prodotti animali. Oggi ne esistono già molti, e ognuno di noi potrà contribuire a

renderli più usati e diffusi scegliendo di non usare più prodotti che contengono parti di animali.

(Parte di questo testo è stato prelevato dalla sezione "Lo stile" dell'opuscolo "Vivere Vegan - La scelta" dell'Associazione Progetto Vivere Vegan - www.viverevegan.org)

Tabella materiali KO

cuoio e pelle

coperte di lana

divani e poltrone in pelle

candele steariche e di cera d'api

lana

macchina fotografica con pellicola

pelliccia d'animale

perle

piume

seta

Tabella materiali OK

materiali hi-tec: Alcantara, Loric, Vegetan

coperte di microfibra o di pile

divani e poltrone in tessuto o alcantara

candele di paraffina

pile, ciniglia di cotone, microfibra

macchina digitale

peluche di cotone

pietre

imbottitura di cotone e hi-tec

tessuti di origine vegetale o sintetica: viscosa

Vegetarismo e veganismo nella storia

La dieta dei nostri progenitori è stata semi-vegetariana per svariati milioni di anni. Alcuni antropologi hanno sostenuto lo stereotipo dell'“uomo cacciatore”, ma lo studio delle tribù oggi ancora esistenti basate sulla caccia-raccolta (aborigeni australiani, e alcune tribù del Sudafrica) suggerisce che i nostri progenitori siano vissuti di una dieta basata su cibi vegetali, come noci, semi, frutti e vegetali, con occasionali supplementi di carne, e che solo un quarto delle calorie assunte fossero di origine animale.

L'idea di vegetarismo fu sviluppata nell'antica Grecia, in primo luogo da Pitagora e Porfirio, ma fu seguita anche da Diogene, Platone, Epicuro e Plutarco. Le ragioni erano per lo più di ordine etico o religioso, ma anche salutistico ed “ecologista”: già Platone, nel suo “La Repubblica”, sosteneva che una dieta basata su vegetali richiedeva meno terra di una basata su cibi animali.

L'idea di vegetarismo si conservò anche tra i Romani: il poeta Ovidio e il filosofo Seneca sono esempi di Romani che diffusero lo stile di vita vegetariano tra i loro contemporanei. La caduta dell'impero romano e il diffondersi in Europa della Cristianità portarono ad un'epoca buia nel pensiero vegetariano. Sant'Agostino e San Tommaso d'Aquino fornirono ai contemporanei e alle generazioni a venire giustificazioni intellettuali all'uccisione e sfruttamento degli animali da parte degli umani, sulla base del libero arbitrio, dell'anima e della razionalità, presunti attributi degli esseri umani e non degli animali. Questo punto di vista è accettato ancor oggi dalla maggior parte dei cristiani.

Ciononostante, diversi ordini monastici praticarono, per un certo periodo, il vegetarismo, come mezzo per elevarsi spiritualmente: i Benedettini, i Trappisti, i Cistercensi.



Nel quindicesimo secolo, nonostante il rinascere delle arti e delle scienze, il vegetarismo non trovò il proprio “Rinascimento”, anche se ebbe un testimone esemplare in Leonardo da Vinci.

Il vero Rinascimento vegetariano ebbe luogo tra il diciottesimo e diciannovesimo secolo, grazie alla teoria evuzionista di Darwin, che dimostrò la continuità tra animali non umani e uomo. Apparvero in questo periodo i primi scritti sul vegetarismo in Europa: Lev Tolstoj e Percy Bysshe Shelley sono esempi di scrittori del diciannovesimo secolo che si impegnarono a diffondere una cultura vegetariana.

La stessa parola “vegetariano” fu coniata nel diciannovesimo secolo, mentre prima si usava il termine “Pitagorico”. Il termine “vegetariano” fu coniato dalla parola latina “vegetus”, che significa “attivo, vigoroso”, e non significa quindi “a base di vegetali”.

Diversi gruppi cristiani fecero propria la causa del vegetarismo, estendendo la compassione predicata da Cristo anche agli animali non umani. Nel 1847 venne fondata in Inghilterra la Società Vegetariana, la prima

associazione di questo genere, proprio dalla Chiesa Cristiana della Bibbia, fondata a Manchester da William Cowherd.

Nel ventesimo secolo, il movimento vegetariano portò alla nascita di varie associazioni che si impegnarono nella diffusione del vegetarismo, accanto a gruppi religiosi (come gli Avventisti del Settimo Giorno) e a figure di spicco come George Bernard Shaw e Mohandas K. Gandhi. Nel 1908 venne fondata l'International Vegetarian Union, che unisce varie associazioni vegetariane di tutto il mondo.

Negli anni '60 e '70 del ventesimo secolo, la diffusione del vegetarismo trovò nuove spin-

te grazie al convergere di varie influenze: una nuova sensibilità verso gli animali, una maggiore consapevolezza verso la nutrizione e la salute, un rinnovato interesse verso le religioni e le filosofie orientali, una diffusa preoccupazione per la questione ecologista, l'emergere del movimento pacifista, la consapevolezza delle nostre responsabilità verso i paesi del Sud del mondo.

Le ragioni della scelta vegetariana delle singole persone nascevano e nascono tutt'ora da una o più di queste istanze, e, mescolate o in rivoli separati, vanno a formare quello che è il *Movimento Vegetariano* contemporaneo.

Statistiche sul vegetarismo

Riportiamo qui alcune statistiche sulla diffusione del veganismo in Europa e in India. I dati fanno riferimento al 2002, e sono stati raccolti dall'EVU (European Vegetarian Union) intervistando le varie associazioni vegetariane dei vari stati europei.

Nazione	Numero abitanti	% di vegetariani	Fonte
Austria	8,1 milioni	3-4%	Stima approssimativa
Belgio	10,2 milioni	2%	Indagine commissionata dall'ass. GAIA
Francia	58,6 milioni	meno del 2%	Association Alliance Végétarienne
Germania	82 milioni	8%	Vegetarier-Bund Deutschlands e.V.
India	997,5 milioni	15-20%	
Irlanda	3,7 milioni	6%	Stima dell'associazione Vegetarian Society of Ireland
Italia	58 milioni	5%	Eurispes
Norvegia	4,5 milioni	2%-4%	Sondaggio eseguito da Dyrevernalliansen
Spagna	39,4 milioni	2%	Asociacion Vegana Espanola (AVE)
Svezia	8,8 milioni	Almeno il 7% (in alcune scuole, 1/3 degli studenti sono vegetariani)	Swedish Vegan Society
Svizzera	7,1 milioni	4%	Swiss Union for Vegetarianism
Olanda	15,8 milioni	4-5%	Stima della Nederlandse Vegetarierbond
Regno Unito	59,5 milioni	9% (più alta tra i giovani)	MORI - agenzia di statistica - 2002

Lettera aperta ai vegetariani: verso il veganismo

di Marina Berati

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. E' 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. E' 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. E' 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" ufficialmente. Ma devono essere nati, perché la natura procura l'equilibrio: nascono tanti maschi come femmine. E se sono iscritti 40.000 bufali femmine 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. Muiono! 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 bufaletti 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.

L'animale come referente assente

di Paola Segurini

"The Sexual Politics of Meat: a Feminist-Vegetarian Critical Theory" di Carol J. Adams, saggio, scritto nel 1990 e ristampato nel 2000, è un'opera base per la comprensione di alcune delle istanze che costituiscono i fondamenti del movimento per i diritti animali americano.

L'autrice americana - che si occupa fin dagli anni Settanta di portare avanti le battaglie contro gli abusi nei confronti della minoranze etniche, contro la violenza sessuale in ambito familiare e sociale e per i diritti degli animali non umani - ha sviluppato, per spiegare il motivo per cui la gente si ciba di animali e le difficoltà che si incontrano nell'affrontare l'argomento, la struttura del referente assente, teoria che può sembrare ostica da comprendere ma che, a mio avviso, è illuminante ai fini dell'analisi delle strategie che l'essere umano adotta per potersi nutrire di animali senza sentirsi in colpa.

Per una migliore comprensione della teoria vediamo come Carol Adams è diventata vegetariana (oggi è vegan). In diversi dei suoi testi l'autrice racconta di quando, tornata nella sua cittadina in campagna durante le vacanze universitarie, venne chiamata da un vicino che le comunicava l'uccisione, da parte di ignoti, del suo pony. La sera stessa, disperata per questa morte, improvvisamente aveva smesso di addentare il panino con hamburger che stava mangiando, fulminata dal pensiero di piangere la morte di un animale mentre si nutriva di un altro. Si era chiesta la differenza tra il pony che avrebbe seppellito con dolore il giorno seguente e la mucca morta, ma non era riuscita a trovare nessuna difesa di tipo etico per giustificare un favoritismo che avrebbe escluso la mucca dalla sua compassione solo perché non l'aveva conosciuta e un anno dopo era diventata vegetariana.

Dietro ogni pranzo a base di carne c'è un'assenza: la morte dell'animale del quale la carne prende il posto.

Tramite la macellazione, spiega Adams, gli animali diventano *referenti assenti*, cioè vengono resi assenti in nome e corpo come animali, per permettere alla carne di esserci. Le loro vite precedono e permettono l'esistenza della carne, gli animali vivi però non ne permettono l'esistenza, così il corpo morto rimpiazza l'animale vivo e, nel momento in cui il linguaggio rinomina il suo cadavere, prima che i consumatori partecipino all'atto di mangiarlo, la sua presenza diventa assenza.

La funzione del *referente assente* è il mantenere separata la "carne" di cui ci cibiamo dal suo essere stata un animale, un essere vivente quindi, per evitare che il "qualcosa" sia visto come un "qualcuno".

La nostra cultura mistifica ulteriormente il termine carne tramite il linguaggio gastronomico, così le parole non evocano più animali morti macellati, ma cuisine, vale a dire specialità degne di essere assaporate per il puro piacere di farlo. Mentre il significato culturale del cibarsi di animali muta storicamente, una parte del carnivorismo rimane statica: non è possibile mangiare carne senza la morte dell'animale. L'animale vivo diventa così referente assente del concetto di carne.

Il referente assente ci permette di dimenticare l'animale come essere senziente, procedendo in tre modi. Il primo è letterale: gli animali sono resi assenti perché sono morti. Il secondo è "definizionale": quando mangiamo gli animali cambiamo i termini con cui ne parliamo, per esempio non parliamo più di cuccioli (lo sono solo da vivi?) ma di vitello, agnello, capretto ecc. Il terzo modo è metaforico: gli animali diventano metafore per descrivere le esperienze

delle persone, spesso negative (per esempio "sentirsi come un cane bastonato" o "essere carne da macello").

Descrivendo il ciclo di oggettificazione, frammentazione e consumo degli animali (che, nella condivisibile ottica femminista dell'autrice, è identico o perlomeno simile al processo subito dall'immagine della donna nella comunicazione interpersonale e di massa) Adams conduce il lettore ad un'analisi del processo di macellazione, che trasforma gli animali da esseri viventi che respirano in oggetti morti.

A livello verbale, il procedimento fisico della macellazione viene riassunto con termini che ne sanciscono l'oggettificazione. Gli animali sono trasformati in non-esseri, in "unità produttive di cibo", ridotti a consistere di "parti commestibili e parti non commestibili". Essi, dopo l'uccisione, scorrono su una catena di "smontaggio" e perdono parti del loro corpo ad ogni fermata. La macellazione, per mezzo degli strumenti utilizzati durante il suo svolgimento, conduce alla sparizione totale di creature indifese, che debbono giungere ad essere considerate come oggetti inerti, da sezionare fino a renderli adatti al consumo.

Il consumo, continua Adams, è il completamento dell'oppressione, l'annichilimento della volontà, dell'identità separata. Attraverso la frammentazione, l'oggetto viene scisso dal suo significato ontologico e, quando viene consumato, esso esiste solo tramite ciò che rappresenta. I pezzi dell'animale, rinominati, permettono al consumatore di cambiare la propria concettualizzazione dell'animale stesso, e gli permettono di allontanare ancor di più la consapevolezza dell'esistenza dell'animale vivo, del cucciolo. La cottura, l'aggiunta di spezie, di aromi e d'altro contribuiscono a oscurare la vera natura di ciò che si trova sul nostro piatto. Privata del referente-animale macellato e sanguinante - non dimentichiamo che i macelli sono da sempre luoghi chiusi e separati dalla realtà sociale - la carne diventa un oggetto consumabile.

La macellazione è un atto che appartiene solo agli esseri umani, gli animali carnivori uccidono e consumano direttamente la preda, per loro non esiste un referente assente, ma solo un referente morto.

Il consumo da parte degli esseri umani del referente assente-animale reitera l'annichilimento di quest'ultimo come soggetto importante in se stesso e, nello stesso tempo, evidenzia il tristissimo contrasto tra i vegetariani, che nella carne vedono la morte, e i carnivori, tanto convinti che la carne sia vita da voler oscurare e camuffare con tutti i mezzi e a tutti i livelli ciò che essa è in realtà.

Etica

"Un'eterna Treblinka",

C. Patterson; Editori Riuniti, 2003

Analizza, sulla base di un'ampia documentazione, la radice comune dello sfruttamento umano e animale, attraverso lo studio delle incredibili ma innegabili somiglianze tra il modo in cui i nazisti trattavano le loro vittime e il modo in cui, nella società attuale, noi trattiamo gli animali. L'autore è uno studioso della storia dell'Olocausto.

"Il Jainismo", Claudia Pastorino e Massimo

Tettamanti; Edizioni Cosmopolis, 2002

Introduzione al Jainismo, la più antica Dottrina della Nonviolenza, della Compassione e dell'Ecologia. L'unica dottrina spirituale completamente vegana.

Guide

"Vegetariani: Una vita senza carne",

S. Momentè; Ed. Pan, gruppo Armenia, 2001

Libro agile e ben documentato sulla nutrizione vegana e vegetariana. Ad oggi il testo in italiano più recente sull'argomento. L'autore fornisce una dettagliata spiegazione di come sia possibile trovare tutti i nutrienti necessari in una dieta vegana e vegetariana correttamente bilanciata, contribuendo a sfatare il mito dell'inadeguatezza delle diete senza carne. Contiene anche le ricette per cucinare pasti vegani bilanciati per due settimane.

"Il Vegetarianesimo",

R. Sbarbati Del Guerra; Ed. Xenia, 2001

Ottimo libretto che, poche pagine, racconta i vari aspetti della scelta vegetariana, concentrandosi soprattutto su quello nutrizionale/salutistico, dato che l'autrice è una biologa nutrizionista professionista del settore. Da leggere per gli aspiranti vegetariani e per tutti gli attivisti che vogliono saper rispondere al pubblico con cognizione di causa.

Ricette

"Il libro di cucina amante degli animali",

AAVV; Ed. Vita Universale, 2001

Un elegante libro di ricette senza alcun ingrediente di origine animale, con foto a colori di ogni piatto. Tantissime ricette a base di verdure, algami, cereali, frutta.

"Il Vegan in Cucina",

S. Momentè; Macro Edizioni, 2002

Un libro con oltre 300 ricette senza carne, pesce, uova e latticini. E' 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 per evitare la monotonia e le carenze delle nostre porzioni di cibo.

"La Cucina Etica", E. Barbero, A. Cattelan,

A. 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.

Libri in lingua inglese

"Becoming Vegan", The Complete Guide to

Adopting a Healthy Plant-Based Diet; Vesanto Melina, Brenda Davis; Book Pub Co (USA), 2000.

"The Vegan Sourcebook", Joanne Stepaniak, Virginia Messina, Carol J. Adams; Lowell House, 2000.

"Vegan Nutrition", G. Langley; The Vegan Society (UK), 1995.

"The Vegetarian Way", M&K Messina; Three Rivers Press (NY, USA), 1996.

WebLink

Dalla fabbrica alla forchetta - sai cosa mangi?

www.SaiCosaMangi.info

Progetto Vivere Vegan - www.viverevegan.org

Vegan3000/Ricette vegan - www.vegan3000.info

VeganItalia - www.veganitalia.com

Veganlifestyle - www.happyvegan.org/vls/

Happyvegan - www.happyvegan.org

AVI - www.vegetariani.it

Società Vegetariana

www.societavegetariana.org

Promiseland - www.promiseland.it

Per una dieta vegetariana equilibrata non è necessario eseguire centomila calcoli o consultare un nutrizionista. Come per qualunque altro tipo di Dieta, compresa quella "onnivora", sono necessarie solamente alcune attenzioni ed un po' di tempo. Quante persone infatti tra coloro che non seguono alcun particolare regime dietetico possono vantarsi di seguire un'alimentazione equilibrata?

Ben poche. Perciò, tutti noi, dagli onnivori ai vegetariani, ai crudisti, ai fruttariani, per avere una dieta equilibrata abbiamo bisogno di leggere e informarci. E, tutto sommato, è più facile ottenere una dieta equilibrata come vegetariani che come carnivori. Perciò... niente paura!

Di seguito forniremo alcune indicazioni da cui partire, suddividendo così gli argomenti:

I principi base della nutrizione vegetariana

Informazioni nutrizionali sull'Alimentazione Vegetariana (Lacto-Ovo-Vegetariana e Vegana). Dove si trovano e come agiscono sulla salute le Proteine, il Calcio, il Ferro, gli altri Minerali, le Vitamine.

Il vegetarianismo come prevenzione e cura

La maggior parte delle malattie degenerative, che costituiscono la principale causa di invalidità e di morte nei Paesi occidentali, può essere prevenuta seguendo una corretta alimentazione vegetariana.

L'alimentazione vegetariana nelle diverse fasi della vita

La Dieta Vegetariana è del tutto idonea per le donne in gravidanza e per i bambini fin dallo svezzamento, nonché nell'adolescenza, maturità e vecchiaia.

I vegetariani e lo sport

Per sfatare il mito che chi fa sport necessiti di cibi animali.

Una vita vegetariana

Consigli pratici in cucina, con una breve guida alla pianificazione dei pasti.

Bibliografia

Per approfondimenti e ulteriori informazioni, consigliamo i siti:

www.scienzavegetariana.it

www.promiseland.it

www.vegetariani.it

www.vegan3000.info

www.societavegetariana.org

www.veganitalia.com

www.ivu.org/italian

www.viverevegan.org

www.saicosamangi.info

www.happyvegan.org/vegan-it

Con la definizione "Dieta Vegetariana", si intendono tutte le varianti, dal Lacto-Ovo-Vegetarismo (che esclude il consumo di carni di qualsiasi animale - mammiferi, uccelli, pesci, crostacei - ma che contempla il mantenimento di tutti i cibi animali indiretti) al Veganismo (che esclude anche tutti i cibi animali indiretti). Diversamente, viene precisato il tipo di variante.

I principi base dell'alimentazione vegetariana

I risultati delle ricerche sui vegetariani sono stati pubblicati e sono disponibili nella Letteratura medico-scientifica internazionale. I dati relativi agli studi epidemiologici sui vegetariani dei Paesi Occidentali, condotti negli ultimi 40 anni, hanno documentato un ridotto rischio di malattie croniche, un aumento della longevità, ridotti valori di peso corporeo e pressione arteriosa, ed un miglior stato generale di salute. Gli individui che consumano elevate quantità di cibi vegetali evidenziano un rischio ridotto per molte malattie croniche, mentre gli individui che consumano elevate quantità di carne e grassi animali presentano un rischio aumentato.

Sulla base di tali acquisizioni, condotte da Studiosi di tutto il mondo, le principali Società Scientifiche internazionali per la prevenzione dei tumori e dell'arteriosclerosi hanno prodotto delle Linee Guida per un sano stile di vita, atto a ridurre il rischio di queste malattie. L'alimentazione ideale per la prevenzione di queste malattie risulta ricca di fibre, povera di grassi (specialmente animali), con abbondanti porzioni di frutta e verdura. E' facile riconoscere le caratteristiche della dieta vegetariana.

L'ADA (American Dietetic Association) dal 1987 ha emanato la propria posizione Ufficiale sulle diete vegetariane, in cui dichiara che le diete vegetariane correttamente bilanciate sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale e comportano benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie. Tale posizione viene periodicamente aggiornata. L'ADA sancisce inoltre che le diete vegetariane e vegane ben bilanciate sono adatte a tutti gli stadi del ciclo vitale, inclusi gravidanza e allattamento, e che soddisfano le esigenze nutrizionali di neonati, bambini e

adolescenti, garantendo una crescita normale. Vediamo in dettaglio i principali nutrienti.

Proteine

Se l'assunzione di cibi vegetali è variata e congrua con il fabbisogno energetico individuale, le proteine vegetali sono in grado di soddisfare il fabbisogno proteico giornaliero, fornendo da sole quantità adeguate di aminoacidi essenziali. Nell'alimentazione a base di cibi vegetali non è necessaria la simultanea assunzione di proteine complementari, perché il consumo di diverse fonti di aminoacidi nel corso della giornata è in grado di assicurare l'assunzione di tutti gli aminoacidi essenziali in misura adeguata per le persone sane.

La dose di proteine necessaria per un adulto medio con uno stile di vita sedentario è infatti di 0.8-1 g per kg di peso corporeo al dì, pari al 10-15% delle calorie totali. Questo valore presenta un largo margine di sicurezza, poiché il reale fabbisogno dell'organismo è persino inferiore. Infatti la WHO (World Health Organization) consiglia di non superare i 50 grammi al dì.

Nelle donne in gravidanza, od in allattamento, il fabbisogno proteico è più elevato e così anche nelle persone fisicamente attive. In questi casi è possibile soddisfare l'aumentato fabbisogno proteico semplicemente aumentando l'apporto energetico quotidiano, e mantenendo invariata la proporzione di proteine rispetto alle calorie totali.

Nella dieta occidentale tradizionale si consuma circa il doppio delle proteine necessarie e si tratta prevalentemente di proteine di origine animale. I cibi animali contengono infatti circa il 30% di proteine, contro il 10-15% dei cibi vegetali.

E' stato dimostrato che diete ad elevato contenuto proteico - articolate sull'assunzione di carne, uova e derivati del latte, con ridotto apporto di frutta, verdura e cereali - sono dannose per la salute, in quanto aumentano il rischio di comparsa di alcuni tipi di tumo-

re. L'assunzione di proteine ricche di aminoacidi essenziali è infatti correlata con la presenza di elevati livelli di IGF-I, (Insulinlike Growth Factor I) un fattore mitogeno implicato nello sviluppo dei principali tipi di tumore. Le proteine animali, inevitabilmente accoppiate con i grassi saturi e il colesterolo, favoriscono la comparsa di arteriosclerosi e cardiopatia. Inoltre, producono scorie acide, che provocano la perdita di calcio dall'osso (Osteoporosi).

Grassi

I grassi sono responsabili di molteplici effetti all'interno dell'organismo. Essi incrementano la produzione di ormoni, stimolano la produzione degli acidi biliari, aumentano i livelli dei grassi circolanti - colesterolo e trigliceridi.

Molti studi indicano che le diete ad alta percentuale di grassi aumentano il rischio individuale di sviluppare tumore (mammella, colon, prostata) e possono anche influenzare negativamente la sopravvivenza di coloro che hanno già contratto questa malattia. La quantità di grassi nella dieta è correlata anche al rischio di sviluppare arteriosclerosi, mentre una riduzione degli stessi è in grado di farla regredire.

Le linee guida per la prevenzione di tumori ed arteriosclerosi fissano al 30% delle calorie totali il massimo apporto di grassi con la dieta. La dieta media negli Stati Uniti comprende circa il 37% di grassi. I Lacto-Ovo-Vegetariani seguono una dieta che contiene circa il 10% in meno di grassi rispetto alla dieta non-vegetariana, mentre la dieta vegana contiene circa il 20% in meno di grassi.

Tuttavia anche molti vegetariani seguono diete ad elevato contenuto di grassi, e alcuni studi concludono che, per ottenere un effetto positivo in questo senso, la percentuale di grassi andrebbe abbattuta fino al 10-15%.

E' poi accertato che i grassi animali sono molto più dannosi dei grassi vegetali. I grassi animali

contengono infatti colesterolo e acidi grassi saturi. Gli olii vegetali sono per contro ricchi di acidi grassi polinsaturi e monoinsaturi, poveri (ad eccezione degli olii tropicali) di acidi grassi saturi, e totalmente privi di colesterolo. Sono i grassi animali ad essere strettamente associati al cancro al colon, mammella, prostata ed ovaie, ed al rischio di arteriosclerosi.

Gli acidi grassi Omega-3, contenuti elettivamente nell'olio di semi di lino (acido alfa-linolenico), secondo vari studi, ridurrebbero sensibilmente l'incidenza di tumori di mammella e colon. Sia gli acidi grassi monoinsaturi che gli acidi grassi Omega-3 sono in grado di conferire protezione nei confronti delle cardiopatie, riducendo l'aggregabilità piastrinica ed elevando la soglia per la fibrillazione ventricolare.

Studi clinici sull'uso di diete a base di cibi vegetali, che includono olii vegetali ad elevato contenuto di acidi grassi monoinsaturi ed Omega-3, mostrano una riduzione della mortalità del 50-70%, contro il 15 ed il 30% degli studi clinici con l'uso di pesce ed olii di pesce. Gli studi di popolazione hanno individuato una minor incidenza di morte per malattia cardiovascolare nei soggetti che presentavano elevati consumi di noci ed altra frutta secca: il consumo quotidiano può far guadagnare 2 anni di vita (anche di più per gli uomini). L'assunzione quotidiana di frutta secca e di olii vegetali, soprattutto olio di semi di lino, è in grado di fornire adeguate quantità di acidi grassi Omega-3.

Ferro

Più di 500 milioni di individui nel mondo, indipendentemente dal tipo di dieta, sono affetti da anemia da carenza di Ferro. Le persone a rischio sono quelle in cui il fabbisogno è più elevato (bambini ed adolescenti, donne in età fertile, gravidanza ed allattamento).

I cibi vegetali sono ricchissimi di Ferro (legu-

mi, cereali integrali, verdure verdi, frutta secca e semi), ma in questi alimenti il minerale è presente nella forma non-eme, una forma molto sensibile alle interferenze positive o negative sull'assorbimento da parte di altre sostanze assunte contemporaneamente.

L'anemia da carenza di Ferro non è più diffusa tra i vegetariani rispetto agli onnivori, anche se i vegetariani presentano riserve di Ferro più limitate. Ciò appare vantaggioso in termini salutistici, dal momento che un eccesso di Ferro può generare delle specie molto reattive di radicali liberi, ed elevati depositi di Ferro sono fattore di rischio per molte malattie croniche.

Alcuni piccoli accorgimenti sono sufficienti per assumere quantità adeguate di Ferro dai cibi vegetali: accoppiare i cibi ricchi di Ferro con Vitamina C (agrumi, kiwi), evitarne l'associazione con cibi ricchi di Calcio (latticini, acque minerali), tannini (caffè, cioccolato, vino rosso), eliminare i Fitati da legumi e cereali integrali (con accorgimenti quali l'ammollo preventivo seguito da abbondanti risciacqui).

Calcio

Il fabbisogno di Calcio nella popolazione generale è di circa 1 g al dì, e questo quantitativo è generalmente garantito nei Lacto-Ovo-Vegetariani. Nei vegani, l'assunzione di Calcio può essere inferiore, ma questi soggetti presentano un fabbisogno ridotto rispetto agli individui che assumono cibi animali, dal momento che il consumo esclusivo di proteine vegetali è in grado di ridurre le perdite di questo minerale, mantenendone positivo il bilancio all'interno dell'organismo, soprattutto se gli introiti di Sodio sono anch'essi ridotti.

Il fabbisogno di Calcio dei vegani non è stato ancora stabilito, e la carenza di questo minerale può essere in rapporto variabile con il rischio di osteoporosi. Risulta tuttavia che l'incidenza di questa

malattia è elevata proprio in quei Paesi dove è elevato anche il consumo di cibi ricchi di Calcio (latte e derivati). Se ne ricava che la densità ossea è in funzione più della composizione della dieta e dell'attività fisica svolta che non della semplice assunzione di Calcio. Infatti, sono gli elevati consumi di proteine animali, di sale, di caffeina e la mancanza di esercizio fisico i fattori che risultano principalmente correlati con l'osteoporosi.

Elevate assunzioni di Calcio sono anche correlate con una riduzione del rischio cardiovascolare, grazie alla riduzione della pressione arteriosa, dell'incidenza di cardiopatia ischemica e di ictus cerebrale, e con la riduzione del rischio per certi tipi di Tumore.

Va quindi prestata particolare attenzione nell'inserire nella dieta fonti ottimali di Calcio ("greens and beans", cioè legumi e verdure a foglia verde quali broccoli, cavolfetti di Bruxelles, cavoli, cavoli verdi, crucifere, bietole da coste, ed altre verdure verdi, eccetto gli spinaci). L'uso di acque minerali ricche di Calcio e povere di Sodio può aiutare a raggiungere il fabbisogno giornaliero di Calcio.

La Vitamina D - la cui presenza è scarsa/nulla nei cibi vegetali, ma che viene sintetizzata a livello cutaneo ad opera delle radiazioni UV - assicura la preservazione di adeguate quantità di Calcio all'interno dell'organismo ("bilancio positivo"), agendo sulle entrate e sulle uscite. E' quindi buona regola passare una parte anche piccola della giornata all'aria aperta, esponendo almeno il viso e le mani alla luce solare (possono bastare 15-30 minuti al giorno). Nei Paesi nordici, è in uso la pratica di esporre i bambini alle radiazioni UV artificiali. Mantenere un buon colorito della cute è garanzia di sufficiente disponibilità di Vitamina D nell'organismo.

Altri Minerali

Il contenuto degli altri Minerali nei cibi vegetali appare non solo adeguato, ma responsa-

bile di una parte dei vantaggi salutistici di questo tipo di dieta.

Il **Selenio**, contenuto nei cereali integrali, è un potente antiossidante e favorisce la funzionalità della tiroide. Può essere rapidamente assunto ad esempio con una sola noce brasiliana al giorno.

Elevati apporti di **Potassio**, di cui sono ricche frutta e verdura, a fronte di ridotti apporti di Sodio, scarso nei cibi vegetali, sono responsabili di una riduzione della pressione arteriosa, del rischio vascolare e di osteoporosi.

Lo **Iodio**, indispensabile per il normale funzionamento della tiroide, va ricavato, piuttosto che dal sale da cucina iodato, dall'uso regolare di piccole quantità di alghe.

Rame, Fosforo, Magnesio e Zinco sono presenti in quantità più che adeguate in cereali integrali, legumi, semi e frutta secca. L'ammollo ed il risciacquo di legumi e cereali, e la germogliazione, migliorano l'assunzione dello Zinco, la cui biodisponibilità a partire da cibi vegetali è ridotta.

I cibi vegetali contengono poi **Vitamine e sostanze Fitochimiche** che posseggono una provata azione antiossidante (Vitamine A, C ed E). Le uniche attenzioni per le Vitamine riguardano la Vitamina D (vedi paragrafo Calcio) e la Vitamina B12.

Vitamina B12

Questa importante Vitamina viene prodotta dai microrganismi che inquinano i cibi vegetali e che sono presenti nel lume intestinale dell'animale. La Vitamina 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 inquina-

mento, mentre i cibi animali contengono la Vitamina B12 di deposito, frutto di sintesi batterica.

Il rischio di andare incontro a carenza di questa Vitamina è tanto più elevato quanto più vengono eliminati dalla dieta i cibi animali. Per i Lacto-Ovo-Vegetariani, dipende dalla frequenza di assunzione di cibi animali indiretti, e va comunque tenuto in considerazione, mentre per i vegani è molto probabile. Quello che varia è il tempo necessario perché si sviluppi la carenza, dal momento che i depositi tissutali e la capacità di produrre questa Vitamina nell'intestino e di recuperarla dalle feci variano da individuo ad individuo.

Da ciò non si deve dedurre che la dieta vegetariana sia inadeguata, piuttosto che le attuali misure di igiene degli alimenti compromettono un'assunzione naturale di Vitamina B12, cosa che invece non succederebbe in una ipotetica vita "in natura".

La carenza di Vitamina B12, a fronte di elevate assunzioni di Folati, provoca danni al sistema nervoso, piuttosto che anemia. La Vitamina B12 è inoltre cruciale nei vegetariani per mantenere bassi livelli di omocisteina, che appare correlata alla comparsa di malattie cardiovascolari, tumori, demenza e depressione. E' quindi imperativo integrare la B12 con opportuni preparati, facilmente reperibili in commercio, al fine di ottenere il massimo dei vantaggi dalla dieta vegetariana, annullando gli effetti dannosi della carenza di B12.

Nei vegani, per mantenere livelli ematici di B12 sopra i 300 pmol/l è necessaria una quantità assorbita di circa 1.5 mcg/die. Questa quantità è ottenibile con l'assunzione di:

- 3 mcg/die a partire da cibi fortificati assunti nel corso di parecchi pasti, oppure
- 10 mcg/die da un'unica dose giornaliera di

integratore, oppure

- 2000 mcg/settimana da un supplemento in unica assunzione, probabilmente il metodo più comodo.

Gli integratori non sono tutti uguali, soprattutto non bisogna utilizzare alghe od altri preparati a base di componenti vegetali, perché non costituiscono una fonte affidabile di B12, dal momento che in natura sono presenti degli analoghi di questa Vitamina che però non posseggono alcuna azione metabolica specifica.

Gli integratori utili devono dichiarare di contenere "Cobalamina" o "Cianocobalamina", che è la VERA Vitamina B12. Vanno evitate le preparazioni multivitaminiche, nelle quali l'assorbimento della B12 potrebbe essere ostacolato dalla presenza di altri nutrienti. Questi preparati sono reperibili nelle farmacie, dove se non sono disponibili possono venir ordinati nell'arco di pochi giorni. Possono anche essere ordinati via Internet. Un elenco di integratori vegani è disponibile sul sito di SSNN alla pagina: www.scienzavegetariana.it/nutrizione/integrabi12.html

Glossario:

- g* = milligrammi
- mcg* = microgrammi
- die* = al giorno
- pmol/l* = picomoli per litro
- dl* = decilitri

Il Vegetarismo come prevenzione e cura

Il miglioramento delle condizioni economiche ha portato con sé delle modificazioni dello stile di vita - con il passaggio da attività lavorative "di fatica" (che richiedono un costante esercizio fisico) ad attività lavorative sedentarie - e conseguente riduzione globale dell'attività fisica quotidiana.

Si sono inoltre introdotte delle abitudini "voluttuarie", quali fumo, alcool, caffè.

Ultimo, ma non meno importante, i costumi alimentari si sono spostati dall'uso di prodotti prevalentemente agricoli e poco lavorati all'uso di prodotti di derivazione animale a lavorazione industriale. Le abitudini di vita dei Paesi industrializzati sono dannose, in quanto articolate su elevate assunzioni di calorie, grassi e proteine animali, di carne che contiene amine eterocicliche pericolose, di alimenti salati, e per contro troppa assunzione di fibra alimentare, frutta, verdura e micronutrienti.

Anche se sembra banale, è proprio lo stile di vita con le sue abitudini (dieta, esercizio fisico, fumo, alcool) il più importante determinante della salute. Esso esercita i propri effetti già dai primi anni, con effetto cumulativo per tutta la durata dell'esistenza di un individuo.

In questo contesto, una dieta vegetariana equilibrata costituisce a tutti gli effetti una misura di prevenzione primaria dello stato di salute, dal momento che tutti i principali studi condotti sui vegetariani hanno concluso che i vegetariani vivono circa 5 anni più a lungo rispetto alla popolazione generale dello stesso Paese, e godono in genere di un buono stato di salute. Questi benefici sembrano riconducibili anche al controllo del fumo, al maggior esercizio fisico, ed alle caratteristiche della composizione della dieta piuttosto che alla semplice eliminazione della carne.

Poiché le radici delle principali malattie dell'adulto, quali obesità, arteriosclerosi, ipertensione e molti tumori si sviluppano già nell'infanzia, e sono in gran parte prevenibili con delle corrette abitudini di vita, è indispensabile che i genitori pongano particolare attenzione all'educazione alimentare dei propri figli, soprattutto in questo mondo in cui l'alimentazione è diventata la principale industria e veniamo continuamente bersagliati da propagande che inneggiano al consumo di cibi sempre più trasformati e come tali poveri di sostanze nutritive e ricchi di

calorie (cosiddette "calorie nude"). I nostri figli saranno, se aderiremo a questo tipo di pressioni, i malati di domani.

Esaminiamo rapidamente le principali malattie "da eccesso", mettendo a fuoco soprattutto le patologie correlate all'alimentazione.

Cancro

Per i tumori più diffusi è stato accertato un legame con il tipo di alimentazione. Il National Cancer Institute nel 1981 ha riconosciuto che circa il 35% delle morti per tumore era da ricondurre a fattori dietetici (con un ampio margine di variabilità, del 10-70%). Una più recente analisi (1995) conferma le stime (32%, restringendo però il campo di variabilità al 20-42%). Per i tumori più diffusi, però, queste cifre sono di gran lunga superiori: colon-retto (70%), mammella (50%), prostata (75%), pancreas (75%).

Le linee guida per la prevenzione dei tumori indicano come migliore strategia per la prevenzione del cancro l'adesione ad una dieta ricca di fibre e povera di grassi, che includa vari tipi di frutta, verdura, cereali integrali e legumi. Questi alimenti sono infatti poveri di grassi saturi e ricchi di antiossidanti e fibre. Gli alimenti a base di soia contengono inoltre fitoestrogeni, sostanze che proteggono la mammella dal rischio di tumore (come evidenziato nelle popolazioni asiatiche).

Non sorprende quindi che i vegetariani, la cui dieta soddisfa naturalmente tali requisiti, si collochino ai livelli più bassi di rischio di cancro. È stato infatti stimato che se gli Americani aderissero alle linee guida dietetiche correnti pubblicate dall'Istituto Nazionale per il Cancro, la frequenza di cancro diminuirebbe del 25-50%.

Malattie Cardiovascolari

Le complicanze dell'arteriosclerosi provocano a loro volta malattie a carico degli organi colpiti:

le arterie coronariche (infarto, angina, miocardiosclerosi con insufficienza cardiaca), le arterie cerebrali (ictus, demenza, parkinson), le arterie degli arti inferiori (claudicatio, gangrena), l'aorta (aneurismi), le arterie renali (ipertensione, insufficienza renale) e dell'occhio (retinopatia). Molte di queste situazioni sono causa di morte, ma soprattutto di invalidità. L'arteriosclerosi comincia già in età infantile e giovanile (come evidenziato nel corso di autopsie di giovani morti durante le guerre in Corea e Vietnam), e progredisce asintomatica per molti anni, fino a dare manifestazioni cliniche in età medio avanzata.

Molti studi hanno dimostrato la presenza di una associazione tra livelli ematici di colesterolo e cardiopatia. Il Framingham Study, iniziato nel 1949, ha rivelato che esiste un livello di colesterolo al di sotto del quale, essenzialmente, non si verifica infarto del miocardio (150 mg/dl). I tre quarti degli abitanti della Terra non superano tale livello.

Il colesterolo è presente in tutti i cibi di derivazione animale, e viene prodotto dall'organismo a partire dai grassi saturi, contenuti in abbondanza nei prodotti di derivazione animale. A differenza degli altri grassi, il colesterolo è localizzato principalmente nella parte magra della carne. Nessun alimento di derivazione vegetale, per contro, contiene colesterolo.

La carne magra apporta circa il 20-30% delle calorie dai grassi, mentre in cereali, fagioli, verdura e frutta meno del 10% delle calorie totali deriva dai grassi. Inoltre, i cibi vegetali apportano Vitamina C, Vitamina E, beta-carotene e flavonoidi, elementi che rivestono anche un ruolo importante nella prevenzione delle cardiopatie. Il consumo regolare di noci riduce il rischio di cardiopatia.

I vegetariani, di qualunque categoria, mostrano un ridotto rischio di cardiopatia ischemica, e uno studio recente (1999) rileva come la dieta vegetariana riduca la mortalità per malattie cardiovascolari del 24%. Tale situazione può essere ulteriormente migliorata ponendo maggiore attenzione ad aumentare l'assunzione di B12, acidi grassi Omega-3 e Calcio, ed a ridurre gli acidi grassi Transidrogenati ed il sale. Inoltre, una dieta vegetariana a basso contenuto di grassi e ad alto contenuto di fibre, può abbassare del 10% la pressione arteriosa a prescindere dal contenuto in sodio. Un ulteriore effetto benefico sullo stato di salute è costituito da una riduzione dei depositi tissutali di Ferro, correlati con cardiopatia ed ipertensione.

Obesità e Diabete Mellito

L'obesità può ridurre la durata della vita anche di 20 anni. I vegetariani occidentali hanno una più bassa incidenza di obesità e diabete in confronto ai non-Vegetariani. L'obesità (BMI>30, dove BMI = Indice di Massa Corporea) è una delle cause principali di diabete mellito, in quanto favorisce una situazione di Insulino-resistenza. Un aumento del BMI causa un abbassamento dei livelli di HDL-Colesterolo (Colesterolo buono), ed aumenta i livelli di LDL-Colesterolo (Colesterolo cattivo), così come aumenta la pressione arteriosa ed il rischio di cardiopatia Ischemica, Cancro del colon e della mammella. Il BMI ideale è di 20-23 per la maggior parte delle persone. Per una persona alta 175 cm, il BMI ideale corrisponde ad un Peso Corporeo di 62-71 kg.

Una dieta ad elevato contenuto in fibre ed a bassa densità calorica, cioè ricca di frutta e verdura riduce il rischio di obesità. Per contro, i cibi costituiti da "Calorie nude" (bibite zuccherate, snack, grassi) favoriscono l'obesità, come pure un eccesso di proteine nella dieta. Elevati livelli di attività fisica, basse

assunzioni di grassi saturi, ed elevati introiti di fibra riducono il rischio di diabete mellito, indipendentemente dalla presenza di obesità. Abbondanza di frutta, verdura e cereali integrali al posto di cereali raffinati possono proteggere da questo aumento del rischio.

Osteoporosi

L'osteoporosi sta oggi assumendo un andamento epidemico. Nonostante la comune credenza che sia sufficiente assumere quantità adeguate di Calcio per proteggere la salute dell'osso, si è visto che l'incidenza di questa malattia è elevata proprio in quei Paesi dove pure è elevato il consumo di Calcio alimentare. Alcuni studi recenti hanno evidenziato come l'osteoporosi appaia in qualche modo correlata ad un elevato consumo di latte, simbolo per eccellenza di Calcio.

I Paesi a più elevato consumo di latticini sono: Finlandia, Svezia, Nuova Zelanda, Stati Uniti ed Inghilterra. Questi Paesi sono anche quelli che presentano i più elevati tassi di Osteoporosi: una simile osservazione dovrebbe quindi indurre i medici ad assumere una posizione supportata da evidenze scientifiche rispetto a quelli che sono i veri fattori di rischio e di protezione nei confronti dell'osteoporosi. La densità ossea dipende infatti più dalla composizione della dieta e dall'attività fisica svolta che non dalla semplice assunzione di Calcio. È indispensabile salvaguardarne la permanenza nello scheletro, cioè salvaguardare la quantità totale di Calcio nell'organismo, agendo anche sulle perdite di questo minerale. Per "bilancio del Calcio", si intende il differenza tra entrate (+) ed uscite (-). Quando il bilancio totale del Calcio è negativo, il Calcio deve venire mobilizzato dall'osso, che così si indebolisce.

Alla perdita di massa ossea concorrono diversi fattori, denominati "Ladri di Calcio": le proteine nella dieta, soprattutto quelle

animali; il sodio, sotto forma di sale da cucina, e quello contenuto nei cibi animali confezionati; la caffeina; il fumo; la mancanza di attività fisica; l'alcool; l'uso di alcuni farmaci (antiacidi, antiepilettici, cortisonici); il fosforo, contenuto nella carne.

Le proteine nella dieta provocano un effetto ad "U" rovesciato sull'osso: fino al raggiungimento della dose giornaliera raccomandata favoriscono la crescita dell'osso, quando si eccede questa dose, più proteine vengono introdotte, più Calcio viene sottratto all'osso. Quindi, non è importante solo la quantità di Calcio assunta, ma il tipo di dieta. Le proteine producono infatti nel corso dei vari processi di trasformazione scorie acide, e le proteine animali sono le più acide, essendo ricche di aminoacidi solforati, che passando attraverso il fegato producono acido solforico. Questi residui acidi devono venire allontanati dall'organismo con le urine, ed il Calcio è il tampone ideale a questo scopo. Il Calcio deve essere quindi ottenuto da verdure, legumi o cibi fortificati e non è assolutamente dimostrato che un elevato consumo di latte e latticini prevenga l'osteoporosi.

Demenza e malattia di Parkinson

Demenza e Parkinson, malattie degenerative invalidanti sempre più comuni nelle civiltà occidentali, appaiono correlate alla dieta. Ancora una volta la dieta occidentale, ricca di zuccheri semplici e carboidrati raffinati (ad elevato indice glicemico), e di prodotti animali (ricchi di grassi saturi), e povera di cibi vegetali non raffinati (con scarso o nullo contenuto di fibre, vitamine, polifenoli ed altri antiossidanti, fitoestrogeni), può promuovere una situazione di insulino-resistenza, ridotta produzione di acido nitrico, eccesso di radicali liberi e di omocisteina, che può favorire l'insorgenza della demenza tipo Alzheimer.

Recenti studi clinici concludono che una dieta ricca in grassi animali appare associa-

ta ad un significativo aumento di rischio di sviluppare morbo di Parkinson, mentre i grassi di origine vegetale non aumenterebbero questo rischio.

L'Alimentazione Vegetariana nelle diverse fasi della vita

Gravidanza e allattamento

La gravidanza è un periodo che comporta un aumento del fabbisogno nutrizionale, perciò la dose giornaliera raccomandata (RDA) di molte vitamine e minerali è superiore a quella raccomandata in precedenza. In questa fase, aumentano le richieste di Calorie, Proteine, Vitamina D, B12, acido folico e minerali quali Calcio, Ferro e Zinco, necessari per sostenere la crescita del bambino e permettere gli adattamenti dell'organismo della madre. Come già riportato, l'ADA sancisce che le diete vegetariane e vegane ben bilanciate sono adatte a tutti gli stadi del ciclo vitale, gravidanza ed allattamento inclusi. Le donne in gravidanza, in generale, necessitano di **300 calorie** in più al giorno, a partire dal secondo trimestre, anche se il fabbisogno soggettivo può variare a seconda del peso corporeo di partenza e dell'incremento ponderale, che deve rispettare i valori stabiliti. Il fabbisogno di **proteine** sale di circa il 20%, e durante l'allattamento del 30-35%.

L'**Acido Folico** è un elemento importante da subito per la prevenzione delle malformazioni fetali.

Normalmente la dieta vegetariana risulta la più ricca di Acido Folico, e potrebbe permettere di raggiungere la RDA di 350-400 mcg anche senza l'uso di supplementi, che tuttavia sono consigliati.

La verdura a foglie verde scuro, i cereali integrali ed i legumi costituiscono delle ricche fonti di Acido Folico. La RDA della **Vitamina B12**, normalmente di 2.0 mcg, aumenta a 2.2 mcg in gravidanza e 2.6 mcg

durante l'allattamento. Poiché la vitamina B12 è importante per lo sviluppo del sistema nervoso e la sintesi dei tessuti, è importante che la donna ne assuma quantità adeguate per proteggere il neonato dal rischio di carenza.

L'anemia da carenza di **Ferro** è fisiologica in gravidanza, indipendentemente dalla dieta. Tutte le donne durante la gestazione necessitano di alimenti ricchi di Ferro, come verdure con foglie verdi, fagioli e legumi secchi, e frutta secca. Associando tali cibi agli agrumi, si può aumentare l'assorbimento di questo minerale. La RDA del Ferro, normalmente di 18 mg nella donna fertile, aumenta a 30 mg (solo in gravidanza). Per soddisfare questa richiesta, quasi sempre è necessaria l'assunzione di supplementi.

Calcio e Vitamina D lavorano in sintonia per garantire lo sviluppo di denti ed ossa. L'assorbimento di Calcio aumenta durante la gravidanza, compensando l'accresciuto fabbisogno, che è di 1200 mg al dì anche durante l'allattamento, mentre va garantita una adeguata esposizione alla luce solare o la supplementazione di 10 mcg di Vitamina D.

La RDA dello **Zinco** aumenta durante l'allattamento (da 7 a 12 mg): buone fonti di Zinco sono frutta secca, cereali integrali, pop corn e legumi. È inoltre importante che la donna utilizzi regolarmente, dall'inizio della gravidanza al termine dell'allattamento, una fonte di Omega-3, quale ad esempio 1 cucchiaino al dì di olio di semi di lino.

Infanzia e adolescenza

Le diete vegetariane e vegane, pianificate in modo appropriato, sono in grado di soddisfare i fabbisogni nutrizionali della prima e seconda infanzia e dell'adolescenza. L'ADA e la American Academy of Pediatrics affermano che le diete Vegane permettono la normale crescita dei bambini.

L'alimento ideale per il neonato nel **primo anno di vita** è il latte materno. I benefici per il neonato includono lo sviluppo del sistema immunitario, la protezione dalle infezioni e dal rischio di allergie. I benefici per la madre includono una riduzione del rischio di cancro al seno prima della menopausa, ed il rilascio di ormoni anti-stress. Per i primi 4-6 mesi, il latte materno deve essere l'unico cibo, e la sola alternativa possibile sono le formulazioni per l'infanzia a base di soia. Il latte di soia usualmente in commercio non deve costituire l'alimento di prima scelta fino dopo l'anno di età. I bambini vegani allattati al seno possono richiedere supplementi di Vitamina B12, se la dieta della madre è inadeguata; i più grandicelli possono richiedere supplementi di Zinco e fonti affidabili di Ferro e Vitamine D e B12. Il calendario dell'introduzione di cibi solidi è simile a quello raccomandato per i non-Vegetariani. Tofu, legumi secchi ed analoghi della carne sono introdotti come fonti proteiche intorno ai 7-8 mesi d'età. Le diete Vegane vanno pianificate per essere nutrizionalmente adeguate e sostenere la crescita dei bambini sino ad 1 anno di età.

Nella **seconda infanzia** e nell'**adolescenza** le diete dei bambini Vegani soddisfano le RDA per molti nutrienti, a fronte di un introito più elevato di fibre e più ridotto di grassi totali, grassi saturi, e colesterolo rispetto ai bambini onnivori. Tuttavia particolare attenzione va posta nei confronti degli introiti di Calcio, di Zinco e Ferro. Il fabbisogno proteico è lievemente più elevato per i bambini Vegani, ma è facilmente soddisfatto con una dieta variata che fornisca adeguata energia. Inoltre va enfatizzata l'importanza di introdurre buone fonti di acidi grassi Omega-3 e di Vitamina B12. Se l'esposizione alla luce solare non è adeguata, va prevista una supplementazione di Vitamina D. I bambini vegani possono presentare un ritmo di crescita più lento, ma comunque completo,

mentre i bambini Lacto-Ovo-Vegetariani presentano una crescita sovrapponibile a quella degli onnivori. Bambini sottoposti a diete più restrittive, quali quelle macrobiotiche, possono - per contro - presentare problemi di malnutrizione.

Età anziana

Nei Paesi industrializzati l'età media della popolazione sta aumentando, e gli anziani stanno gradualmente prendendo il sopravvento. I nostri figli hanno una maggior probabilità rispetto a noi genitori di vivere a lungo. Ma vivere come? Il mantenimento di uno stato di salute ottimale è la carta vincente per vivere una vecchiaia felice, in salute, che può durare anche più di una ventina d'anni: è una fase della vita di ciascun individuo che vale la pena di essere vissuta, in quanto unica nei suoi aspetti piacevoli (saggezza maturata, possibilità di utilizzo del tempo libero, superamento di molti obblighi e responsabilità), ed in quelli spiacevoli (solitudine, limitazioni fisiche, depressione). Vecchiaia non è sinonimo di malattia, ma il bilancio di questi due aspetti è governato dallo stato di salute, e con l'avanzare dell'età aumenta il rischio di malattia.

Le malattie più frequenti sono artrosi, arteriosclerosi ed ipertensione con relative complicanze (ictus cerebrale con emiplegia, infarto cardiaco, arteriopatia periferica), diabete, osteoporosi, Parkinson e demenza. Altre frequenti malattie, i tumori, compromettono lo scorrere della vita in fasi differenti, impedendo all'individuo di invecchiare, o rendendo l'anziano vittima di enormi sofferenze. Queste patologie, come abbiamo già spiegato, sono prevenibili con una corretta alimentazione, in varia misura. La loro incidenza risulta infatti nettamente superiore nei Paesi dove la dieta è ricca di prodotti animali e povera di cibi semplici. Nei Paesi dove la dieta si basa soprattutto su alimenti vegetali queste malattie sono molto meno frequenti od addirittura sconosciute.

L'adozione tanto più precoce nella vita di una dieta vegetariana permette quindi di fare molto in questo senso, ed è in grado di esercitare effetti favorevoli fino in età avanzata. In questa fase della vita, l'elevata assunzione di antiossidanti può esercitare effetti positivi anche sul processo stesso di invecchiamento naturale. Il passaggio ad una dieta basata su alimenti vegetali si è dimostrato utile anche quando si siano già sviluppate malattie croniche quali ad esempio arteriosclerosi e tumori.

L'adozione di un regime vegetariano si è rivelato una misura di prevenzione secondaria, in grado di rallentare od invertire il decorso di queste malattie, rappresentando una valida alternativa alla terapia medica e chirurgica. Ciò permette di incidere anche sull'utilizzo di farmaci, spesso responsabili di effetti collaterali e di vere e proprie malattie "jatrogene".

In età anziana c'è più tempo per curare i vari aspetti dello stile di vita, e va posta particolare attenzione a mantenere variata la dieta, con l'uso di cibi crudi e poco lavorati, ricchi di fibre e di acqua. Il fabbisogno di tutti i nutrienti è sovrapponibile a quello dell'adulto, con l'eccezione del Calcio, per il quale vi è indicazione (negli onnivori) ad un lieve aumento delle richieste. È importante poi, come in tutte le età, rispettare anche le altre variabili positive dello stile di vita, quali la pratica di regolare esercizio fisico, l'eliminazione del fumo e dell'alcool, e l'assunzione di abbondanti quantità di liquidi.

Vegetarismo e sport

Per il supporto dell'attività fisica di allenamento e per l'agonismo è fondamentale la scelta di una dieta appropriata, che soddisfi l'elevato fabbisogno energetico e calorico e risponda alle esigenze necessarie per le funzioni vitali, per i processi di termoregolazione, la compensazione delle perdite (sudore, urina, ecc.) e il turnover dei tessuti.

Negli ultimi anni le diete ad elevato contenuto proteico sono state grandemente pubblicizzate per aumentare le prestazioni atletiche. A supporto di questo tipo di diete non esistono molti dati scientifici. Come già spiegato, tali diete favoriscono la comparsa di arteriosclerosi e cardiopatia, e per questo non sono raccomandate dall'American Heart Association.

Diete ad elevato contenuto di carboidrati, basso contenuto di grassi e moderato contenuto di proteine sono indicate per ottenere le migliori performances atletiche. I carboidrati costituiscono infatti la fonte energetica primaria utilizzata durante l'esercizio fisico intenso e prolungato. In assenza di un adeguato apporto calorico fornito dai carboidrati complessi, l'organismo è costretto a utilizzare i grassi di deposito e le proteine tissutali. La durata dell'esercizio fisico, la sua intensità, il livello di allenamento e la quantità iniziale di carboidrati immagazzinati nel muscolo sotto forma di glicogeno, determinano il fabbisogno energetico dell'organismo dell'atleta. Nella dieta dell'atleta, i carboidrati complessi sono il carburante d'eccellenza, mentre le proteine sono necessarie per il rinnovo e l'accrescimento del tessuto muscolare.

La presenza o meno di carne nella dieta appare irrilevante per il livello di prestazioni raggiunte dagli atleti. Cereali integrali, frutta, verdura costituiscono fonti ideali di carboidrati e proteine, quindi un'alimentazione basata su una varietà di cereali, legumi e verdure è facilmente in grado di fornire tutti gli aminoacidi essenziali e il substrato energetico richiesto dall'organismo dell'atleta.

L'elevata assunzione di antiossidanti è poi in grado di proteggere i tessuti dai danni secondari allo stress ossidativo causato dal pesante esercizio fisico. Considerato che il grande apporto di carboidrati, indispensabile per l'atleta, è più facilmente ottenibile con

questo tipo di alimentazione, le diete vegetariane e vegane ben bilanciate risultano del tutto compatibili con attività sportive - anche molto intense - e sono addirittura consigliabili per chi pratici sport di resistenza.

In particolare la dieta vegana è la scelta migliore, perché consente di ottenere il giusto apporto proteico senza lo svantaggio di introdurre grassi animali. Tale dieta è poi in grado di apportare vantaggi a breve e lungo termine per la salute (riduzione della pressione arteriosa, della dislipidemia, del grasso corporeo e degli altri fattori di rischio), garantendo all'atleta di poter continuare a lungo la propria pratica sportiva.

Carl Lewis:

Salto in lungo e velocità

Carl Lewis ha eguagliato un primato che si pensava ineguagliabile e che apparteneva al mitico Jesse Owens: vincere quattro titoli olimpici nella stessa edizione dei Giochi. L'"era Lewis" è durata 17 anni, dal 1981 al 1997. Nel 1990 l'atleta decise di diventare Vegano, con la consulenza del dottor John McDougall: i risultati parlano da soli! Il suo successo più straordinario è stato l'essere riuscito a rimanere ai vertici dello sprint e del salto in lungo per 15 anni, passando attraverso infortuni e sconfitte, con le sue sole forze, senza prendere nessun tipo di sostanze proibite. Primo senza l'aiuto della chimica... e vegano!

Ruth Heidrich:

Triathlon (Ironman)

6 titoli Ironman (3.800m di nuoto, 180 Km di ciclismo e 42 di corsa). Ha vinto più di 700 competizioni tra maratona, triathlon, pentathlon e altro. È diventata vegana e triatleta dopo la diagnosi di tumore della mammella, nel 1982. È presidente della "Vegetarian Society of Hawaii".

Come pianificare una Dieta Vegetariana equilibrata

Ecco pochi semplici principi base, che forniscono il criterio con cui selezionare i cibi e programmare i pasti e costituiscono le Linee Guida per questo tipo di alimentazione.

1. Consumare abbondanti quantità e varietà di cibi vegetali.

I cibi vegetali devono essere consumati quotidianamente, in modo variato ed abbondante, ed includono: tutti i tipi di cereali integrali, legumi, verdura, frutta, noci, semi, olii vegetali, alimenti dolci naturali, erbe e spezie. Consumare regolarmente cibi appartenenti a tutti i gruppi di cibi vegetali, in quantità sufficienti a soddisfare il fabbisogno calorico, cotti e crudi, è garanzia di assunzione di tutti i Nutrienti (ad eccezione della Vitamina B12), Fibre, Antiossidanti e Sostanze Fitochimiche, necessari affinché la Dieta possa definirsi equilibrata.

2. Privilegiare cibi vegetali non raffinati o poco trasformati.

Vanno privilegiati questi cibi, poco lavorati e quindi ricchi di nutrienti essenziali (Vitamine, Minerali) e fibre, piuttosto che cibi raffinati e trasformati che molto spesso apportano molte calorie e pochi nutrienti. Possono fare eccezione alcuni Alimenti di lavorazione industriale, che vengono "arricchiti" con Vitamine e Minerali (Vitamina B12, Calcio).

3. Il consumo di latte ed uova è facoltativo

Vale a dire che una dieta vegetariana deve limitare (od abolire) i cibi animali indiretti, che non solo non sono necessari per ottenere l'adeguatezza nutrizionale della dieta, ma possono condurre a situazioni di "eccesso" collocando i Lacto-Ovo-Vegetariani nelle stesse fasce di rischio degli Onnivori. In sostanza, il problema delle diete Lacto-Ovo-Vegetariane può essere quello di essere poco variate (penalizzando l'assunzione di cibi vegetali), di comportare un'eccessiva

assunzione di grassi e proteine animali e risultare quindi nutrizionalmente NON adeguate. Per contro, l'adeguatezza nutrizionale di una dieta vegana si realizza solo con l'integrazione della Vitamina B12 e la regolare assunzione, tramite gli alimenti, di Calcio, ed acido alfa-linolenico.

4. Il consumo di una vasta gamma di grassi vegetali non è dannoso.

I cibi animali indiretti sono ricchi di grassi saturi e colesterolo, mentre i grassi vegetali, provenienti da noci, semi oleaginosi, avocado, olive, soia ed olii vegetali sono ricchi di acidi grassi polinsaturi e monoinsaturi, poveri di grassi saturi e privi di colesterolo. Da quanto abbiamo detto sinora, è chiaro come vada privilegiato il consumo di questi grassi, che può raggiungere anche il 30% delle calorie totali, salvo indicazioni mediche particolari.

5. Consumare generose quantità di acqua ed altri fluidi.

Il consumo di acqua, succhi di frutta e verdura, tisane e tè più volte al giorno permette l'assunzione di vitamine, antiossidanti e sostanze fitochimiche. Il tè verde è presente nella dieta delle popolazioni asiatiche da oltre 5.000 anni, e risulta essere una ricca fonte di antiossidanti, soprattutto flavonoidi.

6. Ricordarsi di porre attenzione anche agli altri fattori responsabili di uno stile di vita sano.

Come già sottolineato, la dieta costituisce uno dei fattori che determinano un sano stile di vita. Va posta attenzione anche alla pratica di regolare esercizio fisico, alla frequente esposizione alla luce solare, ad adeguato riposo, all'astensione da abitudini voluttuarie nocive quali fumo ed alcool, ed a limitare esposizioni prolungate a stress di qualunque natura.

Libri sulla Nutrizione Vegetariana

- Walter Pedrotti, **Il nuovo Cucchiaino Verde**, Demetra, Verona, 1996.
- G. Lepetit De La Bigne, A. Amante, **L'alimentazione vegetariana**, Ed. Tecniche Nuove, 1994.
- Nico Valerio, **L'alimentazione naturale**, Ed. Mondadori, 1992.
- M & K Messina, **The Vegetarian Way**, Three Rivers Press (NY, USA), 1996.
- Dean Ornish, **Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease: The Only System Scientifically Proven to Reverse Heart Disease Without Drugs or Surgery**, Ivy Books, 1996.
- Hans Diehl, Aileen Ludington, **Health Power**, Herald Publishing Association, 2000.
- Joan Sabaté, **Vegetarian Nutrition**, CRC Press, 2001.

I libri in inglese possono essere acquistati direttamente dal sito SSNV.

Articoli

- Posizione dell'American Dietetic Association: **Diete vegetariane**, "I Am Diet Assoc", 2003; 103:748-765 www.scienzavegetariana.it/nutrizione/ADA_ital.htm
- Ann Reed Mangels PHD, RD, FADA; Virginia Messina MPH, RD **Considerazioni sulla pianificazione di diete Vegane: Infanti**, "I Am Diet Assoc", 2001; 101:670-677 www.scienzavegetariana.it/nutrizione/ADA_infant.html
- Ann Reed Mangels PHD, RD, FADA; Virginia Messina MPH, RD **Considerazioni sulla pianificazione di diete Vegane: Bambini ed Adolescenti**, "J Am Diet Assoc", 2001; 101:661-669 - www.scienzavegetariana.it/nutrizione/ADA_children.html
- Jack Norris, **Vitamina B12: ne stai assumendo?** www.scienzavegetariana.it/medici/B12reduced.html
- Brenda Davis, RD, **Gli acidi grassi essenziali (EFA) nell'alimentazione vegetariana**, Issues in "Vegetarian Dietetics", 1998; Vol. 7(4):5-7 - www.scienzavegetariana.it/medici/acidigrassi.html

Credits

Questa sezione è a cura di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - ONLUS, www.scienzavegetariana.it - info@scienzavegetariana.it - Casella Postale 16, 30035 Mirano (VE).

Tutti gli articoli citati sono disponibili sul sito di SSNV. Chi desideri ricevere degli articoli su argomenti particolari, purché disponibili sul sito, può richiederli in formato elettronico (preferibile) a redazione@scienzavegetariana.it oppure in formato cartaceo al recapito sopra indicato.

Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana (SSNV-ONLUS) riunisce professionisti ed esperti in nutrizione e in altre discipline biomediche e fornisce un supporto informativo, medico e legale a chi desideri orientarsi, o si sia già orientato, verso una scelta alimentare di tipo vegetariano.

Posizione dell'American Dietetic Association e dei Dietitians of Canada: Diete Vegetariane - ADA Report

Traduzione a cura di Luciana Baroni

Fonte: Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. J Am Diet Assoc. 2003; 103:748-765

Prefazione

Riportiamo qui alcuni stralci della posizione ADA. Sono riportate solo le considerazioni generali, mentre è stata omessa tutta la parte di analisi dettagliata dei vantaggi della dieta vegetariana e vegana rispetto a varie malattie degenerative, nonché l'analisi degli introiti dei vari nutrienti tipici di una dieta vegetariana e vegana.

Ripartire l'intero articolo esula dagli scopi di questa pubblicazione: qui si vuole soltanto mostrare come i massimi organismi ufficiali dedicati alla nutrizione in USA e in Canada sostengano completamente la dieta vegetariana e vegana.

Chi è interessato a leggerla per intero la Posizione Ufficiale, può trovarla, in italiano e in inglese (compresi gli oltre 250 riferimenti bibliografici alla letteratura scientifica internazionale), sul sito di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana (SSNV-ONLUS): www.scienzavegetariana.it.

Introduzione

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. Circa il 2.5 % degli adulti negli USA ed il 4% degli adulti in Canada seguono diete vegetariane. Si definisce dieta vegetariana una dieta che non includa carne, pesce e selvaggina. L'interesse nei confronti del vegetarianismo è in aumento, molti ristoranti e mense scolastiche propongono regolarmente menu vegetariani. Si è verificata una incisiva crescita nelle vendite di alimenti per i vegetariani, e questi cibi

sono reperibili in molti supermercati. Il presente documento prende in rassegna i dati scientifici attuali concernenti i nutrienti chiave per i vegetariani, compresi le proteine, il ferro, lo zinco, il calcio, la vitamina D, la riboflavina, la vitamina B12, la vitamina A, gli acidi grassi omega-3 e lo iodio. Una dieta vegetariana, intesa sia come lacto-ovo-vegetariana che vegana, è in grado di soddisfare le raccomandazioni correnti per tutti questi nutrienti. In alcuni casi, l'uso di cibi fortificati o di supplementi può essere utile per il raggiungimento delle dosi consigliate per singoli nutrienti.

Le diete vegane ben bilanciate ed altri tipi di diete vegetariane risultano appropriate per tutti gli stadi del ciclo vitale, ivi inclusi gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia ed adolescenza. Le diete vegetariane offrono molteplici vantaggi sul piano nutrizionale, compresi ridotti contenuti di acidi grassi saturi, colesterolo e proteine animali, a fronte di più elevati contenuti di carboidrati, fibre, magnesio, potassio, acido folico ed antiossidanti, quali ad esempio le vitamine C ed E e le sostanze fitochimiche. I dati disponibili nella letteratura scientifica evidenziano come i vegetariani presentino un più basso indice di massa corporea dei non-vegetariani, come pure una ridotta incidenza di morte per cardiopatia ischemica; i vegetariani presentano inoltre più bassi livelli di colesterolo plasmatico e di pressione arteriosa, una ridotta incidenza di ipertensione, di diabete mellito tipo 2 e di tumore della prostata e del colon. Sebbene molti programmi nutrizionali finanziati a livello federale od istituzionali siano in grado di soddisfare le esigenze dei vegetariani, ancora pochi al giorno d'oggi sono in grado di met-

tere a disposizione alimenti adatti per i vegani. A causa della variabilità delle abitudini dietetiche dei vegetariani, è necessario condurre una valutazione individualizzata dell'assunzione dei diversi nutrienti. I professionisti della nutrizione hanno la responsabilità di sostenere ed incoraggiare tutti coloro che si mostrino interessati ad indirizzarsi verso un regime vegetariano. Queste figure possono infatti giocare un ruolo chiave nel fornire informazioni ai clienti vegetariani sulle fonti alimentari dei nutrienti specifici, sull'acquisto e la preparazione dei cibi, e su ogni modificazione dietetica necessaria a soddisfare le richieste individuali. La pianificazione dei menu per i vegetariani può essere semplificata con l'adozione di una guida alimentare che indichi i gruppi alimentari e le porzioni degli alimenti.

Posizione ufficiale

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.

Il vegetarianismo in prospettiva

Si definisce vegetariana una persona che non assuma carne, pesce e selvaggina o prodotti contenenti questi alimenti. I modelli alimentari dei vegetariani variano in modo considerevole. Il modello lacto-ovo-vegetariano è basato su cereali, verdura, frutta, legumi, semi, noci, latticini, uova ed esclude carne, pesce e selvaggina. Il modello alimentare lacto-vegetariano esclude le uova, oltre a carne, pesce e selvaggina. Il modello alimentare vegano, o vegetariano totale, è simile al modello lacto-vegetariano, con l'ulteriore esclusione di latticini ed altri prodotti di origine animale. Anche all'interno di tali modelli può esistere una variabilità considerevole riguardo al grado di esclusione dei

prodotti animali.

I soggetti che seguono diete macrobiotiche sono frequentemente equiparati a coloro che seguono una dieta vegetariana. La dieta macrobiotica si basa prevalentemente sull'assunzione di cereali, legumi e verdura. Frutta, frutta secca e semi sono utilizzati in proporzioni ridotte. Alcuni soggetti che seguono una dieta macrobiotica non sono realmente vegetariani perché utilizzano limitate quantità di pesce. Alcuni soggetti che si autodefiniscono "vegetariani" in realtà non lo sono, in quanto assumono pesce, pollame e persino carne [1, 2]. Alcuni autori definiscono questi soggetti come "semivegetariani", indicando come tali coloro che assumano occasionalmente carne ma che principalmente seguano una dieta vegetariana [3], o coloro che assumano pesce e pollame con una frequenza inferiore ad una volta alla settimana [4]. E' necessario condurre una valutazione individualizzata per poter stimare correttamente la qualità nutrizionale della dieta di un vegetariano o di chiunque si dichiari tale.

Le considerazioni che comunemente stanno alla base della scelta vegetariana includono motivazioni salutistiche, interesse per l'ambiente e per il benessere degli animali [5, 6]. I vegetariani riferiscono inoltre motivazioni economiche, considerazioni etiche, preoccupazione per la fame nel mondo e principi religiosi tra le ragioni della scelta del modello alimentare adottato.

Tendenze di mercato

Nel 2000, circa il 2.5 % della popolazione adulta negli USA (4.8 milioni di persone) risultava seguire in modo regolare una dieta vegetariana, dichiarando di non assumere mai carne, pesce o pollame [7]. Poco meno dell'1% dei soggetti intervistati erano vegani [7]. Sulla base di questo sondaggio, i vegetariani vivono prevalentemente sulle coste, orientale od occidentale, in grandi città, e sono femmine. Negli USA, circa il 2% dei

bambini e degli adolescenti compresi tra i 6 ed i 17 anni sono vegetariani, e circa lo 0.5% di questo gruppo d'età è vegano [8]. Sulla base di un'indagine del 2002 [9], circa il 4% della popolazione adulta del Canada è vegetariana; questo corrisponde a circa 900.000 persone. I fattori che potranno influenzare il numero dei vegetariani negli USA ed in Canada nel futuro includono un aumentato interesse nei confronti del vegetarianismo e l'arrivo di immigrati da Paesi nei quali il vegetarianismo è una pratica comune [10]. Dal 20 al 25% della popolazione adulta negli USA riporta di non mangiar carne per 4 o più volte alla settimana o "di seguire una dieta vegetariana usualmente od occasionalmente", suggerendo l'esistenza di un certo interesse nei confronti del vegetarianismo [11]. Un'ulteriore evidenza dell'aumentato interesse nei confronti del vegetarianismo è data dalla comparsa di corsi sui diritti animalitica animale nei college e nelle università; la proliferazione di siti web, riviste, newsletters e libri di cucina a tema vegetariano; la tendenza ad ordinare pasti vegetariani quando consumati fuori casa. Più del 5% di soggetti analizzati nel 1999 riferiva di ordinare sempre un pasto vegetariano quando mangiava fuori casa; quasi il 60% "talvolta, spesso, o sempre" ordinava un piatto vegetariano al ristorante [12].

I ristoranti hanno risposto a questo interesse nei confronti del vegetarianismo. La National Restaurant Association (Associazione Nazionale dei Ristoratori) riporta che da 8 a 10 ristoranti negli USA, con servizio al tavolo, propongono piatti vegetariani [13]. I fast-food stanno iniziando ad offrire insalate, hamburger vegetali ed altri piatti vegetariani. Molti studenti di college si considerano vegetariani. In risposta a questa tendenza, molte mense universitarie offrono menu vegetariani [14].

C'è stata anche una crescita dell'interesse professionale nei confronti della nutrizione vegetariana; il numero di articoli pubblicati

nella letteratura scientifica correlati al vegetarianismo è aumentato da meno di 10 articoli l'anno, negli ultimi anni '60, a 76 articoli l'anno negli anni '90 [15]. Inoltre, il focus principale degli articoli sta cambiando. 25 anni fa o più, gli articoli trattavano principalmente di questioni di adeguatezza nutrizionale delle diete vegetariane. Più recentemente, gli argomenti si sono spostati verso l'utilizzo delle diete vegetariane nella prevenzione e nel trattamento delle malattie. La maggioranza degli articoli è basata su studi epidemiologici, mentre un numero inferiore riportano casi clinici o sono lettere all'editore [15].

Si sta inoltre verificando un crescente apprezzamento nei confronti dei benefici delle diete basate su cibi vegetali (plant-based diet), definite come diete che includono generose quantità di cibi vegetali e limitate quantità di cibi animali. L'American Institute for Cancer Research ed il World Cancer Research Fund (Istituto Americano per la Ricerca sul Cancro e la Fondazione Mondiale per la Ricerca sul Cancro) invitano a scegliere principalmente diete a base di cibi vegetali, ricche di varietà di verdura e frutta, legumi e cibi poco raffinati ricchi di carboidrati complessi, raccomandando di limitare il consumo di carne rossa nel caso questa venga assunta [16]. L'American Cancer Society (Società dei Tumori Americana) raccomanda di scegliere la maggior parte dei cibi da fonti vegetali [17]. L'American Heart Association (Associazione dei Cardiologi Americani) raccomanda di scegliere una dieta bilanciata che enfatizzi l'assunzione di verdura, cereali e frutta [18], e la Heart and Stroke Foundation of Canada (Fondazione per il Cuore e l'Ictus del Canada) raccomanda l'utilizzo di cereali e verdura al posto della carne come pietanza principale dei pasti [19]. Le Unified Dietary Guidelines (Linee Guida Dietetiche Unificate) elaborate dalla American Cancer Society, la American Heart Association, il National

Institutes of Health, e la American Academy of Pediatrics (Società dei Tumori Americana, la Società dei Cardiologi Americani, l'Istituto Nazionale per la Salute USA, e l'Accademia Americana di Pediatria) raccomandano una dieta basata su una varietà di cibi vegetali, inclusi cereali, verdura e frutta, per ridurre il rischio delle principali malattie croniche [20].

Disponibilità di nuovi prodotti

Il mercato USA per alimenti vegetariani (cibi come analoghi della carne, vari tipi di latte non animale e prodotti vegetariani che siano in grado di sostituire direttamente la carne od altri prodotti animali) è stato stimato intorno a 1.5 miliardi di dollari nel 2002, mentre nel 1996 era al di sopra dei 310 milioni di dollari [21]. Queste stime sono destinate quasi a raddoppiare nel 2006, con una spesa calcolata di 2.8 miliardi di dollari [21]. In Canada le vendite di analoghi della carne sono più che triplicate tra il 1997 ed il 2001 [22].

E' probabile che la pronta disponibilità di nuovi prodotti, inclusi cibi fortificati e cibi pronti, possa avere un importante impatto sull'assunzione di nutrienti nei vegetariani. Cibi fortificati come latte di soia, analoghi della carne, succhi di frutta e cereali per la colazione permettono di aumentare in modo considerevole l'assunzione di calcio, ferro, zinco, vitamina B12, vitamina D e riboflavina nei vegetariani. I pasti pronti vegetariani, compresi hamburger vegetali, hot-dog vegetali, prodotti surgelati, pasti in barattolo e latte di soia possono rendere più semplice essere vegetariano al giorno d'oggi rispetto al passato.

I cibi vegetariani sono facilmente reperibili sia nei supermercati che nei negozi di cibi biologici. Circa la metà del volume d'affari dei cibi vegetariani è venduta attraverso i supermercati e l'altra metà attraverso i negozi di cibi biologici [21]. I tre quarti delle vendite di latte di soia hanno luogo nei

supermercati [21].

Posizioni Ufficiali Governative e Diete Vegetariane

Le United States Dietary Guidelines (Linee Guida Dietetiche degli USA) [23] sanciscono "Le diete vegetariane possono essere considerate congrue con le Dietary Guidelines for Americans (Linee guida dietetiche per gli americani) e soddisfano le Recommended Dietary Allowances (Quantità giornaliere raccomandate - RDA) per i nutrienti". Queste Linee Guida forniscono consigli su come rispettare il fabbisogno dei vari nutrienti per coloro che scelgano di evitare completamente od in parte i prodotti animali. È stato suggerito che queste Linee Guida potrebbero essere migliorate con l'utilizzo di diete vegetariane o diete ricche di cibi vegetali [24]. Le guide nazionali degli alimenti includono alcune opzioni vegetariane. Cibi comunemente utilizzati dai vegetariani come legumi, tofu, hamburger di soia, e latte di soia addizionato con calcio sono incluse in una tabella allegata alla USDA's Food Guide Pyramid (Piramide alimentare del Dipartimento dell'Agricoltura degli USA) [23]. La Canada's Food Guide to Healthy Eating (Guida Alimentare del Mangiare Sano del Canada) può essere utilizzata da lacto- e lacto-ovo-vegetariani. L'Health Canada (Istituto Nazionale di Sanità del Canada) ha sancito che le diete vegetariane ben bilanciate favoriscono un buon stato nutrizionale e di salute [26].

Ruolo dei professionisti della nutrizione

I clienti vegetariani possono ricercare servizi di consulenze nutrizionali per una specifica situazione clinica ma anche per ricevere assistenza nella pianificazione di diete vegetariane sane. I professionisti della nutrizione possono talvolta essere consultati a causa di problemi correlati alla scarsa varietà delle scelte alimentari, e rivestono un ruolo

importante nel sostenere quei clienti che manifestino interesse nei confronti dell'adozione di diete vegetariane, o che già stiano seguendo una dieta vegetariana. È importante che i professionisti della nutrizione sostengano tutti i clienti che decidano di scegliere questo stile dietetico, e che siano in grado di fornire informazioni accurate ed aggiornate sui vari aspetti della nutrizione vegetariana. Il tipo di informazioni dovrebbe venire individualizzato, a seconda del tipo di dieta vegetariana scelta, dell'età del cliente, delle pratiche di preparazione dei cibi, e della capacità motoria. È importante raccogliere le descrizioni del cliente sul proprio tipo di dieta, in modo da accertare quali siano i cibi da scegliere nella pianificazione dei menu.

I professionisti della nutrizione (nutrizionisti e dietisti diplomati o laureati) sono in grado di aiutare i clienti vegetariani nei seguenti modi:

- fornendo informazioni su come rispettare i fabbisogni di vitamina B12, calcio, vitamina D, zinco, ferro ed acidi grassi omega-3, dal momento che diete vegetariane impropriamente pianificate possono fornire talora insufficienti quantità di questi nutrienti;
- fornendo specifiche Linee Guida per la pianificazione di pasti lacto-ovo-vegetariani o vegani bilanciati per tutti gli stadi del ciclo vitale;

- adattando le Linee Guida per la pianificazione di pasti lacto-ovo-vegetariani o vegani bilanciati a clienti che presentino fabbisogni nutrizionali particolari a causa di allergie, malattie croniche od altre possibili limitazioni;
- possedendo familiarità con le scelte vegetariane dei ristoranti locali;
- fornendo suggerimenti per pianificare pasti vegetariani ottimali durante i viaggi;
- insegnando ai clienti come preparare ed utilizzare i cibi che più frequentemente entrano a far parte di una dieta vegetariana; la crescente selezione di prodotti destinati ai vegetariani può rendere pressoché impos-

sibile essere a conoscenza di tutto ciò che è disponibile sul mercato. Comunque, i professionisti che lavorino con clienti vegetariani dovrebbero possedere conoscenze di base sulla preparazione, l'utilizzo e la composizione in nutrienti di vari tipi di cereali, fagioli, prodotti derivati dalla soia, analoghi della carne e cibi fortificati.

- possedendo una buona conoscenza delle sedi locali di acquisto dei cibi vegetariani. In alcune comunità, può rendersi necessario l'acquisto dei prodotti per posta.

- lavorando assieme ai componenti del nucleo familiare, in particolare con i genitori dei bambini vegetariani, per aiutarli a realizzare le migliori condizioni possibili per il raggiungimento del fabbisogno dei nutrienti con una dieta vegetariana; e,

- se un professionista non possiede familiarità con la nutrizione vegetariana, facendosi carico di aiutare il cliente a cercare qualche altro professionista che sia qualificato per assistere il cliente, od indirizzando il cliente stesso verso risorse più affidabili.

Conclusioni

Le diete vegetariane ben pianificate si sono dimostrate salutari, nutrizionalmente adeguate, ed utili nella prevenzione e nel trattamento di certe patologie. Le diete vegetariane sono adeguate per tutte le fasi del ciclo vitale. Sono molte le ragioni del crescente interesse nei confronti del vegetarianismo. Il numero dei vegetariani negli USA ed in Canada è stimato in crescita nella prossima decade. I professionisti della nutrizione possono assistere i clienti vegetariani fornendo loro informazioni aggiornate ed accurate sulla nutrizione vegetariana, sui vari alimenti e su come reperirli.

Bibliografia specifica

(Relativa solo alle parti qui riportate; nella versione completa vi sono 256 riferimenti)

1. Barr SI, Chapman GE. Perceptions and practices of self-defined current vegetarian, former vegetarian, and nonvegetarian women. *J Am Diet Assoc* 2002;102:354-360.
2. Perry CL, McGuire MT, Neumark-Sztainer D, Story M. Adolescent vegetarians. How well do their dietary patterns meet the Healthy People 2010 objectives? *Arch Pediatr Adolesc Med* 2002;156:431-437.
3. Sabate J, Ratzin-Turner RA, Brown JE. Vegetarian diets: descriptions and trends. In: Sabate J, ed. *Vegetarian Nutrition* Boca Raton, FL: CRC Press; 2001:3-17.
4. Fraser GE. Associations between diet and cancer, ischemic heart disease, and all-cause mortality in non-Hispanic white California Seventh-day Adventists. *Am J Clin Nutr* 1999;70:532S-538S.
5. White RF, Seymour J, Frank E. Vegetarianism among US women physicians. *J Am Diet Assoc* 1999;99:595-598.
6. Lea E, Worsley A. The cognitive contexts of beliefs about the healthiness of meat. *Public Health Nutr* 2002;5:37-45.
7. The Vegetarian Resource Group. How many vegetarians are there? Available at: <http://www.vrg.org/nutshell/poll2000.htm>. Accessed February 10, 2003.
8. The Vegetarian Resource Group. How many teens are vegetarian? How many kids don't eat meat? Available at: <http://www.vrg.org/journal/vj2001jan/2001jan-teen.htm>. Accessed February 10, 2003.
9. National Institute of Nutrition. Tracking Nutrition Trends IV: An Update on Canadians' Nutrition-Related Attitudes, Knowledge and Actions, 2001. Available at: www.nin.ca/public_html/EN/consumer_trends.htm. Accessed February 10, 2003.
10. Raj S, Ganganna P, Bowering J. Dietary habits of Asian Indians in relation to length of residence in the United States. *J Am Diet Assoc* 1999;99:1106-1108.
11. Ginsberg C, Ostrowski A. The market for vegetarian foods. *Vegetarian J* 2002;4:25-29.
12. The Vegetarian Resource Group. How many people order vegetarian foods when eating out? Available at: <http://www.vrg.org/journal/vj99sep/999scientific.htm>. Accessed February 10, 2003.
13. National Restaurant Association. *Tableservice Restaurant Trends*, 2001 Washington, DC: 2001.
14. Crosby M. College and university foodservice operations get high marks from students; 1999. Available at: <http://www.restaurant.org/rusa/magArticle.cfm?>

ArticleID=327. Accessed February 10, 2003.

15. Sabate J, Duk A, Lee CL. Publication trends of vegetarian nutrition articles in biomedical literature; 1966-1995. *Am J Clin Nutr* 1999;70(suppl):601S-607S.
16. World Cancer Research Fund/AICR. *Food, Nutrition, and the Prevention of Cancer: A Global Perspective* Washington, DC: AICR; 1997.
17. Byers T, Nestle M, McTiernan A, Doyle C, Currie-Williams A, Gansler T, Thun M. American Cancer Society 2001 Nutrition and Physical Activity Guidelines Advisory Committee. American Cancer Society guidelines on nutrition and physical activity for cancer prevention: Reducing the risk of cancer with healthy food choices and physical activity. *CA Cancer J Clin* 2002;52:92-119.
18. Nutrition Committee of the American Heart Association. *AHA Dietary Guidelines Revision 2000: A Statement for Healthcare Professionals* From the Nutrition Committee of the American Heart Association. *Circulation* 2000;102:2296-2311.
19. Heart and Stroke Foundation of Canada. *Healthy Eating*. Available at: <http://www2.heartandstroke.ca/Page.asp?PageID=33&ArticleID=551&Src=living&From=SubCategory>. Accessed February 10, 2003.
20. Deckelbaum RJ, Fisher EA, Winston M, Kumanyika, Lauer RM, Pi-Sunyer FX, St. Jeor, S, Schaefer EJ, Weinstein IB. Summary of a scientific conference on preventive nutrition: Pediatrics to geriatrics. *Circulation* 1999;100:450-456.
21. Mintel International Group Limited. *The Vegetarian Food Market-US Report* Chicago, IL: Mintel International Group Limited; 2001.
22. AC Nielsen. *Market Track for 1997 to 2001* New York, NY: AC Nielsen; 2001.
23. US Department of Agriculture. *Dietary Guidelines for Americans*, 5th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2000.
24. Haddad EH. Vegetarian diets and dietary guidelines for chronic disease prevention: How meatless diets conform to current recommendations for healthy eating. In: Sabate J, ed. *Vegetarian Nutrition* Boca Raton, FL: CRC Press; 2001:371-409.
25. Dietitians of Canada. *Celebrating the pleasure of vegetarian eating*. Available at: http://www.dietitians.ca/english/factsheets/e1995_02.html. Accessed February 10, 2003.
26. Health Canada. *Nutrition for a Healthy Pregnancy: National Guidelines for the Childbearing Years* Ottawa: Minister of Public Works and Government Services Canada; 1999.

La transizione

Alcune persone decidono di passare ad una Dieta Vegetariana in modo drastico, altre preferiscono un approccio più graduale. La seconda modalità permette di effettuare una transizione più fisiologica e dà il tempo di provare molti nuovi modi di soddisfare le esigenze nutrizionali. Ecco qualche consiglio per un passaggio graduale.

Fate una lista dei cibi e dei menu che consumate abitualmente. Identificate tra questi i cibi vegetariani, e considerateli come punto da cui partire. Programmate di consumare un pasto vegetariano diverse volte alla settimana usando i cibi che più vi piacciono. Aggiungete più pasti vegetariani rivisitando le vostre ricette preferite ed imparate a conoscere il tofu e il seitan, gli alimenti alternativi al latte (latte di soia, di riso, di mandorle, yogurt e budini di soia o riso) e a valorizzare la cucina italiana tradizionale a base di cereali e legumi. Ampliate le vostre scelte cercando nuove ricette nei libri di cucina e provando nuovi prodotti nei negozi di alimenti. Molti piatti vegetariani possono essere preparati senza ricetta o senza passare troppo tempo in cucina.

Fate una lista di piatti vegetariani che potete mangiare fuori casa, in bar, ristoranti, supermarket e gastronomie. Valutate se i vostri pasti comprendono una buona varietà di cereali integrali, di legumi e di prodotti a base di soia, di verdura e frutta, tutti i giorni. Se non è così, cercate di equilibrare il vostro menu.

Siate creativi nel programmare i pasti, aumentate il consumo di legumi e verdura mangiandoli sia a pranzo che a cena. Provate spesso nuovi cibi, nuovi cereali come couscous, quinoa, bulghur, orzo,



chicchi di grano e verdura e frutta utilizzate comunemente in altre cucine, come il cavolo cinese e le alghe (come la nori, kombu, hiziki, ecc.). La varietà dei cibi è la migliore garanzia che la vostra alimentazione sia sana e il concentrarsi sugli aspetti positivi del cambio di alimentazione, piuttosto che sul rimpianto per i cibi che decidete di eliminare, è un ingrediente psicologico fondamentale per un passaggio sereno alle nuove abitudini a tavola.

Un altro efficace sistema consiste nell'eliminazione progressiva di determinati cibi animali, da effettuarsi a ritmo settimanale, sempre facendo attenzione ad apportare al vostro organismo adeguate quantità di nutrienti provenienti da fonti alternative. Per esempio, eliminando la carne "rossa" la prima settimana, la carne "bianca" la seconda, il pesce la terza, poi le uova e i latticini... dopo sei settimane vi troverete ad essere vegani!

Organizzarsi e scoprire cibi nuovi

Spesso i novelli o aspiranti Vegetariani si chiedono con sgomento "Cosa posso mangiare?!?".

Ma in realtà molti dei piatti tradizionali della cucina italiana sono già Vegani, e altri possono diventarlo con piccole modifiche. Esistono innumerevoli risotti Vegetariani, molti condimenti per la pasta, varie zuppe e minestre a base di verdure e legumi, torte salate di verdure, legumi cucinati in vari modi, e tutti i piatti di verdura che siamo abituati a considerare come "contorno" possono diventare ottimi secondi aumentando semplicemente la quantità. Senza contare tutte le insalate, arricchite con semi oleosi e noci tritate, alghe e germogli, ricchi di Vitamine, Minerali e Proteine.

All'eventuale obiezione: "Ma a me non piace la verdura!" possiamo rispondere facendo osservare che "la verdura" la devono mangiare anche i non-Vegetariani, perché contiene Vitamine, Minerali e Fibre, indispensabili al nostro organismo. Quindi non è che chi è vegetariano debba mangiare "più verdura" degli altri. Non è quella che comunemente viene definita "verdura" (cioè insalata, carote, verdura cotta, ecc.) che deve andare a sostituire la carne. Questa va sostituita da legumi, cereali, noci e nocciole, ed eventualmente soia e derivati o seitan. Perciò, essere Vegetariani è davvero molto facile, anche senza introdurre alcun "cibo nuovo" nella nostra dieta. Già che ci siamo, però, perché non esplorare anche nuovi e gustosi cibi, tradizionali in altre culture?

Cereali: oltre a riso e pasta di grano duro, esistono molti altri cereali che possiamo mangiare, ciascuno con un gusto diverso. Provateli in zuppe, polpette, sformati, o in fiocchi e nei dolci: farro, orzo, quinoa, grano saraceno, miglio, avena, segale, frumento (anche nei suoi derivati, cous cous e bulghur) e mais. La germogliazione dei chicchi ne esalta il contenuto in nutrienti.

Legumi: possono essere utilizzati in zuppe, in stufati, come purea, e crudi germogliati; in forma di farina possono essere usati per gustose frittate (ed esempio di ceci). Anche la soia è un legume, ma solitamente viene usata già lavorata in forma di latte, tofu, o di soia ristrutturata disidratata. La scelta tra i legumi è ampia: lenticchie, piselli, fave, fagioli borlotti, fagioli cannellini, fagioli bianchi di Spagna, fagioli neri, fagioli rossi, azuki (detta "soia rossa"), ceci, cicerchie, piselli secchi spezzati, lenticchie rosa, soia verde.

Semi: i semi delle varie piante sono ricchi di Vitamine e Minerali e preziosi nella dieta di tutti. Aggiunti a insalate, o ai condimenti della pasta, costituiscono un gustoso "additivo" del tutto naturale! I più diffusi sono i semi di zucca, girasole, papavero, lino, sesamo, amaranto. Una miscela di semi di sesamo tostati e pestati con l'aggiunta di sale integrale, è un ottimo condimento per le insalate, che viene chiamato "gomasio" e può essere comprato in tutti i negozi di alimentazione naturale, anche arricchito con alghe tritate (attenzione, è molto salato). Altri semi (crescione, alfa-alfa) possono essere usati come germogli.

Frutta secca (noci, nocciole, ecc.): ricche di Proteine, Minerali, Vitamine e Olii vegetali. Ottime a colazione, nel muesli o da sole, tritate nelle insalate e nei dolci, sulla pasta, oppure in creme da spalmare. Le più comuni sono: noci, nocciole, pinoli, mandorle, noci brasiliane, anacardi, arachidi.

Alghe: sono un cibo ricco di Iodio e Calcio, e sono tradizionali nei Paesi orientali. Si possono aggiungere in pezzi alle zuppe di legumi, per rendere gli stessi più digeribili, oppure nel ripieno in torte salate, grattugiate o spezzettate sulle insalate, e nella pasta.

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. 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.

Proteine ristrutturate 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. Possono essere cucinate come il tradizionale spezzatino, o come scaloppine in padella, e hanno il vantaggio di acquisire l'aroma del sugo di cottura, partendo da una base neutra. Sono molto ricche di Proteine, ma non contengono altri nutrienti, per cui è meglio non abusarne, e accompagnarle sempre con verdure. Va oltretutto considerato che per la loro lavorazione vengono utilizzati solventi chimici.

Tofu: anche se viene definito "formaggio di soia" non ha niente a che vedere coi latticini, come sapore. Ne esistono moltissime varietà, con sapori e consistenze anche molto diversi tra loro. Pochissime varietà sono buone mangiate "al naturale" con semplice olio e sale, ma tutte sono ottime da usarsi in torte salate, stufati, o sformati, perché assumono il gusto degli altri ingredienti della pietanza. Si ottengono ottimi risultati anche con la marinatura, con la frittura e in genere nella preparazione con verdure o legumi. Anche il tofu è un alimento ricco di Proteine.

Seitan: è un alimento a base di glutine di frumento, iperproteico. 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 anche in forma di wurstel, di arrosto, di mortadella, ecc.

Surgelati e piatti pronti a base di soia e seitan: ovviamente è bene non basare la propria dieta sui surgelati e sui piatti pronti, ma ogni tanto fanno comodo! Esistono oggi varie cotolette, hamburger, wurstel, ecc. a base di soia e seitan che sono davvero ottimi al palato, e, pur trattandosi sempre di piatti preconfezionati e quindi non troppo salutari, lo sono comunque molto di più degli analoghi a base di carne.

Introduzione alla cucina vegana

Poter cucinare con attenzione, utilizzando ingredienti selezionati per qualità e origine, spesso rimane un sogno: la frenesia delle nostre giornate ci chiede rapidità, ma non per questo ci accontentiamo di sapori blandi e poco attraenti. Ecco alcuni "puntelli" della cucina vegana:

- **ricotta/mascarpone vegan** per cannelloni e/o torte salate: frullare del tofu con qualche goccia di limone, un po' di sale e un po' di anacardi (attenzione: viene meglio con tofu fresco morbido);
- **pasta al forno:** pasta, sugo con granulare di soia, besciamella, teglia impanata e insamata, stessa spolveratura sopra la pasta;
- **ragù di seitan ai funghi porcini con polenta:** rosolate cipolle, champignons, porcini; aggiungete seitan, polpa di pomodoro, stufate finché non vi stufate di aspettare e non vi viene fame;
- **condimento per le insalate:** condimento all'orientale con aceto di riso, soia e una goccia di olio di sesamo; oppure: senape, maionese vegetale e olio; oppure tahini, limone, olio e un po' d'acqua per allungare; oppure con miso e tahini; oppure olio di lino,

limone, sale e pepe;

- **condimento per i pinzimoni:** hummus rapido (un barattolo di ceci frullato con tahini o olio di semi di sesamo tostato e un po' di cumino - va a nozze con i finocchi), la tahina (tahin montato con un po' di limone, olio e acqua);
- **imbottitura per i panini:** patè di carciofi o patè di olive con fettine affumicate di seitan; oppure: tahin, zucchine grigliate e miso; oppure: maionese vegetale, insalata, pomodoro; oppure seitan affettato passato un attimo in forno, crauti e maionese... Non è assolutamente difficile reperire alimenti e golosità vegan, anzi diventa ogni giorno più facile, vista la crescente consapevolezza della necessità di nutrirsi con cibi sani.

Ecco alcune indicazioni utili per facilitare il passaggio ad una alimentazione vegan. I prodotti sono reperibili in supermercati specializzati in alimentazione biologica, negozi dello stesso genere ed erboristerie:

- **affettato:** vegetale, ottimo per panini a prova di golosi;
- **besciamella:** la realizziamo con farina, margarina e latte di soia o di riso;
- **budini:** ottimi con latte di soia o di riso;
- **burro:** lo sostituiamo con la margarina (controllando bene l'etichetta: alcune contengono grassi animali); tuttavia in molte preparazioni, dolci compresi, il burro può essere sostituito semplicemente con olio vegetale;
- **carne:** le ricette per la carne le utilizziamo per cucinare il seitan. Si presta benissimo per ricette del tipo spezzatino, scaloppine, o impanato (con farina di ceci e/o pan grattato) alla milanese; è ottimo, come il granulare di soia, per preparare ragù;
- **cioccolata calda:** la possiamo preparare con cacao e latte di riso;
- **cioccolato:** fondente;
- **cotolette:** surgelate a base di soia e verdure, buonissime e arricchite con vitamine e minerali (come ferro e B12);

• **crema di cioccolato** (tipo nutella), a base di carrube e cioccolato... incredibile ma buonissima;

• **dado:** vegetale;

• **formaggio:** veri e propri sostituti non ce ne sono. Ci sono comunque diversi modi per sostituire ricotta, mozzarella a dadini ecc. nella preparazione dei piatti utilizzando ad esempio panetti di tofu alla griglia o affumicato. Molti vegan, al posto del parmigiano grattugiato, spolverano sulle loro pietanze un po' di lievito alimentare in scaglie;

• **gelato:** nelle gelaterie artigianali è sempre più presente il gelato a base di soia nei gusti classici (crema, cioccolato, caffè, nocciola) e molti gelati alla frutta sono realizzati senza latte e uova;

• **gianduiotti:** molti sono vegan;

• **lasagne, pappardelle, tagliatelle:** ne esistono svariate senza uova, di grano duro secche;

• **latte:** di soia, di riso, d'avena, di cereali misti;

• **maionese:** ce ne sono alcuni tipi a base di proteine dei piselli, che non hanno niente da invidiare alla salsa tradizionale... e sono molto più leggere;

• **pan carré:** molti contengono strutto ma non tutti, poi c'è il pane arabo, ormai reperibile dappertutto;

• **panna da cucina:** usiamo l'ottimo sostituto vegetale: la panna di soia (attenzione a quelle vegetali dei supermercati perché contengono anche grassi animali);

• **pasta fresca:** ad esempio fusilli, gnocchetti sardi, trofie e orecchiette fresche;

• **pasta sfoglia:** la maggior parte delle paste sfoglie non contiene prodotti di origine animale;

• **patè:** in commercio ne esistono di buonissimi. Si possono preparare diverse creme a base di legumi e/o lievito di birra e tofu;

• **polpette:** i falafel, i veggieburger e altre mille... basta leggere bene gli ingredienti;

• **yogurt e budini:** 100% vegetali a base di soia... sono ottimi.

Fonte: volantino dell'associazione Progetto Vivere Vegan (www.viverevegan.org)

Tutte le strade portano al macello

Un luogo comune vuole che chi non mangia carne ma solo derivati animali, come latte e uova, non contribuisca all'uccisione degli animali. Non è così.

La strada verso il macello per le mucche "da carne" è breve (2-3 anni); quella delle mucche "da latte" si allunga un po' (5-6 anni), ma porta ugualmente al macello. E dopo sofferenze atroci. Bere latte vaccino o mangiare formaggio, con o senza caglio animale, significa causare la macellazione dei vitelli, che la mucca viene costretta a partorire, per poter produrre latte.

Non c'è nulla di "naturale" nella produzione di latte vaccino e nel suo consumo da parte nostra: le madri producono questa secrezione mammaria per nutrire i propri vitelli. L'allevatore si intromette in questo ciclo naturale e lo sconvolge in modo drammatico.

La "via latte" è costellata di sofferenze

La mucca destinata alla produzione di latte subisce innumerevoli violenze.

Innanzitutto, viene ingravidata con l'inseminazione artificiale per consentire all'allevatore di programmare la mungitura. La lattazione e quindi la produzione è possibile infatti solo dopo la nascita del vitello, che viene separato dalla mucca subito dopo il parto. La madre lo cercherà invano per giorni. Suo figlio, costretto ad una alimentazione artificiale, se maschio verrà macellato entro pochi mesi (per produrre la "vitella da latte"), se femmina trascorrerà alcuni anni, imprigionata in un allevamento, a figliare per produrre latte. In ogni caso, tutti questi animali sono destinati al macello.

Dopo il parto, la mucca "da latte" produce latte per circa dieci mesi. Negli allevamenti,



però, viene nuovamente fecondata ancor prima che la lattazione finisca, per la massima continuità della mungitura. Il regime di sfruttamento è molto pesante: dopo quattro-cinque cicli di lattazione con relativi parti di vitelli, la mucca comincia a perdere "produttività" a causa di malattie come le mastiti, indotte dalla mungitura continua, quasi sempre meccanica, o semplicemente per l'eccessivo sfruttamento. Per l'allevatore è quindi più redditizio mandarla al macello e venderne la carne, sostituendola con un animale più giovane ed "efficiente".

Così, una mucca che in natura potrebbe vivere fino a quarant'anni, chiusa in un allevamento o in una fattoria biologica viene uccisa dopo pochi anni di sfruttamento. Essendo relativamente a buon mercato e di produzione nazionale, le mucche "da latte" forniscono molta della carne che troviamo nelle macellerie italiane, e negli hamburger di McDonald's.

L'indotto legato alla macellazione dei bovini è vasto: la pelle è utilizzata per confezionare scarpe, vestiti, arredi; il collagene viene impiegato dall'industria cosmetica; la gelatina è usata nella produzione di pellicole fotografiche; con le ossa sono realizzati filtri; gli "scarti" (corna, unghie, sangue...) diventano concime.

La pubblicità inganna

Nell'immaginario della maggior parte dei consumatori, i bovini vivono su pascoli felici, donandoci con piacere il loro latte. Si tratta di una fantasiosa costruzione pubblicitaria: nel mondo reale, nessun allevatore - neppure in un allevamento biologico - potrebbe permettersi il mantenimento delle mucche, quando diminuisce o cessa la loro produzione di latte.

Tantomeno potrebbe evitare di uccidere i vitelli maschi, fatti nascere unicamente allo scopo di forzare le mucche a produrre latte. Per mantenere un numero così grande di "capi improduttivi" occorrerebbero infatti estensioni di terreno e quantità di risorse tali da rendere fallimentare qualsiasi tipo di allevamento.

Il latte vaccino è necessario... ai vitelli

In natura, nessun animale beve il latte di un'altra specie, né, una volta svezzato, continua a bere quello materno. Non stupisce, quindi, che molte persone siano intolleranti al latte vaccino. L'industria alimentare, per vendere, commercia tipi di latte modificati "per ogni esigenza", compreso un latte per chi è intollerante. La verità è che una dieta equilibrata, a base vegetale, fornisce tutto ciò di cui ha bisogno il nostro organismo.

La ricerca biomedica, inoltre, mostra come l'assunzione di latte e latticini sia collegata a diverse patologie: diabete, artrite, tumori, otiti, infiammazioni delle mucose e delle vie respiratorie.

Svezzati si vive meglio

E' facile evitare il latte animale: esistono prodotti vegetali buoni, sani e nutrienti, che lo sostituiscono egregiamente anche nelle ricette (sul sito www.vegan3000.info ne troviamo moltissime). Nei negozi di prodotti naturali e nei supermercati troviamo il latte di soia, di mandorle, di avena o riso, yogurt, panna e gelati di soia o riso, oltre al tofu

(conosciuto come "formaggio di soia") che, in crema o panetti, si può cucinare in mille maniere.

La produzione di latte animale significa sfruttamento e morte non solo per gli animali, ma anche per la Terra. Gli escrementi bovini inquinano terreni e falde acquifere; i gas biologici prodotti dai bovini inquinano l'aria. Il grande consumo di energia, acqua e vegetali per mantenerli riduce significativamente la disponibilità di risorse. Le industrie che ruotano intorno al macello, in modo particolare quella della concia della pelle, sono fra le più inquinanti. Stiamo pagando un prezzo altissimo per ottenere dal latte animale quello che è possibile ricevere direttamente dai vegetali. Senza rinunciare al gusto e al nutrimento.

Gli animali sono esseri senzienti

Noi trattiamo in modo diverso gli animali a seconda della cultura del paese in cui viviamo. In Europa, abbiamo eletto cani e gatti ad animali "d'affezione" da proteggere e non uccidere, e preserviamo dall'estinzione alcune specie selvatiche. Viceversa, ne abbiamo selezionati altri per essere allevati, sfruttati e uccisi. Non è incoerente questo atteggiamento? Gli animali sono tutti senzienti, capaci di soffrire e gioire.

Anche le strade del latte di capra, pecora e bufala... portano al macello.

Sono sempre più numerose, in tutto il mondo, le associazioni di nutrizionisti e medici che promuovono la dieta vegana: tra queste, in Italia, la Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana Onlus (www.scienza-vegetariana.it) e negli Stati Uniti il Physicians Committee for Responsible Medicine (www.pcrm.org).

I luoghi comuni da sfatare

1. La mucca "da latte" non viene uccisa.
2. Se la mucca non viene munta, soffre e rischia di morire. Se non lo consumassimo noi, il latte verrebbe buttato via.

- Il latte di mucca è indispensabile per la crescita e nutriente per gli adulti.
- L'unica buona fonte di calcio è il latte di mucca.

I luoghi comuni sfatati

- La mucca "da latte", viene macellata, dopo pochi anni di vita, quando comincia a rendere meno e per l'allevatore diventa più redditizio sostituirla con un animale più giovane. I vitellini che è costretta a partorire finiscono anch'essi al macello.
- La mucca, come tutti i mammiferi, produce latte per i suoi figli, senza eccedenze, e smette di produrlo quando questi terminano lo svezzamento. Senza l'intervento umano, le mucche seguirebbero il proprio ciclo biologico.
- Milioni di persone in tutto il mondo, bambini e adulti, fra cui anche atleti, sono vegani. Per gli umani è bene alimentarsi con il latte materno fino allo svezzamento (possibilmente fino ai due anni di vita), dopodiché una dieta equilibrata a base vegetale fornisce tutti i nutrienti necessari. Lo ha affermato nel suo Position Paper l'American Dietetic Association, la più prestigiosa associazione di nutrizionisti americana.
- Il calcio è presente in molti vegetali; ne sono ottime fonti, fra l'altro le verdure a foglia verde (rucola, spinaci, bietola...), le crocifere (cavolfiore, cavoli, broccoli...), i legumi (soia, ceci, fagioli...), la frutta secca (mandorle, fichi, nocciole...) e alcune acque minerali.

Alcuni dati

- Il 60% della produzione mondiale di soia viene usato per nutrire gli animali. Così, attraverso i mangimi, la soia, in gran parte geneticamente modificata, entra nella catena alimentare umana e inevitabilmente viene consumata da chi mangia carne, latte e derivati.
- 95.000: gli allevamenti con mucche "da

latte" in Italia nel 1999⁽¹⁾

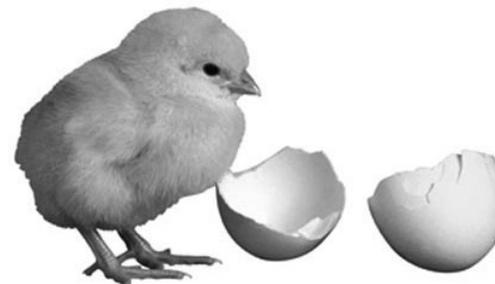
- 2.065.000: le mucche "da latte" detenute negli allevamenti italiani nel 2000⁽²⁾
- 386.000: i vitelli italiani di meno di un anno destinati al macello nel 2001⁽³⁾
- 86.872.000: i litri di latte prodotti in Italia nel 1998⁽⁴⁾
- 643.963: le mucche macellate in Italia nel 2000⁽⁵⁾
- 13 miliardi di euro: i contributi annui EU per la zootecnia italiana⁽⁶⁾
- 260 euro: le tasse annue che ogni cittadino EU paga per sostenere la zootecnia⁽⁷⁾
- 12,4 miliardi di euro: il fatturato delle industrie lattiero-casearie italiane⁽⁸⁾
- Oltre un miliardo di euro: il fatturato annuo del Gruppo Cremonini (Modena), primo produttore di hamburger in Europa, che fornisce circa 24 mila tonnellate di hamburger - carne di mucca da latte - a McDonald's⁽⁹⁾
- 3,8 miliardi di euro: il 58% del fatturato del Gruppo Parmalat (Milano), primo produttore di latte nel mondo, derivante da latte e latticini⁽¹⁰⁾

(1) (2) (3) (4) (5) dati ISTAT.

(6) (7) (8) E. Moriconi, "Le fabbriche degli animali", 2001, Cosmopolis, Torino.

(9) (10) Centro nuovo modello di sviluppo, "Guida al consumo critico", 2002 Sermis, Bologna.

Le uova nascondono una brutta sorpresa



I motivi etici che portano i vegani, e dovrebbero portare i vegetariani, a rifiutare le uova (come anche il latte), sono approfonditamente illustrati in **Verso il veganismo: lettera aperta ai vegetariani**.

Si possono comunque riassumere in una semplice frase: anche le uova comportano l'uccisione di animali, in primis i pulcini maschi nati dagli allevamenti che "producono" galline ovaiole, che vengono ammazzati appena nati in quanto non potranno ovviamente mai diventare galline ovaiole; anche le stesse galline ovaiole vengono ammazzate dopo un paio d'anni, quando non più abbastanza produttive.

Le uova non sono un alimento che si ottiene senza uccisione di animali, di qualsiasi genere di allevamento si tratti, intensivo, familiare o amatoriale.

Cosa c'è di male nelle uova di galline allevate a terra?

Per far nascere delle galline ovaiole sono necessarie delle uova fertili; dalla metà di queste uova nasceranno però pulcini maschi. Questi vengono uccisi immediatamente o allevati per ottenere galletti (generalmente in allevamenti intensivi) che saranno macellati non appena raggiungono un peso economicamente favorevole. Quindi, per ogni gallina che gironzola felicemente nell'aia di qualche fattoria o nel giardino di qualche contadino pagando l'affitto con un uovo non fertile al giorno, un galletto della stessa covata sta trascorrendo la sua straziante vita in un allevamento intensivo o è già stato ucciso oppure semplicemente gettato via, come spazzatura.

Ogni anno solamente in Gran Bretagna vengono uccisi oltre trentacinque milioni di pulcini di un giorno di vita: sono usati principal-

mente come fertilizzante o nelle farine animali.

Le stesse galline vengono uccise non appena la loro produzione decresce. Bisogna inoltre considerare il fatto che molte galline allevate a terra sono rinchiusi in enormi capannoni dove hanno ben poco spazio per muoversi; i casi in cui vivono in una fattoria sono davvero rarissimi.

E nelle normali uova (di batteria)?

Un destino ancora peggiore attende le galline costrette negli allevamenti in batteria, ed è da queste che si ottengono la quasi totalità delle uova vendute e praticamente tutte le uova utilizzate nella preparazione di pasta, dolci ecc. Le galline in batteria sono degli uccelli frustrati, ansiosi e tormentati, ammassate per circa 2 anni in piccole gabbie di ferro assieme ad altre nove galline. In capannoni bui ed oscuri si trovano numerose file di queste gabbie che contengono da 50 a 125 mila uccelli.

Sono rinchiusi per tutta la vita, senza la possibilità di muoversi e, a causa della perdita di calcio, utilizzato per formare il guscio delle uova, sviluppano una grave forma di osteoporosi dovuta all'imprigionamento conosciuta come "sfinimento della gallina ovaiole". Completamente prive di calcio, milioni di galline finiscono paralizzate e muoiono di fame e sete a pochi centimetri dal cibo e dall'acqua.

Alle galline in batteria viene tagliato il becco

con una macchina dotata di una lama rovente una o due volte durante la loro vita; la prima volta quando hanno un giorno di vita e poi a sette settimane poiché il becco di un animale giovane può ricrescere. Il taglio del becco provoca fortissimi dolori cronici che alcuni ricercatori paragonano al dolore dell'arto fantasma o di un arto monco. Tra la parte cornea e l'osso del becco si trova uno strato spesso di tessuto estremamente sensibile. La lama rovente passa attraverso questo tessuto rendendo disabile la gallina, che non è più in grado di mangiare, bere, pulirsi il becco e lisciarsi le piume normalmente. Il taglio del becco viene effettuato per limitare gli effetti del frenetico beccarsi che a volte manifestano le galline, animali creati dalla natura per vagare liberi, raspere e becchettare il terreno tutto il giorno, e non

per essere imprigionate a vita. Gli animali privati di parte del becco non sono in grado di alimentarsi normalmente e patiscono continuamente dolori e stress, mangiano quindi meno, non sprecano il mangime, e consumano meno energia che gli uccelli integri.

Salute e cucina

L'uovo è un alimento ben poco salutare: ricco di colesterolo dannoso, è sempre bene evitarlo. In cucina, si può facilmente sostituire: per i dolci non è necessario, esistono centinaia di ricette di dolci vegan che sono altrettanto buoni e soffici di quelli tradizionali, le "frittate" si possono ottenere con farina di ceci (buonissime). Esistono oggi molti biscotti preconfezionati privi di uova: basta leggere attentamente le etichette sulle confezioni.

aminoacidi essenziali: la metionina e la cistina. I gatti non ne hanno la capacità. I gatti, inoltre, non sono in grado di "produrre" la vitamina A partendo dal beta-carotene (come invece riescono a fare i cani e gli esseri umani).

Detto questo, possono sorgere dei dubbi sul "forzare" questi animali a una dieta vegetariana con l'aggiunta di integratori: tutto questo suona poco "naturale". Ma i nostri cani e gatti non vivono in natura. Quanto "naturale" è nutrirli di scatolette e crocchette prodotte con carni di animali di cui mai, "in natura" si sarebbero potuti nutrire? I gatti selvatici non mangiano certo mucche, né tonni, e nemmeno conigli o galline. Mangiano piccoli roditori, uccellini e altri piccoli animali. Più o meno lo stesso si può dire per i cani. Possono predare conigli e uccelli più grandi, ma non certo mucche! E poi, quanto "naturale" è la vita di un cane in un appartamento, o anche in una casa con giardino? Ben poco. Perché dunque porsi il problema di quanto sia naturale una loro nutrizione vegetariana, quando la loro nutrizione è comunque del tutto innaturale?

La cosa importante è dar loro un cibo sano che non li privi di alcun elemento essenziale e che non li faccia ammalare. Questo non si può dire delle normali scatolette e crocchette oggi in commercio: prodotte con scarti di macellazione "non adatti all'alimentazione umana", con carni estremamente grasse e piene degli stessi composti chimici (antibiotici, ormoni, farmaci di ogni genere) che, come ben sappiamo, sono dannosi per ogni organismo, umano e animale, non sono certo il massimo per nutrire in modo sano i nostri animali.

Molto meglio, dunque, scegliere per loro un cibo sano e contemporaneamente "senza crudeltà" verso altri animali. I nostri cani e gatti non hanno più diritto di vivere di un mucca o di un coniglio: come per noi stessi scegliamo di non uccidere, perché è possibile, anche per loro dobbiamo fare la stessa scelta, perché è possibile. Credete davvero che loro possano accorgersi della differenza tra una crocchetta vegetale e una di carne, quando entrambe siano buone al palato, e contengano tutti gli elementi nutritivi di cui il loro corpo ha bisogno? Noi crediamo proprio di no.

Esistono in commercio alimenti vegetariani che soddisfano appieno le necessità nutrizionali di cani e gatti. Fino a poco tempo fa erano disponibili solo all'estero, ma di recente è nata la ditta Amì, che produce crocchette vegetariane per cani e gatti, la cui composizione è stata attentamente studiata e valutata da veterinari esperti. Consigliamo davvero una visita al loro sito, e una prova dei loro prodotti: ami.aminews.net

Inoltre, sulla questione del cibo per animali "senza crudeltà" invitiamo a visitare il sito del Comitato VIVO per un consumo consapevole, che riporta dati sempre aggiornati in merito a questo problema: www.consumoconsapevole.org

Nutrire gli animali d'affezione



Una volta compiuta la scelta vegetariana e vegana per noi stessi, si pone il problema di come nutrire i nostri animali domestici, cani e gatti, per lo più.

Chi è vegetariano o vegano per ragioni etiche, chiaramente si rifiuta di uccidere animali, per qualsivoglia ragione.

C'è però il problema che cani e gatti non sono animali vegetariani.

Dalla dentatura e dall'apparato digerente appare chiaro che il cane è un onnivoro e non un carnivoro puro. In origine si nutriva esclusivamente di carne, come oggi fanno i suoi parenti selvatici. Dopo 60.000 anni di adattamento alla vita con l'uomo, la sua dieta è diventata onnivora, e può facilmente essere trasformata in vegetariana senza alcun problema di salute. In tutti i casi, i cani non vengono mai alimentati esclusivamente con carne, per il costo elevato e i problemi di salute che ne derivano.

Il gatto, invece, rimane un carnivoro puro, con particolari esigenze nutritive. La taurina, per esempio. Questo aminoacido secondario è essenziale per la sua salute: la sua carenza provoca nei felini la cecità e gravi malattie cardiache. I cani riescono a produrla a partire da due



Capitolo 5 Menu bisettimanale di esempio con ricette

a cura del dott. Lorenzo Cenci, dietista, membro di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana (SSNV-ONLUS)

Il menu di esempio è articolato su 14 giorni; per ogni portata del pranzo (antipasto, primo piatto e dolce) e della cena (primo e secondo piatto) l'abbinamento è libero, con la sola avvertenza di "assaggiare" tutti i piatti nell'arco delle due settimane, preferibilmente senza invertire il pranzo con la cena. Questa piccola limitazione garantisce che il menu sia nutrizionalmente completo e adeguatamente bilanciato.

Per ogni piatto citato nel menu sono riportate le ricette nelle pagine successive.

La tabella 1 riporta i principali valori nutrizionali della variante del menu che prevede la colazione a base di latte di soia. Vi sono le calorie totali, le percentuali dei vari nutrienti (proteine, lipidi e carboidrati) rispetto alle stesse ed i grammi di nutriente che questo tipo di menu apporta quotidianamente. E'



riassunta, inoltre, la suddivisione delle calorie totali tra i pasti principali. La tabella 2 riporta i dati relativi alla variante del menu che prevede il tè a colazione come alternativa al latte di soia. La tabella 3 è una media delle due varianti, per il caso in cui si alternino i due tipi di colazione.

I valori nutrizionali sono conformi a quelli consigliati dai principali Istituti che si occupano di nutrizione in Europa.

Tabella 1: variante con colazione a base di latte di soia

Kcal	2176	Grammi	Suddivisione kcal	
Proteine	13%	68	Colazione	12%
Lipidi	25%	60	Pranzo	46%
Carboidrati	62%	356	Cena	42%

Tabella 1: variante con colazione a base di latte di tè

Kcal	2087	Grammi	Suddivisione kcal	
Proteine	11%	60	Colazione	9%
Lipidi	25%	56	Pranzo	46%
Carboidrati	64%	345	Cena	45%

Tabella 1: media dei due casi precedenti

Kcal	2132	Grammi	Suddivisione kcal	
Proteine	11%	65	Colazione	11%
Lipidi	25%	58	Pranzo	46%
Carboidrati	63%	351	Cena	43%

I piatti tra cui scegliere

Colazione

Latte di soia, tè o caffè zuccherato (1 cucchiaino)

4 Fette biscottate o 40 g di pane integrale
Marmellata di frutta (1 cucchiaino da tavola)

Pranzo

Antipasto a scelta tra:

1. Bruschette al pomodoro
2. Crostini al tofu
3. Farifrittata di zucchine e cipolle
4. Hummus
5. Involtini di foglia di vite
6. Meloni al porto
7. Sushi vegano
8. Antipasto estivo di riso
9. Antipasto di pomodori
10. Caponata di melanzane
11. Crostini alle mandorle
12. Crudités in pinzimonio
13. Insalata di rinforzo
14. Zucchine in carpione

Primo piatto a scelta tra:

15. Spaghetti alle noci
16. Fusilli al tofu e zucca
17. Gnocchi in salsa di mandorle
18. Pasta con fagioli
19. Risotto con piselli
20. Pasta con lenticchie
21. Cannelloni di tofu e spinaci
22. Risotto ai funghi
23. Bavette alla fornaia
24. Risotto ai peperoni
25. Conchiglie saltate con verdure
26. Risotto con piselli e asparagi
27. Spaghetti ai fiori di zucca
28. Tagliolini vegani alle erbe

Contorno a base di verdure miste crude o cotte e pane.

Dolce a scelta tra:

29. Baci al cioccolato e castagne
30. Biscotti al cioccolato
31. Crostata di fragole

32. Strudel di mele
33. Torta al tofu
34. Torta al limone
35. Sachertorte
36. Arance alla cannella
37. Banana flambé
38. Composta di mele
39. Macedonia di melone e vino
40. Pere al cioccolato
41. Pesche con salsa di menta
42. Gelato alle mandorle

Cena

Primo piatto a scelta tra:

43. Risotto alla zucca
44. Pasta al pomodoro
45. Risotto alle verdure
46. Fusilli al pesto di olive
47. Risotto alle punte di asparagi
48. Spaghetti aglio, olio e peperoncino
49. Risotto al radicchio
50. Linguine alla puttanesca
51. Fusilli alla foggiana
52. Maccheroni con melanzane
53. Pancotto
54. Zuppa di miglio
55. Risotto al curry e pomodoro
56. Spaghetti al limone

Contorno a scelta tra:

57. Lenticchie speziate
58. Gratin di verdure
59. Crocchette di ceci
60. Fagioli all'Aretina
61. Misto di verdure alla griglia
62. Medaglioni di tofu e cereali
63. Pomodori con purè di fave
64. Insalata di farro
65. Crema di lenticchie e spinaci
66. Paté di lenticchie
67. Tabouleh alla libanese
68. Funghi e patate al forno
69. Giardiniera di verdure
70. Spezzatino di soia

Frutta fresca a scelta

Le ricette

Alcune delle ricette qui riportate sono a cura del sito www.vegan3000.info, altre (identificate con *) sono tratte dal libro "Cucina Etica" Edizioni SONDA (Corso Indipendenza 63 15033 Casale Monferrato (AI) Tel. 0142 461516 - fax 0142 461523 E-mail: sonda@sonda.it Web: www.sonda.it). Ringraziamo l'editore e gli autori per avercene concesso l'uso.

Altre ricette sono tratte dal sito di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana (SSNV - ONLUS), www.scienzavegetariana.it e dal sito www.AgireOra.org. Ringraziamo per la collaborazione i gestori dei siti.

1. Bruschette al pomodoro

Ingredienti per 6 persone: 6 fette di pane casereccio o integrale, 3 pomodori maturi, 1 spicchio d'aglio, olio, sale e origano q.b.

Preparazione: tagliare i pomodori a dadini e condire con l'origano, il sale e l'olio (2/3 cucchiaini). Mentre l'atingolo riposa mettere le fette di pane nel forno caldo (150-180 °C) per 5 minuti controllando che non secchi troppo (il pane integrale è più umido e quindi necessita di un tempo più lungo). Quando il pane è dorato, toglierlo dal forno e strofinarlo con l'aglio sbucciato. Ricoprire le fette di pane così preparate con i pomodorini conditi e servire.

2. Crostini al tofu

Ingredienti per 6 persone: 10 olive nere, 1 scalogno, erba cipollina, 150 g di tofu fresco, sale, 3 cucchiaini di aceto di mele, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, crostini di pane integrale, 2 cucchiaini di semi di sesamo tostato.

Preparazione: snocciolate le olive e tritatele finemente insieme con lo scalogno e l'erba cipollina. Incorporate il trito al tofu sminuzzato e condite il tutto con del sale, l'aceto di mele e l'olio. Infine spalmate la crema sui crostini e guarniteli con semi di sesamo.



3. Farifrittata di zucchine e cipolle

Ingredienti per 4 persone: 120 g di farina di ceci, 2 zucchine, 2 cipolle, 4 cucchiaini di olio, acqua, sale.

Preparazione: lavate le zucchine, togliete le punte e tagliatele a rondelle sottili. Fatele rosolare in una padella con quattro cucchiaini di olio e qualche cucchiaino di acqua, da aggiungere poca alla volta, quando le zucchine tendono ad asciugare troppo. Tagliare a fettine la cipolla e farla soffriggere con poca acqua e olio d'oliva in una padella antiaderente. Nel frattempo, preparate una pastella con la farina di ceci ed un po' d'acqua, fino ad ottenere un composto non troppo denso. Aggiungete anche un pizzico di sale. Quando le zucchine sono abbastanza morbide, versate la pastella nella pentola insieme alla cipolla e fate cuocere per 2 o 3 minuti per lato, finché la "farifrittata" non avrà assunto un aspetto dorato. Servire calda o fredda (come secondo o antipasto) e con un contorno di insalata mista.

4. Hummus

Ingredienti per 4 persone: 1 scatola di ceci lessati, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1-2 spicchi d'aglio, 2-3 cucchiaini di tahini (crema di sesamo), il succo di 1 limone, sale, prezzemolo e menta, cetriolini e olive nere.

Preparazione: bollire per 5 minuti i ceci, scolarli e togliere quante più bucce possibili, schiacciarli e impastarli con il tahini, 2 cucchiaini d'olio, il sale, il succo di limone e l'aglio ridotto in poltiglia (l'ideale è se viene grattugiato). Guarnire con un cucchiaino d'olio, il prezzemolo e la menta tritati, olive nere snocciolate e cetriolini a fettine.

5. Involtini foglia di vite

Ingredienti per 6 persone: foglie di vite in salamoia 250 g, riso a chicco lungo 250 g, cipolla bianca 1, prezzemolo e coriandolo q.b., menta 4 foglie, aglio 2 spicchi, olio extravergine d'oliva 5 cucchiaini, zafferano q.b., pomodoro 1, limoni 1 spremuto sale e pepe q.b.

Preparazione: in una ciotola amalgamate bene il trito fatto con il prezzemolo, il pomodoro, il coriandolo, la menta, l'aglio e la cipolla bianca con due cucchiaini di olio, il sale e il pepe. Lasciate insaporire. Nel frattempo mettetevi sul fuoco una pentola con l'acqua e quando bolle, versate il riso e fatelo cuocere per 10 minuti e poi raffreddatelo passandolo sotto l'acqua fredda, scolatelo bene e conditelo con il trito preparato precedentemente. Passate alla fase successiva: bollite per due minuti le foglie di vite e poi riversatele su di un panno assorbente con le nervature rivolte verso l'alto. Ora, preparate degli involtini ben stretti, con le foglie di vite e l'impasto di riso. Adagiateli su di una teglia da forno, ricopriteli con dell'acqua e il succo di limone e in fine aggiungete lo zafferano. Ricoprite il tutto con un foglio di alluminio e cocete in forno già caldo per un'ora.

6. Meloni al porto

Ingredienti per 4 persone: due meloni, un bicchiere di porto, ghiaccio tritato o pestato finemente, uno scavino per palline.

Preparazione: mettetevi i meloni sul piano di lavoro e con un taglio perfetto, molto regolare, divideteli a metà, nel senso della larghezza. Con un cucchiaino estraete tutti i

semi che si trovano nella conca centrale; poi, con l'apposito scavino, ricavate dalla polpa di ogni mezzo melone quante più palline possibili, che metterete man mano in una grande ciotola; quindi, sempre con lo scavino, livellate l'interno di ogni mezzo melone, asportando quel poco di polpa rimasta attaccata alla buccia. Irrorate le palline di porto, mescolatele e fatele macerare in frigorifero per circa 2 ore. Trascorso questo tempo, preparate dei piatti individuali, formandovi sopra un letto di ghiaccio tritato si ottiene col tritaggiaccio, oppure pestando molto bene, con l'aiuto di un batticarne, dei cubetti di ghiaccio avvolti in un canovaccio da cucina. Adagiate sul ghiaccio le coppe di melone e riempitele con le palline di polpa macerate nel porto. Quando tutto le coppe saranno pronte, versate in ognuna di esse un paio di cucchiaini del vino della marinata. Servite subito, meglio se con cucchiaini a manico lungo.

7. Sushi vegano

Ingredienti per 4 persone: 2 fogli di alghe nori, 2 pugni di riso bollito (meglio il basmati, è più profumato e saporito), 1/2 cetriolo tagliato a fiammifero, 1/2 carota tagliata a fiammifero, 2 funghi shiitake tagliati a striscioline, 1 cubo di tofu o, in alternativa, del seitan. Per servire: salsa di soia, zenzero in salamoia (pickled ginger), wasabi (salsa di rafano verde).

Preparazione: per prima cosa è meglio preparare il tofu. L'ideale sarebbe congelarlo e poi scongelarlo, in questo modo cambia consistenza ed è più comodo da lavorare. Una volta scongelato tagliarlo a fettine spesse 1/2 cm e farlo bollire alcuni minuti in un po' d'acqua e salsa di soia infine, dopo averlo strizzato per eliminare il liquido in eccesso, metterlo in forno a 160 gradi finché non si asciuga completamente assumendo una consistenza un po' fibrosa (in questo modo è ottimo anche per panini ed insalate). Tagliarlo a bastoncini. Stendere un foglio di

alga nori su un tovagliolo resistente ricoprilo con uno strato di riso bollito (non troppo altrimenti sarà difficile arrotolare l'involtino). Aggiungere lungo il foglio, in successione, un mazzetto di cetriolo a fiammifero, uno di carota, qualche bastoncino di tofu (o seitan) e un paio di striscioline di funghi. Ricominciare finché non si arriva alla fine del foglio, lasciando dello spazio tra un ingrediente e l'altro. Ora bisogna avvolgere il foglio partendo dal lato più lontano da voi avvolgendo il foglio verso di voi. E' più facile se lo farete utilizzando il tovagliolo che avete posto sotto il foglio. Bisogna stare attenti a non rompere il foglio, quindi questo non deve essere né troppo secco né troppo umido. Una volta fatto l'involtino chiuderlo bagnando delicatamente il bordo. Finito di avvolgere tutti gli involtini di sushi, quando sono ben sigillati tagliarli a "fette" di 3-4 cm ciascuno con un coltello seghettato stando attenti a non farli aprire. Disponerli su di un piatto da portata "distesi", faranno una figura con tutti i vari colori che li compongono. Si mangiano dopo averli intinti in un po' di salsa di soia insieme al wasabi. Lo zenzero in salamoia invece si mangia dopo ogni boccone per attenuare il sapore che "pizzica" del wasabi.

8. Antipasto estivo di riso

Ingredienti per 4 persone: 400 g di riso cotto e lasciato raffreddare, 100 g di zucchine, 100 g di melanzane, 1 peperone giallo, 100 g di fagioli freschi, 100 g di cetrioli, 100 g di pomodori, basilico a pezzetti, salsa di olio, succo di limone, aglio, origano, sale e pepe.

Preparazione: lessare e far raffreddare gli zucchini e quindi tagliarli a fettine. Gratinare il peperone quindi spelarlo pulirlo dai semi e tagliarlo a fettine. Lavate e tagliate a dadi le melanzane. Bollire i fagioli, sbucciare e affettare il cetriolo, e raggruppare insieme gli ingredienti, aggiungere il riso, il basilico e la salsa. Mescolare e servire.

9. Antipasto di pomodori

Ingredienti: 4 grossi pomodori maturi, olio, limone, basilico, 1 pugno di prezzemolo, 50 g di pinoli, 23 g capperi, olio e sale quanto basta.

Preparazione: tagliare i pomodori a metà. Privarli dei semi. Preparare nel frullatore una salsina con 1 pugno di prezzemolo, basilico, pinoli e i capperi, olio e sale. Riempire i pomodori e servire.

10. Caponata di melanzane

Ingredienti: 4 melanzane turchesche, 500 g di sedano, 100 g di olive bianche, 50 g capperi sotto sale, 1 cipolla, 4 cucchiaini di olio d'oliva, 500 g di pomodori a pezzi, 1 tazzina d'aceto, 1 cucchiaino di zucchero, 250 g d'olio di semi, 5 foglie di basilico, sale e pepe.

Preparazione: Tagliare le melanzane a dadini ed immergerle in acqua e sale per 10 minuti circa, scolarle bene e friggerle nell'olio di semi, tagliare il sedano a cubetti e farlo bollire per 10 minuti circa. In un largo tegame far soffriggere la cipolla nell'olio d'oliva quando sarà ben rosolata aggiungere il pomodoro a pezzi, il basilico, il sedano privato della sua acqua di cottura, i capperi ben lavati e sgocciolati e le olive tagliate a pezzetti. Far cuocere il tutto per 5 minuti, aggiustare di sale aggiungere un pizzico di pepe l'aceto, lo zucchero ed in ultimo aggiungere le melanzane precedentemente fritte, rimescolare il tutto per un minuto, versare in una ciotola e servire freddo.

11. Crostini alle mandorle

Ingredienti: g 100 di mandorle tostate, prezzemolo tritato finemente in abbondanza, 2 cucchiaini di capperi sottosale, 1/2 spicchio di aglio, 10/12 cucchiaini di olio extravergine di oliva, un pizzico di peperoncino macinato, pan carrè o pane in cassetta.

Preparazione: polverizzate le mandorle, mettetele in una scodella e aggiungete il prezzemolo, l'aglio, ed i capperi tritati. Condite con il peperoncino e l'olio. Mischiate

bene. Spalmate la crema ottenuta sulle fette di pane tostato e decorate ogni tartina con una mandorla intera.

12. Crudités in pinzimonio

Ingredienti: un gambo di sedano bianco, qualche mazzetto di insalata trevisana, un grosso peperone rosso o giallo, due grosse carote, due mazzetti di ravanelli, tre carciofi, due bei pomodori da insalata, un avocado, un bel cespo di lattuga, qualche cipollotto fresco, due finocchi, un cetriolo, il succo di un limone (o di due), sale, pepe, olio.

Preparazione: si tratta di un coloratissimo antipasto a base di verdure crude che tutti possono gustare (anche chi ha problemi di dieta). La sua preparazione è semplice e consiste soprattutto nella sistemazione delle diverse verdure in una grande ciotola di servizio, o su un'alzata, in modo un po' fantasioso, giocando soprattutto sull'alternanza dei colori. Naturalmente le verdure, prima di essere "composte" per la presentazione, vanno opportunamente preparate (lavate e tagliate a pezzi). Per accompagnare le "crudite" si prepara il pinzimonio, cioè una emulsione a base di succo di limone, sale, pepe e olio in abbondanza, il tutto ripetutamente sbattuto con una forchetta. A piacere si può aggiungere anche un po' di senape. Il condimento va versato in una saliera e servito a parte accanto a ciascun commensale vi sarà una vaschetta o una ciotolina (rustica o elegante, secondo il tipo di pranzo) dove si verserà un po' di pinzimonio per intingervi le verdure prelevate dal "piatto comune".

13. Insalata di rinforzo

Ingredienti: 1 cavolfiore di media grossezza, 50 g di olive nere, 50 g olive verdi, 50 g di cetriolini sott'aceto, 1 c di capperi sotto sale, 1 peperone sott'aceto, 6 c. olio d'oliva extravergine, 2 c di aceto di vino bianco.

Preparazione: lavate e mondate il cavolfiore, dividetelo a cimette e lessate per 15-20

minuti in una pentola con acqua mettetelo in un'insalatiera e lasciatelo raffreddare. Nel frattempo snocciate le olive, affettate i cetriolini, tagliate a strisce sottili il peperone e lavate i capperi. Unite il tutto al cavolfiore e mescolate bene. Salate, condite prima con l'olio e poi con l'aceto e servite.

14. Zucchine in carpione

Ingredienti per 4 persone: 600 g di zucchine sottili, 1 grossa cipolla, 3 spicchi d'aglio, 1 bicchiere di aceto, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, 2-3 rametti di salvia, 2-3 foglie di alloro, olio di semi di arachidi per friggere, sale, pepe.

Preparazione: lavate bene le zucchine, spuntatele alle estremità e tagliatele a fette abbastanza sottili nel senso della lunghezza. Scaldate abbondante olio in una padella e friggetevi le zucchine, poche alla volta; quindi scolatele e fatele asciugare su carta assorbente. Pulite la cipolla e gli spicchi d'aglio e tagliateli a fettine. Fateli soffriggere in una padella con un filo d'olio e le foglie d'alloro. Quando la cipolla sarà trasparente ma ancora croccante, versate il bicchiere di aceto e, dopo qualche minuto, anche il vino bianco. Aggiungete i ciuffi di salvia e lasciate cuocere per 3-4 minuti a fuoco vivo. Disponete a strati le zucchine in una pirofila. Versatevi sopra la carpionata preparata e lasciate marinare per 5-6 ore al fresco. Per conservarle più a lungo mettetele in frigo.

15. Spaghetti alle noci

Ingredienti per 4 persone: 500 g spaghetti integrali, 20 gherigli di noce, 3 spicchi d'aglio, prezzemolo, olio.

Preparazione: passare al frullatore i gherigli delle noci, l'aglio, il prezzemolo e il sale, aggiungendo l'olio a filo per avere un impasto denso e omogeneo. Fate riposare, mentre cuocete in abbondante acqua salata gli spaghetti. Unite qualche cucchiaino di acqua di cottura alla salsina di noci fino a renderla fluida. Versare il condimento sugli spaghetti.

16. Fusilli tofu e zucca

Ingredienti per 4 persone: 1 cipolla, 2 etti di zucca hokkaido o padovana, 400 g di fusilli, 1 panetto di tofu.

Preparazione: saltare la cipolla tagliata fine in poco olio. Aggiungere la zucca tagliata a cubetti ed un pizzico di sale, cuocere a fuoco basso con un po' d'acqua, coperto, per 15'. Aggiungere il tofu rotto con una forchetta. Miscelare tutto per bene e cuocere per altri 10'. Aggiungere ai fusilli cotti al dente.

17. Gnocchi in salsa di mandorle *

Ingredienti per 4 persone: 1 kg di gnocchi vegan, 100 g di mandorle sgusciate, 200 ml di panna di soia, 1 ciuffo di prezzemolo, la buccia grattugiata di 1 limone, 3 cucchiaini di olio, sale, pepe nero.

Preparazione: tritate separatamente le mandorle ed il prezzemolo. Fate dorare le mandorle in un po' d'olio, aggiungete la panna, la buccia grattugiata del limone, il prezzemolo tritato, il sale e mescolate con cura fino ad addensare la salsa. Nel frattempo, fate cuocere gli gnocchi in acqua bollente salata, scolateli e versateli in padella mescolandoli accuratamente con la salsa. Serviteli caldi spolverizzandoli con del pepe nero, preferibilmente macinato fresco.

18. Pasta con fagioli *

Ingredienti per 6 persone: 500 g di pasta corta, 250 g di fagioli secchi, cipolla, pomodoro pelato, olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Preparazione: fate riposare i legumi in acqua calda per una notte. L'indomani scolateli e cuoceteli in acqua salata con la cipolla, il pepe e il pomodoro pelato tagliato a pezzetti. Quando sono cotte versatevi la pasta corta e, se occorre, diluite con un po' d'acqua. A cottura ultimata completate con un filo d'olio extravergine d'oliva.

19. Risotto con piselli

Ingredienti per 4 persone: 250 g di riso, 1

bustina di zafferano, 300 g di piselli sgranati o surgelati, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 1 litro di brodo vegetale, mezza cipolla, 4 cucchiaini di olio.

Preparazione: fare rosolare dolcemente la cipolla tritata nell'olio e prima che il soffritto prenda colore aggiungete i piselli. Mescolate e lasciate insaporire alcuni secondi, quindi bagnate con un po' di brodo e fate stufare per alcuni minuti. Versate il riso mescolando vigorosamente, aggiungete lo zafferano e portatelo a cottura mescolando frequentemente, bagnando di tanto in tanto col brodo. Alcuni minuti prima di ritirare il riso aggiungete il prezzemolo e il rimanente olio e mescolate.

20. Pasta con lenticchie *

Ingredienti per 6 persone: 500 g di pasta corta - 250 g di lenticchie secche, cipolla, pomodoro pelato, olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Preparazione: fate riposare le lenticchie in acqua calda per una notte. L'indomani scolateli e cuoceteli in acqua salata con la cipolla, il pepe e il pomodoro pelato tagliato a pezzetti. Quando sono cotte versatevi la pasta corta e, se occorre, diluite con un po' d'acqua. A cottura ultimata completate con un filo d'olio extravergine d'oliva.

21. Cannelloni di tofu e spinaci *

Ingredienti per 6 persone: 250 g di cannelloni di pasta di semola di grano duro, 300 g di spinaci surgelati, 500 g di tofu, besciamella di soia, sale aromatico, pepe, olio, un po' di latte di soia, una spolverata di zenzero.

Ingredienti besciamella: 1/2 l di latte di soia, 3 o 4 cucchiaini di farina (secondo la densità desiderata), 2 cucchiaini di olio, un pezzettino di dado vegetale (o 1/2 cucchiaino in caso di dado in polvere), un pizzico di noce moscata, sale, pepe (facoltativo), (altri ingredienti in base alle varianti desiderate).

Preparazione: mettete il latte di soia in una pentola in cui scioglierete la farina e, senza

mai smettere di mescolare al fine di evitare grumi, aggiungete l'olio, il dado in polvere, il sale, il pepe (facoltativo) e la noce moscata. Continuate a mescolare con cura fino al completo bollore ed alla giusta consistenza.

Preparazione: per iniziare preparate il ripieno dei cannelloni, facendo cuocere per alcuni minuti in acqua bollente salata gli spinaci (seguite le indicazioni riportate sulla confezione) e sbriciolando il tofu su un piatto servendovi di una forchetta (tagliandolo prima a dadini l'operazione risulta più semplice). Una volta ben sbriciolato, aggiungete un paio di pizzichi di sale, preferibilmente aromatico (o, in alternativa, aggiungete al sale bianco una spolverata di erbe aromatiche secondo il vostro gusto). Aggiungete un poco di latte di soia per ammorbidire l'impasto, la cui consistenza deve risultare morbida ma non troppo liquida. Per insaporire ulteriormente il ripieno aggiungete anche un pizzico di pepe ed una spolverata di zenzero (regolandovi secondo il vostro gusto). Mescolate bene con la forchetta, scolate gli spinaci e mischiateli assieme al tofu. A questo punto il ripieno è pronto. Nel frattempo avrete portato ad ebollizione l'acqua salata in cui farete cuocere per pochissimi minuti (seguite le indicazioni riportate sulla confezione) i cannelloni. Scolateli e disponeteli su alcuni piatti, in modo che non si appiccichino tra di loro (a questo scopo è consigliabile mettere anche un paio di cucchiaini d'olio nell'acqua di cottura). Potete anche utilizzare i cannelloni senza farli cuocere ed in questo caso riempirli è ancora più semplice. Prendete un paio di teglie capienti, ungetele con un velo d'olio e adagiatevi i cannelloni mano a mano che li riempirete con l'impasto preparato in precedenza. Per una miglior cottura ed una presentazione più accattivante è preferibile fare un solo strato di cannelloni (eventualmente potete disporre qualcuno anche trasversalmente, riempiendo le eventuali fessure rimaste). Ora potete cimentarvi con la besciamella di soia. Non

appena pronta ricoprite i cannelloni con un abbondante strato uniforme ed infornate fino a far dorare la superficie (circa 25 -30 minuti, ma regolatevi ad occhio).

22. Risotto ai funghi

Ingredienti per 4 persone: 400 g di riso, 300 g di funghi freschi lavati e tagliati, 6 cucchiaini di olio, mezza cipolla, un cucchiaino di prezzemolo tritato, uno spicchio d'aglio, sedano, sale, pepe, un po' di latte di soia, brodo di verdura.

Preparazione: mettere in un tegame 3 cucchiaini d'olio e la cipolla e fare leggermente rosolare. Unire il prezzemolo, il sedano, l'aglio intero (che dovrà essere tolto a cottura ultimata) sale e pepe. Dopo qualche minuto unire i funghi ben e lasciarli cuocere adagio aggiungendo, per tenerli morbidi, un poco di latte di soia. Cotti che siano i funghi mettere nel tegame il riso e subito portare a cottura servendosi di buon brodo bollente versato poco alla volta.

23. Bavette alla fornaia

Ingredienti per 4 persone: 350 g di bavette (in alternativa spaghetti o linguine), 300 g di noci (pesate con il guscio), qualche foglia di basilico fresco, brodo vegetale, olio extravergine di oliva.

Preparazione: pulite le foglioline di basilico e pestatele in un mortaio insieme alle noci precedentemente sgusciate (non acquistatele già sgusciate). In una ciotola miscelate il pesto ottenuto insieme ad un po' d'olio fino ad ottenere una crema densa (di consistenza simile al pesto). Cuocete la pasta ben al dente nel brodo vegetale e conditela con la salsa già preparata.

24. Risotto ai peperoni

Ingredienti per 4 persone: 400 g riso, 2 peperoni, 1 cipolla, 1 spicchio aglio, 400 g polpa di pomodoro, 50 g olive nere snocciolate, 3 cucchiaini olio, sale e pepe.

Preparazione: far rosolare nell'olio i pepe-

roni spellati e tagliati a dadini con un trito di aglio e cipolla. Unire la polpa di pomodoro, salare, pepare, far cuocere per circa 20 minuti ed aggiungere le olive snocciolate e tagliate a metà. Cuocere il riso al dente in abbondante acqua salata, condirlo con la salsa ai peperoni e servire.

25. Conchiglie saltate con verdure

Ingredienti per 6 persone: pomodori g 800, pasta corta, conchiglie g 400, melanzana g 300, zucchine g 300, scalogno g 30, maggiorana, olio d'oliva, sale, pepe.

Preparazione: spuntate le zucchine e la melanzana; tagliate le verdure a dadini, saltatele e lasciatele nel colapasta a far uscire l'acqua. Intanto portate a bollire abbondante acqua salata che vi servirà per lessare la pasta. Sbollentate i pomodori, pelateli, svuotateli dei semi e tritateli grossolanamente (concassé). Affettate lo scalogno, mettetelo ad appassire in una larga padella con 4 cucchiaini d'olio; unite la dadolata di verdure strizzata dall'acqua di vegetazione, fatela saltare a fuoco vivo, quindi aggiungete la concassé di pomodoro, foglioline di maggiorana, sale, pepe e la pasta che nel frattempo avrete lessato al dente. Ancora sul fuoco, rigiratela velocemente per farla insaporire, quindi servitela con il suo intingolo, guardando a piacere.

26. Risotto con piselli e asparagi

Ingredienti per 4 persone: 250 g di riso, 1 bustina di zafferano, 300 g di piselli sgranati o surgelati 200 g di punte di asparagi, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 1 litro di brodo vegetale, mezza cipolla, 4 cucchiaini di olio.

Preparazione: fare rosolare dolcemente la cipolla tritata nell'olio; prima che il soffritto prenda colore aggiungete i piselli e le punte di asparagi tagliate tocchetti. Mescolate e lasciate insaporire alcuni secondi, quindi bagnate con un po' di brodo e fate stufare per alcuni minuti. Versate il riso mescolando vigorosamente, aggiungete lo zafferano e

portatelo a cottura mescolando frequentemente, bagnando di tanto in tanto col brodo. Alcuni minuti prima di ritirare il riso aggiungete il prezzemolo e il rimanente olio e mescolate.

27. Spaghetti ai fiori di zucca

Ingredienti per 2 persone: 200 g. di spaghetti o vermicelli, 8-12 fiorilli (fiori di zucca), olio d'oliva, 1 spicchio d'aglio, 1/2 bicchiere di vino bianco.

Preparazione: fate rosolare l'aglio in un paio di cucchiaini d'olio di oliva buono. Tagliate i fiorilli per lungo e fateli rosolare qualche minuto, aggiungete il vino e lasciate consumare a fuoco lento. Intanto lessate gli spaghetti, scolateli al dente e passateli in padella con il condimento. Servite.

28. Tagliolini vegani alle erbe

Ingredienti per 2 persone: 45 ml di olio d'oliva, 1 cucchiaino e mezzo di prezzemolo tritato fine, 1 rametto di timo fresco tritato fine, 1 cucchiaino scarso di origano fresco tritato fine, 1 cucchiaino scarso di rosmarino fresco tritato fine, 1 cucchiaino scarso di foglie di basilico fresco tritato fine, 2 cucchiaini di pomodori sbucciati, senza semi, tagliati a pezzetti, sale pepe macinato fresco, 200 g tagliolini, olio di oliva extra vergine.

Preparazione: mettere a bollire l'acqua (almeno 3 l) in una grande pentola. Nel frattempo preparate gli altri ingredienti tritando le erbe e tagliando i pomodori. Riscaldare l'olio in una padella larga e porre su fiamma abbastanza vivace. Aggiungere prezzemolo, timo, origano, rosmarino, basilico, i pomodori, sale e pepe e lasciare cuocere per un minuto circa. Salare l'acqua, buttarvi i tagliolini e scolarli al dente. Versare nella padella la pasta e l'olio. Mescolare bene assieme alle erbe. Trasferire la preparazione in un piatto di portata caldo e guarnire col prezzemolo rimasto. Servire immediatamente.

29. Baci al cioccolato e castagne

Ingredienti: 500 g di castagne, 200 g di zucchero, 200 g di cacao in polvere, 1 bustina di farina di cocco, liquore aromatico (quanto basta), caffè (quanto basta).

Preparazione: sbucciate le castagne, lessatele, privatele della pellicina e passatele al setaccio. Procuratevi una ciotola nella quale metterete la purea ottenuta, lo zucchero, il cacao in polvere, la farina di cocco, il liquore, e il caffè. Amalgamate bene il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Create con le mani delle palline che lascerete rotolare nella farina di cocco e che servirete nelle apposite cartine. Tenete in frigorifero e servite fredde.

30. Biscotti al cioccolato

Ingredienti: pasta frolla, mezza stecca di cioccolato fondente, olio di oliva (in alternativa, un po' di cacao in polvere)

Ingredienti pasta frolla: 200 gr di farina di farro integrale, 50 gr di amido di mais - 100 gr di zucchero di canna, 3 o 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino raso raso di bicarbonato, 1 bustina di vaniglia o scorza di limone grattugiata, 1 pizzico di sale, un poco di latte di soia (o acqua)

Preparazione pasta frolla: disponete la farina a forma di vulcano su un piano di lavoro, aggiungete l'olio e impastate con vigore. Unite gli altri ingredienti e aggiungete acqua o latte di soia, poco alla volta, e senza scoraggiarvi continuate a impastare! Raggiunta una certa compattezza (se troppo appiccicosa aggiungete ancora un po' di farina) avvolgete l'impasto con della carta da forno o in uno strofinaccio pulito e fate riposare in frigo per mezz'ora.

Preparazione: durante la realizzazione della pastafrolla, prima di mettere l'olio di oliva, aggiungere il cacao od il cioccolato grattugiato all'impasto. Quando la pastafrolla ha riposato, modellarla a mano (ad esempio a forma di S) o con le apposite formine, e disporre i biscotti su di una teglia antiade-

rente, o ricoperta di carta-forno. Porre in forno ben caldo (circa 200 gradi), e far cuocere per 15-20 minuti circa.

31. Crostata alle fragole in gelatina vegetale

Ingredienti per 4 persone: 250 g di farina n. 2 semintegrale, 110 g di margarina vegetale, 50 g di zucchero di canna integrale, 1 cucchiaino di lievito per dolci, scorza di 1 limone, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, latte di riso q.b., 15 fragole, 1 confezione di budino di soia alla vaniglia (125 ml), 1 cucchiaino di succo di agave, 1 2 cucchiaino di agar agar in polvere.

Preparazione: impastate farina, margarina, zucchero, lievito, scorza di limone, olio e latte di riso formando una palla morbida. Stendete l'impasto in una teglia leggermente unta e infornate a 170°C per 20 minuti. Quindi stendetevi sopra il budino con le fragole tagliate a metà. A parte sciogliete l'agar agar con il succo di agave e mezzo bicchiere d'acqua in una padella. Fate bollire per due minuti e infine versate la gelatina ancora calda sulle fragole. Attendete la solidificazione e servite.

32. Strudel di mele

Ingredienti per 8 persone: 2 mele, 1 rotolo di pasta sfoglia, 3 cucchiaini di marmellata, pangrattato e cannella.

Preparazione: stendete la pasta sfoglia, nella parte centrale mettete una spolverata di pangrattato. Quindi tagliate due grosse mele a fette sottili, disponete le fette di mela nella parte centrale della pasta sfoglia. Aggiungetevi la marmellata e un pizzico di cannella. Mettete una spolverata di pangrattato e quindi chiudete la pasta sfoglia. Infornate per 20 minuti con forno a 180° Girando se possibile lo strudel a metà cottura. Una volta tolto dal forno mettetevi una spolverata di zucchero a velo.

33. Torta al tofu

Ingredienti: 200 g di farina integrale, 2 cucchiai di olio di sesamo, 1 cucchiaio di tapina, 1 pizzico di sale, 2 pizzichi di cannella, mezza tazza d'acqua. Per il ripieno della torta prendete: 300 g di tofu, 100 g di uvetta tenuta a bagno tutta la notte, 1 pizzico di sale, buccia di limone, vaniglia

Preparazione: realizzate la pasta mescolando tutti gli ingredienti e impastate fino a ottenere una pasta consistente ed elastica. Stendetela con un mattarello e disponetela in una teglia oleata, lasciando dei bordi di 2 cm di altezza. Picchiettate il fondo con una forchetta e infornate. Mescolate e frullate gli ingredienti per il ripieno e stendetelo sulla torta a metà cottura. Rimettete al forno finché la torta è ben dorata. Potete decorare questa torta con nocchie tostate o frutta fresca (fragole, uva, ecc...).

34. Torta al limone

Ingredienti: 120 g di farina 00, 65 g di maizena (amido di mais), 1/2 bustina di lievito vanigliato, 1/2 cucchiaino di bicarbonato, 60 g di margarina, 60 g di zucchero, 160 ml di latte di soia, la buccia di un limone (di coltivazione biologica), 1 cucchiaio di aceto bianco, 1 pacchetto di budino alla vaniglia, un limone biologico, 1/2 litro di latte di soia, 1 vasetto di marmellata di limone non troppo dolce, una bustina di zucchero a velo vanigliato.

Preparazione del pan di spagna: setacciare insieme la farina, il bicarbonato, il lievito, la maizena. Montare la margarina con lo zucchero, aggiungere la buccia di limone gattugiata (è utile usare un macinino da caffè per tritarla fine), e aggiungere la farina, il latte di soia e l'aceto. Montare il tutto usando lo sbattitore elettrico. Versare in una tortiera tonda (circa 24 cm di diametro, con il bordo smontabile) foderata di carta-forno. Infornare a 150 gradi per 20 minuti. Controllare la cottura con uno stecco di legno (quando rimane asciutto dopo aver

“punzecchiato” la torta, è pronto). Si consiglia di far raffreddare il pan di spagna in un panno per trattenere più umidità e quindi sbriciolarsi di meno.

Preparazione della crema: seguire le istruzioni sulla confezione del budino e aggiungere la buccia di limone grattugiata nel macinacaffé. Lasciare raffreddare a temperatura ambiente.

Tagliare a metà nel senso dell'altezza il pan di spagna, spalmare sulle due parti 2 cucchiaini di marmellata di limone e farcire con la crema, ormai rassodata. Cospargere la superficie con lo zucchero vanigliato. Volendo, si possono fare anche 3 o più strati di pan di spagna, per ottenere una torta più alta.

35. Sachertorte

Ingredienti per 8 persone: 300 g di margarina vegetale, 450 g di cioccolato fondente (controllare negli ingredienti l'assenza di latte), 200 g di zucchero, 350 g di farina, lievito, una presa di sale, marmellata di pesche e latte di soia.

Preparazione: lavorate a crema 200 g di margarina, lo zucchero e il sale. Fino ad ottenere un impasto omogeneo. Fate sciogliere a bagno maria 250 g di cioccolato. Aggiungetelo al composto amalgamandolo bene. A questo punto aggiungete farina e latte di soia, alternandoli, cercando di non ottenere un composto troppo liquido. Aggiungete mezza bustina di lievito. Disponete il tutto in una teglia da forno, “immargarinata” e infarinata. Cuocete per 45 minuti a 180° Preparate la copertura fare sciogliere a bagno maria 200 g di cioccolato, una volta sciolti aggiungetevi 100 g di margarina a cubetti, e ottenete un composto omogeneo. Tagliate la torta tolta dal forno in due parti (questa è la parte più difficile fate quindi molta attenzione a tagliarla con calma, una volta raffreddata). Spalmatela con 3-4 cucchiaini di marmellata, e quindi richiudetela. Versate la copertura della

torta, e lasciatela raffreddare.

36. Arance alla cannella

Ingredienti per 4 persone: 4 arance, 50 g di zucchero, 50 g di mandorle sgusciate, 1 bastoncino di ottima cannella.

Preparazione: tostare le mandorle nel forno caldo per circa 5 minuti e nel frattempo sbucciare le arance, dividerle in spicchi e adagiarle in 4 piattini da dessert. Versare lo zucchero in un piccolo pentolino insieme a 1 cucchiaio scarso d'acqua, farlo caramellare fino a renderlo leggermente marrone e versarlo a filo sulle arance. Unire subito le mandorle tostate tritate e una buona spruzzata di cannella macinata al momento. Lasciare solidificare il caramello e servire subito.

37. Banana flambé

Ingredienti per 6 persone: 6 banane, 6 cucchiaini di zucchero, 1 bicchiere rum, 30 g di margarina vegetale oppure di olio di oliva.

Preparazione: sbucciate le banane e fatele saltare in padella con margarina vegetale. Cospargetele con 4 cucchiaini di zucchero, fate caramellare e inaffiatele col rum tiepido in cui avete sciolto lo zucchero rimasto. Disponetele su di un piatto e servite subito dandole fuoco con un fiammifero.

38. Composta di mele

Ingredienti per 1 persona: 2 mele per persona, qualche pizzico di sale, cannella, buccia di limone, un po' di uvetta.

Preparazione: tagliate le mele in grossi pezzi e fatele rinvenire in poco olio. Mettete il sale e gli altri ingredienti e fate cuocere piano le mele nel proprio succo. Cuocete per circa 15 minuti e poi passate tutto al passaverdure.

39. Macedonia di melone e vino

Ingredienti per 4 persone: 1 melone, 10 fiori freschi di camomilla, vino bianco dolce.

Preparazione: tagliate a cubetti o a palline la polpa del melone, mescolatela ai fiori

della camomilla, aggiungete un pezzetto di zenzero tagliato a pezzetti, un paio di cucchiaini di zucchero, coprite con il vino dolce. Tenete in frigo fino al momento di servire. Potete usare qualsiasi tipo di frutta estiva. Ottima con pesche o albicocche.

40. Pere al cioccolato

Ingredienti per 6 persone: 1 litro d'acqua, 230 g zucchero, cannella q.b. 6 pere, 300 g cioccolato fondente.

Preparazione: mettere in una casseruola l'acqua, lo zucchero e qualche tronchetto di cannella (dipende quanto sono grandi e quanto vi piace...) portare ad ebollizione e far bollire lentamente per 10 minuti aggiungere le pere così come sono. Una volta ripreso il bollore far cuocere per circa 20 minuti (regolatevi a seconda di quanto sono mature le pere ecc...) quando sono cotte spegnete e lasciate intiepidire nel loro sughetto. Quando le pere sono ragionevolmente tiepide (nel senso che non fanno venire le vesciche sulle dita) togliete la buccia (dovrebbe venire via solo uno strato sottilissimo), tagliatele a metà e levate il torsolo. Mettetele in una pirofila. Tritate il cioccolato e utilizzate il sughetto della cottura per farlo sciogliere ed avere una crema. Usate la crema per coprire le pere. Potete prepararle molto prima. Prima di portarle in tavola, passatele al forno per far sciogliere il cioccolato ed intiepidire le pere.

41. Pesche con salsa di menta

Ingredienti per 4 persone: 4 pesche bianche grandi, 4 pesche gialle grandi, il succo di 2 arance, 50 g di zucchero, 50 g di Gand Marnier, una presa di cannella in polvere, una manciata di foglie di menta fresca.

Preparazione: lavate e asciugate la frutta. Frullate per circa 3 minuti le pesche gialle con il succo d'arancia, il miele, la cannella, la menta e il Gand Marnier. Riponete in freezer per un'ora circa. Servite la salsa ghiacciata insieme alle pesche bianche tagliate a fette.

42. Gelato alle mandorle

Ingredienti: 1/2 litro di latte di soia, un vasetto di pasta di mandorle.

Preparazione: sciogliere 3/4 del vasetto di pasta di mandorle nel latte di soia, aggiungere una scorzetta di limone grattugiata, e frullare tutto nel frullatore. Mettere il tutto nella gelatiera, e far solidificare.

43. Risotto alla zucca *

Ingredienti per 4 persone: 350 g di riso semintegrale, 350 g di zucca, 1 cipolla, olio extravergine d'oliva, sale, 1 bicchiere di vino bianco secco (facoltativo), brodo vegetale, lievito alimentare in scaglie (facoltativo).

Preparazione: sbucciate la zucca, lavatela con cura e tagliatela a dadini. Fate un soffritto con l'olio e la cipolla tritata finemente. Non appena inizia ad imbiondire unite il riso, fatelo ungero per bene, quindi aggiungete la zucca tagliata a dadini, salate, mescolate ed aggiungete il brodo vegetale, un mestolo alla volta mano a mano che si asciuga, fino a cottura ultimata. Per rendere il risotto ancora più gustoso, appena prima del brodo potete aggiungere un bicchiere di vino bianco secco, lasciandolo evaporare un pochino. Servite caldo spolverizzando con del lievito alimentare in scaglie.

44. Pasta al pomodoro

Ingredienti per 4 persone: 320 g di pasta a scelta, salsa di pomodoro, olio d'oliva.

Preparazione: cuocere la pasta, aggiungere la salsa di pomodoro e l'olio a crudo. Eventualmente spolverare con lievito alimentare in scaglie, che sostituisce egregiamente il parmigiano.

45. Risotto alle verdure

Ingredienti per 4 persone: 20 ml olio d'oliva - 3 spicchi d'aglio schiacciati - 120 g cipolla bianca affettata - 1 peperoncino piccante - 15 ml chili in polvere - 5 ml cumino in polvere - 200 g di riso - 650 ml acqua - sale - 3 pomodori maturi - pepe nero appena macinato - 1

cipolla rossa affettata 15 ml succo di limone.

Preparazione: in una casseruola scaldare 1 cucchiaio di olio d'oliva su fuoco dolce. Aggiungere l'aglio e le cipolle a fettine. Soffriggere per 5 minuti, mescolando frequentemente. Unire il peperoncino, il chili e il cumino. Soffriggere per 2 minuti. Versare il riso e cuocere fino a farlo dorare. Aggiungere l'acqua e 1 cucchiaino di sale. Portare a ebollizione su fuoco piu' alto. A questo punto abbassare il fuoco e mettere il coperchio. Cuocere per circa 25 minuti. Quando il riso è cotto, unire i pomodori a pezzetti, i fagioli lessati e i piselli. Salare e aggiungere il pepe e il succo di limone. Mescolare bene, su fuoco basso, e versare a cucchiaiate nei piatti. Decorare con fettine di cipolla.

46. Fusilli al pesto di olive

Ingredienti per 4 persone: 320 g di fusilli, 4 manciate di fagiolini, 1 manciata di olive nere di Gaeta snocciolate, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio (facoltativo), 1 peperoncino piccante fresco, 8-10 pomodorini sardi maturi, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale q.b.

Preparazione: mondare e lavate i fagiolini, quindi lessateli in acqua leggermente salata. Scolateli e riduceteli a pezzetti. Private il peperoncino dei semi e pestatelo al mortaio (o passatelo al tritatutto). Unite l'aglio, le foglie di prezzemolo mondare, lavate e asciugate, le olive. Pestate (o tritate) il tutto con un filo d'olio, in modo che gli ingredienti si amalgamino bene. Disponete in un'insalatiera capiente i pomodorini, che avrete pelato dopo averli immersi in acqua bollente e schiacciato con una forchetta. Aggiungete il "pesto" appena preparato e ancora un po' d'olio. Cuocete la pasta al dente in abbondante acqua salata, scolate e trasferitela in una zuppiera insieme ai fagiolini. Unite il condimento e amalgamate con cura. Servitela calda o fredda.

47. Risotto alle punte di asparagi *

Ingredienti per 4 persone: 200 g di riso, 200 g di punte di asparagi, 1 scalogno (o 1 cipollina piccola), 4 o 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Preparazione: fate un soffritto con l'olio e lo scalogno tritato finemente. Non appena inizia ad imbiondire unite il riso, fatelo ungero per bene, quindi aggiungete le punte di asparagi tagliate a pezzettini ed il brodo vegetale. Salate a piacere ed ultimate la cottura del riso.

48. Spaghetti aglio, olio e peperoncino

Ingredienti per 4 persone: 350 g di spaghetti, 1 peperone giallo, 1 peperone rosso, 3 spicchi d'aglio, 2 cucchiaini di peperoncino rosso tritato, prezzemolo tritato, mollica di pane secco, 100 g di olio extra vergine d'oliva, sale.

Preparazione: spellare i peperoni con l'aiuto di acqua bollente, tagliarli in due e pulirli. Tagliare l'aglio a fettine; mettere nell'olio il peperone, l'aglio ed il peperoncino. Mettere una parte dell'olio così insaporito in un pentolino e rosolare la mollica di pane ed il prezzemolo. Togliere i peperoni dalla salsa, tagliarli a filettini ed usarli per decorare il piatto di portata. Cuocere gli spaghetti, scolarli al dente e metterli nel piatto di portata. Condirli con il resto della salsa e con la mollica rosolata.

49. Risotto al radicchio

Ingredienti per 4 persone: 200 g di riso, 1 testa di radicchio rosso, 1 cipolla, 1 bicchiere di vino bianco (o champagne), olio extravergine di oliva q.b. brodo vegetale

Preparazione: fare un soffritto con l'olio, la cipolla ed il radicchio tagliati a pezzetti. Aggiungere il riso ed il vino bianco, mescolando accuratamente. Infine aggiungere il brodo vegetale ed ultimare la cottura.

50. Linguine alla puttanesca

Ingredienti per 6 persone: linguine g 500,

olive nere g 100, capperi g 30, olio di oliva g 100, pomodori freschi kg. 1, aglio 4 spicchi, prezzemolo in abbondanza, pepe e sale.

Preparazione: soffriggere l'aglio in una padella da frittura capiente e quindi aggiungere i pomodori tagliati a pezzi, con pelli e semi, e poco sale. Quando il pomodoro è quasi al punto giusto, cioè dopo una decina di minuti, unire i capperi e le olive snocciolate e lasciare cuocere ancora cinque minuti. Versare nella padella la pasta cotta al dente e girare, sul fuoco, per un paio di minuti in modo che essa assorba bene tutto il sugo. Versare il tutto in un piatto ovale e cospargere con prezzemolo crudo.

51. Fusilli alla foggiana

Ingredienti per 4 persone: 350 g di fusilli non bucati, 600 g circa di patate non farinose, 1 sedano, 6 cucchiaini di olio di oliva extra vergine, qualche spicchio d'aglio, 500 g di pomodori pelati o freschi a filetti, abbondante basilico spezzettato, sale.

Preparazione: pulite il sedano togliendo i filamenti e tagliandolo a pezzi lunghi circa due dita; sbucciate le patate e tagliatele a pezzetti; lavate bene il tutto. In una capace pentola portate a bollire circa quattro litri di acqua, salatela e immergete il sedano; dopo 5 minuti di bollitura, unite le patate e, dopo altri 5 minuti, i fusilli non bucati. Nel frattempo in un tegame, possibilmente di coccio, imbiondite nell'olio l'aglio (anche del peperoncino piccante, se vi piace!); toglietelo, aggiungete i pomodori a filetti, salate e cuocete per qualche minuto a fuoco vivace. Distribuite sui pomodori il basilico, togliete il tegame dal fuoco e condite sedano, patate e pasta scolati al dente. Servite in tavola.

52. Maccheroni con melanzane

Ingredienti per 5 persone: 500 g di pasta grossa: mezzani (ziti), penne etc, un barattolo grande (~16 oz.) di pomodori pelati, 2 o 3 melanzane (a seconda della misura), aglio, foglie di basilico, olio d'oliva, poco olio per

friggere, formaggio di soia.

Preparazione: tagliare le melanzane a cubetti ~1 cm., senza sbucciarle. Mettete i cubetti a bagno con acqua e un po' di succo di limone e sale per qualche minuto. Friggere i cubetti di melanzane in abbondante olio finché prendono un colore bruno dorato bellissimo. Salare poco. Mettete i cubetti fritti sotto chiave, perché sono buonissimi ed è dura resistere alla tentazione di mangiarseli tutti prima di cena. Intanto avrete preparato una salsa di pomodoro con l'olio d'oliva, l'aglio e i pomodori. A circa metà della cottura aggiungere le melanzane, ben scolate dall'olio di frittura nella salsa. Stringere la salsa, spegnere, e aggiungere il basilico (non cuocere il basilico). Condire i mezzani in una zuppiera, aggiungendo formaggio di soia grattugiato. Servire.

53. Pancotto

Ingredienti per 4 persone: 4 cipolle medie, 1 verza riccia da 500 g, 500 g di patate, 200 g di fave secche intere con la buccia, 2 rosette di finocchio selvatico secco, 6 pomodori rossi freschi, 6 fette di pane pugliese raffermo (con le patate e cotto a legna), olio extravergine d'oliva q.b., sale q.b.

Preparazione: le fave private dell'unghia (parte nera superiore) vanno messe a bagno 12 ore prima della preparazione, poi lessate in acqua leggermente salata, avendo cura di reintegrarla man mano che evapora. Pulite e lavate gli ingredienti vegetali. Affettate le cipolle a lamelle e fatele imbiondire in 4 cucchiai d'olio, a fuoco moderato e tegame coperto. Unite le patate ridotte a cubetti piuttosto grandi, la verza privata del nodo centrale e anch'essa tagliata grossolanamente, i pomodori a pezzettoni e il finocchio selvatico. Coprite, fate stufare per 10 minuti circa, quindi aggiungete acqua in quantità sufficiente a coprire il tutto, regolate di sale e proseguite la cottura per altri 20 minuti. Quando le fave sono tenere (occorrono circa 50-60 minuti) incorporatele nelle verdure e

fate andare per altri 10 minuti. Adagiate sul fondo di una casseruola piuttosto larga il pane tagliato a cubi di 3 cm di lato, versatevi sopra la minestra e lasciate riposare qualche minuto: il pane deve risultare inzuppato senza però perdere consistenza. Servite con abbondante olio a crudo e, se possibile, accompagnate con olive in salamoia.

54. Zuppa di miglio

Ingredienti: 2 tazze di miglio, 1/2 tazza di gherigli di noce, 1/4 di verza, 1 cipolla piccola, 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 2 cucchiai di shoyu, sale, prezzemolo.

Preparazione: mettere le noci sulla teglia e infornatele a temperatura sostenuta per un quarto d'ora circa. Togliete la pellicina esterna sfregandole tra loro con le mani. Affettate cipolla e verza. Versate un po' d'olio nella pentola a pressione e fate saltare per qualche minuto le verdure. Aggiungete il miglio lavato e scolato, le noci tostate, un pizzico di sale, lo shoyu e tre parti di acqua per ogni parte di miglio. Cuocete a pressione per mezz'ora. Prima di servire spolverizzate la zuppa con prezzemolo tritato.

55. Risotto al curry

Ingredienti per 4 persone: 350 g di riso, 1 cipolla piccola, 1/2 gamba di sedano, 2 pomodori pelati, 1 cucchiaino di curry, 1 mazzetto prezzemolo, brodo vegetale q.b. olio, 1/2 bicchiere vino bianco secco, sale e pepe.

Preparazione: tritare finemente la cipolla e il sedano. Farli soffriggere con un po' di olio (secondo i gusti). A parte preparare il brodo. Quando cipolla e sedano sono pronti unire il riso, un pizzico di sale e una macinata di pepe e far rosolare un minutino. Aggiungere il vino e farlo evaporare. Aggiungere il brodo un mestolo alla volta, mescolando il riso. A metà cottura aggiungere il pomodoro schiacciato e il curry; mescolare bene. A fine cottura aggiungere il prezzemolo tritato, girare per bene e servire.

56. Spaghetti al limone

Ingredienti per 2 persone: 250 g di spaghetti n. 4, mezzo limone possibilmente di coltivazione biologica, 1 bel ciuffo di prezzemolo, olio di oliva, sale, pepe.

Preparazione: cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione. Nel frattempo preparare una vinaigrette con il succo del limone, 4 cucchiai d'olio, sale, pepe. Lavare e asciugare bene il prezzemolo. Condire la pasta ben scolata con la vinaigrette, aggiungere il prezzemolo e la scorza del limone tagliata a piccole scaglie. Servire con vino bianco molto fresco.

57. Lenticchie speziate *

Ingredienti per 4 persone: 300 g di lenticchie rosse - 1 peperoncino piccante - 2 foglie di alloro - la punta di un cucchiaino di curcuma in polvere - 1/2 cucchiaino di semi di senape - 1 pizzico di semi di cumino - 1 2 lattina di polpa di pomodoro a pezzetti - olio di arachidi - 1 cucchiaino di cocco gattugiato - sale.

Preparazione: mettete le lenticchie in una casseruola con 3 dl di acqua, unite il peperoncino tritato, la curcuma, l'alloro e il sale, e fate bollire a fuoco basso per circa mezz'ora, fino ad assorbire il liquido di cottura. Scaldate l'olio in una padella e versatevi i semi di senape e i semi di cumino, e fate tostare per qualche istante. Mescolate durante la tostatura. Aggiungete quindi nella padella il pomodoro ed il cocco, regolate di sale e cuocete per 5 minuti circa. Trasferite le lenticchie nella padella con le spezie e mescolate bene, lasciando a fuoco moderato un paio di minuti perché le lenticchie si insaporiscano per bene prima di servire.

58. Gratin di verdure

Ingredienti per 4 persone: 500 g di patate tagliate a fettine spesse 3 mm, 500 g pomodori, tagliati a rondelle spesse 3 mm, 250 g di melanzane, tagliate a rondelle spesse 3 mm, olio di oliva, 4 fette di pancarrè, timo,

sale e pepe q.b.

Preparazione: mettete un po' di olio una pirofila rotonda e sistematevi le fettine di verdure disponendole a spirale e alternando i colori. Passate al mixer il pan carré in modo da ottenere del pangrattato non troppo fine che mescolerete con il timo, il sale, il pepe ed impasterete con l'olio. Sbriciolate sulle verdure quest'impasto di pane e infornate a 200 gadi per circa mezz'ora.

59. Crocchette di ceci *

Ingredienti per 4 persone: 250 g di ceci, 2 cucchiai di farina, cipolla tritata, tamari.

Preparazione: cuocere i ceci e schiacciarli, aggiungere alcuni cucchiai di farina, un po' di cipolla tritata, tamari. Amalgamare, formare le crocchette e friggere. Servire calde con contorno di insalata.

60. Fagioli all'Aretina

Ingredienti per 4 persone: 150 g fagioli con l'occhio secchi, 200 g pomodori maturi e sodi, spicchi d'aglio, 1 foglia d'alloro, 2 cucchiai di olio d'oliva extravergine, sale e pepe q.b.

Preparazione: mettete i fagioli in ammollo in una terrina con abbondante acqua fredda. Dopo 12 ore circa, scolateli e lavateli. Sbucciate gli spicchi d'aglio; fate scottare per 1 minuto i pomodori in acqua bollente, scolateli, passateli sotto l'acqua fredda e privateli della pelle e dei semi. Tritateli quindi grossolanamente. Ponete i fagioli in una pentola con i pomodori, gli spicchi d'aglio e la foglia d'alloro; copriteli con abbondante acqua e portate dolcemente a ebollizione. Fate cuocere i fagioli a pentola coperta e a fuoco moderato per 1 ora circa. A metà cottura salateli e a fine cottura eliminate l'aglio e l'alloro. Condite i fagioli con l'olio d'oliva extravergine e un pizzico di pepe appena macinato. Serviteli subito ben caldi.

61. Misto di verdure alla giglia

Ingredienti per 6 persone: 2 peperoni gialli, 2 radicchi trevigiani, 3 pomodori, 2 melanzane,

zane, 4 zucchine, 4 patate, olio extravergine d'oliva, sale.

Preparazione: tagliate le verdure dopo averle lavate accuratamente e conditele con olio e sale. Disponetele sulla giglia facendo particolare attenzione che non brucino.

62. Medaglioni di tofu e cereali

Ingredienti per 4 persone: 200 g di tofu, 4 cucchiaini di olio di oliva, 2-3 cucchiaini di acqua, 1 spicchio di aglio o una piccola cipolla, prezzemolo (oppure basilico), capperi (oppure olive verdi o nere), una tazza di un cereale morbido già cotto (miglio, cuscus, bulgur, o fiocchi d'avena ammorlati in brodo vegetale).

Preparazione: mettete in un frullatore tutti gli ingredienti (tranne il cereale) e fate frullare fino a ottenere una crema. Impastate la crema di tofu con il cereale e fatene delle polpette schiacciate, da passare nel pangrattato e poi far dorare per qualche minuto in forno o in una padella antiaderente leggermente unta d'olio.

63. Pomodori con purè di fave

Ingredienti per 4 persone: 4 pomodori - fave sganate, sbollentate e pelate: g 200 - aglio - origano fresco e in polvere - timo - un cipollotto - basilico - limone - margarina - olio extravergine - sale - pepe.

Preparazione: Tagliate i pomodori a metà, svuotateli dei semi, conditeli con olio, un pizzico di origano in polvere e passateli in forno a 200° per 15'. Nel frattempo frullate le fave con uno spicchio d'aglio, origano fresco, olio, sale, pepe, ottenendo un purè abbastanza consistente. Riducete a rondelle un cipollotto e fatelo stufare in una noce di margarina, con sale, pepe, timo, quindi frullatelo con l'aggiunta di g 60 di olio, succo di limone e basilico. Sfnate i pomodori, accomodateli nel piatto da portata e farciteli con il purè di fave; conditeli con la salsina di cipollotto e serviteli con una guarnizione a piacere.

64. Insalata di farro

Ingredienti per 10 persone: 500 g di farro, 1 confezione di panna vegetale, 2 cucchiaini di senape, 2 o 3 peperoni (meglio gialli), 150 g di wurstel di seitan o seitan normale, sale, noce moscata, pepe.

Preparazione: mettere a mollo il farro per una notte e poi farlo bollire per 1 ora circa. Cuocere i peperoni a dadini in padella. Un volta cotti unirli al farro. Unire anche il seitan tagliato a dadini. Preparare una crema con la panna, la senape, un pizzico di noce moscata e pepe, e sale q.b. Unire la crema al farro, ai peperoni e al seitan. Questa insalata si serve fredda.

65. Crema di lenticchie e spinaci

Ingredienti: 150 g di lenticchie secche, 200 g di spinaci, il succo di mezzo limone, 1 cucchiaino di farina, 1 foglia di alloro, maggiorana, brodo vegetale, olio extravergine di oliva.

Preparazione: sciacquate bene le lenticchie e lasciatele in ammollo per 20 minuti. Poi mettetele a lessare in un litro e mezzo circa di brodo insieme ad una foglia di alloro. Nel frattempo cuocete gli spinaci in poca acqua, scolateli, strizzateli bene e passateli (o frullateli). In una capiente pentola non troppo calda fate tostare un cucchiaino di farina mescolando continuamente. Una volta tostata aggiungete lentamente (e sempre mescolando) un bicchiere di brodo finchè otterrete una crema fluida ed omogenea. Aggiungete gli spinaci e lasciateli cuocere per 15 minuti circa. Quindi, mantenendo il fuoco basso, aggiungete le lenticchie ben scolate. A questo punto aggiungete un po' di maggiorana, il succo di mezzo limone, mescolate e servite ben caldo.

66. Paté di lenticchie

Ingredienti per 7/8 persone: 600 g di lenticchie cotte (corrispondenti a circa 250 g di secche), 5 cm di alga kombu, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 1 carota, 10 g di sedano, 2 gosse

foglie d'alloro, 10 aghi di rosmarino, 2 foglie di salvia, 40 g di tahin, 40 g di lievito in scaglie, 30 g di olio extravergine di oliva, sale q.b.

Preparazione: tritate l'aglio e la cipolla e fateli soffriggere nell'olio per 5 minuti, aggiungete le foglie di alloro, gli aghi di rosmarino e le foglie di salvia, quindi proseguite la cottura per 2 minuti. Unite la carota ed il sedano tagliati a pezzetti e cuocete altri 8 minuti. A questo punto aggiungete le lenticchie precedentemente cotte e ben sgocciate con l'alga kombu, il lievito, il sale e il tahin. Frullate il tutto e lasciate intiepidire, quindi riponete a raffreddare in frigorifero per almeno un paio d'ore.

67. Tabouleh alla libanese

Ingredienti per 4 persone: 200 g di burghul fine, 1 peperone giallo o rosso dolce 3 pomodori maturi (o 12 pomodori ciliegia), 1 cipolla, 1 cetriolo, 1 mazzetto, di prezzemolo, il succo di 1 limone, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 6 foglie di menta peperoncino in polvere cumino in polvere.

Preparazione: sciacquare il burghul, versarlo in pentola e versargli sopra 1/2 litro di acqua bollente salata, lasciandolo gonfiare per circa mezz'ora a pentola coperta. Nel frattempo tagliare a cubetti i pomodori, il peperone, il cetriolo sbucciato. Tritare la cipolla e il prezzemolo. Sciogliere un po' di sale nel succo di limone e mescolare unendo l'olio. Versare le verdure e il burghul gonfiato in una terrina, condendoli con la miscela di olio e limone e aggiungendo peperoncino e cumino a piacere. Mescolare con cura e lasciare riposare per una mezz'ora prima di servire.

68. Funghi e patate al forno

Ingredienti: 500 g di funghi porcini freschi, 500 g di patate, 2 spicchi d'aglio, prezzemolo, mezzo bicchiere di vino bianco, olio extravergine di oliva.

Preparazione: in una padella fate rosolare, in una miscela di olio ed acqua, un trito di

aglio e prezzemolo. Prima che l'aglio prenda colore aggiungete i gambi dei funghi tritati grossolanamente e lasciate cuocere ancora per 10 minuti. Tagliate a fette le cappelle dei funghi. Dopo di che sbucciate le patate e tagliatele a fette alte circa mezzo centimetro. Ungete una teglia, coprite il fondo con uno strato di patate e ricoprite il tutto con i funghi già rosolati. Fate un altro strato di patate e ultimate ricoprendo con le fettine di cappelle dei funghi. Cospargete con altro prezzemolo e bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco. Ricoprite con una giusta quantità di olio e cuocere in forno per 40 minuti circa. Prima di servire guarnire con qualche fogliolina fresca di prezzemolo. Il piatto è ottimo anche freddo o riscaldato successivamente, ma consumato entro un giorno.

69. Giardiniera di verdure

Ingredienti: 6 patate di buona qualità piccole, 6 carote piccole, 6 zucchine piccole, prezzemolo tritato

Preparazione: lavate bene le verdure, sbucciate le patate e fate cuocere sulla griglia di una pentola a vapore. Cucinatele per circa 20 minuti finché saranno diventate tenere (potrete accertarvene buciandole con uno stecchino). Disponetele sul piatto di portata e spolverizzatele con del prezzemolo tritato. Potete condirle con olio extravergine di oliva, o con una vinaigrette.

70. Spezzatino di soia

Ingredienti: 2 etti di spezzatino di soia, salsa di pomodoro, dado vegetale, spezie, verdura a piacimento, olio extravergine d'oliva.

Preparazione: reidratate lo spezzatino in acqua insaporita con sale e un po' di Tamari. Strizzatelo un po'. Dopo un eventuale (non necessario) soffritto, aggiungete la salsa di pomodoro e le verdure, acqua, sale e dado quanto basta. Cucinate per circa 1 h a fuoco basso. Olio crudo alla fine.