

Passo a VEG!

DIVENTARE VEGAN
PASSO DOPO PASSO
... È FACILE!



www.VegFacile.info

*Stampato nel marzo 2016 da
AgireOra Edizioni - Torino*

AGIRE  ORA
e d i z i o n i

www.agireoraedizioni.org - info@agireoraedizioni.org

Grafica di copertina e impaginazione a cura di: Lorenza Cevoli

Disponibile anche come e-book gratuito su www.LibriVegan.info

*La versione elettronica è gratuita, ma ogni donazione, anche di solo pochi euro, è gradita e utile per sostenere le iniziative dell'associazione.
Per donare: www.agireoraedizioni.org/donazioni/*

Passo a VEG!

www.VegFacile.info

DIVENTARE VEGAN PASSO DOPO PASSO ... È FACILE!

INTRODUZIONE

Questo libro riporta tutti i contenuti del sito VegFacile.info, un progetto di AgireOra Network che ha lo scopo di illustrare i motivi di base della scelta vegan e soprattutto di spiegare COME metterla in pratica, dimostrando che si tratta di un'operazione piuttosto facile. Da cui il nome, VegFacile!

VegFacile cerca inoltre di rispondere ai quesiti, dubbi, incertezze più ricorrenti tra i neofiti sui vari aspetti della vita vegan.

L'home page del sito rappresenta la plancia di un gioco da tavolo, con varie "caselle" una di seguito all'altra. Tali "caselle", o "passi" (o capitoli, nel caso del libro) non sono però intesi come azioni da intraprendere una dopo l'altra in successione, ma rappresentano piuttosto ciascuno l'approfondimento di un aspetto, di un ambito della scelta vegan, che si tratti di una motivazione, di un effetto positivo collegato o di una serie di consigli pratici.

Da qui, il sottotitolo "per diventare vegan passo dopo passo".

Vi auguriamo dunque una buona lettura e un buon viaggio nel percorso vegan che vi proponiamo.





NON MANGIAMO ANIMALI. PER QUALI MOTIVI?

Perché si decide di **diventare vegetariani, cioè non mangiare più animali**? Le spinte a questa scelta possono variare da una persona all'altra, ma alla base vi è la stessa motivazione: la **volontà di non uccidere, non far soffrire, gli animali**, esseri sensibili, che come noi possono provare sentimenti, sensazioni, emozioni, positive e negative.

Come impareremo nel “passo” successivo – quello dedicato alla scoperta di cosa si nasconde dietro la produzione di latte e uova – è **esattamente la stessa motivazione** quella che spinge a completare la nostra scelta etica, **non fermandoci a**

quella latte-ovo-vegetariana, ma arrivando a quella vegan.

È un argomento poco piacevole di cui discutere, questo, e a cui non pensiamo mai, perché noi non li vediamo soffrire, questi animali, e non li vediamo morire.

La loro sofferenza e la loro morte avvengono in luoghi nascosti, ma... nes-

suno può razionalmente pensare che per avere una bistecca nel piatto non sia stato prima necessario **tenere prigioniero**

in condizioni pietose un animale e poi ucciderlo. La carne non cresce sugli alberi.

Proviene sempre da un animale ucciso. Per evitare questa enorme quantità di sofferenza e morte, la soluzione è semplice: smettere di mangiare animali.

In questa pagina offriamo varie riflessioni e approfondimenti su questo tema, vale a dire su quello che gli animali devono subire per la produzione di “carne” e “pesce”

e su come sia dunque necessario e giusto smettere di consumare tali prodotti.

Se si preferisce una trattazione ancora più approfondita dell'argomento, consigliamo un **libro in formato e-book**, da scaricare gratuitamente: “Perché vegan – Una scelta per il bene di tutti: animali, ambiente, noi stessi”.

Questo e-book, e altri e-book gratuiti, può essere scaricato dal sito www.LibriVegan.info



Chi ama gli animali non li mangia

Tratto dal libro *Diventa vegan in 10 mosse*, Ed. Sonda, 2005.

Per gentile concessione dell'editore

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

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

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

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

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

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

O forse questa è solo una mia idea, forse solo un modo per cercare di capire come sia possibile amare più i cani dei maiali, più i gatti dei conigli, più i cavalli delle mucche. Per me è difficile capire da un punto di vista emotivo queste differenze

e, se devo seguire un discorso razionale-scientifico, allora scopro che **i maiali hanno una intelligenza più “umana” rispetto ai cani** e, seguendo la logica specista, dovrebbero avere leggi a loro protezione migliori delle leggi a protezione del cane.

Ma la scienza non c'entra niente quando si parla di affetti, empatia, amore.

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

Quali animali si “amano” e quali si “mangiano” è dunque, sempre solo una questione di abitudine.

Non di “cultura”, non voglio chiamare cultura lo sterminio di animali. Semplice abitudine.

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



Vacche grasse, bambini magri, terre prosciugate

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

Per sapere il perché, visita il sito <http://www.SaiCosaMangi.info> dove troverai dati, grafici, spiegazioni. È anche disponibile il corrispondente e-book gratuito: "Dalla fabbrica alla forchetta: sai cosa mangi?" sul sito www.LibriVegan.info

In breve, possiamo dire che per ottenere un kg di carne è necessario consumare, mediamente, 15 kg di vegetali (in mangimi animali), che potrebbero invece essere usati per il consumo umano diretto: quel che si fa, quindi, è coltivare cereali, soia, e altre piante, per usarle come mangimi per gli animali, che però sono **"fabbriche di proteine alla rovescia"**, cioè, producono molto meno di quanto incamerano.

Vale a dire: per ogni 15 kg di vegetali dati in pasto a un animale d'allevamento, solo un kg di "carne" verrà ricavata da quell'animale.

Questo **enorme spreco di vegetali, di acqua, di combustibile, di terreno (rubato oggi giorno soprattutto alle foreste tropicali), di sostanze chimiche**, legate a questa trasformazione inefficiente, causa per forza di cose un impatto ambientale enorme e inasprisce non di poco il problema della fame nel mondo.

Se lo stesso terreno fosse usato per produrre vegetali per il **consumo diretto umano**, si consumerebbero molte meno risorse (fino al 90% in meno!), e tutti ne trarremmo un gran beneficio.

Il discorso è complesso, e solo con i vari esempi riportati nel sito o e-book "Sai cosa mangi" si può capire appieno: dai un'occhiata!

Tanti perché...
per diventare "veg"

Perché non è giusto

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

Perché nessuna creatura vuol vedere la sua famiglia massacrata

Le mucche amano i loro vitelli. le scrofe

amano i loro maialini, e le galline amano i loro pulcini. Gli animali d'allevamento amano la propria famiglia e soffrono per l'uccisione dei loro figli.

Perché non dovresti mentire ai tuoi figli

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

Perché non mangeresti il tuo cane

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



Perché è una violenza che puoi fermare

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



Perché ci vuole una persona davvero piccola per picchiare un animale indifeso... e una ancora più piccola per mangiarlo

Il modo in cui vengono trattati gli animali negli allevamenti è così crudele che se le stesse azioni fossero commesse su cani e gatti, per la legge italiana il colpevole finirebbe in galera. Ma attenzione: non è colpa "dell'allevatore cattivo", ma di chi gli dà i soldi quando fa la spesa in macelleria...

Perché nessun animale merita di morire per le tue papille gustative

Il desiderio di un essere umano di sentire per un momento il sapore della carne non è certo tanto importante quanto il desiderio degli animali di non venire torturati e uccisi senza pietà.

Perché le malattie cardiache iniziano nell'infanzia

La carne non contiene fibre, ma è piena di grassi e colesterolo, ed ecco perché il più famoso pediatra degli Stati Uniti, il Dr. Benjamin Spock, nell'edizione finale, riveduta e aggiornata, del suo libro, diffuso in tutto il mondo, *Baby & Child Care* ("La cura di bambini e infanti") raccomanda di non dare ai bambini alcun tipo di carne.

Perché mangiare carne e latticini ti fa ingrassare

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



Perché la carne è “sporca”

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

Perché il grano usato per nutrire gli animali potrebbe essere usato per nutrire chi ha fame

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

Perché più della metà dell'acqua usata in Europa è destinata all'allevamento di animali

Il settimanale Newsweek ha calcolato che per produrre soli cinque chili di car-

ne bovina serve tanta acqua quanta ne consuma una famiglia media americana in un anno (5 kg di carne non bastano a coprire il consumo di una settimana, per la stessa famiglia!). Mentre il mondo è sempre più assetato e il problema acqua sempre più grave.

Perché non puoi mangiare carne e dirti ‘ambientalista’

Trasformare vegetali e acqua in prodotti animali anziché usare queste risorse **direttamente** per il consumo umano, è una delle maggiori cause di spreco (di raccolti, di acqua, di energia) e di inquinamento nei paesi industrializzati. Gli allevamenti intensivi richiedono più acqua di tutte le altre attività messe assieme, e producono una quantità di deiezioni di gran lunga superiore a quella della totalità della popolazione umana (130 di più, negli USA). L'80% degli erbicidi usati negli USA viene utilizzato nei campi di mais e di soia destinati all'alimentazione degli animali. Le calorie di combustibile fossile spese per produrre 1 caloria di proteine dal grano sono pari a 2,2. Per i cibi animali ne servono molte di più, in media 25, ma in particolare 40 per la carne bovina, 39 per le uova, 14 per il latte, 14 per la carne di maiale.

Perché sono indifesi

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

Perché anche gli animali gridano di dolore

Se li bruci, lo sentono. Se gli fai l'elettroshock, lo sentono. Gli animali provano



Ph. Amisphotos



Ph. Jay79

dolore nella stessa esatta maniera, e con la stessa intensità di noi umani.

Perché non vogliono morire

Gli animali tengono alla propria vita, esattamente come gli umani.

Perché hanno paura

Gli si rizza il pelo sulla schiena, se la fanno addosso per la paura, tremano, proprio come facciamo noi quando siamo pazzi di terrore al pensiero di venire feriti o uccisi.

Perché, per quanto la affetti e la tagli, è sempre carne

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

Perché il commercio non giustifica la violenza

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

Perché non è a questo che servono le ali

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

Perché tutti vogliono essere liberi

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

Perché se mangi pesce NON sei vegetariano

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



Perché avere il potere non significa avere il diritto

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

Perché non è necessario

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

**PERCHÉ
TU LO SAI
CHE UCCIDERE ANIMALI
È SBAGLIATO!**

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

TESTIMONIANZE: VEGETARIANI E VEGAN “FAMOSI”

Sicuramente non si diventa vegan perché qualcuno di “famoso” l’ha fatto... ma qualche testimonianza di personaggi noti in diversi settori, nonché personaggi storici, può essere utile per mostrare come questa scelta sia diffusa, nel tempo e nello spazio!

Vegetariani e vegan nel mondo dello spettacolo e della scienza

Paul McCartney

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

Morrissey – The Smiths



Morrissey ha dichiarato a tutto il mondo la sua scelta vegetariana anni fa, nell’album degli Smiths “Meat is Murder” (“La carne è assassinio”). La

traccia iniziale dell’album, che riproduce i muggiti di una mucca condotta al macello, ha portato molte teenager anglofile sulla strada del vegetarianismo. «È quello di cui abbiamo davvero bisogno e quello che vogliamo ed è la cosa migliore per la maggior parte delle persone, e penso che tutti lo sappiano» ha dichiarato. «Nessuno può uscirsene con una argomentazione sensata a sostegno del mangiare animali – nessuno è in grado di farlo. La gente dice, per scherzare ‘La carne è buona’, ma è buona solo se la condisci, ci metti sale, pepe, la cucini e le fai 300

cose per nascondere il suo vero sapore. Se condisci allo stesso modo una sedia o della stoffa, probabilmente diventano abbastanza buone anche quelle».

Moby

«Sono vegan da 16 anni, che a qualcuno potrebbe sembrare un tempo lunghissimo da vivere rinunciando ad usare prodotti animali, ma non è così. Il fatto che io goda ad essere vegan suscita meraviglia in molti, specialmente riguardo alla cucina. Però quando ero carnivoro la mia dieta era limitata. Come vegan, mi trovo a gustare una varietà infinita di cibi, essendo la necessità la madre dell’invenzione. Mi chiedono spesso: tu sei vegan, allora cosa mangi? Il che mi sembra una domanda strana. Cosa mangia chi non è vegan? Carne, formaggio, latte, uova? I vegan mangiano tutto il resto tra i cibi di tutto il mondo, indiani, messicani, thailandesi, giapponesi, africani e così via... Ciò che mangio mi dà sempre contentezza, che sia un panino pan bagna’ (puré di olive, peperoni rossi arrostiti, basilico e cipolla fra due fette di pane ciabatta) al mio ristorante Teany a New York oppure funghi esotici marinati con insalatina mista e vinaigrette all’arancio a Parigi oppure fajitas a Los Angeles oppure cibo cinese vegan a Chinatown o pad thai vegan a Melbourne oppure... Sono vegan principalmente per motivi etici ma se devo dire la verità è l’aspetto culinario del veganismo che mi ha sostenuto nei 16 anni della mia vita senza prodotti animali».

Lisa Simpson



Lisa è diventata vegetariana il 15 ottobre del 1995, per motivi etici, dopo una visita allo zoo di Springfield. Inizialmente osteggiata dalla famiglia (e particolarmente da

Homer, suo padre) Lisa ha finalmente trovato il modo di conciliare le proprie convinzioni grazie all'esempio di Paul e Linda McCartney, che le furono presentati da Apu Nahasapeemapetilon, un negoziante di origine indiana del suo quartiere, a sua volta ardente vegano.

Tobey Maguire

L'attore che ha interpretato l'Uomo Ragno nel 2002 è vegetariano dal 1992. «La carne non mi è mai piaciuta», afferma Tobey, che non ha mai avuto problemi di proteine nei suoi allenamenti in palestra per le riprese dell'Uomo Ragno. «E ho sempre fatto molta fatica a mangiare il pollo, perché pensavo a quel che stavo mangiando e a che genere di vita era stato costretto l'animale».

Natalie Portman



L'attrice, che è stata la Regina Amidala in Guerre Stellari (in l'Attacco dei Cloni), è vegetariana dall'età di otto anni, decisione presa dopo aver assistito, con suo padre, a una dimostrazione di chirurgia al laser effettuata su un

pollo, durante una conferenza medica. Non mangia alcun tipo di carne ed evita le gelatine.

Alicia Silverstone

«Quando le persone passano del tempo assieme agli animali "da fattoria", con un maiale, una mucca, un pulcino, un tacchino, si rendono conto che possono relazionarsi con loro proprio come coi cani e i gatti. La gente non pensa a loro in questi termini solo perché li vede su un piatto. Ma perché loro dovrebbero essere considerati cibo, quando gli altri animali sono amati e benvenuti? Io non mangerei mai il mio cane!».

Pamela Anderson



«I polli, i maiali, e gli altri animali – sono interessanti, ciascuno con la propria personalità e intelligenza. Se gli allevatori facessero a cani e gatti quello che

fanno agli animali che allevano per trasformarli in cibo, potrebbero essere processati per maltrattamento di animali e finire in prigione».

Scott Adams e Dogbert



Scott Adams è l'autore della striscia satirica "Dilbert", famosa in tutto il mondo. Dogbert è il cane di Dilbert, molto

più cinico ed intelligente di quest'ultimo, e viene chiamato a volte come consulente dall'azienda di informatica in cui lavora Dilbert come ingegnere.

Dogbert, come Scott Adams, è vegetariano, come dimostra una nota striscia in cui appare la seguente conversazione:

Dilbert: "Dogbert, io non capisco perché tu, o chiunque altro, debba diventare vegetariano."

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

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

Dogbert: “Ovviamente.”

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

James Cromwell



«Nelle cosiddette fattorie, oggi gli animali vengono trattati come merce in un magazzino, tagliano loro il becco e i genitali senza anestesia, infliggono loro ustioni di terzo grado per marcarli, e tutta una serie di altri maltrattamenti che, se fossero fatti su cani o gatti, sarebbero illegali e considerati pura crudeltà».

Douglas Hofstadter

Geniale matematico, fisico, informatico, filosofo e divulgatore scientifico statunitense. Autore di testi scientifici divulgativi, tra cui il famoso *Gödel, Escher, Bach – Un’eterna ghirlanda brillante* (pubblicata nel 1979 e vincitrice nel 1980 del Premio Pulitzer per la saggistica e del National Book Award).

Il prof. Hofstadter è vegan. Egli scrive «Ancora una volta non potei fare a meno di chiedermi: Chi c’era stato un tempo dentro quella testa? Chi aveva vissuto lì? Chi aveva guardato attraverso quegli occhi, sentito con quelle orecchie? Chi era

stato davvero questo pezzo di carne? Era un maschio o una femmina? Non ottenni alcuna risposta, ovviamente». (Douglas Hofstadter, *Anelli nell’io*, Milano, Mondadori, 2008)

Jane Goodall



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

Joaquin Phoenix

«Rispettare i diritti degli animali fa parte della mia vita di tutti i giorni. Quando vivi dando l’esempio, crei un certo livello di consapevolezza. Alcuni miei amici – persone con cui non ho mai discusso di diritti animali o di scelta vegetariana – stanno diventando vegetariani perché vedono il mio comportamento».

Julia “Butterfly” Hill



«Io sono una vegan felice! Sono felice perché è una scelta non dettata da sentimenti di condanna, giudizio o protesta; amo profondamente il fatto di essere vegan: in questo modo aiuto a fermare le sofferenze degli animali, a fermare la

deforestazione, a fermare la sottrazione di zone incontaminate per far posto ai pascoli. Risparmio energia e acqua, rispetto il mio corpo e lo mantengo in salute».

Prince



Prince, vegano, ha vinto l'edizione del 2006 del concorso della PETA "I vegetariani più sexy del mondo". Le sue convinzioni sul rispetto dovuto agli animali, e su quanto sia assurdo e ingiusto mangiare le loro carni e bere il loro latte sono ben descritte nella canzone "Animal Kingdom".

Eccone una strofa:

*No member of the animal kingdom
nurses past maturity
No member of the animal kingdom
ever did a thing 2 me
It's why I don't eat red meat or white fish
Don't give me no blue cheese
We're all members of the animal kingdom
Leave your brothers and sisters in the sea*

In italiano:

*Nessun membro del regno animale
succhia il latte una volta adulto
Nessun membro del regno animale
mi ha mai fatto nulla di male
Ecco perché non mangio carne rossa
o pesce bianco
Non datemi il formaggio
Siamo tutti membri del regno animale
Lascia i tuoi fratelli e sorelle nel mare*

Vegetariani e vegan nella storia

Pitagora (569 a.C. - 475 a.C.)

Noto ai più per le sue scoperte in campo matematico, Pitagora è anche il ca-

postipite (almeno per quanto riguarda l'occidente) del movimento vegetariano. In effetti prima della creazione del neologismo "vegetariano" (avvenuta nel XIX secolo) chi preferiva una dieta senza carne veniva in genere indicato come "Pitagorico".

Leonardo Da Vinci (1452 - 1519)

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

Lev Tolstoj (1828 - 1910)



Nel caso di Tolstoj la scelta vegetariana può essere considerata il culmine di una ricerca etica. La sua "conversione" avvenne in età abbastanza avanzata, a 47 anni. I suoi motivi erano al tempo stesso politici (la carne era un alimento di costo proibitivo per i contadini russi del periodo) e squisitamente etici (come testimonia anche il saggio "Il Primo Passo", sui mattatoi del tempo). Tolstoj ottenne il massimo rispetto, come letterato, filosofo e pensatore, da parte degli esponenti culturali di tutto il mondo. E a testimonianza delle sue invidiabili condizioni fisiche dopo il completo abbandono degli alimenti a base di carne, basti sapere che

Cesare Lombroso, che ebbe occasione di visitarlo, rimase estremamente colpito dalla forza dell'uomo che, pur di molti anni più anziano di lui, gli dimostrò "sul campo" come la sua prestanza fisica fosse ben superiore a quella del medico che lo visitava.

Dr. John Harvey Kellogg (1860 - 1951)



Nonostante le origini modeste e la tendenza a svenire alla vista del sangue, Kellogg divenne ben presto uno dei più famosi chirurghi addominali della propria epoca. Esegui più di 22.000

operazioni (l'ultima all'età di 84 anni), con una percentuale di successo incredibile, in un periodo in cui le sale operatorie non prevedevano nemmeno l'uso di guanti sterili.

Dedicò la propria esistenza a diffondere l'idea del vegetarianesimo come dieta salutare. A suo dire la sua invidiabile serie di successi non era tanto da attribuire alle sue capacità di chirurgo quanto alla prassi di mettere i propri pazienti sotto stretta dieta vegetariana per parecchie settimane prima e dopo l'intervento. La necessità di convincere i suoi pazienti a venire a patti con tale dieta lo spinse a sperimentare una grande quantità di prodotti alternativi: fu Kellogg a produrre per primo il burro di arachidi, vari succedanei della carne (per lo più a base di noci e glutine), e nel 1934 brevettò il primo latte di soia, anche se il suo nome è mondialmente noto principalmente per i corn flakes.

Mohandas 'Mahatma' Gandhi (1869 - 1948)

Fu uno dei più grandi leader nella storia dell'India. Usò la disobbedienza civile, in-

cluse alcune tattiche come il digiuno e la resistenza passiva, allo scopo di ottenere la libertà per il suo popolo.

Gandhi considerava il vegetarianismo come una questione morale. Vedevo la vita di un agnello non meno preziosa di quella di un essere umano. Nel suo scritto "La base morale del Vegetarismo", affermò, «La grandezza di una nazione e il suo progresso morale possono essere giudicati dal modo in cui vengono trattati gli animali». Per Gandhi, il vegetarianismo non era solo un principio religioso, ma una passione cui dedicò tempo ed energia. Scrisse cinque volumi sull'argomento. Nonostante la sua ribellione al vegetarianismo per un breve periodo della sua giovinezza, la sua lettura di "Elogio al Vegetarismo" di Henry Salt – un libro che scoprì per caso – lo fece diventare un fervente vegetariano per scelta (non per religione), e in seguito vegano, come riportato nella biografia (Gandhi – La mia vita per la libertà).

Vegetariani e vegan nello sport

Carl Lewis



"Campione olimpico del secolo" Probabilmente il più grande velocista dell'era moderna. Nel 1991 ha stabilito il record mondiale

dei 100 metri: 9.86 secondi. È uno dei pochissimi atleti nella storia ad aver vinto quattro titoli all'interno della stessa edizione dei giochi olimpici. La sua carriera è durata 17 anni, dal 1981 al 1997. A metà, circa, nel 1990, Lewis ha deciso di diventare vegano, e ha continuato ad accumulare vittorie e titoli.

Martina Navratilova



È stata la prima tennista a vincere il campionato di Wimbledon per 9 volte di cui 6 consecutive a partire dal 1982. Ha stabilito l'invidiabile record di 74 partite vinte nel

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

Scott Jurek



Scott Jurek è definito come "uno dei migliori ultramaratoneti del mondo", ed è vegan da diversi anni.

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

Ruth Heidrich

Triatleta, Ironman. 6 titoli Ironman (3.800 metri di nuoto, 180 Km di ciclismo e 42 di corsa). Ha vinto più di 700 competizioni

tra maratona, triathlon, pentathlon e altro.

Edwin Moses

Campione olimpico nella corsa ad ostacoli.

Il più grande di tutti! Correva i 400 ostacoli, specialità durissima e tecnicissima; da quando iniziò a correre a quando smise non perse mai una gara, fu sempre il primo: il primo a scendere sotto i 48 secondi, il primo a tenere il ritmo dei 13 passi tra un ostacolo e l'altro...

Dorina Vaccaroni

Pluricampionessa olimpica di scherma, in seguito passata al ciclismo agonistico.

Dorina Vaccaroni dichiara, in una intervista a La Repubblica del 3 marzo 2005:

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



E IL LATTE E LE UOVA?

Al passo 1 abbiamo spiegato cosa significhi essere vegetariani, vale a dire “non mangiare animali”. Con il termine alimentazione “vegetariana” si intende infatti solitamente quella “latto-ovo-vegetariana”, vale a dire un’alimentazione che esclude TUTTI gli animali (d’aria, di terra, d’acqua) ma che non esclude i loro prodotti (latte e uova, e anche miele). **Ma questo non basta.** Perché per la produzione di latte e uova, e miele, si continuano a uccidere animali. Per questo, è necessario fare un ulteriore passo, che esaminiamo appunto in questa pagina, e passare alla **scelta vegan**.

Molti credono che già con la scelta latte-ovo-vegetariana non si uccidano animali per mangiare, e che la scelta di non consumare nemmeno i loro prodotti ottenuti “senza uccidere” sia un “di più”, magari lecito e ammirabile, ma comunque un “di più”. Invece, non è così. **Latte e uova (e anche miele) non si possono materialmente ottenere senza uccidere animali.** È per questo che chi decide di fare la scelta vegetariana per salvare gli animali, una volta informatosi meglio, si rende conto che deve fare la scelta vegan.

Perché anche per produrre latte e uova si devono uccidere animali? Leggi più oltre la “Lettera aperta ai vegetariani”, dove è spiegato in maniera molto chiara!

Oltre all’aspetto dell’ **alimentazione** ci sono però anche tutti gli altri settori: la



scelta vegan è una scelta **etica di rispetto per gli animali**, questo è il senso del termine, assegnatogli dall’inventore stesso della parola, Donald Watson. Quindi, essere vegan significa impegnarsi a non nuocere agli animali, evitando l’utilizzo di prodotti derivanti dagli animali in tutte le situazioni: per vestirsi, per arredare, per l’igiene personale e della casa (come lana, piume, pelle, cuoio, pellicce, seta, cosmetici testati su animali, ecc.); non divertirsi a spese della vita e della libertà di altri animali (tenendosi lontani da zoo, circhi, acquari, ippodromi, maneggi, caccia, pesca, feste con uso di animali), non trattare gli animali come oggetti e merce (come avviene nella compravendita di animali domestici).

La scelta vegan è dunque puramente etica e si estende a ogni settore, non solo a quello alimentare; invece, una scelta **meramente alimentare**, non mossa da ragioni di rispetto per gli animali, ma unicamente da motivazioni ecologiste e salutiste, possiamo definirla semplicemente come scelta di una **dieta 100% vegetale**.

Lettera aperta ai vegetariani

di Marina Berati (marzo 2002)

Questa lettera è indirizzata a chi è vegetariano per **motivi etici**, ma non ancora vegano. Cosa voglio trasmettervi, in queste pagine? Voglio convincervi a diventare vegani, ve lo dico subito. Voglio spiegarvi facciamo ogni giorno con tante iniziative, ma qui, in questa lettera, voglio comunicare con voi, voi vegetariani, che già sentite, come me, orrore e rabbia al solo pensiero che un animale possa 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.

Ovviamente va fatto anche questo, e lo essere ucciso, angoscia e furore per gli allevamenti, i pescherecci, i macelli. Così possiamo ragionare su basi comuni. E questo è un compito altrettanto importante, perché si tratta, anche in questo caso, di salvare delle vite.

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

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

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

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

MUCCA PAZZA: SOS SMALTIMENTO IN DISCARICA PER PULCINI MORTI

Asti, 3 febbraio 2001

Preoccupazione per lo smaltimento in discarica di quintali di pulcini morti, prima destinati alle industrie produttrici di farine animali, è espresso dagli allevatori dell'astigiano. L' SOS viene, in particolare, dall'azienda "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 femmina devono essere minimo 15.000 i maschi che "spariscono". Ho sentito di altri "metodi" di uccisione: la maggior parte degli allevatori semplicemente lascia morire di fame i neonati, cioè li allontanano dalla mamma subito dopo il parto e non danno più attenzione. Muoiono! Basta! Ci sono quelli che li sotterrano vivi e ci sono quelli che li buttano nella fossa del letame. Qualche allevatore locale cresce i bufali maschi per la carne. Una percentuale molto bassa. Per il resto, per continuare a produrre mozzarella di bufala si dovrebbe organizzare una raccolta dei piccoli appena nati per portarli ai macelli.

Al di là dell'esempio specifico, per far produrre latte alla mucca occorre farle partorire un vitellino.

Uno ogni anno, o ogni due, in ogni caso, se il vitellino è maschio non potrà vivere come "mucca da latte", perciò vivrà qualche mese e poi verrà macellato. I 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???" Perplessità sull'aspetto salutistico no, perché è noto che latte e uova di certo non fanno bene, anzi. Piuttosto, il non voler rinunciare alla mozzarella così buona o all'omelette alle verdure. Però... ci siamo già passati una volta, nella transizione da carnivori a vegetariani. E ce l'abbiamo fatta. Possiamo farcela anche questa volta. Dopotutto, questi sono gli stessi motivi che adducono i carnivori nel non voler diventare vegetariani. E noi, da vegetariani, non li accettiamo, vero?

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

IL LATTE QUALCHE CONSIDERAZIONE SULLA SALUTE



Dicono che il latte “fa bene alle ossa”. Ma chi lo dice dovrebbe informarsi meglio... Diverse ricerche epidemiologiche dimostrano che l'osteoporosi e le fratture ossee sono più comuni tra le popolazioni che consumano molti latticini e altri alimenti animali rispetto alle popolazioni tendenzialmente vegetariane, confermando indirettamente come l'osteoporosi non si possa considerare solo come una malattia da carenza di calcio. Altri studi inoltre rilevano che una alimentazione ricca di frutta e verdura è associata ad una maggiore densità ossea. Il calcio alimentare è presente soprattutto nei cavolfiori e tutti i tipi di cavolo, nelle verdure a basso contenuto di ossalati (tutte le verdure a foglia eccetto spinaci e bietta), nelle mandorle, semi di sesamo, cereali integrali, legumi. Non va sottovalutato l'apporto di questo elemento ad opera delle acque minerali. Il **latte** quindi non è certo l'unica, né la migliore, fonte di calcio e il suo consumo

porta con sé molti svantaggi. Di seguito sono elencati alcuni problemi correlati al consumo di latte in adulti e bambini.

Carenza di ferro: il latte ha un bassissimo contenuto di ferro (0.2 mg/100 mg di latte), e per riuscire a raggiungere la dose di ferro raccomandata di 15 mg al giorno, un bambino dovrebbe bere 7.5 litri di latte. In aggiunta, il latte è responsabile di perdite di sangue dal tratto intestinale, che contribuiscono a ridurre i depositi di ferro dell'organismo.

Diabete Mellito: su 142 bambini diabetici presi in esame in uno studio, il 100% presentava nel sangue livelli elevati di un anticorpo contro una proteina del latte vaccino. Si ritiene che questi anticorpi siano gli stessi che distruggono anche le cellule pancreatiche produttrici di insulina.

Calcio: la verdura a foglia verde, come la cicoria, la rucola, il radicchio, ecc, è una fonte di calcio altrettanto valida, anzi addirittura migliore, del latte.

Contenuto di grassi: ad eccezione del latte scremato, il latte e i prodotti di sua derivazione sono ricchi di grassi saturi e colesterolo, che favoriscono l'insorgenza di aterosclerosi.

Contaminanti: il latte viene frequentemente contaminato con antibiotici, ormoni della crescita, oltre che con gli erbicidi e i pesticidi veicolati dal foraggio. Inoltre i trattamenti di sterilizzazione permettono in realtà la sopravvivenza nel latte di germi, e la Direttiva Europea 92/46/CE stabilisce un limite non superiore ai 100 mila germi per mL. La stessa Direttiva ammette anche un contenuto non superiore a 400 mila per mL di "cellule somatiche", il cui nome comune è "pus".

Lattosio: molte persone asiatiche e africane sono incapaci di digerire lo zucchero del latte, il lattosio, con conseguenti coliche addominali, gas e diarrea. Il lattosio, poi, se viene digerito, libera il galattosio, un monosaccaride che è stato messo in relazione con il tumore dell'ovaio.

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

Coliche del lattante: le proteine del latte causano coliche addominali, un problema che affligge un lattante su cinque, perché se la madre assume latticini, le proteine del latte vaccino passano nel latte materno. In 1/3 dei lattanti al seno affetti da coliche, i sintomi sono scomparsi dopo che la madre ha smesso di assumere questi cibi.

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

Cosa usare al posto del latte vaccino?

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

Il latte di soia, in particolare, si trova ormai in tutti i supermercati, a costi confrontabili a quelli del latte vaccino, quando non minori. Tutti i latti vegetali possono inoltre essere realizzati anche in casa.

Latte di soia: ricchissimo di proteine, si può trovare aromatizzato in vari modi (vaniglia, cioccolato, ecc.) e arricchito con varie vitamine e calcio. **Il gusto varia molto tra una marca e l'altra**, e ciascuno deve trovare quello che più gli si confà. A un palato non abituato può risultare non gradevole se bevuto da solo, ma accompagnato con caffè, cacao, orzo solubile, oppure in forma di budini e yogurt diventa decisamente appetibile. Può essere usato nella preparazione dei dolci al posto del latte, e non lascia alcun retrogusto.

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

Latte di avena o altri cereali: i latti di cereali hanno un gusto delicato, sono buoni sia bevuti da soli che usati per preparazioni di dolci e budini.

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

LE UOVA QUALCHE CONSIDERAZIONE SULLA SALUTE



Molte persone hanno scelto di non utilizzare più le **uova**, proprio perché circa il 70% delle loro calorie proviene dai grassi, la gran parte dei quali sono saturi. L'uovo contiene inoltre molto colesterolo, circa 200 milligrammi per un uovo di medie dimensioni.

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

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

Cosa usare al posto delle uova?

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

nella tradizione italiana l'uovo viene utilizzato per pasti frugali, ma soprattutto come ingrediente non indispensabile di svariati piatti. Viene inoltre spesso utilizzato nei prodotti da forno, grazie alla sua proprietà di far amalgamare e gonfiare gli ingredienti, e la sua presenza è rivelata dall'etichetta nutrizionale.

In realtà **in tutti questi casi l'uovo non serve, nemmeno per fare i dolci**, che risultano buonissimi se preparati col latte vegetale, burro di soia o margarina o olio (al posto del burro); al posto dell'uovo si può usare uno dei seguenti trucchi: aumentare leggermente la dose di latte (di soia, ovviamente), oppure 2 cucchiaini di fecola di patate, oppure 50 g di farina di mais (per dare ai dolci il classico colore giallo; occorre però diminuire un po' la dose della farina di grano), oppure 2 cucchiaini di maizena, oppure 1 banana schiacciata.





MA ALLORA COSA MANGIANO I VEGAN?

« Ommioddio, non mangi carne, non mangi pesce, non mangi formaggi, non mangi uova... ma cosa mangi?!? Erba?!?!? »

Questa è la frase tipica del carnivoro sgo-mento che non si capacita di non avere la sua fettina ai ferri o il panino al prosciutto o lo spezzatino tutti i giorni. Ammettete- lo, che vi vien da dirlo ;-))

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

Ma la cosa migliore è mostrare tutte le cose che possiamo mangiare – **alcune sono le stesse che mangiano i carnivori**, anche se non se ne capacitano (perché molti credono che la carne o il pesce o il latte o le uova ci siano in tutte le pietanze...), altre sono **molto simili con qualche piccola variazione** alla ricetta originale (ad esempio le lasagne sono facilissime da veganizzare e si possono preparare in tante varianti), altre ancora sono del tutto diverse, e sempre buonissime. Perfino quando mangiamo "erba"

(leggi: insalata) mangiamo meglio del carnivoro medio (anche i carnivori mangiano insalata, ebbene sì), perché sappiamo condirla con tante "aggiunte" gustose: **il gomasio, le noci tritate, il lievito in scaglie, i semi di girasole...**



A colazione

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

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

:-) È sufficiente leggere gli ingredienti per saperlo. Basta che non abbiano latte, burro, uova, miele, e siete a posto!

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

Altra opzione è una colazione a base di frutta, o una colazione salata, con **crackers e fette biscottate guarniti da uno dei tanti patè vegetali** in commercio (si trovano nei negozi di alimentazione naturale) oppure fatti in casa. Possiamo preparare panini o tramezzini con la marmellata vegetale e verdure, o con affettati vegetali, focacce farcite e non, tranci di pizza.

Sempre consigliata è la **frutta secca** (nel muesli o da sola): le noci, mandorle, pinoli, nocciole, noci brasiliane, ecc. sono un alimento molto prezioso, oltre a essere buonissimo!

A pranzo

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

Molto comodo è preparare delle **insalate di riso, di pasta, di farro**, e quant'al-

tro, che poi durano 2-3 giorni e sono già pronte.

Anche le torte salate ben si prestano a essere preparate nel fine settimana e poi consumate una fetta alla volta a pranzo. Si possono preparare con la pasta del pane (quella per la pizza) o con la pasta sfoglia e farcire con verdure a foglia lesate, patate, funghi, carciofi o altre verdure di stagione, magari arricchite con tofu bianco sbriciolato.

Anche una ricca insalata è un piatto veloce e nutriente: **verdure fresche con**



l'aggiunta di tofu a dadini (o sbriciolato), noci, gomasio (un condimento per l'insalata a base di semi di sesamo tostati e sale), lievito in scaglie, semi di girasole o di zucca (magari non tutto assieme, ma a rotazione :-)), olio d'oliva, il tutto con l'aggiunta di pane, magari integrale: sazia e fornisce tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno nella giornata!

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

Al bar o al ristorante si trovano sempre scelte vegan per il pranzo, e se non ci

sono, basta chiederle: se il gestore è gentile ed educato le metterà a disposizione, sennò... cambiate bar!

Lo spuntino

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

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

A cena

A cena solitamente c'è un po' più di tempo per cimentarsi in piatti più elaborati, e allora si può far riferimento ai tanti libri e siti di ricette esistenti, poi basta riempire il proprio frigo e mettersi al lavoro, non è difficile, basta seguire le istruzioni!

Di nuovo, guardando le migliaia di ricette disponibili, e le altre migliaia "inventabili" sul momento, viene davvero da ridere a pensare che c'è chi crede che noi vegan non sappiamo cosa mangiare e mangiamo solo insalata!

Di ricette ce ne sono già tante che usano solo ingredienti per noi tradizionali, cioè verdure, legumi, cereali, tipici della dieta mediterranea. Anche per chi ha poco tempo, è facile preparare delle **zuppe o stufati di legumi** che poi durano per svariati giorni, e specialmente d'inverno si mangiano sempre volentieri, mentre per chi ha tempo e voglia di dedicarsi a



qualcosa di più impegnativo si possono preparare tutti i piatti della cucina tradizionale in versione vegan.

Ma ci sono anche tanti cibi nuovi da provare, nuovi per noi, ma tradizionali per altre culture: **il tofu, il seitan, le "bistecche" o "spezzatino" di soia**, le alghe, oppure "variazioni sul tema": ci sono moltissimi affettati, burger, wurstel o altre preparazioni a base di cereali o soia o altri legumi.

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

Proteine 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. Terminata questa operazione preliminare, possono essere cucinate proprio come il tradizionale spezzatino, o come scaloppine in padella, e hanno un sapore davvero ottimo, perché, non avendo un sapore proprio, si impregnano del sugo di cottura. Sono molto ricche di proteine, ma non contengono altri nutrienti, per cui è meglio non

abusarne, e accompagnarle sempre con verdure.

Tofu: è una sorta di “formaggio” preparato col latte di soia. In realtà, anche se viene detto “formaggio di soia” non ha niente a che vedere coi latticini, come sapore. Ne esistono moltissime varietà, con sapori molto diversi tra loro. Le versioni aromatizzate (per esempio affumicato, alle erbe, ecc.) sono gustose anche consumate così come stanno, mentre la versione bianca al naturale (che è anche quella più a buon mercato) non è adatta ad essere consumata da sola ma è ottima da usare in torte salate, stufati, o sformati, ma anche nei panini assieme a verdure, maionese vegan o altro, perché assume il gusto degli altri ingredienti della pietanza. Anche il tofu è un alimento ricco di proteine.

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

Alle feste

Ecco un esempio di cenone di capodanno per 100 persone! (capodanno 2005-2006) Tanto per rendere l'idea di quanto appetitosi fossero i piatti preparati in quell'occasione... ecco il menu:

Antipasti:

Hummus alla libanese
Vol au vent ai funghi

Palline di tofu speziato al curry
Tofumini al verde

Primi:

Lasagne al ragù di seitan
Cous cous piselli e curry

Secondo e contorni:

Goulash di seitan con verdure
Lenticchie allo zenzero
Cavolfiore besciamellato

Dolci:

Strudel ai frutti di bosco con crema pasticcera
Panforte

Organizzare feste e cene con un menu vegan (a buffet, o con gli ospiti serviti al tavolo, a seconda di quello che viene più comodo) è uno dei modi migliori per far capire a tutti quanto sia buona la cucina vegan e quindi quanto sia del tutto realizzabile, questa scelta, da un punto di vista pratico, senza rinunciare alla buona cucina. Cercate di organizzarne qualcuna nella vostra città, sono anche un ottimo modo per raccogliere fondi per iniziative a favore degli animali!

Conclusione

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

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



CONOSCI I NUTRIENTI FONDAMENTALI?

Sfatiamo subito un mito, tanto diffuso quanto infondato: non è vero che per essere vegan occorre conoscere tutti i nutrienti fondamentali e dove si trovano, e invece da onnivori non serve. Assolutamente no! In entrambi i casi è utile avere queste conoscenze di base, ma è proprio “da carnivori” che risultano più importanti, per mettersi al riparo da un'alimentazione troppo squilibrata, problema molto più facilmente evitabile con una dieta a base vegetale.

Questo è vero a maggior ragione se non si hanno più vent'anni: i rischi di un'alimentazione squilibrata “da eccesso” (di alimenti animali) sono decisamente alti, e le conseguenze gravi. Gli ingredienti animali, inoltre, sono privi di fibre e scarsi in molte vitamine, sostanze che devono essere invece ampiamente presenti in un'alimentazione sana.

Viceversa, non esistono rischi di “carenze” con la scelta vegan: contrariamente a quanto comunemente si crede, l'alimentazione vegan è ricca in ferro (non esistono rischi di anemia maggiori tra i vegan piuttosto che tra gli onnivori) e più che adeguata come contenuto di proteine, senza che sia necessario prestare alcuna attenzione particolare, né pianificare i propri pasti. Tutti gli aminoacidi essenziali si trovano nei vegetali, non servono “combinazioni” particolari!

Per un'alimentazione adeguata 100% vegetale, non serve dunque alcun particolare accorgimento, se non mangiare in modo variato. Ma può essere interes-



te per tutti conoscere i nutrienti fondamentali e quali cibi ne sono più ricchi, per migliorare ancora di più la nostra alimentazione e renderla ancora più sana!

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

I carboidrati

Le proteine

I grassi

I minerali

Le vitamine

Le sostanze fitochimiche

Le fibre

Solo alcuni di questi nutrienti, denominati “macronutrienti”, hanno anche un ruolo energetico, cioè apportano calorie: sono **proteine, carboidrati, e grassi**. Gli altri nutrienti non apportano direttamente energia, ma sono altrettanto importanti. I nutrienti hanno un ruolo non solo nella “sopravvivenza” dell'organismo, ma anche nel **mantenimento dello stato di salute** e nell'**insorgenza delle malattie**.
Le informazioni relative a salute e nutrizione sono basate su fonti scientifiche di So-

cietà Scientifica di Nutrizione Vegetariana – SSNV.

Per approfondimenti consultare il sito del PiattoVeg, <http://www.PiattoVeg.info>



I carboidrati

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

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

La maggior fonte di zuccheri semplici sono però introdotti nella nostra alimentazione come prodotti dall'industria alimentare: caramelle, biscotti, zucchero per alimenti, budini, gelati, pasticcini, bevande dolci. Un **eccesso di zuccheri** semplici nella dieta, che penalizza l'assunzione di carboidrati complessi, è **fattore di rischio di obesità, diabete, malattie cardiovascolari, tumori e demenza**.

Le proteine

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

Le tante differenti proteine dell'organismo hanno infatti funzioni specifiche, una per ogni tipo di proteina: ormonale, immunitaria, strutturale, di trasporto. Le proteine che assumiamo con la dieta vengono **digerite e demolite nei singoli aminoacidi che le compongono**, che vanno a finire in un “deposito” da cui l'organismo prende gli aminoacidi necessari a sintetizzare le proteine che gli servono.

Perché possa avvenire la sintesi proteica, è necessario che l'organismo abbia a disposizione tutti i 20 diversi aminoacidi.

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

Ricordate, quindi: **non esistono aminoacidi essenziali che non siano presenti in qualche cibo vegetale!** Se vi dicono che esistono aminoacidi essenziali che si trovano solo nei cibi animali, rispondete pure tranquillamente a queste persone dicendo che o sono ignoranti o mentono. Fatevi indicare quale aminoacido essen-

ziale secondo loro manca: vedrete che si troverà invece o nei cereali o nei legumi e altri vegetali! Il problema quindi di assumere con la dieta cibi singoli contenenti proteine “complete” è un falso problema, perché **la “completezza” proteica si valuta sull’insieme dei cibi della dieta assunti nel corso della giornata** (non serve infatti nemmeno assumerli in contemporanea!).

Nei paesi occidentali, il vero problema è invece che **si mangiano troppe proteine**, non troppo poche.

Mediamente ogni giorno mangiamo il doppio di proteine rispetto al necessario per una buona salute. **Un eccesso di proteine sottopone il rene ad un superlavoro** per eliminare le scorie, abbreviandone la vita.

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

Inoltre, le proteine vegetali sono migliori di quelle animali, perché queste ultime sono troppo ricche di aminoacidi solforati, e quindi producono scorie acide. Le proteine vegetali, al contrario di quelle animali, esercitano un effetto protettivo anche nei confronti di alcuni tipi di tumori e dell’aterosclerosi.

I grassi

Per “**grassi**” della dieta si intendono comunemente i grassi saturi, poliinsaturi, monoinsaturi, grassi trans e idrogenati, mentre il colesterolo viene di solito

considerato a parte, pur appartenendo anch’esso a questa grande famiglia.

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

L’assunzione media di colesterolo con la dieta occidentale è di 400 mg al giorno, e assieme ai grassi saturi e trans è il principale determinante dei livelli di colesterolo nel sangue. **Il colesterolo non è un nutriente “essenziale”, in quanto l’organismo è in grado di produrne le quantità necessarie ai propri fabbisogni**



(sintesi di ormoni, produzione di bile), e il colesterolo assunto con la dieta è tutto colesterolo in eccesso, che andrà a innalzare i livelli di questo grasso nel sangue, favorendo l’aterosclerosi. La peculiarità del **colesterolo è che è un grasso contenuto esclusivamente nei cibi animali**, il Regno Vegetale né è privo.

Gli altri grassi, invece, si trovano sia nel Regno Animale che Vegetale, ma con una diversa distribuzione: i cibi animali sono ricchi di grassi saturi, mentre i cibi vegetali contengono prevalentemente acidi

grassi poli e monoinsaturi, con l'eccezione degli oli tropicali (di palma, di cocco), che sono invece anch'essi ricchi di acidi grassi saturi. I grassi dannosi possono essere riconosciuti proprio dal loro comportamento a temperatura ambiente: tutti i grassi **"solidi"** a temperatura ambiente (burro, lardo, strutto e margarina, oli tropicali, presenti principalmente nei prodotti da forno e nelle creme spalmabili) sono **dannosi per l'organismo**, contribuendo a elevare i livelli di colesterolo nel sangue e favorendo così l'aterosclerosi e alcuni tipi di tumore: essi contengono prevalentemente grassi saturi o trans e idrogenati.

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

I minerali

I **minerali** sono sostanze inorganiche essenziali che svolgono molteplici funzioni all'interno dell'organismo (strutturali, biochimiche), alcune delle quali non sono ancora completamente conosciute. Alcuni minerali sono presenti nell'organismo in quantità relativamente elevate (calcio, fosforo, magnesio, potassio e sodio), mentre altri sono presenti in piccole quantità – "in traccia" (cromo, ferro, fluoro, iodio, manganese, rame, selenio, zinco).

Il contenuto di minerali nei cibi vegetali è solitamente adeguato anche se variabile in relazione soprattutto alla loro presenza nel suolo e alle **tecniche di lavorazione industriale**, come ad esempio la raffinazione e la cottura dei cibi, in grado di impoverire l'alimento del contenuto in minerali (e vitamine) naturalmente presenti in esso. C'è poi il problema della biodisponibilità, cioè l'effettiva possibi-

lità dell'organismo di averli a disposizione, che dipende da molteplici **fattori in grado di influenzarla positivamente e negativamente**.

Il calcio

Il latte, formaggi e latticini sono ricchi di calcio, ma in molti hanno scelto di eliminarli dalla dieta, a causa del loro alto contenuto di grassi, colesterolo, proteine che innescano allergie, lattosio, e contaminanti. L'assunzione di latte è pure correlata al diabete mellito di tipo 1, e ad altre serie malattie.

Fortunatamente, la natura ci ha messo a disposizione moltissime altre buone fonti di calcio, come il cavolfiore e tutti i tipi di cavolo, le verdure a foglia (eccetto spinaci e bietta), le mandorle, i semi di sesamo, i cereali integrali, i legumi, oltre alle acque minerali ricche di calcio (ma anche l'acqua del rubinetto ne contiene una buona quantità).

Diverse ricerche epidemiologiche dimostrano che l'osteoporosi e le fratture ossee sono più comuni tra le popolazioni che consumano molti latticini e altri alimenti animali rispetto alle popolazioni tendenzialmente vegetariane, confermando indirettamente come l'osteoporosi non si possa considerare solo come una malattia da carenza di calcio. Altri studi inoltre rilevano che una alimentazione ricca di frutta e verdura è associata ad una maggiore densità ossea.

Il ferro

L'adeguatezza dell'apporto di **ferro** nelle diete vegetariane è frequentemente messa in discussione, ma l'**incidenza di anemia per carenza di ferro è la stessa tra i vegetariani e tra i non-vegetariani**. Il fatto è che l'anemia da carenza di ferro è la più comune malattia carenziale nel mondo, colpendo circa 500 milioni di

persone, pari al 15% della popolazione mondiale. Di queste, il 25% sono bambini, il 20% donne, il 50% donne in gravidanza, e il 3% uomini. La sua incidenza negli atleti è pure elevata.

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



Quindi, una **spremuta d'arancio, o un limone spremuto nell'acqua durante i pasti, aumenta molto l'assimilabilità del ferro dai vegetali**, e non c'è davvero alcun problema ad assumere tutto il ferro necessario. Attenzione: l'accorgimento di associare cibi ricchi di vitamina C ai cibi ricchi in ferro va applicato solo nei casi in cui vi sia una reale necessità, altrimenti si assume troppo ferro, e questo è dannoso per l'organismo.

Il ferro si trova abbondantemente in **legumi e cereali**.

Le vitamine

Le **vitamine** sono dei nutrienti che non apportano energia ma sono indispensabili per il funzionamento dell'organismo, in quanto entrano in numerosi processi metabolici. Tutte le vitamine inoltre, ad **eccezione della vitamina D**, devono essere assunte dal cibo, non essendo il nostro organismo in grado di produrle autonomamente a partire da altre sostanze. Le vitamine sono infatti, salvo eccezioni, **sintetizzate solo dai microrganismi e dalle piante**, e pertanto anche le vitamine che si ottengono dall'assunzione dei cibi animali sono state ottenute dall'animale stesso a partire da queste fonti primarie.

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

La vitamina B12 viene prodotta dai **microrganismi** che inquinano i cibi vegetali; essa 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.

I nostri progenitori assumevano la B12 direttamente dai vegetali di cui si nutri-

vano, sui quali era presente la B12 sintetizzata dai batteri del terreno; noi, che la eliminiamo dai vegetali a causa delle procedure igieniche, la possiamo assumere tramite un integratore, che utilizza quella **prodotta dagli stessi batteri "coltivati" su un substrato di carboidrati (es. melassa) anziché sul terreno.**

Al giorno d'oggi, agli stessi animali d'allevamento viene fornito nei mangimi lo stesso integratore di vitamina B12, proprio perché non lo assumono più dai vegetali mangiati dal terreno, come farebbero in natura (e come facevamo anche noi umani). Infatti, la stragrande maggioranza di integratore di vit. B12 prodotto del mondo va proprio agli animali d'allevamento. Capite dunque come sia più sensato assumere l'integratore prodotto dai batteri direttamente, anziché darlo agli animali e poi mangiare i prodotti animali che a loro volta lo contengono!

I cibi vegetali sono ottime fonti di tutte le vitamine, esclusa la B12 e la D (quest'ultima, però, non si assume dai cibi, nemmeno in una dieta onnivora: è necessaria l'esposizione alla luce solare).

Le sostanze fitochimiche

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

Esse **non hanno funzioni nutritive**, ma sono egualmente importanti in quanto responsabili di molteplici **effetti benefici sulla salute**: sono infatti in grado di potenziare la sintesi e l'attività di enzimi coinvolti nell'inattivazione di carcinogeni, la soppressione della crescita di cel-



lule tumorali maligne e di interferire con i processi alla base delle malattie legate all'aterosclerosi.

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

Le fibre

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

L'uomo (diversamente dagli erbivori nel cui intestino albergano numerosissimi batteri) non è in grado di digerire le fibre, perché non possiede gli enzimi né quantità sufficienti di batteri in grado di frantumarle nello zucchero semplice che le compone, e quindi di assorbirle. Pertanto le fibre di fatto non apportano nutrienti e calorie all'organismo, ma nonostante questo la loro funzione è importantissima: esse infatti, quando si trovano all'interno dell'intestino, **assorbono fluidi e altre sostanze, con conseguenti vantaggi per la salute.**

Inoltre, le fibre sono in grado di mantenere florida e vitale la flora intestinale, che oltre a mantenere sano l'ambiente dell'intestino è importante per un buon funzionamento del sistema immunitario.



I CIBI TRADIZIONALI

Come abbiamo già detto, **moltissimi dei cibi che si mangiano abitualmente sono già di per sé vegani**, ma spesso non ce ne rendiamo conto. Inoltre, molti piatti abituali possono diventare vegan con modifiche minimali.

Nei cibi vegetali possiamo trovare tutti i nutrienti necessari per un'alimentazione sana ed equilibrata, non solo **"adeguata"** (cioè che contiene tutti gli elementi nutritivi necessari) ma addirittura **"ottimale"** (cioè che fa vivere in buona salute e previene le malattie degenerative): è sufficiente consumare tutti questi cibi in maniera variata, evitando un'alimentazione monotona contenente sempre gli stessi ingredienti.

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

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



I cereali

Cosa sono

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

Dove si trovano

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

Cereali integrali

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

Bulgur.

Popcorn.

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

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

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

Cereali in chicco: amaranto, avena, farro, frumento, grano saraceno, kamut, mais, miglio, orzo, quinoa, riso selvatico (integrale e semintegrale), segale

Cereali raffinati

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

Cous-cous.

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

Pane e pasta: pane bianco, pasta bianca.

Latte vegetale: latte di riso, latte di avena.

Cereali in chicco: riso brillato.

Come si preparano

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

Meglio scegliere cereali integrali o semi-integrali, più ricchi di preziose sostanze nutritive, che i cereali raffinati non hanno.

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

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



I legumi

Cosa sono

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

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

Dove si trovano

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

Fagioli: bianchi di Spagna, borlotti, cannellini, corona, dall'occhio, lamon, neri messicani, pavone, rossi.

Lenticchie: di Castelluccio, di Rodi, giganti, rosse, verdi.

Soia: gialla, rossa (azuki), verde.

Ceci: ceci interi, farina di ceci.

Cicerchie.

Fagiolini.

Fave.

Lupini.

Piselli.

Come si preparano

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

Alcune facili preparazioni si possono trovare al "Passo 8".



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

Cosa sono

Per **frutta secca** si intende la **frutta dotata di guscio** (es. noci, arachidi, mandorle, ecc.); i **semi oleaginosi** sono invece proprio i semi di alcune piante particolari (es. zucca, sesamo, ecc), che hanno caratteristiche molto simili a quelle della frutta secca. Si tratta di cibi poco utilizzati e co-

nosciuti solo in parte, ma che andrebbero invece utilizzati di più, sia perché sono molto buoni, sia perché **contengono importanti sostanze nutritive**, soprattutto minerali, come il selenio (un minerale a potente azione antiossidante e che contribuisce all'integrità del sistema immunitario), il magnesio, il ferro, lo zinco.

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

Dove si trovano

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

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

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

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

Come si preparano

Le **creme** vendute già pronte si possono semplicemente spalmare sul pane, fette biscottate, crackers, gallette, ecc. e costituiscono un'ottima colazione o spuntino. I semi si possono usare per **guarnire le insalate**, la pasta, le torte salate, le focacce. La frutta secca sgusciata si può usare, tritata in piccoli pezzi, per condire l'insalata, sulla pasta, nei dolci, nelle macedonie, ma si può anche mangiare da sola o nel **muesli**, a colazione o per uno spuntino energetico, gustoso e salutare.

La verdura

Cos'è

Con "verdura", non si intendono tutti i cibi vegetali (anche i cereali, i legumi, la frutta, ecc. sono vegetali, ma non sono verdure!) ma gli **ortaggi**, e non solo l'insalata, ma un'amplessissima varietà di cibi, che trovate elencati più oltre.

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

Dove si trova

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



economici dei prodotti coltivati in serra.

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

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

Verdure amidacee: patata.

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

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

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

Come si prepara

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

Oltre alle insalate, dunque, che possono

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



Frutta e frutta disidratata

Cosa sono

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

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

Dove si trovano

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

Frutta nostrana: albicocca, fico, mela, pera, pesca, prugna, uva.

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

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

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

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

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

Macedonia di frutta: di frutta fresca varia.

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

Varie: carruba, castagna, nespola, oliva.

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

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

Agrumi e kiwi sono una ricca fonte di vitamina C.

È importante tener presente che la **frutta seccata** e la frutta secca sono due cose completamente diverse: la frutta seccata è la frutta fresca fatta seccare (albicocche, fichi, prugne, eccetera). Privata dell'acqua, manterrà il contenuto originario dei restanti nutrienti del frutto fresco ed avrà perciò una densità calorica e nutrizionale superiore a quest'ultimo. Per frutta secca si intendono noci, nocciole, ecc. cioè la frutta dotata di guscio e ad elevato con-

tenuto di grassi poliinsaturi (vedi sopra). Questa distinzione è importante, perché si tratta di alimenti dalle caratteristiche nutrizionali sensibilmente differenti.

Come si preparano

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

Olii e condimenti

Cosa sono

In questa categoria comprendiamo tutti gli olii vegetali e i “grassi solidi” sempre di origine vegetale, oltre che altri prodotti a base di grassi usati per condire o guarnire (maionese, panna vegetale, ecc.).

Gli oli sono grassi che a temperatura ambiente rimangono liquidi, mentre i grassi solidi restano solidi a temperatura ambiente. Questi ultimi provengono principalmente da fonti animali (come il burro), ad eccezione di alcuni che sono di fonte vegetale o derivano da un processo di trasformazione industriale degli oli vegetali, chiamato idrogenazione (come la margarina).

Tutti i grassi sono ad elevato contenuto di calorie (9 kcal/g) e questo è uno dei motivi per limitarne l'assunzione.

Dove si trovano

Alcuni dei grassi più frequentemente utilizzati sono:

Olii

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

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

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

Grassi solidi

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

Come si preparano

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

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

Evitate i prodotti che contengono oli tropicali (di cocco, di palma, di cuori di palma) e i grassi vegetali idrogenati: sono gli unici grassi vegetali dannosi, perché hanno un'elevatissima percentuale di grassi sotto forma di grassi saturi. Essi si trovano spesso nei prodotti industriali trasformati (merendine, biscotti, ecc.), anche vegetali.

Usate tranquillamente l'olio d'oliva e oli di semi spremuti a freddo di coltivazione biologica, ma preferibilmente sulle pietanze a freddo (nelle zuppe, dopo la cottura, su pasta e risotti da aggiungere a fine cottura, ecc.).

Se l'utilizzo di margarina, maionese e panna di soia può rendersi necessario per la realizzazione di alcuni piatti, cercate tuttavia di non farne un uso abituale.



CONOSCI NUOVI CIBI E PRODOTTI!

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

Attenzione!!!! Questi alimenti non sono assolutamente indispensabili, sono solo una possibilità in più, da usare di tanto in tanto; non sono certo l'alimento base della dieta vegan. Gli alimenti base rimangono sempre i legumi, i cereali, la verdura e la frutta, preparati in tantissimi modi possibili!

Tuttavia, si tratta di ingredienti sempre più diffusi: oggi si possono trovare facilmente in ogni supermercato (anche se nei negozi di alimentazione biologica se

ne trovano in varietà ben maggiore).

Sono poco costosi, non costano infatti di più rispetto alla loro controparte di origine animale di "media qualità", e sono certamente molto più sani rispetto a questi ultimi.

Glutine di frumento, seitan, tofu, tempeh. Questi nomi potrebbero suonarti nuovi, ma i cibi proteici a base vegetale non sono proprio nulla di nuovo, **sono cibi tradizionali nei paesi orientali**. I popoli orientali producevano tofu già 1000 anni fa e preparavano gli arrostiti di seitan già nel 15esimo secolo (anche se il nome usato per questo ingrediente era diverso!). In occidente, i cosiddetti "sostituti della carne" (anche se in realtà sono semplicemente cibi gustosi e 100% vegetali e non hanno nulla a che vedere



con la carne, per fortuna!) appaiono per la prima volta negli USA nel 1940, grazie a **John Harvey Kellogg** (divenuto poi famoso per i corn-flakes), ed erano a base di noci e glutine di frumento (cioè la parte proteica del frumento). Durante la guerra divennero un cibo popolare grazie al loro basso costo.

Oggi sono molto diffusi nei negozi di alimentazione naturale e biologica, e si trovano anche in molti supermercati "normali".

Ecco una breve carrellata di questi "cibi nuovi".

Latte, yogurt, burro, panna di soia Ricchissimo di proteine, è una valida alternativa al latte vaccino, totalmente priva di colesterolo e di lattosio, essendo ottenuto dalla spremitura dei fagioli di soia gialla.

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

Il gusto varia molto tra una marca e l'altra, e ciascuno deve trovare quello che più gli si confà. A un palato non abituato può risultare non gradevole se bevuto da solo, ma accompagnato con caffè, cacao,

orzo solubile, oppure in forma di budini e yogurt diventa decisamente appetibile. Può essere utilizzato al posto del latte vaccino, sia come bevanda o nella cottura dei cibi, dolci e salati.

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

Esiste anche la panna da montare, a base di soia, o di riso o di cocco.

Latte di riso, di mandorle, di avena

Il **latte di riso** è buono bevuto fresco, specialmente d'estate, è adatto per la colazione coi cereali, o per fare budini e dolci.

Il **latte di avena** è nutriente ed energetico, ha un gusto molto delicato, è buono sia bevuto da solo che usato per preparazioni di dolci e budini.

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

Tofu

È questo un cibo tradizionale orientale, diffuso in Cina da più di 1000 anni.

Il tofu si ottiene **cagliando il latte di soia**, ed è disponibile in molte preparazioni (molle, bianco, affumicato, aromatizzato con erbe), quindi non demordete se quello che avete acquistato per primo non soddisfa il vostro palato: ci sono così tante marche e varietà che sicuramente riuscirete a trovare quella adatta per voi! Non tutti i tipi di tofu possono essere poi **consumati allo stato naturale**, perché



poco gustosi, ma diventano invece molto gradevoli quando aromatizzati con erbe od utilizzati per preparare condimenti o per farcire torte (salate e dolci).

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



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

Si può semplicemente sbriciolare con la forchetta e aggiungerlo all'insalata per renderla più "ricca", oppure cucinare delle verdure stufate (tipo carote, zucchine, ecc.) – non lessate, ma passate in padella con un po' di cipolla, olio, un po' d'acqua, sale, pepe, prezzemolo o basilico – e poi aggiungerci il tofu e lasciare ancora insaporire 5 minuti.

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

Tempeh

Il tempeh è un prodotto molto gustoso, che si ricava dai **fagioli di soia gialla fermentati**. È una eccellente fonte di proteine, viene venduto in differenti preparazioni (alla piastra già pronto, da cuocere). Di solito viene venduto confezionato a fette, e può essere preparato in vari modi prendendo spunto dai vari ricettari.

Ha un sapore molto marcato e particolare, per cui può non piacere a tutti.

Proteine vegetali ristrutturate

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

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

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

Seitan

Il seitan è un "sostituto" vegetale della carne, ottenuto dalla proteina del frumento, il glutine. È stato "inventato" dai monaci giapponesi nel 15esimo secolo. In pratica è **ottenuto estraendo dai cereali solo la parte proteica**, per questo è ricchissimo di proteine.

Oltre a essere iperproteico, è a base di proteine che contengono aminoacidi solforati, che, come quelli della carne, aci-



dificano l'organismo e provocano perdita di calcio dall'osso. Per questi due motivi, se ne sconsiglia un utilizzo frequente (massimo 2-3 volte alla settimana).

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

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

Hamburger e polpette vegetali

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

Ci sono alcune marche che possono contenere uova e formaggio, quindi **attenzione all'etichetta** (anche se c'è scritto "vegetale" controllate lo stesso gli ingredienti, perché solo se c'è scritto "100%



vegetale" si è certi che si tratta di un prodotto vegan...).

Questi prodotti si preparano nel modo convenzionale, al microonde, al forno o alla griglia, serviti con verdura, pane o cereali in chicco. Essendo cibi trasformati, se ne sconsiglia un utilizzo frequente, tuttavia sono un ottimo ripiego in caso di emergenza.

Salse varie, maionese e condimenti

Tra le varie salse e condimenti già pronti in vendita nei negozi biologici, ricordiamo: il **gomasio**, un condimento per l'insalata a base di semi di sesamo tostati e pestati e sale; si trova anche con l'aggiunta di alghe spezzettate; le **salse di soia** (shoyu, tamari), molto salate, che si possono utilizzare per aromatizzare i cibi in piccole quantità, ad esempio sulle verdure lessate al posto del sale (patate, carote, zucchine, ecc.); il **miso** (di orzo, di riso), un composto molto denso che va stemperato nelle minestre, nei risotti e nei cereali in chicco lessati e ne esalta il sapore; il **tahin**, la crema di semi di sesamo, che si utilizza anch'essa per condimenti, per guarnire panini, e nella preparazione di alcuni piatti; vari tipi di **maionese vegetale**, ottenute dai piselli o dalla soia, alcune sono aromatizzate con erbe e spezie e sono un valido sostituto della maionese tradizionale; la **margarina vegetale** (controllare bene l'etichetta, deve riportare la dicitura "100% vegetale"!) può essere tranquillamente utilizzata al posto del burro per la preparazione di dolci, se il suo impiego risulta indispensabile e saltuario.

Alghe

Le alghe sono un'ottima **fonte di iodio**. Non costituiscono invece, contrariamente a quanto molti credono, una fonte affidabile di vitamina B12.



Esistono molte varietà di alghe, tutte acquistabili al negozio biologico, con differenti sapori (dulse, kombu, hijiki, wakame, nori, spirulina), che possono essere utilizzate in pezzetti **dentro le zuppe** (possono anche essere tolte a fine cottura), oppure lessate e condite con olio e limone, o ancora utilizzate crude (salvaguardando così l'integrità degli acidi grassi omega-3) **polverizzate** su tutti i tipi di piatti, sempre in piccole quantità. Alcune hanno un sapore piuttosto marcato, che può piacere o non piacere.

Lievito in scaglie

Il lievito in scaglie è ricco di proteine, vitamine e minerali, mentre non va per contro considerato una fonte affidabile di vitamina B12.



Può essere **aggiunto alle minestre, alla pasta, al riso, al posto del formaggio parmigiano**, e all'insalata, alla verdura cotta e cruda e ai legumi. È buonissimo! **Non c'entra nulla col lievito di birra** che si deve far sciogliere nell'acqua (per fare il pane, per esempio, o altro)! Questo è secco, disattivato (cioè privo di potere lievitante); è in scaglie, già pronto da usare, e ha tutto un altro sapore.

Mescolato con l'olio di semi di lino, forma una crema spalmabile dal gusto molto migliore dell'olio consumato da solo.

Melassa nera, malto

La melassa nera è un liquido marrone scuro, denso, dolcissimo, che può essere utilizzato come **dolcificante o spalmato sul pane**. È una ricca fonte di calcio, ferro e nutrienti.

Allo stesso modo si può usare il **malto** (di cereali tipo riso, frumento, grano o avena), che tra l'altro è un alimento ideale per la pratica sportiva.

Olio di lino

L'olio di lino deriva dalla spremitura a freddo dei semi di lino biologici.

È un'ottima fonte di acidi grassi omega-3: il consumo di 1-2 cucchiaini al giorno di questo olio fornisce la dose giornaliera raccomandata.

È un olio molto fluido, che viene venduto in bottiglie di piccole dimensioni (250 ml) perché si denatura facilmente a contatto con l'aria. Inoltre è sensibile alla luce e al calore, per questo va acquistato SOLO se il produttore garantisce la catena del freddo in tutte le fasi e viene trovato in negozio in banco frigo. Anche a casa va naturalmente tenuto in frigo, anche prima dell'apertura. Va utilizzato sempre su cibi freddi, mai per la cottura.

Gli omega-3 possono anche essere assunti attraverso i **semi di lino in polvere**

(triturati con un macinacaffè), che sono anche molto meno costosi dell'olio di lino e non hanno il problema del rispetto della catena del freddo; bastano 2 cucchiaini al giorno spolverati sull'insalata. Un altro cibo ricco di omega 3 sono le noci.





LA TRANSIZIONE ALL'ALIMENTAZIONE VEGAN



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**.

Quest'ultima soluzione è sicuramente la più logica, oltre che più facile, perché più controllabile: non dovete star lì a pensare "quanta carne ho mangiato oggi?" se la eliminate subito del tutto. Inoltre, perché cambiare abitudini più volte, facendo prima il passo vegetariano? Meglio cambiarle una volta sola e diventare diretta-

mente vegan. E poi, ovviamente, **prima si diventa vegani, meglio è per gli animali :-)** Noi crediamo che **il punto determinante sia la DECISIONE** di smettere di mangiare animali. Una volta deciso, si tratterà solo di cambiare abitudini, niente di drammatico. Ma se non abbiamo deciso davvero, in cuor nostro, di seguire questa strada, troveremo mille difficoltà e mille scuse.

Non consolatevi con la **falsa speranza che possano esistere allevamenti "più umani"** e meno dannosi per l'ambiente: fin quando l'animale è comprato e venduto come merce, non verrà mai rispettato.

La richiesta enorme di carne, sempre in aumento, fa sì che il numero di animali allevati debba per forza essere altrettanto

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

Inoltre, dal punto di vista etico, non esiste alcuna logica nel pensare che "uccidere di meno" sia giusto: se uccidere è sbagliato, non diventa giusto se lo si fa meno spesso. Rimane sbagliato, perciò... per passare dalla parte giusta, occorre smettere di causare l'uccisione di animali, quindi diventare vegan.

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

1. Inizia col "veganizzare" quello che già mangi

Ad esempio, come condimento per gli spaghetti usa **il pomodoro, oppure il ragù di seitan e non di carne**, nelle zuppe non mettere pezzi di pancetta, nelle insalate metti solo verdura, semi, frutta secca, tofu sbriciolato e non pezzi di prosciutto e formaggio. Nei piatti in cui normalmente c'è la carne, come le lasagne al ragù, questa può essere sostituita dagli analoghi a base di seitan o di soia (vedi capitolo "Conosci nuovi cibi"), per fare la besciamella si può usare latte di soia e olio d'oliva (o margarina o burro di soia) e il resto della ricetta rimane identico. Al posto della ricotta nelle torte salate si può usare il tofu, oppure preparare un'ottima ricottina fresca a partire dal latte di soia; il tofu può essere usato anche a dadini nelle insalate di riso e di pasta, mentre al posto del parmigiano sulla pasta si può usare il buonissimo lievito in scaglie. Se ti fai la pizza in casa, o anche se la mangi fuori, basta evitare di mettere la mozzarella e guarnirla con tutti i possibili

tipi di verdure, funghi, carciofini, ecc.

Ci sono tanti trucchi molto facili da usare, che ti consentono di mangiare quel che già sei abituato a mangiare, ma con piccole variazioni!

2. Cambia mentalità e valorizza gli ingredienti vegetali

Se ti piace cucinare, in parallelo alla modifica dei piatti abituali facilmente "veganizzabili", puoi anche iniziare il percorso opposto: mangiare vegan non significa sostituire ogni singolo ingrediente che si usava da onnivori con un corrispondente vegetale, ma imparare a valorizzare e utilizzare in maniera diversa gli ingredienti tradizionali vegetali. Non esiste solo la pasta al pomodoro, la verdura bollita di contorno e la zuppa di legumi. Verdure, pasta, riso e altri cereali, legumi, ecc. si possono usare in cucina in maniera completamente nuova, per dar luogo a piatti attraenti e gustosi così come spiegato al Passo 5 "I cibi tradizionali".

Il modo migliore per seguire un tale percorso è quello di scegliere ogni giorno una ricetta vegan proposta non da "grandi chef", ma da persone comuni che sono vegan già da qualche tempo. In tale maniera, si inizia a fare un po' di esperienza e a cambiare mentalità, appunto, e dopo poche settimane saremo in grado di inventare da soli nuovi abbinamenti e ricette.

Dove trovare tali ricette? È semplice, nella raccolta del sito di community vegan www.VeganHome.it che propone centinaia di ricette ideate e messe a disposizione dagli utenti stessi.

3. Cerca nei negozi cosa puoi comprare

Guarda bene nei **supermercati "normali"** per capire cosa puoi comprare che sia adatto al tuo nuovo stile di vita. Tutte le

verdure, la frutta, la pasta (tranne quella all'uovo), i cereali in chicco (riso, farro, ecc.), i crackers, i legumi, vanno bene, anche tante zuppe pronte o piatti pronti surgelati sono già vegan, devi solo aver pazienza e leggere gli ingredienti le prime volte! **Ormai molte catene di supermercati vendono tofu e seitan al banco frigo**, prova a controllare! Tutti i supermercati sono forniti di latte di soia, di riso, di mandorle. E nel reparto surgelati si trova senza problemi il **gelato di riso o di soia**.



4. Esplora i negozi di alimentazione naturale e bio

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

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

Per una lista di negozi vegan-friendly, consulta il Database di VeganHome: <http://www.veganhome.it/negozi/>

5. Prova i veg-burger

Nei negozi di alimentazione naturale (e, in minor varietà anche nei normali supermercati) si trovano molte varietà di "finta carne": a molti questi cibi stanno un po' antipatici, perché, pur essendo 100% vegetali vogliono "imitare" la carne, ma, viene da dire, che bisogno c'è di imitare qualcosa di cui si può benissimo fare a meno? Ad altri invece questi cibi piacciono, semplicemente perché sono buoni!

Possiamo mangiarli tranquillamente, sono del tutto vegetali e quindi senza crudeltà. Per il resto... è solo una questione psicologica! Oltre al seitan al naturale o alla piastra da cucinare come più ci piace, ci sono vari tipi di "hamburger", chiamati "veg-burger", già pronti da passare in padella oppure i wurstel, di tofu o di seitan, che somigliano tantissimo a quelli "tradizionali", ma sono più buoni e certamente meno dannosi per la salute!

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

Ricorda tuttavia che questi cibi non sono certo la base dell'alimentazione vegan: sono qualcosa che è utile nella fase di transizione, ma in seguito vanno mangiati solo occasionalmente, anche perché, rispetto ai semplici ingredienti di base della cucina vegan, sono più costosi.

6. Prova gli affettati vegetali

Esiste una grande varietà di affettati vegetali, a base di seitan o di tofu, alcuni che somigliano come gusto ai corrispettivi "carnivori", altri che hanno un gusto del tutto diverso. Possono essere utili nella transizione, per chi è un grande appassionato di affettati e insaccati e fa fatica



a rinunciare a questo tipo di sapori. Solitamente questi cibi non sono molto consumati da chi è veg da qualche tempo, tranne per preparare panini in vacanza e nelle gite :-)

7. Prova i cibi etnici

Molti cibi tradizionali in altre culture ed esotici per noi occidentali sono già vegan. Ad esempio l'**hummus**, una purea di ceci da spalmare sui crostini, buonissima specialità mediorientale, i **falafel**, polpette vegetali fatte con le fave, anche queste mediorientali. I falafel si trovano facilmente in tutti i locali arabi che ormai si trovano in ogni città italiana, accanto all'orribile kebab si possono trovare anche i deliziosi falafel, accompagnati da insalata e varie salse, su un piatto o nei panini. Nei ristoranti o take-away indiani ci sono tanti piatti vegan, le **pakorasi**



Ph. Ayalew

(involentini di verdure), le focacce ripiene di verdure, le verdure impastellate, ecc. Il **seitan** stesso, che a noi sembra un cibo strano, un'invenzione moderna, è in realtà un cibo tradizionale inventato nei paesi orientali molti secoli fa.

8. Leggi le etichette

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

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

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

Prova questi sostituti

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

Al posto del burro: a seconda dei casi, si

può usare l'olio (d'oliva o di mais o altro), la margarina vegetale, il burro di soia, il brodo vegetale.

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



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

Al posto dell'hamburger: nei negozi di alimentazione naturale trovi facilmente quelli a base di soia o seitan, già pronti,

molto buoni, e non troppo costosi.

Al posto del formaggio: esiste oggi un'ampia varietà di formaggi vegan: si possono acquistare on-line o nei negozi di alimentazione naturale. Inoltre, va molto bene il lievito alimentare in scaglie al posto del parmigiano sulla pasta, risotto, zuppe e minestre, è ottimo il tofu sbriciolato al posto della ricotta nelle torte salate oppure la ricotta fatta in casa a partire dal latte di soia non dolcificato.

Al posto delle uova: alla frittata non serve rinunciare, perché al posto delle uova si può usare la farina di ceci mescolata all'acqua (a formare una pastella non troppo densa). Ne risulta una frittata molto gustosa, più buona e MOLTO più salutare di quella fatta con le uova! Si possono aggiungere altri ingredienti a piacere (verdure varie).

Nei dolci, per sostituire l'uovo, si può usare uno di questi trucchi: aumentare leggermente la dose di latte (di soia, ovviamente), oppure 2 cucchiaini di fecola di patate, oppure 50 g di farina di mais (per dare ai dolci il classico colore giallo; occorre però diminuire un po' la dose della farina di grano), oppure 2 cucchiaini di maizena, oppure 1 banana schiacciata.

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

**Possibili problemi...
e relative soluzioni!**

Tutto 100% vegan!

Non trovo negozi di alimentazione naturale nella mia cittadina

Niente paura, per il 95% (o anche 100%, volendo) l'alimentazione vegan si basa sulle cose che si trovano nei normali negozi o al mercato. Per le poche cose che si trovano solo nei negozi bio, basta or-

ganizzarsi: una volta al mese si fa un giro nella grande città più vicina, e si fa rifornimento! Oppure si ordina per corrispondenza: ecco una lista di negozi on-line: <http://www.veganhome.it/negozi/alternativi/on-line/>

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

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

Sono stufo di mangiare solo germogli!

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

Siti con ricette

www.veganhome.it/ricette/

le ricette degli utenti di VeganHome

www.vegan3000.info

www.scienzavegetariana.it

(sezione Ricette)

Libri ricette

Esistono molti libri di ricette vegan in italiano. Quelli che consigliamo per iniziare sono due ebook gratuiti, scaricabili da www.LibriVegan.info: *Nella cucina di VeganHome* e *Cucina facile e veloce con VeganHome*.

Molti altri libri cartacei possono essere

ordinati on-line presso il sito di AgireOra Edizioni, www.AgireOraEdizioni.org. Utilissimo anche il video-corso di cucina vegan su dvd, sempre ordinabile presso AgireOra Edizioni.

Video di ricette

Potete trovare su TVAnimalista vari video interessanti, nella sezione Cucina: <http://www.tvanimalista.info/>





RICETTE VEGAN E PREPARAZIONI FACILI



Qui non vogliamo riportare ricette di piatti più o meno elaborati, ma solo fornire alcuni consigli per preparare dei piatti molto semplici e gustosi ma veramente... minimali, e non occorre saper cucinare per prepararli, sono le cose che si mangiano tutti i giorni!

Con piccole variazioni sul tema potete ottenere altre decine di piatti velocissimi! Inoltre, tenete conto che con un'alimentazione vegan si risparmia! Mangiare vegan è conveniente anche dal punto di vista economico, mediamente si risparmia circa il 25% rispetto a un'alimentazione onnivora, il che non è poco!

Condimenti per pasta e cereali

Qui proponiamo una serie di condimenti facili e gustosi da mettere sulla pasta, sul riso lessato, sul farro lessato, o orzo, o avena, cous-cous, bulghur, o qualsiasi altro cereale in chicco. Variando il cereale e il condimento si può ottenere un'ampia quantità di piatti dal gusto diverso!

Ricordate che in molti casi una spolverata di lievito alimentare in scaglie (si trova nei negozi di alimentazione naturale, un sacchetto da 200 grammi costa 3-4 euro e vi dura un bel pezzo, è molto più economico del parmigiano!) rende tutto più gustoso!

Tenete conto che ci sono anche condimenti pronti nei normali supermercati: oltre al classico sugo di pomodoro, aromatizzato in vari modi, ci sono altri condimenti a base di verdure, o in polvere, basta solo avere la pazienza di controllare gli ingredienti le prime volte (per accertarsi che non ci sia carne, tonno, latte, ecc.). Ovviamente quelli fatti in casa sono più buoni, ma, se si ha fretta... avere un sugo pronto già in casa non guasta!

Pesto alla genovese

Due manciate di foglie di basilico fresco lavate, una manciata di pinoli, un po' di lievito in scaglie, qualche spicchio d'aglio (a seconda dei gusti), un bel po' di olio d'oliva: mettere tutto nel bicchiere del frullatore, e in meno di un minuto avete il pesto pronto!



Ph. val lyashov

Salsa di noci

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

Sugo ai peperoni

Affettare i peperoni a listarelle e farli

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

Sugo alle cime di rapa

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

Salsa di erbe e noci

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

Sugo al pomodoro fresco e capperi

Questo sugo viene più gustoso se preparato con 24 ore di anticipo e lasciato macerare (in frigo), ma è buono anche usato subito. Mettere in una terrina (o un piatto) dei pomodori ben maturi (meglio se del tipo "cuore di bue") tagliati a pezzi non troppo piccoli, qualche spicchio d'aglio, capperi, olive verdi tagliate a fettine, prezzemolo tritato, un po' di sale, olio d'oliva in quantità. Prima di condire la pasta, togliere gli spicchi d'aglio. Questa è una ricetta tipicamente estiva.

Sugo alle zucchine e pomodoro

Tagliate le zucchine a listarelle e buttatele nell'acqua bollente con gli spaghetti, scolate il tutto e condite con polpa di

pomodoro a pezzi (va benissimo quella in vaso), uno spicchio d'aglio schiacciato, sale pepe, basilico fresco e olio.

Primi

Pasta coi ceci

Tagliate a fettine (non troppo sottili) una cipolla, mettetela in una padella o in una pentolina con un po' di acqua, olio d'oliva e sale. Fatela stufare per circa 5 minuti con la pentola coperta. È importante metterci anche l'acqua (pochissima, però), non olio e basta, altrimenti viene un soffritto troppo pesante.

Aggiungete una scatola di ceci, ma solo dopo averli ben scolati e ben risciacquati sotto l'acqua corrente (oppure usate dei ceci lessati da voi, se ne avete), e fate stufare altri 5 minuti, aggiungendo ancora olio, sale e pepe. Nel frattempo cuocete la pasta (meglio pasta corta: penne, mezze maniche, rigatoni, ecc.).

Una volta cotta e scolata la pasta, ributtatela nella pentola, aggiungete i ceci stufati, ancora olio se serve, e mescolate bene.

Riso e lenticchie

Se volete fare una cosa velocissima, potete semplicemente lessare del riso, magari in una quantità che basti per qualche giorno (poi si può tenere in frigo, condito con un po' di olio, e ogni giorno usarne un poco condito con un legume diverso o uno dei condimenti elencati qui sopra), aprire una scatoletta di lenticchie, scolarle, risciacquarle bene sotto l'acqua corrente, e aggiungerla al riso, aggiungendo solo un po' di olio. Lo stesso si può fare con altri legumi e altri cereali.

Pasta fredda

Per preparare una gustosa pasta fredda, basta cucinare la vostra pasta corta pre-



ferita (fusilli, ditaloni rigati, mezze penne, ecc.) e guarnirla in vari modi, per esempio quelli qui sotto elencati. Lo stesso vale per le insalate di riso, il cous-cous, ecc. piselli, carotine lessate (ci sono delle scatolette di piselli e carote già pronte, per esempio), mais; ceci e semi di girasole; lenticchie e mais; funghetti e carciofini sott'olio; un misto di peperoni, pomodori, sedano, carote, tutto tagliato a dadini; pomodori tagliati a pezzi, basilico, tofu sbriciolato; peperoni rossi tagliati a tocchetti, mescolati con una vinaigrette di olio, senape, succo di limone e sale; poi si aggiungono ceci in lattina e olive nere. pomodoro fresco tagliato a pezzetti, olive a fettine, capperi. In tutti i casi, aggiungere olio d'oliva quanto basta!

Zuppa di legumi e cereali

Nei negozi di alimentazione naturale, ma anche in tutti i supermercati, si trovano dei "mix" già pronti di legumi e cereali, in tantissime varietà. Basta metterli a bagno la sera prima, o la mattina, se si

fa la zuppa per cena, risciacquare bene tutto, mettere in una pentola, aggiungere acqua e sale, e far cuocere (mezz'ora o un'ora a seconda degli ingredienti, ma c'è sempre scritto sulla confezione).

Una volta fatta, la zuppa dura vari giorni, ed è anche più buona il giorno dopo, perché si insaporisce di più!

Risotto di piselli ("Risi e bisi")

Far appassire una cipolla tagliata a fettine in una pentola con un po' d'acqua e un po' d'olio d'oliva (mettete il coperchio!). Dopo 5 minuti aggiungere i piselli, freschi, o surgelati, o in scatola scolati e risciacquati bene sotto acqua corrente. Se si tratta di piselli non in scatola aggiungete anche un po' di sale. Quando i piselli sono cotti, aggiungete il riso, una tazzina da caffè per ogni commensale, un po' di olio d'oliva, e mescolate un paio di minuti per far insaporire. Aggiungete poi un po' alla volta del brodo vegetale (fresco, se ce l'avete, o di dado). Man mano che il brodo viene assorbito, aggiungetene dell'altro, fino a completa cottura. Spegnete, aggiungete olio d'oliva, prezzemolo tritato, mescolate e servite, meglio se con una spruzzata di lievito in scaglie sopra.

Risotto thailandese

Per quattro persone: mettere in una pentola 6 tazzine da caffè di acqua salata e far bollire, quindi versarvi 4 tazzine da caffè di riso basmati. Coprire con un coperchio lasciando un piccolo spiraglio e spegnere il fuoco. Lasciare cuocere senza fuoco per almeno 10 minuti senza girare. Il riso assorbirà l'acqua e alla fine risulterà compatto, non ci sarà bisogno di scolarlo. Tagliare delle verdure miste a pezzetti piccoli (carote, zucchine, peperoni, e quello che si vuole) e passarle in padella con un poco di olio. A parte far bollire del latte di cocco (150 ml) con un po' di curry,

sale e pepe e maizena (un cucchiaino da tè colmo). Quando risulta una salsa piuttosto densa (tipo besciamella) versarla nella padella delle verdure e con il tutto condire il riso.

Secondi e contorni a base di verdure, cereali e legumi

Insalata di avocado e pomodori

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

Frittata di ceci e zucchine

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



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

Frittata... di niente!

Si capisce già dal nome che questa è una frittatina molto semplice, che di solito si fa con l'impasto avanzato quando si cucina qualcosa di impanato, ma la si può anche fare apposta, perché è molto buona! Si mettono in un piatto fondo alcuni cucchiaini di farina, sale, si aggiunge acqua mescolando con la forchetta fino ad ottenere un impasto abbastanza denso da essere lavorato con le mani. Conviene anche aggiungere pangrattato all'impasto, per renderlo più denso. Si prende con le mani un pezzo dell'impasto e lo si schiaccia su un piatto fino a formare una schiacciattina dello spessore di un paio di millimetri. Si fa scaldare l'olio d'oliva, a fuoco alto, su una padella antiaderente, e quando l'olio è caldo si mette in padella la schiacciattina (se è piccola ce ne stanno 2 alla volta, in padella), la si gira ogni 30 secondi circa fino a quando è ben dorata da ambo i lati.



Verdure spadellate

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

Insalatona

C'è un'infinita varietà di insalate che si possono preparare, mescolando vari tipi di insalata verde, radicchio rosso, pomodori, carote o altre verdure fresche. Il trucco per fare delle insalate spettacolari, che mangiate col pane fanno da piatto unico, è aggiungere uno o più di questi ingredienti: mais – lo trovate già pronto in vasetto o in scatola; gomasio – è un condimento a base di semi di sesamo e sale, si trova già pronto nei negozi di

alimentazione naturale, spesso con l'aggiunta di piccole quantità di alghe in scaglie; lievito alimentare in scaglie; fiocchi di cereali – non quelli croccanti per la colazione! semi di zucca o di girasole; tofu sbriciolato, schiacciato con la forchetta; frutta secca tritata (nocciole, noci, mandorle, ecc.); e poi, naturalmente, olio extravergine d'oliva!

Fagioli stufati

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

Patate al forno

Un piatto classico, buonissimo e di una semplicità disarmante!

Accendete il forno e portatelo a temperatura medio-alta. Nel frattempo, pelate le patate e tagliate a dadi o a spicchi, come preferite, mettetele in una pirofila, aggiungete sale, pepe, olio d'oliva, mescolate tutto. Aggiungete qualche rametto di rosmarino, eventualmente legato col filo perché non perda le foglie.

Se piace, anche qualche spicchio d'aglio (ma ricordate di toglierli tutti prima di servire in tavola!).

Mettete in forno, e lasciate cuocere. Ogni tanto mescolate, in modo che le patate non attacchino. Dopo circa un'ora saranno pronte, ma assaggiate per essere sicuri che siano cotte a puntino!

Cavolfiore e ceci

Prendete un cavolfiore, fatelo a pezzi staccando con le mani i vari pezzi (potete



anche tagliarlo con coltello, ma se spezzato con le mani resta più in sesto), fatelo lessare, preferibilmente a vapore, fino a quando è cotto al punto che più vi piace. A questo punto mettetelo in una padella con un po' d'olio d'oliva, sale, pepe, aggiungete ceci lessati (anche in scatola, una volta scolati e sciacquati), mescolate bene e fare insaporire per qualche minuto. Questo è un piatto molto proteico, e molto saziante, fa da piatto unico.

Patate prezzemolate

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

Polpette di ceci

Lessate i ceci (oppure aprite una scatola di ceci già pronti), schiacciateli con la forchetta, aggiungete una cipolla tritata, sale pepe, prezzemolo (o altre erbe aromatiche), poco olio. Passate le polpette nella farina e friggetele nell'olio bollente. Si possono fare anche con i fagioli (in questo caso aggiungete un po' di pane ammollato e strizzato), con le lenticchie o con il tofu. Se le fate piccoline potete usarle per fare degli spiedini con pomodorini, polpettine e zucchine grigliate.

Patate stufate

In una pentola mettete della cipolla tagliata a fette con un po' d'acqua, olio d'oliva, sale, pepe. Mettete il coperchio e fate stufare 5 minuti. Intanto pelate le patate e tagliatele a dadi. Aggiungetele alla cipolla, mettete ancora olio, sale, pepe, e mescolate ogni tanto finché sono cotte (circa mezz'ora). Vengono buonissime, e si possono usare come contorno per molti piatti, o anche da sole come piatto unico.



Bruschette con patè di pomodori secchi

Frullate i pomodori secchi con uno spicchio d'aglio, una cipolla piccola e olio, finché non ottenete un patè da spalmare sul pane abbrustolito. Questa salsa va bene anche per condire la pasta, oppure per insaporire insalate di orzo, farro o avena.

Misto di verdure a foglia verde stufato

In vari supermercati vendono dei "sacchetti" con un misto di verdura a foglia verde come spinaci, erbetto, verza, pronte da cucinare (non surgelate). Se non li trovate, potete comprare le verdure, lavarle e tagliarle a pezzi voi stessi. Fatto questo, in una pentola grande mettete della cipolla tagliata a fette con un po' d'acqua, olio d'oliva, sale, pepe. Mettete il coperchio e fate stufare 5 minuti. Aggiungete poi queste verdure e mescolate. La pentola deve essere grande, perché le verdure sono molto voluminose, da crude, ma una volta cotte il volume diminuisce di molto (con una busta di quelle del supermercato si nutrono solo due persone). Quando il volume è un po' diminuito, aggiungete olio, sale, pepe, e mescolate. In 10 minuti circa le verdure sono pronte. Sono gustosissime, si possono usare

come contorno o come secondo mangiate col pane.

Sformato di spinaci e farina di ceci

Fate lessare gli spinaci in acqua, bastano circa 10 minuti. Scolateli, strizzateli, metteteli in un piatto e tagliuzzateli con coltello e forchetta. Aggiungete sale, pepe, olio d'oliva e mescolate. Metteteli sul fondo di una pirofila. In un piatto fondo mettete qualche cucchiaino di farina di ceci, aggiungete sale e acqua, mescolando man mano con una forchetta fino a formare una pastella non troppo densa. Aggiungete un po' d'olio d'oliva e mescolate ancora. Versate tutto nella pirofila a coprire gli spinaci, mettete in forno ben caldo e lasciate cuocere fino a quando il composto diventa denso (circa 15-20 minuti).

Torte salate

Qui proponiamo un esempio di una torta salata con spinaci, funghi e tofu, ma si può preparare in tantissime altre varian-



ti, con altre verdure al posto di spinaci e funghi.

Lavare gli spinaci freschi (o usare quelli surgelati); affettare i funghi (champignon o funghi di bosco, come preferite); far passare spinaci e funghi in padella con un po' di olio, sale, pepe, e un po' d'acqua per qualche minuto. Unire alla fine del tofu tagliato a dadini o schiacciato con la forchetta. Il tofu non è essenziale, si può anche non usare, o sostituirlo con seitan tagliato a striscioline.

Stendere la pasta sfoglia (la vendono surgelata già spianata e pronta da usare, controllate solo che sia fatta con la margarina e non col burro, ma di solito è così), versarvi le verdure spadellate, aggiugere un po' di olio d'oliva o di panna di soia, se piace, e fare un involto tipo strudel. Infornare in forno già caldo a 200 gradi per 15-20 minuti (controllate la cottura verso la fine).

Polpette di pane

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

Melanzane ripiene

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

Fare un trito di prezzemolo, aglio e basilico e metterlo a rosolare in padella con olio d'oliva e il ripieno delle melanzane ben strizzato. Aggiungere sale. Far an-

dare a fuoco basso per circa 20 minuti, aggiungere della salsa di pomodoro e far cuocere ancora mezz'ora. Alla fine unire del pane secco ammollato precedentemente in acqua (o latte vegetale) e lievito alimentare in quantità generosa. Con questo impasto riempire i gusci delle melanzane e infornarli fino a quando sono ben cotti e gratinati.



Ph. Samueles

Piatti a base di seitan

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

Seitan impanato

Tagliate a fette dello spessore di mezzo cm circa il seitan, preparate una pastella con farina (00, o semintegrale), acqua e sale, semplicemente mescolando acqua e farina con la forchetta fino che viene una pastella densa e senza grumi. In un altro piatto (liscio) del pangrattato. Prendete con una forchetta una fetta di seitan, immergetela nella pastella fino a che risulta ben impastellata da ambo i lati, passatela subito nel pangrattato su ambo i lati e appoggiatela su un piatto. Quando avete preparato tutte le fette in questo modo, fate scaldare dell'olio d'oliva (non troppo,

deve coprire appena il fondo della padella) e, quando è ben caldo, non prima, mettete in padella il seitan (3-4-5 fette a seconda di quante ce ne stanno).

Lasciate il fuoco medio-alto. Dopo 30 secondi circa, girate tutte le fette, e poi di nuovo, fino a che entrambi i lati sono ben dorati.

Seitan alla veneziana

Tagliate a fette un'abbondante dose di cipolle (minimo una grande o due piccole per ogni commensale), mettetele in una padella antiaderente con un po' d'acqua, olio d'oliva, sale. Lasciate stufare per 10 minuti, mescolando ogni tanto e aggiungendo acqua se serve. Intanto tagliate il seitan a striscioline.

Quando la cipolla è ben appassita, aggiungete il seitan, ancora un po' di olio, pepe, e mescolate. Lasciate insaporire per 5 minuti, ed ecco pronto il delizioso seitan alla veneziana! Ma l'importante è che la dose di cipolle sia abbondante!

Seitan e patate

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

Seitan e piselli

In una pentola mettete della cipolla tagliata a fette con un po' d'acqua, olio d'oliva, sale, pepe. Mettete il coperchio e fate stufare 5-10 minuti. Aggiungete i piselli lessati (in scatola) o freschi o surgelati e un po' di sale e pepe. Se sono già lessati, basta far insaporire un minuto, se no dovete lasciarli cuocere aggiungendo acqua ogni tanto. Pronti i piselli, tagliate il seitan a listarelle, aggiungetelo ai piselli e fate insaporire 2-3 minuti.

Piatti a base di tofu

Pizzette di tofu

Stendere un po' di salsa di pomodoro su delle fette di pancarré (attenzione a sceglierne un tipo senza strutto e senza latte). Aggiungere sale. Tagliare il tofu a dadini e metterlo sulle fette di pane. Dare ancora una spolverata di sale. Mettere in forno e lasciare gratinare per 5 minuti circa (il tofu NON si scioglie come la mozzarella!). Tirare fuori dal forno, aggiungere origano e olio d'oliva e servire.



Insalata di pomodori e tofu

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

Tofu impanato

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

Carote spadellate con tofu

Cuocere a vapore le carote tagliate a rondelle. Nel frattempo, far soffriggere in una padella antiaderente (con poco olio d'oliva e un po' d'acqua) la cipolla affettata. Sbriciolare il tofu con una forchetta. Aggiungere alla cipolla le carote e il tofu, aggiungere un po' di sale, e lasciare cuocere per 10 minuti. A fine cottura, aggiun-

gere il prezzemolo tritato, l'olio d'oliva e un po' di shoyu (secondo il gusto).

Al posto delle carote si possono usare zucchine, funghi, o altre verdure.

Tofumini al verde

Preparare una salsina con frutta secca tritata (noci, pinoli, nocciole), prezzemolo e basilico tritati, una buona dose di olio d'oliva e un pizzico di sale. Mettere un cucchiaino di questa salsa sul fondo di uno o più vasetti di vetro larghi e bassi (o su una piccola pirofile).

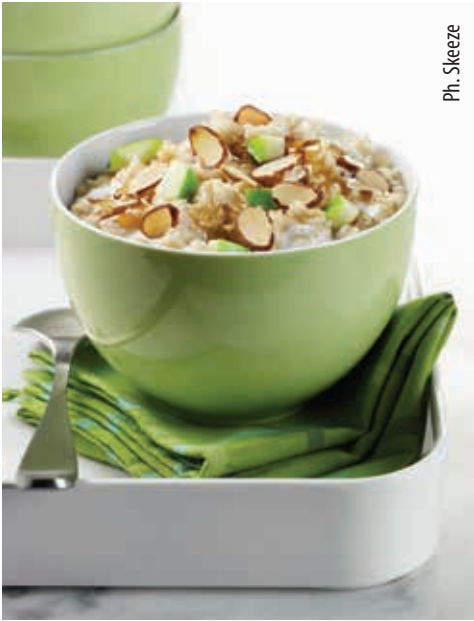
Tagliare il tofu a fette di circa mezzo cm di spessore, metterlo sopra lo strato di salsa, aggiungere un po' di sale, coprirlo di salsa, e fare così 2-3 strati a seconda di quanto se ne vuole preparare. Aggiungere olio d'oliva, mettere in frigo e lasciar macerare per 1-2 giorni in modo che si insaporisca. Dura fino a 5-6 giorni.

Colazione

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

Al tavolo del veg-buffet trovate pane di





Ph. Skeeze

vari tipi, integrale, coi semi, piadine (senza strutto e senza latte!), cracker, fette biscottate...

È disponibile poi della margarina vegetale, burro di soia, da spalmare sul pane.

Vi sono vari vasetti di creme dolci che potete spalmare sul pane e fette biscottate: la "nutella" vegan (se ne trovano di varie marche nei negozi di alimentazione bio, e sono molto buone, ma si può anche preparare in casa in 10 minuti), burro di arachidi e creme di altri tipi di frutta secca: mandorle, nocciole, ecc. Trovate poi la melassa, il malto d'orzo o di grano, marmellate varie, sempre tutto da spalmare sul pane, eventualmente con l'aggiunta della margarina o burro di soia di cui sopra.

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

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

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

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

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

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

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

Per chi preferisce il salato a colazione, sono disponibili vari affettati di tofu o seitan, insalata russa (senza uova, per-

ché fatta con maionese vegan; si trova già confezionata o si può farla in casa), paté a base di tofu o lievito (se ne trovano molti gusti preconfezionati nei negozi bio), paté di olive. Anche pezzi di frittata di ceci, fatta anche il giorno prima (rimane buonissima), da mangiare da sola o su una fetta di pane. O una caprese vegan fatta con fette di tofu e pomodori, e foglie di basilico fresco.

Insomma... che non ci vengano a dire che un vegan non sa cosa mangiare per colazione! :-)

Panini, snack, aperitivi...

Per guarnire le tartine, i tramezzini, i panini, si può usare la maionese vegetale, la salsa rosa, la senape, dei paté preparati coi legumi o vari altri paté vegetali, comprati confezionati o fatti in casa.

La maionese vegetale si può facilmente fare in casa.

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

Le combinazioni sono così svariate che poi ognuno può fare un po' come vuole

a seconda dei gusti e di quello che ha in casa. Si possono usare anche gli avanzi delle cene/pranzi, insalate di cavolfiore, carote saltate in padella, piselli stufati, fagioli in umido (chiaramente devono essere poi asciutti per essere messi nel panino).

Dolci facili

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

Crema di mandorle

Ricetta tratta dal libro *La cucina etica*, Ed. Sonda.

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

Crostata alla frutta

Impastare 300 grammi di farina con 150 grammi di zucchero, 150 grammi di margarina vegetale, mezza bustina di lievito per dolci, un po' di scorza di limone grattugiata e un pizzico di sale.

Aggiungere un po' di latte vegetale (soia, riso, avena, ecc.) quanto basta per far legare meglio gli ingredienti.

Coprire con un panno e lasciare riposare in frigo per un'ora. Poi stendere la pasta nella tortiera e guarnire con marmellata,



oppure frutta fresca bagnata con un po' di panna di soia, oppure si possono mettere delle pere sbucciate e tagliate a fette non troppo sottili e coprirle con della crema al cioccolato (si può usare il budino di soia che si compra nei negozi o fare in casa la crema come indicato qui sotto). Infine infornare per 20/25 minuti in forno preriscaldato a 180 gradi.

Crema pasticcera al cacao

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

Budino di mele

Mettere un cucchiaino di uvetta a mollo in un po' di succo di mele. Tagliare una mela a spicchi molto piccoli. Scaldare 1/2 litro di succo di mela e aggiungere 1 pizzico di sale e un cucchiaino di alga addensante agar agar e portare a ebollizione. Aggiungere la mela tagliata a triangolini e l'uvetta.

Mescolare e versare nelle coppette, e lasciare a raffreddare. Prima di servire decorare con della granelle di nocciole.

Torta di pane

Lasciare a bagno nel latte di riso (o di avena) 300 g di pane secco per almeno 3 ore. Quando è morbido, lavorarlo con le mani e aggiungere 200 g di uvetta ammollata



Ph. 378322

nel rum, 80 g di margarina, pinoli e varie noci e nocciole tritate, frutta seccata se piace, cacao. "Immargarinare" una tortiera, versarci dentro l'impasto, e cuocere un'oretta nel forno a 180 gradi.

Ananas fritto

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

Dolce al caffè

Mescolare 200 grammi di margarina a 200 grammi di zucchero a velo fino a che si ottiene una crema densa. Inzuppare 400 grammi di biscotti Digestive nel caffè, e come si fa col tiramisù fare una base di biscotto, aggiungere uno strato di crema, un altro strato di biscotto e ancora crema e guarnire con del cacao.

Biscotti al vino bianco

In una terrina mettere un bicchiere di

vino bianco, un bicchiere di olio di semi di girasole, una bustina di zucchero vanigliato, una bustina di lievito. Impastare gli ingredienti aggiungendo farina bianca fino a che l'impasto risulta omogeneo. Tirare la pasta e tagliarla in tanti piccoli triangolini. Sulla punta di ogni triangolino si può mettere una uvetta o quello che si desidera e avvolgere il triangolino su se stesso fino a chiuderlo. Infornare a 180 gradi per circa 20 minuti.

Torta al cioccolato e arance

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





ABBIAMO DEI VANTAGGI PER LA SALUTE?



Al Passo 1 abbiamo elencato i risvolti altruistici della scelta vegan: per gli animali, per il pianeta, per i popoli più poveri.

Però... la cosa bella è che come “effetto collaterale”, questa scelta ci porta anche dei **vantaggi per la salute**! Anzi, ci sono persone che magari non hanno ancora

approfondito gli aspetti etici – e quindi altruistici – per compiere questa scelta e decidono di passare a un'alimentazione 100% vegetale soltanto per risolvere alcuni problemi di salute, oppure per prevenire problemi futuri.

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

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

Le informazioni relative a salute e nutrizione sono basate su fonti scientifiche di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana – SSNV.

La posizione dell'American Dietetic Association

L'"American Dietetic Association" (oggi "Academy of Nutrition and Dietetics"), una delle più importanti associazioni di nutrizionisti del mondo, ha pubblicato nel 2009, riconfermando la sua posizione del 2003 e del 1996, un documento che riporta la sua "posizione ufficiale sulle diete vegetariane", basato su centinaia (per la precisione, 256) articoli della letteratura scientifica degli ultimi anni.

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

È posizione dell'American Dietetic Association che le diete vegetariane correttamente pianificate, comprese le diete totalmente vegetariane o vegane, sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale, e possono conferire benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie. Le diete vegetariane ben pianificate sono appropriate per individui in tutti gli stadi del ciclo vitale, ivi inclusi gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia e adolescenza, e per gli atleti.

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

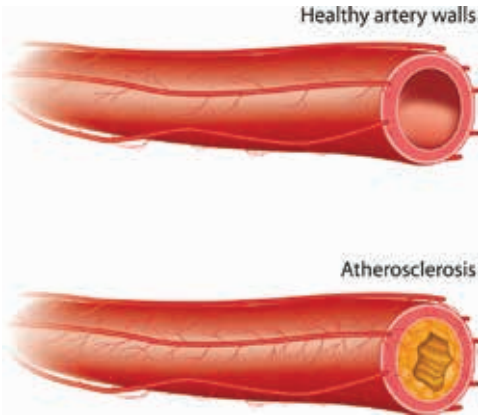
L'aterosclerosi

L'**aterosclerosi** è la maggior causa di morte nei paesi industrializzati e spesso si manifesta in persone giovani e apparentemente sane, che non avevano mai avuto prima alcun segnale di malattia.

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

L'aterosclerosi è la ma-





lattia che viene maggiormente influenzata, nel bene e nel male, dalla dieta.

Nel male, perché una dieta ricca di grassi pesa molto sul manifestarsi di questa malattia e il diabete mellito, il sovrappeso-obesità e l'ipertensione peggiorano la situazione.

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

Il sovrappeso – obesità

Chi è in sovrappeso, rischia dai 10 ai 20 anni di vita, una vita che comunque sarà



costellata dalle altre gravi malattie di cui si parla in questa pagina e le invalidanti malattie da "sovraccarico" dell'apparato locomotore.

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

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

Il diabete mellito

Il **diabete mellito** è una malattia caratterizzata dall'incapacità dell'organismo a controllare il metabolismo degli zuccheri, per mancanza (nel diabete tipo 1, il 5% dei casi di diabete) o ridotta azione (nel diabete tipo 2, il 95% dei casi di diabete) dell'ormone deputato a questa azione, l'insulina.

La dieta adatta a prevenire il diabete di tipo 2, quello più diffuso, e che ne favorisce il miglior controllo metabolico, è una dieta in cui vi sia abbondanza di carboidrati complessi e fibre e che contenga limitate quantità di grassi, calorie e zuccheri.

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

L'ipertensione

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

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

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

Il cancro

Il **cancro** è una malattia molto spesso inesorabile, che provoca mutilazioni conseguenti agli interventi di asportazione chirurgica degli organi colpiti, dolore fisico, invalidità e morte, uccidendo una persona su quattro.

In media, ben **un terzo di tutti i tumori sarebbero provocati da quello che mangiamo**: eccesso di grassi e di proteine animali e carenza di sostanze protettive (sostanze fitochimiche, fibre, ecc.) contenute nelle piante.

Le Linee Guida per la prevenzione dei tumori raccomandano di consumare molti cibi vegetali, e i vegetariani risulterebbero protetti nei confronti dei più frequenti tipi di cancro (il che non significa che possano esserne immuni, ma che hanno un rischio minore di insorgenza di questa malattia).

L'effetto protettivo dei cibi vegetali sembra legato ad un'assunzione abbondante e variata di tutti i gruppi vegetali, consumati il più possibile al naturale, cioè non

privati del loro contenuto di sostanze protettive, e assunti sia cotti che crudi, perché alcune sostanze protettive vengono inattivate dalla cottura, mentre altre vengono attivate dalla cottura stessa.

L'osteoporosi

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



Ormai è sempre più evidente dalle più recenti ricerche scientifiche che non esiste un legame tra assunzione di calcio e prevenzione delle fratture ossee, quindi le raccomandazioni in questo senso sono da rivedere. Inoltre, diverse ricerche epidemiologiche mostrano che l'osteoporosi e le fratture ossee sono più comuni tra le popolazioni che consumano molti latticini e altri alimenti animali rispetto alle popolazioni tendenzialmente vegetariane.

Il Regno Vegetale è in grado comunque di fornire adeguate quantità di calcio

facilmente assimilabile; inoltre i cibi vegetali ricchi di calcio sono anche ricchi di vitamina K, fitoestrogeni e potassio, tutti composti che sono in grado di influenzare positivamente la salute dell'osso.

Il pesce: è un cibo salutare?

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

Ai pesci d'allevamento vengono mescolati al mangime grandi quantità di antibiotici, proprio come succede negli allevamenti di animali terrestri, e questi farmaci vengono poi ingeriti dall'uomo. **L'abuso di antibiotici è pericoloso perché è all'origine del fenomeno della re-**

sistenza dei batteri a un numero sempre maggiore di antibiotici, cosa che preoccupa molto gli scienziati di tutto il mondo. Viene infatti in questo modo favorito lo sviluppo di batteri, che, “allenati” da questa continua esposizione agli antibiotici, si adattano, diventando resistenti a questi farmaci, che su di essi non hanno più effetto.

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

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



L'alimentazione vegan in gravidanza e infanzia

Una dieta sana a base vegetale è la soluzione ideale per queste fasi importanti della vita.

Donne incinte, donne che allattano, neonati, bambini, tutti traggono vantaggio da un'alimentazione vegan. Si tratta infatti di situazioni in cui bisogna stare particolarmente attenti ai pericoli di una dieta sbagliata, e quindi è ancora più importante evitare grassi, farmaci, antibiotici, ormoni, pesticidi e altre sostanze tossiche che si accumulano nella carne, nei latticini e nelle uova.

Leggiamo nella Posizione Ufficiale dell'“American Dietetic Association”, sopra citata:

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

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

Libri e opuscoli

Sul tema della nutrizione a base vegetale, anche in particolare sul tema gravidanza, infanzia e adolescenza, sono disponibili vari opuscoli, scaricabili in pdf gratuitamente, e libri, sul sito dell'associazione non profit AgireOra Edizioni

www.agireoraedizioni.org

Segnaliamo in particolare:

Opuscolo: *L'alimentazione a base vegetale in gravidanza*

Libro: *L'alimentazione vegan nei bambini*

Si può inoltre scaricare l'utile opuscolo *Ottenere pasti vegani nelle mense scolastiche: un manuale pratico* che spiega per filo e per segno come fare ad avere l'opzione vegan in una qualsiasi mensa scolastica.

Scarica l'opuscolo sulle mense vegan: <http://www.vegfacile.info/download/opuscolo-mense-vegan.pdf>



PASSO
10

COME MI VESTO?



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

Occorre inoltre evitare tutti i **prodotti in pelle**. Le scarpe, in primis, ma anche le borse, i giubbotti, e le varie guarnizioni degli abiti, i divani. Basta solo fare attenzione a quel che si compra, per abiti

e giubbotti, leggendo le etichette, e preferire le alternative in alcantara o "finta pelle". Per quanto riguarda le scarpe, in molti negozi ci sono alternative non in pelle, oppure si può optare per i negozi on-line che offrono una vastissima scelta di scarpe vegan, di svariati modelli e fasce di prezzo.

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

pele può fare la differenza tra andare in perdita o essere in attivo... Inoltre, la pelle più a buon mercato, quella che proviene dall'India, è ottenuta uccidendo l'animale appositamente per la pelle, non per la sua carne. Ben lungi dall'essere un sottoprodotto, dunque, la pelle è un prodotto a tutti gli effetti. Un prodotto che si può ottenere solo uccidendo animali. Per questo, va evitata, sempre.

Altri "materiali" da evitare (tra virgolette perché non sono materiali, ma parti del corpo di animali) sono **lana, piume, seta** perché la loro produzione implica l'uccisione di animali (oltre che una buona dose di sofferenza prima, per pecore e oche).

Esistono, per contro, decine di materiali "senza crudeltà" da utilizzare, per la produzione di capi di abbigliamento e arredamento: evitarne solo 5 (pellicce, pelle, lana, piume, seta), che invece sono "con crudeltà" è davvero facile.

Le scarpe

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

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

Nei normali negozi spesso si possono trovare scarpe non in pelle, basta chiedere ai commessi. Esistono in Italia, inoltre, alcuni negozi che vendono una linea di "scarpe vegetariane" di produzione italiana. Si possono trovare nel database dei prodotti di VeganHome.it

Come riconoscere le scarpe veg

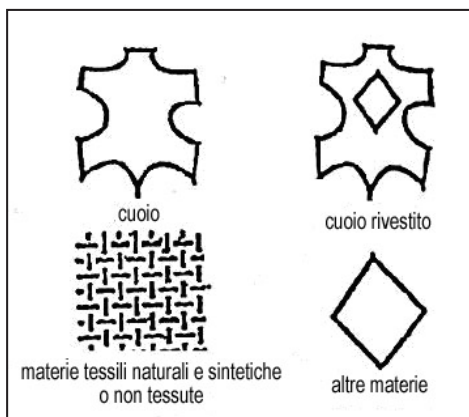
Per riconoscere le scarpe acquistabili nei negozi "normali" occorre esaminare l'eti-

chetta che contiene le informazioni sulla composizione delle 3 parti della calzatura, infatti ha 3 simboli: il primo indica il materiale della tomaia (la parte esterna della scarpa), il secondo si riferisce al rivestimento interno, il terzo specifica di cosa è fatta la suola.

Se uno dei 3 simboli è quello del cuoio, cioè il disegno stilizzato di una pelle di animale distesa, rimettiamo giù la scarpa e tanti saluti. Una specie di griglia a tratti neri indica le materie tessili e sintetiche.

Un rombo indica la gomma o altri materiali comunque non animali. Se tutti e 3 i simboli sono rombo o griglia, possiamo comprare la scarpa, verificando solo che non vi siano parti in lana (la lana è considerato un tessuto, quindi ha come simbolo la griglia).

Bisogna sempre esaminare l'etichetta, perché a volte i commessi danno infor-



mazioni a caso, dicono che una scarpa non è di pelle anche quando invece lo è (salvo poi rispondere candidamente quando glielo fai notare: "Ma non è pelle, è cuoio!". Eh già, allora cambia tutto...).

Rimane comunque un problema, perché le informazioni devono riguardare l'80% del materiale mentre per il restante 20% non è necessario specificare il materiale

usato. Quindi, in alcuni casi ci possono essere parti in pelle non visibili e non dichiarate.

La lana

Un altro “ingrediente” problematico dell’abbigliamento è la lana: **molti pensano che la lana sia prodotta in maniera naturale e non cruenta**. La 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. Non esiste produzione di lana senza uccisione di animali: è bene ricordare che ogni volta che esiste allevamento, la conseguenza è sempre il macello. NESSUN animale allevato si salva, qualsiasi sia “l’uso” cui esso è destinato. La fine è sempre e comunque il macello. Non esistono dunque prodotti ottenuti da animali che possano essere “senza crudeltà”.

Pensare di rinunciare alla lana sembra un cosa un po’ strana, ma in realtà vi sono molti materiali che si possono usare al suo posto e che sono anche molto migliori, perché non infeltriscono, non pizzicano la pelle, sono meno costosi: il **velluto**, che è fatto di cotone o materiali sintetici; la **ciniglia** di cotone; la calda **flanella di cotone**; il **pile**, caldo, morbido e leggerissimo; il **caldo-cotone**. 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. Con **l’acrilico e il modal**



Ph. Joe Zlomek

si realizzano maglioni molto morbidi e caldi, che si trovano facilmente in ogni negozio.

I piumini

Leggete attentamente la composizione delle trapunte per il letto e dei giacconi imbottiti: **evitate quelli col**

“ripieno” di piume! Le piume vengono strappate alle oche senza alcun riguardo, e soprattutto senza anestesia. Lo **spiumaggio inizia quando il pulcino ha otto settimane** e viene ripetuto ogni due mesi fino a quando la qualità delle piume comincia a risentirne. A questo punto **le oche sono uccise per la loro carne**, o sottoposte a un altro tormento: per settimane vengono iperalimentate forzatamente, con un imbuto infilato nel becco, affinché il loro fegato si 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**, sia nei giacconi che nei piumoni da letto.

La seta

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



Prodotti per l'igiene personale e della casa, e cosmetici

Tutti ormai han sentito parlare di cosmetici e detersivi “non testati su animali”. Ma cosa significa esattamente? Fino al marzo 2013 era **obbligatorio per legge eseguire dei test sugli animali per gli ingredienti dei prodotti cosmetici e per l'igiene della persona**, prima di mettere in commercio un prodotto. A partire da quella data, in Europa è entrato in vigore il divieto totale per i test su animali degli ingredienti realizzati per i prodotti cosmetici.

Tuttavia, vi sono alcuni casi non coperti e comunque il divieto non vale per i detersivi. Rimane dunque ancora in vigore lo Standard Internazionale “senza crudeltà”, secondo il quale una ditta deve:

Non testare su animali il prodotto finito,

né commissionare questi test a terzi.

Non testare i singoli ingredienti, né commissionare i test a terzi.

Dichiarare che i test svolti dai suoi fornitori sulle materie prime sono avvenuti prima di un certo anno a sua scelta (per esempio, 1995). Il che significa non usare più alcun ingrediente nuovo, ma solo ingredienti completamente vegetali o di sintesi già in commercio prima dell’anno scelto. Così facendo, non si incrementa di fatto la sperimentazione su animali.

Le etichette che si trovano sui cosmetici e detersivi non danno alcuna indicazione sull’adesione o meno a questo Standard, quindi non hanno alcun valore circa la “non crudeltà” del prodotto.

Inoltre, quando gli ingredienti derivano da sfruttamento e/o uccisione di animali, anche se non testati, non sono comunque vegan. Si tratta di: grassi animali, oli animali, gelatina animale, acido stearico, glicerina, collagene, placenta, ambra grigia, muschio di origine animale, zibetto, latte, panna, siero di latte, uova, lanolina, miele, cera d’api.

Come fare dunque a sapere quali prodotti comprare e quali evitare? Si deve sempre e comunque far riferimento a una lista di aziende “positive”, che però è in continua evoluzione... quindi, sia per la lista che per i dovuti approfondimenti, rimandiamo al sito VIVO – Consumo Consapevole http://www.consumoconsapevole.org/cosmetici_cruelty_free/lista_cruelty-free.html

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



I RAPPORTI CON GLI ALTRI

Liberamente tratto dai libri *Diventa vegan in 10 mosse*, edizioni Sonda 2005, e *Vegan si nasce o si diventa?*, edizioni Sonda 2011, per gentile concessione dell'editore.

Per molti, la vera difficoltà della scelta vegan non è il cibo: mangiare vegan è facile, esistono infinite ricette deliziose e sappiamo che dai vegetali si può ricavare tutto il necessario e che la nostra salute ne trae vantaggio.

L'unica difficoltà che può esistere è quella causata dall'incapacità degli altri di comprendere e condividere questa scelta. Da questo, derivano: il tedio di dover spiegare sempre le stesse cose e di sentirsi ripetere, le stesse domande, da persone

diverse, fino alla nausea; la tristezza nel rendersi conto che le persone a cui si tiene non ci seguono nella nostra scelta di rispetto per gli animali; la delusione nel capire che la maggior parte delle persone non tiene abbastanza in considerazione gli animali per decidersi a fare una scelta "diversa dal solito" e quindi continuano a mangiare come prima, anche dopo che abbiamo loro spiegato cosa accade agli animali perché dati "cibi" possano essere prodotti.

Il dover ripetere sempre le stesse risposte alle stesse domande è qualcosa cui, a un certo punto, ci si abitua. Sia perché chi ci sta vicino (la famiglia, gli amici, i colleghi) dopo un po' **desiste dal volerli convincere che stiamo sbagliando**, o che ma-



gari stiamo facendo dei danni alla nostra salute (specie quando vedono che, tutto sommato, siamo ancora vivi e stiamo pure meglio di loro), sia perché impariamo quali sono i comportamenti più adeguati da tenere nel rapportarci con gli altri, cosa aspettarci, come reagire e come rispondere. Esaminiamo qui quali sono le situazioni più frequenti e le domande/osservazioni più gettonate!

I parenti

I parenti, specie quelli più vicini (genitori, sorelle e fratelli, zii che vivono vicini e con cui ci si vede spesso) sono solitamente i più problematici, tra le persone della nostra cerchia con cui trattare.

Le ragioni sono molteplici: prima di tutto, sono le persone che vediamo più di frequente, ogni giorno o più volte a settimana, e con loro spesso condividiamo i pasti (se viviamo ancora assieme, mentre se abitiamo per conto nostro è già molto più leggero, il fardello). Secondo, sono coloro che, a torto o a ragione, pensano di aver più voce in capitolo sulla nostra vita, e quindi ecco che arrivano le prediche e raccomandazioni, che, a onor del vero, non sempre sono fatte solo per rompere le scatole, ma spesso anche per genuina preoccupazione. Terzo, se si tratta di "mamma e papà" avranno qualcosa da dire anche sul fatto che se si vive in famiglia, bisogna fare come dicono loro, non possiamo far perdere tempo a organizzare ogni volta un menu a parte, ecc. In quest'ultimo caso, la soluzione è semplice: farsi da mangiare da soli, quando serve. Anche se non si ha esperienza di cucina, conviene farlo, anzi, il cambiamento di alimentazione è proprio la spinta giusta per iniziare a cucinare. La cosa migliore è, dopo qualche esperimento per imparare a cucinare qualche piatto davvero buono, cucinare qualcosa per

tutti, magari nei fine settimana (se in settimana non si riesce per motivi di studio o lavoro). Vedrete che la famiglia apprezzerà, sia l'impegno che il buon cibo che offrite!

Dalla famiglia più allargata (zii, cugini) di solito si hanno meno osservazioni, anche se sicuramente vi capiteranno domande del tipo "ma questo puoi mangiarlo?" per sapere cosa possono offrirvi quando vi invitano a pranzo.

In alcuni casi ci sono invece maggiori difficoltà, ma questo dipende sostanzialmente dal carattere delle persone che vi stanno attorno, ma anche dal modo in cui voi reagite. Il problema è che alcune persone, di fronte a una cosa nuova, di fronte ad argomenti che non conoscono, anziché cercare in buona fede di saperne di più, devono subito dare giudizi basati sull'ignoranza. Spesso questo succede per un qualche senso di colpa che sentono dentro, anche se non lo ammetterebbero mai.

Il consiglio è di non metterti a discutere con tutti, specie con la famiglia, non serve e peggiora la situazione. Se chiedono il "perché?" della scelta vegan, ma si capisce che non è per saperne davvero di più, ma solo per esprimere giudizi e fare prediche non richieste, basta dir loro semplicemente che è una scelta cui si è arrivati informandosi su tante cose, e che non si può spiegare in due parole, e che se davvero sono interessati allora gliela spiegheremo con calma in un altro momento. Il trucco consiste nel rimandare sempre, nel frattempo loro si abituanano, e non romperanno più le scatole :-)

Un altro modo utile è tenersi a portata di mano alcune copie di materiali informativi cartacei sulla scelta vegan. Li si può dare a chi ci stressa con le solite domande dicendo: «Ecco, qui ci sono un po' di spiegazioni, se ti interessano, ne parliamo poi



a voce in un altro momento, ma solo se vedi che la cosa ti interessa davvero, altrimenti quel che è scritto lì è sufficiente». In questo modo si evita di farsi il sangue amaro per nulla, ed inoltre le persone si sentono meno sotto accusa se semplicemente leggono per conto proprio, piuttosto che sostenere una conversazione.

In special modo con la famiglia, è importante evitare di reagire in modo arrabbiato, ma occorre invece “essere superiori” a loro, nel senso di stare tranquilli e distaccati di fronte alle loro affermazioni senza senso, o alle domande sempre uguali.

Anche quando si è in una situazione di parenti davvero pesanti e poco educati, dalle tante esperienze che negli anni sono state raccolte da molte persone, risulta che la situazione si risolve nel giro di pochi mesi, e spessissimo tutta la famiglia inizia come minimo a fare minor uso di carne e a dar ragione al neo vegan. Alcuni riescono a veganizzare parte o tutta la famiglia, e in questo caso tanto di cappello, perché la famiglia è davvero l'ambiente più ostico in cui fare diffusione vegan; però molto dipende dal carattere delle singole persone e dalle loro sensibilità.

Anche quando la famiglia si è abituata e

non “rompe” più, rimane il problema di consumare insieme i pasti, magari tutti i giorni, oppure durante le festività. Il problema nasce perché capita di vedere portati in tavola i corpi degli animali fatti a pezzi e cucinati. All'inizio non pesa molto, perché fino a poche settimane o mesi prima li mangiavamo anche noi: continueremo a vedere quelle “cose” come cibo, un cibo che non mangiamo perché sappiamo quello che c'è dietro, ma pur sempre un cibo. Quando iniziamo a non considerarlo più così, ma come animali fatti a pezzi, allora pesa, e molto, stare a tavola con chi li mangia, soprattutto quando è la propria famiglia a farlo piuttosto che amici o conoscenti.

Per questo problema non esiste purtroppo una soluzione. Se si mangia ogni giorno a casa, si può farlo in orari diversi, però il resto della famiglia potrebbe non prenderla bene. Se si mangia assieme solo ogni tanto, si può chiedere ai propri familiari il “favore personale” di astenersi dal mangiare animali in quel pasto: dopotutto, si spera che nessuno sia così drogato di carne da doverla mangiare a ogni pasto. Da parte loro sarebbe un bel gesto, ma non sempre avviene, a meno che non abbiamo voglia di spiegare quanto ci fac-

cia star male vedere la “carne” in tavola. Chi non è veg non può capirlo da solo, dobbiamo spiegarlo noi.

Sul tema “famiglia”, un’ultima riflessione per l’aspirante vegan che vede questo aspetto come bloccante: ci sono ragazzini di 12 anni, o anche bambini di 10 anni, che fanno questa scelta e non si fanno convincere dai genitori a cambiare comportamento. Quindi, se voi di anni ne avete 15 o 20, anche se vivete in famiglia... non potete tirare in ballo il fatto che “mamma e papà non vogliono”. Se perfino i bambini riescono a far rispettare la loro scelta, significa che siete voi che non volete farla, non “mamma e papà”.

Sul lavoro, all’università, a scuola

Per certi aspetti è più semplice avere a che fare con colleghi e compagni di studi, perché chi non fa parte della nostra famiglia ha meno “autorità” su di noi e in buona sostanza possiamo anche disinteressarci bellamente di quel che dice, però è anche vero che a volte passiamo molto più tempo con colleghi o compagni che non con i parenti.

Con amici, colleghi e compagni di scuola può succedere di uscire a cena o di mangiare in mensa assieme. Durante i pasti il problema è duplice: vediamo gli altri strafogarsi di ciò che per noi è un cadavere, e ci stiamo male; oppure veniamo condotti in posti “solo-carne” o “solo-pesce” in cui non troviamo nulla da mangiare. Il primo problema non è risolvibile, perché gli amici non necessariamente saranno così attenti da mangiare vegan ogni volta che andremo a cena fuori. Quindi sta a voi decidere se volete andarci lo stesso o no. Il secondo è invece più facilmente risolvibile, perché è veramente difficile trovare un ristorante in cui non ci sia nulla di vegan e se i vostri amici vanno a scegliere proprio quello, ingiungete loro di non farlo



mai più! La cosa più semplice è andare in pizzeria: si spende meno e ci sono tante possibili scelte. Una pizza senza mozzarella e con varie verdure o funghi, o carciofini ecc. ecc. è molto buona e sempre disponibile.

Quando si mangia fuori non ci sono situazioni difficili o particolarmente stressanti. Letture del menu più attente della media e richieste al cameriere sugli ingredienti, quello sì, ma niente di trascendentale.

Se capita di mangiare in mensa, non ci sono difficoltà, di solito c’è sempre una scelta di verdure cotte e crude, basta abbondare con quelle, e poi scegliere un primo con un condimento vegan e quando non c’è optare per pasta o riso al pomodoro o in bianco. Basta aggiungere un po’ di olio d’oliva e portarsi sempre dietro un sacchettino di lievito in scaglie: un cucchiaino renderà buonissima la vostra pasta in bianco.

Costa poco, non va tenuto in frigo, è leggerissimo. Non fatevelo mancare :-)

Per quanto riguarda l'aspetto "sociale", possono capitare alcune domande la prima volta che un collega o conoscente viene a sapere che siamo vegan (magari dopo un anno e più in cui non se n'era manco accorto), ma niente di problematico. Anzi, può capitare che colleghi, conoscenti, ecc. con cui magari abbiamo una conoscenza molto superficiale chiedano informazioni per diventare vegetariani o vegani (e ovviamente in questo caso il consiglio da dare è sempre di diventare vegan, spiegando bene i motivi).

Insomma, in questo ambito si può davvero fare molta divulgazione utile, basta solo fare attenzione a distinguere tra chi ci fa domande perché è davvero interessato, e chi invece solo per provocare o perché si diverte a dire cose stupide e "rompere" (in modo molto infantile): in questo secondo caso, meglio non perdere tempo a spiegare, ma rispondere tagliando corto con qualche battuta sarcastica che freddi il nostro interlocutore!

Le solite domande...

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

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

Attenzione: queste sono le risposte "serie", cioè quelle da dare quando il vostro



interlocutore desidera davvero saperne di più e non sta solo tentando di prendervi in giro. Non pensate di dover fare i martiri, essere educati con tutti e rispondere sempre in modo gentile: **ci sono casi in cui rispondere per le rime ci sta più che bene.** O altri casi in cui una risposta sferzante e sarcastica è più adatta di una seria. Ma non dubitiamo che quelle vi verranno spontanee!

Se non alleviamo questi animali, si estingueranno!

A questa "obiezione" vi sono varie risposte. Innanzitutto, il problema che da vegan ci si pone non è certo un problema di estinzione della specie, ma di sofferenza dei singoli individui. Inoltre, questi animali vengono fatti nascere e allevati solo per essere uccisi, non sono animali che vivono in natura. Si tratta di specie inventate dall'uomo, che in natura non esistono proprio. Esistono delle specie selvatiche che somigliano loro (i cinghiali, i bufali, vari uccelli, le lepri ecc.), e che continueranno ad esistere, se l'uomo le lascerà in pace. Infine, far nascere degli animali con il solo scopo di tenerli prigionieri e poi ammazzarli non può essere certo visto come un servizio reso loro o

alla loro specie. Molto meglio non farli nascere affatto.

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

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

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

No. Le mucche, se lasciate vivere libere, non hanno alcun bisogno di essere munte. Le mucche producono latte quando partoriscono un vitellino, come le donne producono latte quando partoriscono un figlio. E, come le donne non necessitano di essere munte, perché il loro latte serve da nutrimento per il loro figlio, lo stesso succede alle mucche. Quel che accade negli allevamenti è che il vitello viene portato via alla madre appena nato (per essere allevato per 6 mesi e poi macellato) 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 (in-



fezioni alle mammelle), e quindi grande sofferenza. Va inoltre aggiunto che la mucca "da latte" viene ingravidata artificialmente una volta l'anno, perché per produrre latte deve partorire, altrimenti ovviamente non lo produce. Questo per 3-4 anni, poi viene macellata perché non abbastanza produttiva.

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 (cioè dà per scontato che gli umani siano al centro dell'universo)?

Noi non siamo padroni degli animali. Gli animali sono esseri sensibili, non oggetti che possiamo usare a nostro piacimento. Non abbiamo il diritto di farli nascere, al-

levarli 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 maggiore sulle nostre spalle.

Sarebbe come dire: se facciamo nascere dei bambini appositamente per usare il loro corpo come fonte di organi per i trapianti, allora abbiamo il diritto di farlo, perché li abbiamo fatti nascere appositamente, altrimenti non sarebbero nati affatto. Ragionamento aberrante, vero? Lo stesso vale per individui di altre specie.

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

Questo poteva essere vero in teoria, ma solo 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.

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

l'88% dei terreni disboscati è stato trasformato in pascolo), provocando desertificazione e cambiamenti climatici.

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

Ah, sei vegetariano, allora mangi solo pesce? Ma il tonno lo mangi? Nooo? Ah già! Per via dei delfini...

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



In ogni caso, essere vegetariani non basta: per produrre latticini e uova si uccidono animali allo stesso identico modo che per la produzione di carne.

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. Così come nel corso dei secoli alcuni mestieri sono scomparsi e ne sono comparsi altri.

Mangiare carne è naturale

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

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

Anche se l'uccisione di animali per cibarsi delle loro carni fosse naturale (ma non lo è, perché gli allevamenti intensivi e le catene di smontaggio sono quanto di meno naturale possa esistere sulla Terra), non vediamo motivi per aggrapparsi a questa "naturalità". Tiriamo in ballo il naturale



solo quando ci fa comodo per giustificare le nostre abitudini? Possiamo anche farlo, ma non possiamo fingere che questo sia onesto e coerente.

La nostra è una scelta basata sull'etica, ma anche su ragioni sociali, salutiste ed ecologiste. Eccola qui, la Natura. Vi sta a cuore? Non distruggetela con allevamenti intensivi!

Ma allora anche le carote soffrono!

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

Se anche così fosse, sarebbe un motivo in più per nutrirsi direttamente di vegetali anziché di cibi animali, perché per "produrre" carne la quantità di vegetali usata è molto maggiore di quella necessaria per il diretto consumo umano.

Inoltre, abbiamo molti dubbi sul fatto che chi pone questa domanda abbia davvero a cuore la sofferenza dei vegetali: se è così insensibile da non aver problemi ad ammazzare animali per cibarsene, quando gli animali sono palesemente esseri senzienti che soffrono, perché dovrebbe farsi problemi ad addentare una carota? Una critica del genere fatta a un vegano potrebbe essere presa sul serio solo se provenisse da un fruttariano. Un fruttariano si ciba solo di frutta, e così facendo non causa né morte, né danno alle piante, perché la frutta si stacca dalla pianta in modo naturale. Chi è veramente interessato alla sofferenza delle piante, dovrebbe fare questa scelta.

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

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

Anche gli animali si uccidono tra loro per mangiare!

Alcune specie animali ne uccidono altre per cibarsene, la maggior parte delle specie invece è erbivora (e qualcuna onnivora, potendosi nutrire, quando capita, di cibo animale). Perché dobbiamo prendere ad esempio i carnivori, e non

gli erbivori (frugivori, nel nostro caso), a cui somigliamo di più per conformazione dell'intestino, della dentatura, degli arti? Inoltre, gli animali veramente carnivori non hanno scelta. Il leone non può nutrirsi di frutta, ne morirebbe, e non ha la possibilità di coltivare cereali e legumi. Noi sì, e abbiamo la possibilità di scegliere. Quindi la responsabilità è solo nostra, non della "Natura".

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

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



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

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

di origine animale (se nella dieta latto-ovo-vegetariana il contenuto di alimenti animali, cioè latte, formaggio e uova, è talmente alto da soddisfare la quantità di B12 richiesta, significa che si sta seguendo una dieta altamente squilibrata, estremamente ricca di alimenti animali e quindi dannosa per la nostra salute).

In una ipotetica vita "in natura", se ci cibassimo di verdure e radici che crescono spontanee, senza lavarle e disinfettarle né aggiungere alcuna sostanza chimica al terreno, la vitamina B12 la troveremmo proprio nelle radici, proveniente dai batteri che vivono nel terreno. Oltre che nell'acqua contaminata dai batteri. Non vivendo in natura, ed essendo impensabile mangiare cibi e bere acqua contaminati, si coltivano dei batteri appositi (solitamente in un substrato di carboidrati, ad esempio melassa) che producono la vitamina B12. Quest'ultima viene inserita in una compressa. In sostanza, si tratta di usare i batteri per produrre una sostanza utile al nostro organismo, esattamente come si usano i batteri per produrre lo yogurt (tra l'altro lo yogurt vegetale, a base di soia, ha tutti i benefici dello yogurt "di mucca" senza gli aspetti dannosi del latte animale), o per la lievitazione, o per la produzione di vino, ecc.

Consumare la vitamina B12 prodotta in questo modo non ha dunque nulla di diverso, dal punto di vista di quanto "naturale" è il procedimento, dal consumare uno yogurt, cosa normalissima che tutti sono abituati a fare. E molto più innaturale assumere la vitamina B12 dalla carne o altri cibi animali, perché per ottenere questi "prodotti" vengono impiegati animali tenuti in condizione totalmente innaturali, imbottiti di sostanze chimiche, antibiotici, altri farmaci, integratori di ogni tipo **compresa la vitamina B12 stessa! Quindi anche chi mangia car-**

ne di fatto prende integratori di B12, in quantità molto maggiore, solo che tali integratori sono somministrati agli animali.

Perciò... non prendere una compressa di B12 prodotta dai batteri coltivati sulla melassa, ma mangiare invece una fetta di carne o di formaggio prodotto da un animale tenuto in uno stabilimento di allevamento intensivo, cui a sua volta è stata somministrato un integratore di B12 e in più svariate altre sostanze chimiche e farmaci... non è esattamente una scelta logica e razionale, né furba, e certamente è ben lungi dall'essere "naturale"!

Da un punto di vista prettamente "salutistico", possiamo stare tranquilli, non esistono rischi di sovradosaggio e inoltre consumare cibi animali per assumere da essi la B12 è un paradosso, perché sono dannosi per la salute molto di più di quanto lo sarebbe una ipotetica mancanza di B12. Infatti, una eventuale carenza di B12 si riscontra facilmente dagli esami del sangue, e in quel caso basta prendere una compressa di integratore a dose alta una volta al giorno per 1-2 mesi, e il problema è risolto; al contrario, un consumo quotidiano di alimenti animali per decenni causa problemi estremamente più gravi, e spesso non risolvibili.





ARRIVATO! MA... VOGLIO FARE DI PIÙ!

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

Hai deciso di diventare vegan, o lo sei appena diventato/a? Bene, complimenti a te! :-)

E dopo un po' hai deciso che non ti basta? «Ma perché non vi basta essere vegan voi, e dovete convincere altri a diventarlo?» chiedono spesso con risentimento i carnivori. «Non sapete applicare la filosofia del vivi e lascia vivere?». Quando ci dicono così... come si fa a non rispondere per le rime?!

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

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

ogni modo possibile. È ovvio, è naturale, è lampante che cerchiamo di salvare quante più vite possiamo. E che quindi, cerchiamo di diffondere quel che sentiamo, che abbiamo visto, imparato, vissuto. Chissà perché alcuni si sentono tanto minacciati. Noi non abbiamo modo di imporre una visione. Non lo facciamo mai, ma anche se volessimo, non ne avremmo le forze. Noi non cerchiamo di convincere chi non ci vuole ascoltare. Quando mai? **Non andiamo di porta in porta come i piazzisti a vendere la nostra "merce".** Chi ce lo fa fare a parlare con chi non vuole saperne? Risorse sprecate. Ne abbiamo troppo poche per buttarle via così.

Qui di seguito, cerchiamo di classificare le varie attività in cui uno si può impegnare, a seconda delle sue preferenze.

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

Educare e informare

Non vuol dire salire in cattedra. Vuol dire studiare, capire, trovare un modo per **spiegarlo agli altri**, e andarlo a spiegare. Vuol dire **andare nelle scuole**, a far vedere ai ragazzi che non è così scontato ammazzare per mangiare.

Vuol dire andare, di sera in sera, in circoli, biblioteche, sale comunali prese in affitto

da persone di buona volontà che hanno speso giorni e giorni a organizzare tutto, pubblicizzare, cercare di far venire gente. **Vuol dire far vedere, far capire, rispondere alle domande, con pazienza, umiltà e rispetto.**

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



Vuol dire organizzare affissioni di **manifesti** con un messaggio forte e chiaro e distribuire **volantini** e altri materiali informativi.

Vuol dire scrivere lettere ai giornali, articoli.

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

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

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

Ti senti determinato per organizzarne una da zero? Fallo.

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

Iniziative cui partecipare

Ecco un breve elenco di alcune iniziative cui partecipare fin da subito, con tutte le istruzioni su come attivarsi! Ma per prima cosa, è bene iscriversi alla **mailing list AgireOra Network**, per rimanere informati su nuove iniziative e campagne proposte e sugli eventi organizzati da singoli o gruppi di persona in tutta Italia. Per iscriversi alla mailing list e per trovare indicazioni su come partecipare alle campagne qui sotto elencate, basta visitare il sito <http://www.agireora.org>

Adotta un'università: una iniziativa efficacissima e molto importante per diffondere l'informazione vegan tra gli studenti. È sufficiente dedicare qualche ora ogni mese (o anche meno, dipende dalla propria disponibilità).

Mini-incontri vegan: consiste nell'organizzare piccoli incontri con conoscenti per spiegare le motivazioni della scelta vegan e in che cosa essa consiste nella pratica: fornire il proprio esempio personale e parlare a voce per chiarire dubbi e perplessità è utilissimo. Senza doversi impegnare a organizzare conferenze pubbliche per decine di persone, ciascuno di noi può facilmente raccogliere 4-5-6 persone interessate nella propria cerchia di conoscenti, colleghi, ecc. e organizzare una serata a casa propria, piuttosto che in palestra o in un circolo culturale, ecc.

Affissione di manifesti: i manifesti possono essere richiesti da singole persone, gruppi, associazioni locali che vogliano affiggerli nel proprio Comune, e vengono inviati gratuitamente, mentre ciascuno finanzia l'affissione nel suo Comune. In questo modo, tutti assieme, possiamo far affiggere migliaia di manifesti in decine di Comuni d'Italia, con un piccolo impegno di tempo e denaro da parte di ciascuno.

Mostre per strada: non è difficile orga-

nizzare un tavolo informativo o presidio ed esporre una mostra che tutti i passanti possono visitare. Sono disponibili i cartelloni di varie mostre già pronti da stampare.

Affissioni-lampo: iniziativa che richiede pochissimo tempo, solo qualche minuto al mese. Non servono prenotazioni, burocrazia varia, né pagamenti da fare all'ufficio affissioni, perché consiste nell'affissioni di semplici locandine sulla propria auto e nelle bacheche interne del posto di lavoro, scuola, palestra, circoli culturali vari che ciascuno frequenta, ecc.

Video a scuola: una iniziativa che fornisce a insegnanti e studenti documentari su vari aspetti della difesa degli animali, assieme a materiali di approfondimento sul tema.

Diffusione di materiali informativi: opuscoli, pieghevoli, volantini, possono essere diffusi in molte occasioni. Ai propri conoscenti, nelle biblioteche, negozi, palestre, locali, circoli, ecc.

Facilitare, incoraggiare e coinvolgere

Ci sono modi, per **coinvolgere le persone**, per mostrare loro cosa significa "vivere vegan", che non sono didattici, ma sono invece... divertenti. Cosa c'è di meglio di una **cena vegan**, per mostrare a chi è interessato ma ancora un po' scettico, che vivere vegan si può, e che il cibo vegan è squisito? Cosa c'è di meglio di un **festival all'aperto** in cui mostrare lo stile di vita vegan aggiungendo a mostre e conferenze un bar e un ristorante 100% vegan e 100% buono e concerti serali, spettacoli, e quant'altro? Tutti amano divertirsi e stare in compagnia. Facciamoglielo fare in un ambiente vegan! Chiunque può organizzare momenti conviviali di questo tipo. **Bisogna saper cucinare, dedicarci del tempo, organizzarsi.** Ma ne vale davvero la pena!

Una iniziativa molto più semplice di un festival è quella di distribuire **assaggi vegan per strada**: serve una certa pre-



parazione, non si può improvvisare, ma sul sito www.agireora.org sono indicate tutte le istruzioni nei dettagli, frutto dell'esperienza di tavoli con assaggi già fatti, per farti risparmiare tempo.

Facilitare, invece, cosa significa? Significa che bisogna **aumentare la diffusione di prodotti vegan**.

Perché un numero sempre maggiore di persone scelga questa strada bisogna che sia facile trovare da mangiare nei bar, ristoranti, nelle mense, in ospedale, nei negozi, nei supermercati. Già oggi è abbastanza facile, ma sta a noi renderlo più facile. **Non tanto e non solo per noi, per chi vegan lo è già. Ma per incoraggiare chi non lo è a diventarlo.**

Su questo tema esiste l'**iniziativa Menu Vegan** cui tutti possono partecipare, anzi, che necessita dell'aiuto di tutti. Sono disponibili un pieghevole e un opuscolo dettagliato da dare ai gestori di locali di ogni genere: ristoranti, pizzerie, pub e birrerie, gastronomie, bed & breakfast e alberghi, bar, gelaterie e pasticcerie. L'intento è quello di offrire suggerimenti pratici per inserire nel proprio menu opzioni vegan.

Richiedi pieghevole e opuscolo Menu Vegan per partecipare a questa iniziativa, scrivendo a info@agireoraedizioni.org

Protestare e boicottare

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

È più diffusa nella lotta contro la vivisezione. Forse perché in quest'ultimo caso l'obiettivo è ben specifico e i "colpevoli"



sono pochi. Ma quando si parla di mangiare animali... abbiamo contro il mondo!

Tutti mangiano animali! **A chi dunque possiamo attribuire la responsabilità?** Alle macellerie? E perché non ai macelli? E perché non ai supermercati? E perché non ai singoli consumatori? Non è facile.

Forse l'unico obiettivo che finora è stato scelto dai vegetariani e vegan di tutto il mondo è McDonald's. Il simbolo dello sfruttamento, animale e umano, e della non salubrità del cibo. Con McDonald's ce l'hanno un po' tutti – tranne i miliardi di persone che lo frequentano! – è facile accodarsi.

Come obiettivo ha senso, perché è molto frequentato, per cui è chiaro che un presidio e un volantinaggio davanti al McDonald's ottiene più visibilità rispetto a uno davanti a un macello in piena campagna. È un po' una via di mezzo tra la protesta e l'educazione (dei clienti o potenziali tali di McDonald's).

Però dedicarsi solo a McDonald's è un po' limitativo. Chi altro, allora? Una macelleria va benissimo, specie se in centro città e abbastanza grande. **Per esempio a Pasqua, un volantinaggio e un presidio con striscioni e cartelli un po' "forti" che dicano ai clienti «Sei venuto a comprare un neonato da mangiare?» può avere un certo effetto destabilizzante.** Non tanto educativo, perché provocare è in contrasto con l'educare, ma, insomma, a volte può essere efficace.

Anche delle **sagre all'aperto** basate specificamente sul consumo di carne possono essere un buon target: mostrando striscioni e cartelloni e distribuendo volantini si riesce, al contempo, a protestare contro la sagra e a far riflettere le persone

su che cosa significhi partecipare a tale sagra, su quanta sofferenza e morte essa implichi per gli animali.

L'altro aspetto della **protesta è quello verso i mezzi di informazione**: molto spesso giornali, radio, tv, mostrano una realtà completamente distorta e falsa della scelta vegan, o, al contrario, della salubrità del mangiar carne. In questi casi, non state zitti: **una bella valanga di lettere di protesta fa sempre bene**.

Per coordinarsi nelle proteste, su questo e altri temi, molto consigliata la mailing list AgireOra Network: ogni giorno viene proposta una protesta a cui partecipare via mail. **L'unione fa la forza, e qualche volta ottiene il risultato sperato!** Iscriviti alla mailing list di AgireOra Network, visitando il sito <http://www.agireora.org>

Approfondimenti

Ecco alcuni siti utili ad approfondire specifici aspetti – o conseguenze positive – della scelta etica vegan.

Varie pro-animali

AgireOra Edizioni: casa editrice non-profit vegan e animalista, per la diffusione di materiali informativi e libri a difesa degli animali.

Sito: www.AgireOraEdizioni.org

TV Animalista: video informativi di qualità per educare al rispetto verso gli animali in tutti i campi.

Sito: www.TvAnimalista.info

LibriVegan: una collezione di e-book di qualità, scaricabili gratuitamente, sulla scelta vegan e altri temi pro-animali.

Sito: www.LibriVegan.info

Scelta vegan

VegFacile: una facile guida passo-passo per capire i motivi della scelta vegan e trovare tanti consigli pratici per compierla (il sito da cui questo libro è tratto!).

Sito: www.VegFacile.info

Incontra gli animali: per conoscere gli animali degli allevamenti e capire che sono esseri senzienti come gli animali domestici di casa.

Sito: www.IncontraGliAnimali.org

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

Sito: www.InfoLatte.it

VeganHome – la casa dei vegan: sito di community vegan.

Sito: www.veganhome.it

Dalla fabbrica alla forchetta: sai cosa mangi?: per raccontare i “lati oscuri” dell'allevamento esaminando i loro effetti negativi da vari punti di vista.

Sito: www.SaiCosaMangi.info

Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana – SSNV: il sito dell'associazione SSNV, con tanti articoli scientifici sui vantaggi per la salute di una dieta 100% vegetale.

Sito: www.ScienzaVegetariana.it

Il PiattoVeg: linee guida per una alimentazione ottimale basata sui cibi vegetali.

Sito: www.PiattoVeg.info

Centro Internazionale di Ecologia della Nutrizione – NEIC: il sito del NEIC, con informazioni scientifiche sull'impatto (ambientale e non solo) delle nostre scelte alimentari.

Sito: www.NutritionEcology.org

Vivisezione

NoVivisezione.org: informazione antivivisezionista.

Sito: www.NoVivisezione.org

VIVO, Comitato per un Consumo Consapevole: promuove una politica di scelte di consumo

etiche e rispettose verso gli animali, l'ambiente, la società.

Sito: www.ConsumoConsapevole.org

Questo libro riporta tutti i contenuti del sito VegFacile.info, un progetto di AgireOra Network che ha lo scopo di illustrare i motivi di base della scelta vegan e soprattutto di spiegare COME metterla in pratica, dimostrando che si tratta di un'operazione piuttosto facile. Da cui il nome, VegFacile!

VegFacile cerca inoltre di rispondere ai quesiti, dubbi, incertezze più ricorrenti tra i neofiti sui vari aspetti della vita vegan.

L'home page del sito rappresenta la plancia di un gioco da tavolo, con varie "caselle" una di seguito all'altra. Tali "caselle", o "passi" (o capitoli, nel caso del libro) non sono però intesi come azioni da intraprendere una dopo l'altra in successione, ma rappresentano piuttosto ciascuno l'approfondimento di un aspetto, di un ambito della scelta vegan, che si tratti di una motivazione, di un effetto positivo collegato o di una serie di consigli pratici.

Da qui, il sottotitolo "per diventare vegan passo dopo passo".

Vi auguriamo dunque una buona lettura e un buon viaggio nel percorso vegan che vi proponiamo.

AGIRE  **ORA**
edizioni

