

VEGAN Starter Kit

Tutte le informazioni per passare
da onnivori a vegan in meno di due ore di lettura:
motivi, vantaggi e tanti consigli pratici.



Realizzato da AgireOra Edizioni
www.AgireOraEdizioni.org - info@AgireOraEdizioni.org
Prima edizione, marzo 2019.

Correzione bozze a cura di Roberta Fraccaro.
Impaginazione a cura di Lorenza Cevoli.
Foto di copertina di Jeremy Minnerick (cover photo courtesy of Jeremy Minnerick).

INTRODUZIONE

Alla domanda: "È sbagliato far del male agli animali?", quasi tutti risponderebbero: "Sì, è sbagliato". Eppure, qualsiasi prodotto derivante dagli animali causa loro sofferenza e danno, e successivamente morte violenta. È ciò che accade in ogni forma di allevamento.

Essere vegan significa compiere semplici scelte per evitare di contribuire a tutto questo: a ogni forma di allevamento, prigionia e utilizzo degli animali. Per l'alimentazione, l'abbigliamento, il divertimento... per qualsiasi aspetto della nostra vita. Niente più violenza, niente più uccisioni.

Gli altri animali sono, come noi, esseri viventi e senzienti, sono singoli individui. Non sono oggetti inanimati. Ma noi li trattiamo come se lo fossero, usandoli per i nostri scopi. Non esiste alcun ingrediente prodotto dagli animali, o parte del loro corpo, che sia necessario per la nostra vita. I motivi per cui li usiamo sono l'abitudine, il gusto, la comodità.

Come noi, anche gli altri animali sono in grado di pensare e provare emozioni. La loro vita ha un valore, per loro è importante. Nessuno di loro vuole morire. In tutti gli aspetti importanti sono simili a noi, sono nostri pari. Da bambini, non ci saremmo mai sognati di fare del male agli animali che incontravamo nei libri, nei film o dal vivo. La scelta vegan ci riporta alle origini, in un luogo in cui è inaccettabile danneggiare altre vite; ci porta a vivere secondo questi valori. Bentornati a casa.





“

LUCIA

In seguito alla morte del mio cane, sentire così tanto la sua mancanza mi ha fatto pensare agli animali in generale e mi sono resa conto che gli altri animali, che uccidiamo e mangiamo, non sono certo diversi da lui. Così sono diventata vegan, in pochi giorni.



“

PIETRO

Un mio compagno di università mi ha fatto riflettere sul fatto che se dovessi uccidere gli animali con le mie mani, per poi mangiarli, non lo farei mai. Ma se non trovo giusto farlo, perché dovrebbe essere giusto pagare altre persone per farlo al posto mio? Non è giusto e basta, quindi ho smesso di mangiare qualsiasi tipo di carne, pesce e tutti i prodotti animali.

COME SI VIVE DA VEGAN?

Una persona vegan vive come tutte le altre, mangia e veste come tutte le altre, ma con delle semplicissime scelte quotidiane riesce a evitare a migliaia di animali una vita di sofferenza e una morte atroce.

Tutti noi ogni giorno compiamo moltissime piccole scelte. Ci basiamo su vari parametri: di cosa abbiamo voglia, in questo momento, di un piatto di pasta o di un panino? Meglio comprare un giaccone sportivo da usare tutti i giorni o uno più elegante? Quanto siamo disposti a spendere per un dato

acquisto? E così via. Essere vegan significa semplicemente introdurre nelle nostre scelte un parametro in più: il fatto che **per produrre una certa cosa vengano uccisi o meno degli animali**. Basta dunque escludere dai nostri acquisti tutti i prodotti che derivano dagli animali.

Nessuna rinuncia, si tratta **solo di cambiare abitudini**. E che cos'è mai un cambio di abitudini rispetto all'enorme sofferenza degli animali e alla loro uccisione?



Vegan perché? Per non uccidere animali indifesi, questo è l'unico motivo. Con semplici scelte quotidiane possiamo risparmiare innumerevoli vite.

PONIAMO FINE ALLA VIOLENZA SU TUTTI GLI ANIMALI

Non serve **amare** gli animali per decidere di non far loro del male: è una questione di **senso di giustizia, di rispetto**. Ma chi ritiene di "amare gli animali", a maggior ragione dovrebbe riflettere sul fatto che gli "animali" non sono solo cani e gatti, ma anche tutti gli altri: conigli, maiali, polli, galline e pulcini, cavalli, mucche, vitelli e manzi. Tutti sono esseri senzienti che provano dolore e sofferenza, ma

anche affetto, amore, gioia di vivere. Come i cani e i gatti e come noi umani.

Gli animali sono sottoposti a **enormi sofferenze negli allevamenti di ogni genere** (che siano intensivi, o biologici o i rarissimi piccoli allevamenti) e poi **uccisi**, per la vendita di vari prodotti: carne e pesce, latte, formaggio e latticini, uova, miele, lana, piume, pelle, seta, pellicce. I maltrattamenti a cui sono

sottoposti e il modo in cui vengono uccisi varia da una specie all'altra, ma tutti, **assolutamente tutti gli animali che sono allevati per produrre qualcosa, alla fine sono uccisi**, anche quando non si tratta di carne. A fine utilizzo, anche gli animali usati nell'industria del latte e delle uova sono macellati.

Griszka Niewiadomski



Tutti gli animali degli allevamenti sono imprigionati e uccisi: lo stesso trattamento, se applicato a cani e gatti, sarebbe illegale e considerato orribile da tutti. Ma gli animali sono tutti uguali.

COSA SIGNIFICA MANGIARE VEGAN?

Mangiare vegan **non significa mangiare cose strane, o super-salutiste, o, al contrario, tutti cibi preconfezionati.** Semplicemente, basta imparare a **preparare i nostri piatti abituali variando alcuni ingredienti** e poi strada facendo ne possiamo aggiungere molti altri di nuovi. Ti piaceva la pasta al pomodoro e tonno? Mangiala con pomodoro e olive. Ti piacevano le lasagne al forno? Le puoi fare tali e quali, ma con besciamella vegetale e ragù fatto con verdure oppure seitan, lenticchie, soia, ecc.

Ti piaceva la crostata alla crema? Puoi prepararla ancora, usando latte di soia al posto del latte e olio al posto del burro. E così per ogni piatto: è semplice, **non serve alcuna rivoluzione, solo piccoli cambiamenti.** Piccoli per noi, grandi per gli animali, perché salvano loro la vita.

Oltretutto, **risparmierai sui conti della spesa:** gli ingredienti vegetali costano meno di quelli animali e così a fine mese avrai un bel risparmio!



Nella pratica, cosa significa vivere una vita vegan? È facile, si preparano gli **stessi piatti cui eravamo abituati prima, ma con ingredienti diversi.**

I VANTAGGI COLLATERALI: SALUTE E AMBIENTE

C'è chi sceglie un'alimentazione 100% vegetale per la propria salute o per motivi ecologisti, o sceglie di limitare i prodotti animali per diminuire i danni a se stesso e al pianeta (col tempo può compiere la scelta completa e diventare vegan).

Chi invece fa la scelta vegan per gli animali, si ritrova ad **avere "gratis" questi vantaggi come effetto collaterale**: una miglior salute, perché vengono eliminati dalla dieta i cibi più dannosi, e un impatto ambientale molto minore. È praticamente **la scelta più potente che possiamo fare come singoli individui per pesare di meno sul pianeta!**



Decidendo di eliminare tutti gli ingredienti animali dalla propria alimentazione si ottengono anche vantaggi enormi per la nostra salute e per l'ambiente.

VEGETARIANO NON BASTA. PERCHÉ?

Anche **per la produzione di latte (e formaggi e ogni tipo di latticini) e di uova gli animali sono uccisi**. Sicuramente non ha senso considerare sbagliata l'uccisione per la carne e giusta quella per il latte e le uova... oltretutto, **negli allevamenti per la produzione di latte e uova gli animali soffrono ancora di più** che in quelli per la produzione di carne.

La mucca produce latte, come ogni mammifero, donne incluse, solo dopo il parto. Il vitellino viene subito portato via e il **dolore della separazione è lancinante per mamma e figlio**. Il cucciolo viene **macellato a 6 mesi**. La madre viene munta ogni giorno e viene fatta partorire una volta l'anno. Dopo 3-4 parti è talmente sfruttata che non serve più, e **viene macellata, a circa 5 anni d'età**, mentre in natura vivrebbe 20 anni. Riguardo alle uova, dalle incubatrici dell'industria della uova nascono ogni giorno metà pulcini maschi e metà femmine: **i maschi vengono uccisi subito**, perché inutili alla produzione di uova, le

femmine vengono portate nei capannoni dove sono costrette a produrre uova a un ritmo che in natura mai potrebbero sostenere. **Dopo due anni, sfinite, malate e non più abbastanza produttive, vengono macellate** (in natura vivrebbero 6 anni). Tutto questo avviene **in ogni genere di allevamento**, non solo in quelli intensivi, ed è inevitabile: non si potrebbe mai e poi mai mantenere in vita tutte le mucche e le galline ovaiole e i vitelli e i pulcini maschi "scarto di produzione" di queste industrie, non basterebbe lo spazio sulla Terra.



Per i vegetariani: fai il passo vegan, è necessario! Se hai fatto la scelta vegetariana per non uccidere animali, per lo stesso identico motivo occorre fare quella vegan.

NON È DIFFICILE E NON SERVE ESSERE PERFETTI

Ecco che cosa una persona vegan non fa: non mangia e non indossa parti di animali, o prodotti che derivano dall'allevamento di animali. Non usa cosmetici e detersivi testati su animali. Non usa gli animali per divertimento o per qualsiasi altro fine. Evitare tutto questo non è difficile, perché esiste una quantità enorme di prodotti tra cui scegliere. **Le uniche cose a cui si rinuncia sono cose che già non erano nostre a priori**, e che non avevamo il diritto di rubare agli animali: pezzi dei loro corpi, la loro stessa vita.

ma soprattutto per gli altri animali. Dopo un paio di settimane, saremo già abituati al nuovo modo di mangiare e sapremo cosa comprare e come vivere senza far del male a nessuno. Questa guida aiuterà in tutti gli aspetti pratici.

Se ci chiediamo: "Posso davvero evitare l'utilizzo degli animali? Cosa devo fare?". La risposta breve è: decidi semplicemente di essere vegan e migliora un po' alla volta. Col tempo, imparerai sempre di più. E imparando, cambierai le tue scelte e le tue abitudini. Maga-



LORENZO

Il mio unico rimpianto è di averci messo troppo tempo a fare la scelta vegan, spaventato dal fatto che fosse "troppo difficile". Invece è infinitamente più facile di quello che pensavo e sono stato un anno a tergiversare per nulla... non fate come me, fate subito questa scelta, bastano poche ore per decidere e metterla in pratica.

Qualsiasi piccola difficoltà possiamo incontrare nell'imparare a vivere vegan non è nulla in confronto alle conseguenze estremamente negative che comporta il NON essere vegan: per noi stessi, per il pianeta, per le altre persone,

ri tra un anno scoprirai una forma di sfruttamento animale di cui non sapevi nulla. A quel punto, cambierai e ti adatterai, ogni volta che scoprirai nuove informazioni. Inutile preoccuparsi prima del tempo: inizia subito.

SEI UN POTENZIALE VEGAN?

SCOPRIAMOLO INSIEME CON UN PICCOLO TEST...

- 1 Immagina che ti chiedano di scegliere tra un panino con melanzane alla griglia e uno con zucchine alla griglia. E tra una mela e un'arancia. Pensa a cosa sceglieresti; ad esempio il panino con le zucchine e la mela.
- 2 Ora immagina che la persona che ti ha offerto il cibo, dopo avertelo consegnato prenda un maialino e si appresti a ucciderlo.
- 3 Alle tue rimostranze, ti risponde che, per un qualche motivo, lui ucciderà il maialino ogni volta che una persona sceglie il panino alle zucchine e la mela. Se tu scegliessi il panino alle melanzane e l'arancia nessun animale morirebbe. Ok, è un esempio assurdo, ma andiamo avanti e scoprirai che lo è meno di quanto sembri...
- 4 Cosa faresti? Probabilmente risponderesti, come **qualunque persona** a cui lo abbiamo chiesto, che cambieresti la tua scelta: se semplicemente mangiando un panino invece dell'altro o un frutto invece dell'altro puoi evitare una morte orribile, perché



non farlo? Nessuno di noi manterrebbe la propria scelta senza preoccuparsi delle orribili conseguenze.

Bene, allora sei sulla buona strada per scegliere di diventare vegan. Questa scelta, di fatto, ti viene posta **ogni giorno**. Ogni giorno puoi scegliere se mangiare un panino alle verdure (o legumi, paté, ecc. ecc.), senza uccidere nessuno oppure un panino al prosciutto, causando la morte di un animale. Puoi scegliere un sugo per la pasta che causa la morte di un animale o uno altrettanto buono che non lo fa. Ecco, la scelta è semplicemente questa, non dissimile da quella del test. Ma, mentre in quel caso tutti rispondono che cambierebbero la propria scelta per non far morire il maialino, quasi tutti nella vita reale fanno il contrario... perché?

Pensaci!

UNA VITA D'INFERNO E UNA MORTE IMPIETOSA

Le pratiche usate come standard industriale negli allevamenti di tutto il mondo, Italia inclusa (ci sono ben poche differenze tra una nazione e un'altra), e che sono del tutto lecite, sono tali che se venissero applicate a cani e gatti sarebbero reati penali. Sarebbe ingenuo pensare che animali allevati per essere uccisi siano trattati bene: sono solo merce. Tenere gli animali in condizioni tali da non causare loro sofferenza estrema richiederebbe così tanto spazio, manodopera e materiali da rendere assolutamente improponibile l'allevamento. E per quanto riguarda la loro uccisione, è chiaro che nessun animale viene lasciato morire di morte naturale: vengono tutti macellati in giovanissima età, nella maggior parte dei casi quando sono ancora cuccioli. Non esistono tecniche di macellazione che non causino agli animali terrore, panico e dolore acutissimo (ma se per assurdo esistessero, non saremmo lo stesso moralmente giustificati a togliere loro la vita).

Cerchiamo di immedesimarci negli animali per tentare di capire cosa provano.

IMMAGINA SE...

Immagina se ti portassero via da tua madre, appena nato, per ucciderti. Oppure ti strappassero tuo figlio appena nato, ogni anno.

Questo è esattamente quello che succede alle mucche "da latte" e ai vitellini. Le mucche vengono ingravidate ogni anno, perché solo in questo modo avviene la produzione di latte. A poche ore dalla nascita, il vitellino viene portato via:



verrà allevato per pochi mesi e poi ucciso per farne "carne di vitello" oppure servirà per la produzione di carne di manzo e verrà macellato a due anni di vita. Madre e figlio al momento della separazione si disperano e mugghiscono in continuazione, cercandosi, per settimane. La mucca è costretta a produrre una quantità di latte pari a 10 volte quella che produrrebbe in natura, soffrendo di dolorosi disturbi alle mammelle (mastite) e alle zampe. Dopo 3-4 gravidanze, stremata, non è più utile all'industria e finisce al macello. In natura i bovini vivrebbero 20 anni.

Immagina se non potessi muoverti, nemmeno girarti, per tutta la vita.

I maiali sono costretti a vivere tutta la loro esistenza rinchiusi in capannoni sporchi, sul nudo cemento, ingrassati fino all'immobilità, impossibilitati a esplorare e scavare nel terreno come in natura sono abituati a fare, il loro innato senso della pulizia frustrato perché obbligati a urinare e defecare nello spazio dove dormono. Gli animali sfruttati in questo modo manifestano gravi patologie organiche e psicologiche, che li rendono spesso letargici e apatici oppure impazziscono aggressivi, mentre in natura sono del tutto pacifici e sociali. Per "risolvere"

il problema, pratica comune negli allevamenti è menomare

gli animali: vengono loro tagliati i denti e la coda e strappati i testicoli (il tutto senza anestesia). Le scrofe non se la passano meglio: dopo la fecondazione artificiale vengono trasferite in piccole gabbie di ferro che le fasciano totalmente, impedendo loro ogni movimento, compreso quello del semplice girarsi su se stesse. In queste condizioni sono costrette a vivere per la maggior parte del loro tempo, dato che sfornano una cucciolata dietro l'altra e in queste condizioni non riescono nemmeno ad accudire i loro cuccioli.





Immagina se non potessi mai vedere la luce del sole e respirare aria fresca.

I polli "da carne" sono allevati in capannoni affollatissimi, fino a 10-15 polli per metro quadrato, sotto la luce sempre accesa, perché crescano in fretta. In 38 giorni gli animali raggiungono il peso ottimale per la vendita, un peso enorme raggiunto in troppo poco tempo, così che la struttura ossea non riesce a rinforzarsi a sufficienza per reggerlo. Così i poveri animali non riescono nemmeno a reggersi in piedi e soffrono di dolori alle zampe oltre che all'apparato respiratorio, dovendo respirare aria satura di ammoniaca. A 45 giorni vengono ammazzati, mentre in natura potrebbero vivere fino

a 7 anni. La stessa sorte tocca ai tacchini. Le oche sono ancora più sfortunate, perché vengono sottoposte al "gavage": immobilizzate, vengono ingozzate con un imbuto fino a che il loro fegato si spappola, per produrre così il famoso "paté de foie gras".

Immagina se ti mettessero la testa in acqua e ti facessero soffocare lentamente o ti mettessero in pentola per bollirti vivo.

Nella pesca in mare, quando vengono issati dalle profondità marine, i pesci subiscono una dolorosa decompressione che causa la fuoriuscita dei bulbi oculari e spinge l'esofago e lo stomaco fuori dalla bocca. I pesci più piccoli sono normalmente gettati su letti di ghiaccio tritato: la maggior parte soffoca o viene schiacciata a morte



da quelli che li seguono. I pesci più grandi vengono gettati sul ponte e squartati vivi. Anche negli allevamenti alcuni pesci vengono uccisi senza essere nemmeno storditi; le loro arcate branchiali vengono tagliate e vengono lasciati sanguinare fino alla morte, in preda a convulsioni ed altri evidenti segni di sofferenza. In altri casi gli animali vengono uccisi semplicemente prosciugando l'acqua dalla vasca, mandandoli incontro ad un lento soffocamento. I crostacei vengono tenuti ad agonizzare in piccole vasche, con le chele legate, per impedire loro di muoversi e di attaccare le altre: le aragoste sono animali solitari, abituati a grandi spazi in fondo al mare, e trovandosi prigionieri in un posto piccolissimo diventano aggressive. Vengono infine bolite vive senza alcuna pietà, in una lenta agonia, mentre cercano disperatamente di uscire dalla pentola.

Immagina se ti imprigionassero in una piccola gabbia per tutta la vita e ti tirassero fuori solo per ucciderti.

Per la produzione di uova, le galline sono costrette a vivere stipate in gabbie piccolissime. Le loro ali si atrofizzano a causa dell'immobilità forzata; crescendo a contatto della griglia di ferro della pavimentazione, le loro zampe crescono deformi. Per aumentare il profitto, molti allevatori usano razze selezionate geneticamente, destinate a soffrire ulteriormente, a causa di dolorosi disturbi ossei e difetti della spina dorsale. Non appena la produttività delle galline diminuisce sotto il livello fissato, di solito dopo 2 anni, sono portate al macello e sgozzate per diventare carne di seconda scelta.



È davvero angosciante immaginare di vivere in queste condizioni, eppure questa è la sorte di un numero enorme di animali, in tutto il mondo. Animali che non sono diversi dai nostri cani e gatti di casa. Alcuni di loro sono fortunati e trovano la salvezza in qualche rifugio per animali da fattoria scampati al macello.

COME VIVONO QUANDO SONO LIBERI E FELICI



Polli e galline, maiali, pesci e crostacei, pecore e capre, mucche, vitelli, tori, oche e anatre, conigli: tutti “animali da fattoria” che hanno una loro individualità, un carattere, una socialità, esattamente come gli “animali d’affezione”. Impariamo a conoscerli...

POLLI E GALLINE

I polli sono molto socievoli e **amano passare il tempo insieme**, razzolando in cerca di cibo, pulendosi le piume in bagni di polvere, appollaiandosi sugli alberi e stando distesi al sole. I polli sono animali precoci: le galline comunicano coi piccoli non ancora nati, i quali rispondono pigolando da dentro l’uovo!

«Due anni fa tornando a casa ho trovato una gallina nuova nel recinto... C’erano Cocca, Clara, Serafina, Rosalba, Bianca e Bianchina, e poi c’era lei: una gallina più scura delle altre in disparte... Mio nonno mi disse che ce l’aveva portata un nostro vicino di casa. Le altre galline l’allontanavano (hanno una gerarchia molto “severa”) e così lei ha cominciato a seguirmi. **Ha imparato il suo nome e ora anche se è integrata nel gruppo quando la chiamo viene**, quando corro mi segue e quando la voglio prendere in braccio non scappa e mi viene incontro. **È bellissimo avere la fiducia di una gallina.**» (Susanna, della provincia di Roma)

«Karen Davis, autrice del libro *Prisoned Chickens, Poisoned Eggs* (Polli imprigionati, uova avvelenate), racconta che **la sua gallina, Muffie, aveva fatto amicizia con una tacchina, Mila.** “Uno dei loro rituali preferiti” racconta Karen “aveva luogo di sera, quando riempivo le ciotole col tubo dell’acqua. Muffie e Mila seguivano insieme i rivoletti sul terreno

per abbeverarsi, Muffie sfrecciando e bevendo come una vispa fatina marrone, Mila dondolandosi e sorseggiando trasognata, emettendo a intermittenza note flautate". Non erano cresciute insieme, eppure avevano creato un legame molto forte. Sapevano di essere diverse, ma questo non pareva fare alcuna differenza per la loro amicizia. Era chiaro che si piacevano.» (J. Masson, *Il maiale che cantava alla luna - La vita emotiva degli animali da fattoria*)

MAIALI

I maiali, nelle notti d'estate si stringono tra loro e amano dormire naso contro naso. La società che questi animali hanno costruito nel corso dei millenni è di tipo matriarcale. I cuccioli sono molto giocherelloni, amano lottare, inseguirsi, rotolare lungo i pendii. Si nutrono quasi esclusivamente di vegetali. **Sono animali molto puliti**, anche schizzinosi. Non faranno mai i propri bisogni nella stessa zona in cui dormono o mangiano.

«I maiali esprimono amicizia verso i propri simili in numerosi modi: con la voce, con il linguaggio del corpo, **dormendo insieme, gironzolando ed esplorando il territorio in compagnia** durante il giorno. Kim Sturla, del rifugio Animal Place, racconta di un maiale, Floyd, trasferito all'Animal Place da un altro rifugio per animali, il Farm Sanctuary. Floyd non riusciva ad ambientarsi e cadde in quella che aveva tutta l'aria di una grave depressione. Sembrava che non desiderasse più vivere; si stava lasciando morire. Kim non riusciva a capire come mai. Alla fine, Diane Miller, che si era occupata di Floyd quando viveva al Farm

a vedere qual era il problema, l'animale la vide,

Sanctuary, andò ma. Non appena il suo comportamento cambiò. L'annusò con quella che pareva un'espressione di sollievo, sembrò sopraffatto dall'emozione; **strillò di piacere, e lo stesso maiale che prima si muoveva a fatica corse verso il furgone e balzò nel retro, pronto a tornare a casa.** Non chiedeva altro che questo: tornare a casa dagli altri maiali che cono-



sceva e amava. Non appena fece ritorno al Farm Sanctuary, la sua depressione sparì. Aveva avuto nostalgia di casa.» (J. Masson, *Il maiale che cantava alla luna - La vita emotiva degli animali da fattoria*)

PESCI E CROSTACEI



Anche se sembrano molto diversi da noi, i pesci in realtà **sono animali comunicativi e sensibili**. Hanno vibrisse sulla schiena che registrano vibrazioni e campi elettrici, ed hanno papille gustative nella gola, così come nel naso e nelle labbra. **Usano la bocca più o meno come noi usiamo le dita**, per afferrare ed esplorare gli oggetti, per raccogliere cibo, costruire rifugi e prendersi cura dei piccoli (quando avvertono un pericolo vicino, alcuni pesci aprono la bocca per permettere ai piccoli di nascondersi all'interno). Di fatto, la bocca dei pesci è così sensibile agli stimoli che il dolore che provano è particolarmente acuto quando viene ferita (per esempio quando vengono presi all'amo).

Anche le **aragoste sono animali intelligenti e dalla vita sociale complessa**. Possono camminare sul fondo dell'oceano per centinaia di chilometri durante le loro migrazioni stagionali, e possono vivere fino a 100 anni. La dottoressa Sylvia Earle, uno dei maggiori esperti di biologia marina del mondo, ha dichiarato: «Non mangio mai nessuno che conosco personalmente. **Non mangerei mai una cernia, come non mangerei mai un cocker spaniel**. Sono così di buon carattere, e curiose. Sapete, i pesci sono sensibili, hanno personalità, provano dolore quando vengono feriti.»

PECORE E CAPRE

Al contrario di quanto si crede comunemente, le pecore sono animali intelligenti, ma il modo in cui sono trattate dall'uomo le pone in uno stato di terrore continuo che impedisce loro di mostrarsi per quel che davvero sono. Gli agnelli sono tra gli animali più vivaci e giocherelloni che esistano: si rincorrono, saltano, fanno capriole.

Le pecore sono in grado di **riconoscere almeno cinquanta altre pecore diverse, e ricordare facce e avvenimenti per anni**, come dimostrano le ricerche del dott. Keith Kendrick, del Babraham Institute di Cambridge, in Inghilterra.

Federica, una signora che ha deciso di vivere in campagna con la sua famiglia, circondata da tanti animali "da fattoria", racconta che la sua capretta "è tremenda, spadroneggia nel recinto".

"Non dà cornate forti, ma spesso minaccia gli altri animali, soprattutto quando le porto dell'erba fresca. Ha già capito che in questa casa gli umani sono gli schiavi: quando decide di uscire dal recinto o ha voglia di erbetta, incomincia a belare, senza tregua, fino al nostro sfinimento, che la porta a raggiungere il suo scopo! **È un animale molto dolce, non vuole stare sola, se c'è qualcuno in giardino preferisce brucare di fianco a quella persona.**"



MUCCHE, VITELLI E TORI

Come accade per gli umani, la gestazione dei bovini dura nove mesi, e la mucca allatta il suo cucciolo per nove-dodici mesi.

Uno dei loro sensi più importanti è l'olfatto, e da quello si pensa riescano anche a capire le emozioni dei propri simili.

Quando nasce un nuovo vitello, tutte le mucche, per fare conoscenza col piccolo, si avvicinano per annusarlo.

I bovini conoscono le erbe medicinali che sono loro utili per curarsi dai piccoli malesseri, e le cercano e le mangiano per esempio quando hanno mal di pancia.

Laurie Winn Carlson, autrice di un libro sui bovini, afferma che le mucche "sono le madri più protettive esistenti in natura", capaci di attaccare qualsiasi animale minacci la prole. Cita la studiosa Nancy Curtis, la quale scrive di aver visto una mucca disorientata per la perdita del vitello che, dopo un mese, "**ritornava sul luogo della nascita, cercandolo e chiamandolo**". Ha richiamato in me il senso profondo dell'istinto materno che non è mai del tutto sepolto".

«Non molto tempo fa ho fatto visita a una ricercatrice norvegese laureata a Cambridge, Kristin Hagen. [...] Siamo usciti per osservare le giovinche, e dopo un po' gli animali hanno iniziato a giocare. "Guarda cosa fanno quando iniziamo a correre" mi ha detto Kristin. **Le giovani mucche hanno iniziato a correre nei campi insieme a noi, saltellando come bambine**. Scalciaivano, acceleravano, rallentavano, non ci perdevano mai di vista; pareva quasi che ci imitassero. Era evidente che si stavano divertendo. Guardando negli occhi due mucche accanto a me, ho potuto capire che una era diffidente, l'altra amichevole. Ero certo che le loro fossero due personalità distinte. » (J. Masson, *Il maiale che cantava alla luna - La vita emotiva degli animali da fattoria*)





OCHE E ANATRE

Anatre e oche sono gli unici animali d'allevamento che possiamo osservare facilmente anche in libertà, perché ne esistono ancora di selvatici, sia in natura che nei parchi cittadini. Hanno zampe palmate adatte a nuotare, collo lungo, becco con una sorta di lamina che servono da "filtro", hanno le piume impermeabili sopra, e uno strato di piume isolanti sotto. I piccoli lasciano il nido subito dopo la schiusa delle uova e dopo poche ore sono già in grado di nuotare e nutrirsi da soli.

Le anatre domestiche sono animali pacifici che non combattono mai tra loro, nemmeno con le anatre selvatiche. Sia le anatre e le oche domestiche, sia quelle selvatiche, amano vivere in grandi comunità, come molte altre specie di volatili. Comunicano tra loro per far sapere agli altri membri del gruppo i pericoli imminenti: una volpe, o altri predatori.

Racconta Susanna, della provincia di Roma:

«Io ho avuto anatre e oche, e l'amicizia che stringono tra loro è molto profonda. Avevo un'oca muta di nome Malox che era fidanzato con un'anatra di nome Oky. Erano molto legati e Malox non faceva avvicinare nessuno, era aggressivo e territoriale. Quando Oky è morta, lui non si è più mosso, ha smesso di mangiare e di bere, si faceva prendere e neanche la vicinanza di altre anatre o galline lo confortava. **Si è lasciato morire perché Oky non c'era più.**»

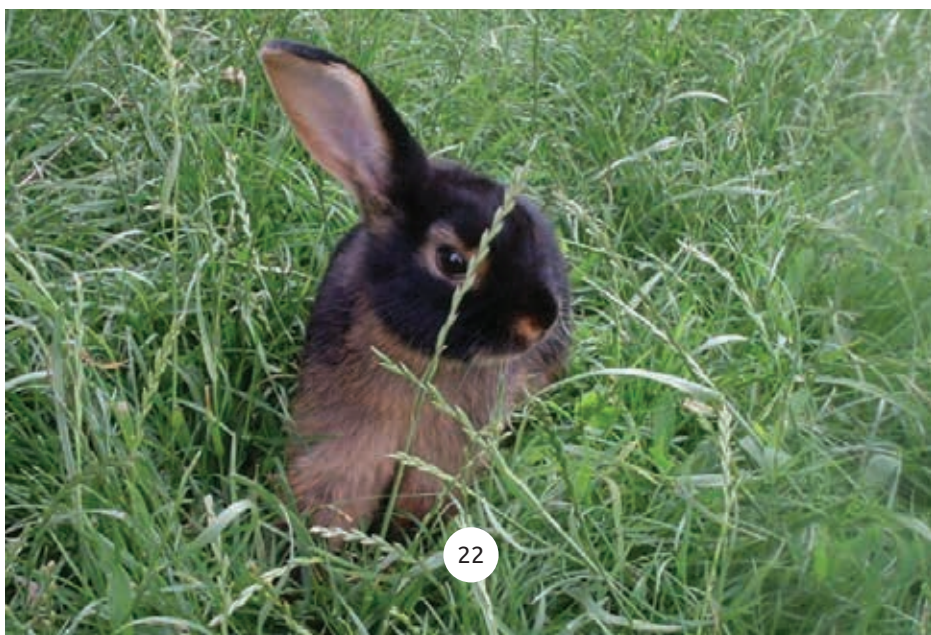
CONIGLI

I conigli sono animali socievoli... e sociali, infatti in natura vivono in colonie numerose. Sono abilissimi scavatori, e si costruiscono sottoterra delle tane formate da varie "stanze" con gallerie che le uniscono.

Dalle tane escono all'alba e al tramonto per trovare da mangiare e per "fare toeletta", pulendosi la morbidissima pelliccia dalle orecchie ai piedi; e **nelle notti di luna piena amano giocare sui prati rincorrendosi** a vicenda, ma stando sempre all'erta: appena qualcuno sente un rumore, dà l'allarme agli altri battendo le zampe sul terreno, e tutti scappano nelle tane. Quando è ora di partorire la femmina si fa una tana lontano dalla colonia, la imbottisce con foglie e paglia, e col suo stesso pelo, che si strappa appositamente dal ventre.

Il coniglio è, assieme al cavallo, l'unico animale che in Italia viene considerato sia "da ammazzare" che "da amare", perché allevato e venduto in macelleria, ma è anche diventato animale d'affezione (in altri paesi è solo animale d'affezione).

«Ho vissuto per anni con una coppia di conigli, fratello e sorella. **Erano tenerissimi tra loro, e amavano stare distesi l'uno accanto all'altra e leccarsi le orecchie vicendevolmente.** D'inverno stavano in casa, d'estate in un recinto in giardino, dove si divertivano un mondo a scavare tane e gallerie. Non erano molto socievoli con gli umani, ma quando decidevano loro, anziché scappare, stavano lì, si lasciavano avvicinare e si facevano accarezzare le orecchie, la testa, la schiena. Dormivano sotto il divano, amavano l'insalata, poco le carote, molto la banana... e amavano molto correre e saltare. » (Laura, provincia di Torino)



FARE LA SPESA SALVANDO GLI ANIMALI

Per evitare tutta la violenza sugli animali dovuta agli allevamenti, ciascuno di noi può agire in prima persona, in modo molto facile:

basta evitare di acquistare e consumare prodotti che contengano derivati animali di qualsiasi genere. Veniamo subito alla pratica e spieghiamo cosa acquistare, cosa evitare, e come cambiare abitudini in cucina. Nelle sezioni successive spiegheremo quali sono gli effetti secondari positivi di un'alimentazione 100% vegetale (miglior salute e minor impatto ambientale), ma per ora concentriamoci sugli aspetti pratici!

A che cosa dobbiamo fare attenzione per evitare di acquistare, senza volerlo, prodotti che contengono ingredienti che ne hanno causato la morte? Per tutti gli ingredienti base, come verdura, legumi, tofu, ecc. naturalmente non ci sono problemi, mentre ci possono essere nei prodotti confezionati, che spesso hanno lunghi elenchi di ingredienti. Ma anche per i cibi più semplici, come pane e pasta, per esempio, ci sono alcuni ingredienti



a cui fare attenzione: basta davvero poco per imparare quali sono! Se non sei tu in famiglia a fare la spesa, non preoccuparti, bastano pochi accorgimenti, non si danno grandi incombenze a chi la fa.

Le sostanze da evitare sono, a parte ovviamente carne e pesce: strutto, latte (anche in polvere), burro, panna, proteine del latte, lattosio, siero di latte, caseina, yogurt, uova, gelatina, colla di pesce, miele, propoli, pappa reale, il colorante E120 (cocciniglia, che si ottiene uccidendo gli insetti).

Un trucco utile: i derivati del latte e le uova sono sempre anche allergeni (cioè sostanze a cui certe persone sono allergiche), quindi nella lista ingredienti sono indicati in grassetto. Così è più facile individuarli! Non vale il viceversa: vedere qualcosa in grassetto non significa doverlo evitare, perché esistono anche allergeni di origine vegetale, come la frutta secca, il glutine, ecc., che ovviamente non vanno evitati affatto (se non si è allergici proprio a quelli!). La carne e il pesce invece non sono indicati in grassetto.

Invece l'acido lattico non va evitato, e nemmeno i fermenti lattici, perché, nonostante il nome, non sono derivati dal latte.

Alcuni prodotti riportano la dicitura **"Può contenere/contiene tracce di latte"** (o uova, o altro ingrediente animale). In questo caso, il prodotto è vegan lo stesso. **Questa dicitura è da ignorare**, in quanto indica solo che per quel prodotto sono stati usati gli stessi macchinari usati per la realizzazione di altri cibi che contengono tra i loro ingredienti latte, uova (o noci, soia, ecc., anche se a noi questo poco importa). Serve solo per chi è allergico a tali ingredienti, quando anche una traccia può essere pericolosa. Quei prodotti NON contengono in realtà tali ingredienti, quindi nessun animale è stato ucciso per realizzarli, sono solo i macchinari che sono gli stessi, perciò non sussiste alcun problema nel comprarli e consumarli.

Alcuni prodotti a cui fare attenzione:

Pane, pancarrè, piadine, ecc.: possono contenere strutto o latte; dal panettiere basta chiedere, per i prodotti confezionati basta leggere l'etichetta. Ci sono molte panetterie che non usano strutto in alcun tipo di pane, altre che lo usano quasi dappertutto, altre sono una via di mezzo.

Pasta: la pasta è tutta vegan, tranne quella all'uovo, che va evitata. Ma qualsiasi formato di pasta all'uovo esiste anche in versione normale, come pasta di semola, quindi non ci sono problemi (vale sia per la pasta secca che fresca).

Pasta fresca ripiena: prodotti come ravioli, tortellini, ecc. non sono quasi mai vegan, però oggi esistono delle linee 100% vegetali create appositamente. Cercate la scritta "vegan" o "100% vegetale" e poi leggete gli ingredienti.

Gnocchi: molti contengono uova, ma ce ne sono anche senza uova, sia da banco frigo che surgelati.

Sughi per la pasta: ce ne sono molti a base di pomodoro e verdure, ma anche molti altri con carne o pesce, quindi bisogna leggere gli ingredienti; esistono varie marche di ragù a base di soia, più o meno buone; il pesto alla genovese non è quasi mai vegan, perché contiene formaggio,

ma ce ne sono alcuni senza formaggio, sia da scaffale che da banco frigo: di solito è riportato "vegan" o "100% vegetale" sulla confezione.

Piatti pronti come vegbuger, polpette, cotolette, ecc.: leggere bene la dicitura, perché prodotti vegetariani e vegani sono di solito mescolati. Deve essere indicato "vegan" e non solo "veg" o "vegetariano" o "vegetale". Solo le scritte "vegan" o "100% vegetale" vanno bene, ma per andare sul sicuro bisogna esaminare tutti gli ingredienti, perché a volte i produttori hanno le idee confuse.

Gelati: di solito quelli a base di frutta non contengono latte, quelli alle creme sì, ma molte gelaterie offrono gusti a base di latte di soia o di riso. Bisogna chiedere di volta in volta.

Biscotti, merendine, ecc.: la maggior parte contengono latte, burro, uova o miele, ma in ogni supermercato ce ne sono svariati del tutto vegan. Le prima volte bisogna leggere le varie etichette, poi una volta imparato quali sono si acquistano sempre quelli.

Negli alcolici

Per gli alcolici vi è la questione dell'utilizzo di sostanze animali come albume, colla di pesce, gelatina, caseina o altro durante il processo di produzione: in questo caso, tali sostanze non compaiono in etichetta, perché sono usate solo durante produzione, ma non rimangono nel prodotto come ingredienti. Possono essere usate nella produzione di birre, vino e altri alcolici o superalcolici. Per esempio, per il Campari e il Martini, anche se non contengono cocciniglia, sono usate nel processo produttivo gelatine animali, quindi non sono vegan.



Per quanto riguarda i vini e le birre, va detto che al giorno d'oggi si usano sempre meno sostanze animali, preferendo quelle minerali per ottenere lo stesso risultato; quindi nella maggior parte dei casi vini e birre sono vegan. Per i liquori invece è più difficile saperlo, ma, nel dubbio, basta consultare l'utile e aggiornato sito www.barnivore.com e cercare la marca desiderata.

Nei cosmetici

Anche i cosmetici possono contenere ingredienti di origine animale. A meno che non sia indicato esplicitamente che il prodotto è vegan (con una scritta o la certificazione della Vegan Society, per esempio), occorre controllare gli ingredienti prima dell'acquisto. Elenchiamo qui sotto gli ingredienti non vegan da EVITARE e il loro codice INCI (com'è noto, nella lista degli ingredienti appaiono con questo codice, internazionale).

Un altro aspetto a cui fare attenzione è quello dei test su animali; vanno scelte solo le marche cruelty-free: un elenco aggiornato si trova sul sito di VIVO, www.ConsumoConsapevole.org

Miele: indicato in INCI come MEL o HONEY

Cera d'api: indicata come CERA ALBA, BEES WAX

Cocciniglia: E120, CI 75470, Natural Red 4, Crimson Lake o Cochineal

Propoli: indicata come PROPOLIS CERA / PROPOLIS EXTRACT

Pappa reale: ROYAL JELLY, ROYAL JELLY EXTRACT

Lanolina: indicata come LANOLIN, oppure i suoi derivati: Isopropyl Lanolate, AmerlateP, Amerlate W, Lanolin, Iso-Pr esters lanolin fatty acids, Lanesta S, Lanolic acid, Lanolin fatty acid iso-Pr esters, Lanolin acids

Acido stearico: STEARIC ACID

Glicerina: GLYCERIN (non c'è distinzione in INCI se sia di origine animale o vegetale)

Collagene: COLLAGEN, SOLUBLE COLLAGEN, HYDROLIZED COLLAGEN

Placenta: HYDROLIZED PLACENTAL PROTEIN, PLACENTAL PROTEIN, PLACENTAL EXTRACT

Latte, panna, siero di latte: LACTIS LIPIDA, LACTIS PROTEINUM, LAC, CAPRAE LAC (latte di capra)


Lattosio: LACTOSE

Uova: EGG, EGG OIL, EGG EXTRACT, EGG POWDER, EGG YOLK, EGG YOLK EXTRACT

Proteine della seta: HYDROLIZED SILK PROTEIN, SERICIN, FIBROIN

Elastina: ELASTIN

Sego bovino: SODIUM TALLOWATE (si può trovare facilmente nei saponi)



CONSIGLI PRATICI IN CUCINA

Passare dalla cucina onnivora a quella vegan è tutt'altro che difficile: nel giro di un mese possiamo imparare a trasformare in versione vegan i nostri piatti abituali, quelli che prepariamo con maggior frequenza, e nel contempo imparare anche a cambiare un po' mentalità in cucina e perdere l'errata convinzione che per ogni piatto servano latte, burro o uova e che i secondi piatti debbano essere a base di carne o pesce. Successivamente, possiamo scoprire nuove ricette, imparare a preparare dolci un po' più complessi, arricchire ancora il nostro menù.

Da evitare il passaggio attraverso la cucina latte-ovo-vegetariana: non serve e fa solo prendere cattive abitudini, è una perdita di tempo che ci allontana dalla meta e non risolve nulla. In sostanza, raddoppia la fatica perché costringe a cambiare abitudini due volte: non spezza il viaggio in due parti, lo raddoppia!

Sul tema della cucina, abbiamo a disposizione un opuscolo introduttivo molto dettagliato e ricchissimo di ricette classiche, per un passaggio veloce dalla dieta onnivora (o vegetariana) a quella vegana: scaricalo dal sito www.AgireOraEdizioni.org oppure scrivici, ti diremo come scaricarlo! Qui ne riportiamo solo pochi estratti.

“VEGANIZZARE” I PRIMI PIATTI

Moltissimi primi tradizionali sono già vegan o possono diventarlo eliminando pochi ingredienti non essenziali. In altri casi, basta invece sostituire un dato ingrediente con uno simile vegetale.

Procedi così: per ciascuno dei tuoi primi abituali, pensa se puoi eliminare tutti gli ingredienti animali (per esempio, se nella pasta ai piselli abitualmente aggiungi pezzettini di prosciutto, basta evitarli). In caso contrario, pensa a come puoi sostituirli: al posto del parmigiano, considera una delle alternative che illustreremo nelle prossime pagine; al posto della ricotta



puoi usare il tofu sbriciolato o la ricotta di soia fatta in casa; al posto del latte vaccino usa quello di soia, e lo stesso vale per panna e yogurt; al posto del ragù, utilizza una delle varianti di ragù vegetali che troverai nelle prossime pagine, oppure acquista al supermercato il ragù di soia già pronto, ce ne sono di diverse marche; per eliminare le uova, ti insegneremo alcuni trucchi, e considera che la pasta all'uovo esiste anche nella versione senza uova e quindi basta optare per quella.

I classici risotti si possono preparare con un'ampia varietà di verdure: zucchine, radicchio rosso, funghi, piselli, asparagi, e qualsiasi altra verdura di stagione. Il burro non è necessario, basta usare l'olio d'oliva, come brodo si usa quello vegetale (di verdura o di dado) e al posto del parmigiano è ottimo il lievito in scaglie.

Lo stesso vale per la pasta: oltre ai vari ragù vegetali, possiamo usare il pesto alla genovese semplicemente evitando il formaggio, sughi di legumi (ottimo quello con ceci e curry, o ceci e panna o ceci e pomodoro, oppure fagioli borlotti schiacciati e purea di zucca), verdure di stagione come broccoli, cime di rapa, cavolo nero, cavolfiore, zucchine e fiori di zuccina, e molto altro.

“VEGANIZZARE” I SECONDI PIATTI

La maggior parte dei piatti che vengono designati come “secondi” è tradizionalmente a base di carne o pesce. In questo caso vanno dunque seguite due strade – non solo una delle due, ma entrambe! – nel passaggio alla cucina vegan:

1) cambiare mentalità e utilizzare come secondi dei piatti a base di verdura e legumi che in precedenza avremmo considerato come “contorni”: questo si può fare agevolmente aumentandone la quantità (non una porzione “da contorno” ma una da “piatto principale”) ma soprattutto utilizzando le verdure in modo più fantasioso; anche le torte salate sono ottimi secondi piatti.

2) Continuando a preparare comunque i piatti tradizionali utilizzando al posto di carne e pesce il seitan e la soia, senza dimenticare i legumi e le loro farine, particolarmente utili per realizzare hamburger e polpette.



Per il punto 1, consigliamo di visitare il sito LibriVegan.info e scaricare i libri di ricette gratuite lì presenti, che offrono moltissime ricette di questo tipo. Per il punto 2, sono comunque utili questi libri, ma meglio ancora è il nostro opuscolo introduttivo alla cucina vegan che spiega come le ricette tradizionali possano essere riviste in chiave vegan. Scrivici per chiederlo o scaricalo da www.AgireOraEdizioni.org



“VEGANIZZARE” I CONTORNI

I contorni abituali possono essere trasformati in piatti vegan in modo semplice e immediato, essendo a base di verdura: basta evitare l'aggiunta di burro, panna animale (si può usare la panna di soia o d'avena), formaggi, insaccati o altro genere di carne (si possono usare gli affettati vegetali, se necessario).

Per contorni che utilizzano latte e burro, si possono usare latte di soia e olio d'oliva.

“VEGANIZZARE” I DOLCI

I dolci vegan sono solitamente il piatto che incuriosisce di più, perché molti pensano che non si possano fare senza latte, burro, uova. Invece le versioni vegan dei dolci tradizionali sono deliziose, identiche a quelle originali o anche migliori... e sono più leggere!

Al posto del latte vaccino basta usare un latte vegetale (quasi sempre di soia, a volte quello di riso, o d'avena, o altri) e al posto del burro si usa l'olio o, più di rado, la margarina, anche quella "autoprodotta". Per i budini, per esempio, si segue la ricetta classica, utilizzando il latte di soia. Le uova non servono, perché basta cambiare la proporzione degli ingredienti per poterne fare a meno, oppure, quando serve, usare una delle sostituzioni elencate nel capitolo seguente.

Il lievito in bustina per dolci è quasi sempre vegan, ma meglio leggere gli ingredienti. Al posto della colla di pesce, per la gelatina si utilizza l'alga agar-agar, che serve da addensante anche in altre ricette, e si trova nei negozi di alimentazione bio o in erboristeria.

Per quanto riguarda i dolci confezionati, in qualsiasi supermercato si trovano diverse marche di biscotti senza latte, burro e uova, basta leggere gli ingredienti la prima volta, mentre di merendine, croissant, ecc., ce ne sono di meno, ma ci sono.

COME SOSTITUIRE LE UOVA

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

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

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

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

Per realizzare le **uova strapazzate**: con un panetto di tofu, della curcuma e, a piacere, un po' di pepe, si possono ottenere delle strepitose "uova" strapazzate. Per farle basta schiacciare il tofu con una forchetta oppure, per un risultato più simile alla versione onnivora, tagliarlo finemente a striscioline con un coltello, e poi spatolarlo in cottura per romperlo in pezzi più piccoli. A questo punto si fa saltare in padella con poco olio, sale kala namak, pepe e una spolverata di curcuma per donare un bel colore giallo.



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

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

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

Se serve renderlo più secco, aggiungete pangrattato o farina.

Per **lucidare la superficie di panini**

o brioche: al posto dell'uovo si possono spennellare con latte di soia o un mix di acqua e malto.

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

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



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

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

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

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

COME SOSTITUIRE IL PARMIGIANO

Il parmigiano sulla pasta o risotto serve semplicemente a insaporire, ma è facile cambiare questa abitudine utilizzando altri insaporitori con ingredienti vegetali. In realtà, nella maggior parte dei casi basta omettere questo ingrediente, così il sapore del piatto preparato si sentirà di più. Ma se non vogliamo rinunciare a questa abitudine, niente paura, le opzioni vegan sono tante, già pronte o da fare in casa in un minuto!

Il lievito alimentare in scaglie (si tratta di lievito disattivato, che non lievita, ma insaporisce soltanto) è molto saporito, ottimo sulla pasta o nei risotti, ma anche nell'insalata assieme a semi e noci tritate, o da spolverare sulle lasagne o altri piatti gratinati. Si trova nei negozi di alimentazione bio o in alcune erboristerie e costa davvero poco. È ricco di nutrienti benefici, un'alternativa al parmigiano molto più salutare!

Simil-grana fatto in casa con mandorle: frullare in un tritatutto 4 cucchiaini di mandorle pelate, 4 cucchiaini di lievito in scaglie e 1-2 pizzichi di sale. Si può tenere in un vasetto in frigorifero, si conserva per qualche giorno.

Simil-parmigiano con semi: frullare finemente 50 g di mandorle, 50 g di anacardi, 50 g di semi misti (zucca, girasole, sesamo) e aggiungere sale a piacere. Anche questo si conserva in frigo per qualche giorno.

Prodotti già pronti: esistono in commercio diversi prodotti pronti di questo genere, se ne trovano una grande varietà on-line e qualcuno anche nei supermercati.



RAGÙ VEGETALE PER TUTTI I GUSTI

Per un ottimo ragù possiamo usare tanti ingredienti che non comportino la morte degli animali: possiamo utilizzare verdure miste, oppure le melanzane tritate, o lenticchie lessate. Altri due ingredienti che si prestano molto bene sono il granulare di soia disidratata e, ancora più gustoso e nutriente, il seitan, che si può trovare oggi facilmente in molti supermercati. Ecco alcune idee:

RAGÙ DI MELANZANE

Tritare grossolanamente le melanzane e aggiungerle a un sugo di pomodoro fatto con pomodorini maturi, olio, uno spicchio d'aglio. Far cuocere assieme aggiungendo basilico, peperoncino, sale, pepe.

RAGÙ DI VERDURE

Far soffriggere in olio d'oliva un trito di cipolle, carote, sedano e unire un trito di aglio, prezzemolo e peperoncino. Sfumare con un bicchiere di vino bianco, unire il sugo di pomodoro, alloro, basilico e far cuocere 20 minuti.

RAGÙ DI SOIA

Reidratare in acqua calda salata 4-6 cucchiaini di granulare di soia, tritare sedano, carota, cipolla e soffriggere in olio; aggiungere la soia strizzata e 4 cucchiaini di concentrato di pomodoro. Successivamente aggiungere una lattina di pomodoro a pezzettoni e lasciar cuocere a lungo a fiamma bassa.

Ragù di seitan: come il ragù di verdure, aggiungendo il seitan tritato (meglio quello alla piastra, più gustoso, ma va bene anche naturale) poco dopo la salsa di pomodoro.

RAGÙ DI LENTICCHIE

Lessare 250 g di lenticchie (bastano 20-30 minuti, oppure si possono usare quelle in lattina ben sciacquate) e nel frattempo tritare cipolle, carota, sedano, prezzemolo e poi soffriggere. Aggiungere le lenticchie, far saltare qualche minuto, sfumare con mezzo bicchiere di vino rosso e, una volta evaporato, aggiungete un vasetto di salsa di pomodoro. Far cuocere mezz'ora.



TRAMEZZINI, PANINI, PIADINE

Le farciture per i panini sono innumerevoli. Qui ne suggeriamo alcune, ma prima alcune indicazioni sul pane.

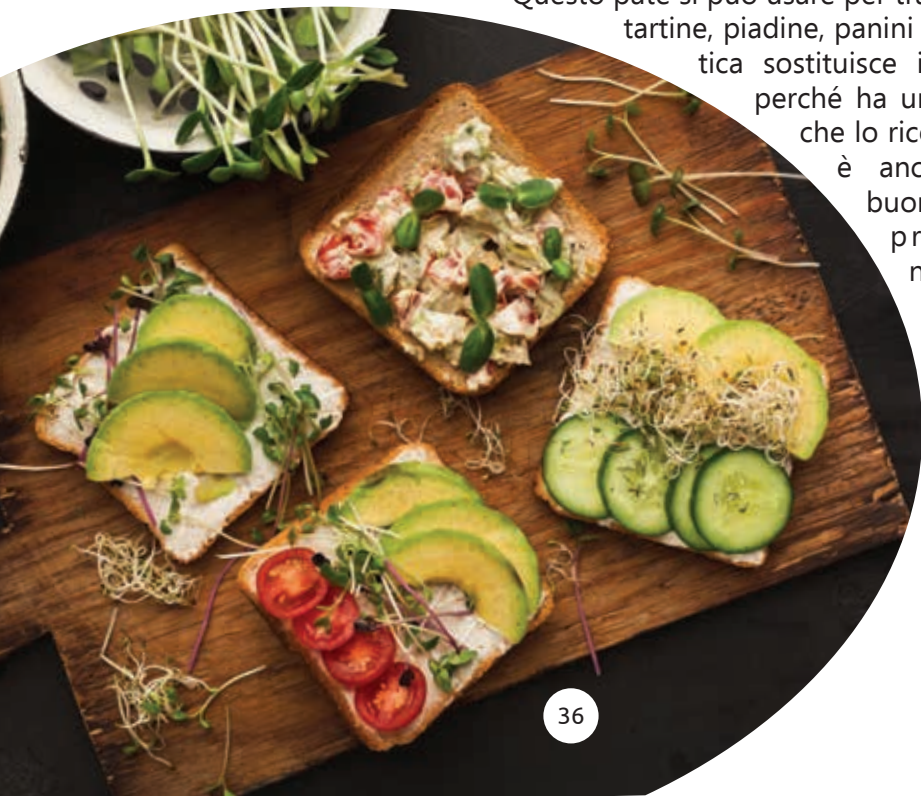
Il pancarré (sia quello a cassetta che quello morbido per tramezzini) può contenere strutto o latte, quindi occorre leggere gli ingredienti. Lo stesso vale per le piadine (in questo caso purtroppo lo strutto è più diffuso, ma ce ne sono anche all'olio d'oliva). Il normale pane di panetteria si trova facilmente senza strutto e latte, basta chiedere al negoziante.

PATÉ DI CECI

Mettere nel bicchiere del frullatore a immersione una scatola di ceci sgocciolati (lasciando però un po' della loro acqua di cottura), una spruzzata di latte di soia non dolcificato, una spruzzata di limone, mezzo cucchiaino di senape, 2 cucchiari di capperi ben strizzati, circa 50 g di olio di mais. Frullare per un minuto circa, finché risulta tutto ben amalgamato. Al posto dei capperi si possono usare anche delle olive verdi.

Una variante, un pochino più laboriosa ma ancora più buona, consiste nel preparare a parte la maionese e poi frullare una scatoletta di ceci ben scolati con qualche cucchiaino di maionese, aggiungendo a piacere olive, oppure capperi.

Questo paté si può usare per tramezzini, tartine, piadine, panini e in pratica sostituisce il tonno, perché ha un sapore che lo ricorda, ma è ancora più buono e soprattutto non uccide nessuno.



HUMMUS ALLA CALABRESE

Frullare delle lenticchie lessate (200 g di lenticchie secche) assieme a 20 fette di pomodori secchi sottolio ben scolati e tagliuzzati, 2 spicchi d'aglio fresco tritati, 15 foglie di basilico fresco, 1 cucchiaino di origano secco, 4 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie, sale, 1 peperoncino tritato (facoltativo), olio extravergine d'oliva a piacere.

HUMMUS DI VERDURE MISTE

Ingredienti: 2 patate; 2 carote; 2 cipolle; un ciuffo di prezzemolo; un gambo di sedano; 2 pugni di ceci; 2 pugni di fagioli borlotti o cannellini; sale o salsa di soia; spezie: noce moscata, pepe nero, poco peperoncino, curry; poco olio extravergine d'oliva.

Preparazione: ammollare il giorno prima i ceci e i fagioli secchi e cuocerli a parte (o se si preferisce si possono usare quelli in scatola sciacquati bene sotto acqua corrente). Cuocere in poca acqua salata le verdure tagliate a tocchetti, scolare e frullare insieme a ceci e fagioli. Aggiungere sale se necessario (oppure salsa di soia) e spezie a piacere. Aggiungere un filo d'olio e servire su crostini caldi.

PATÉ DI FUNGHI

Ammollare una confezione di funghi secchi in acqua e latte di soia per circa mezz'ora, poi cucinarli in un soffritto di cipolla e aglio, sale e pepe. Passarli al frullatore unendo pomodori secchi sott'olio, un cucchiaino di aceto di mele e a piacere basilico, origano o rosmarino.



PATÉ DI RUCOLA

Frullare 2 manciate di rucola con 4 cucchiaini di yogurt di soia al naturale, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, il succo di 1/2 limone, sale.



PATÉ DI OLIVE E TAHIN

Frullare assieme un barattolo di fagioli di Spagna, 3 pugni di olive denocciolate al naturale, 2 cucchiaini di tahin (crema di sesamo), succo di limone (a piacere), prezzemolo (facoltativo).

MAIONESE

Ingredienti: 100 ml di latte di soia non dolcificato (controllate che il contenuto in grassi sia superiore al 6%), il succo di un quarto di limone, 2 cucchiaini di senape, 2 pizzichi di sale, circa 150 g di olio di semi di mais (o altro olio di semi insapore).

Preparazione: porre tutti gli ingredienti (tranne l'olio, di cui bisogna usarne inizialmente solo la metà) nel bicchiere di un frullatore a immersione e frullare a velocità massima per 10 secondi. Non appena l'olio è ben incorporato, aggiungere il restante un po' alla volta, fino a che si raggiunge la consistenza desiderata (basta frullare per circa un minuto in totale). Più olio si aggiunge, più la maionese diventa densa. Con questa quantità di olio – circa 150 g – si ottiene una maionese molto densa.

PANINO "MOBY"

Ingredienti: pane, 1 peperone, 1 zuccina, mezza cipolla, paté di olive nere, olio.

Preparazione: in una padella mettere a rosolare la cipolla tagliata fine. Quando ingiallisce un po', aggiungere i peperoni e le zucchine tagliati a piccoli pezzi. Nel frattempo tagliare il pane e spalmarlo di paté di olive. Quando le verdure saranno cotte (bastano 10 minuti) è tempo di farcire il panino!



PIADINA GOLOSA

Ingredienti: una piadina, un pomodoro maturo, una manciata di mandorle spellate, basilico, funghetti trifolati sottolio, olio extravergine d'oliva.

Preparazione: preparare un pesto (delicatissimo) frullando con il mixer a immersione una manciata di mandorle spellate, del basilico fresco e un po' di olio. La consistenza è a piacere, regolandosi con l'olio. Tagliare a fettine sottili il pomodoro e mettere a scaldare in una padella antiaderente la piadina (si compra al supermercato, molte sono senza strutto e latte). Farcirla con uno strato di pesto, un po' di funghetti scolati dall'olio e il pomodoro a fettine; salare, chiuderla a metà e passarla in padella girandola un paio di volte per farla scaldare da entrambe le parti.

SANDWICH CON SALSA DI TOFU

Ingredienti: 3 fette di pane per tramezzini, 100 g di tofu al naturale, 1 pomodoro, 3 cucchiari di maionese vegan, 4 foglie di lattuga, 3 cucchiaini lievito alimentare in scaglie, 1 pizzico di spezie miste, sale e pepe.

Preparazione: tagliare il tofu a dadini e poi spezzettarlo grossolanamente con una forchetta; aggiungere la maionese e amalgamarla con il tofu, seguita dal lievito, le spezie, sale e pepe a piacere. Dalle fette di pane per tramezzini ricavare 4 sandwich, da farcire con la salsa di tofu, due fette di pomodoro e una foglia di lattuga.

TRAMEZZINO GUSTO MARE

Ingredienti: tofu al naturale, capperi, lievito alimentare in scaglie, senape, limone, olio d'oliva, zenzero, curcuma, origano, lattuga, pomodori.

Preparazione: mettere nel mixer tutti gli ingredienti per la crema base e frullare con cura fino a ottenere una crema omogenea e compatta. Prendere 3 strati di pane per tramezzini e, senza separarli, tagliarli formando dei triangoli, poi separare gli strati e farcire uno strato con la crema, i pomodori e un pizzico di origano, e un altro strato con la crema e l'insalata. Ricomporli e presentarli freschi o a temperatura ambiente.



UNA SETTIMANA DA VEGAN: COSA MANGIARE?

Ecco una settimana-tipo che illustra varie situazioni. Naturalmente, questo è solo un esempio: molti chiedono cosa **BISOGNA** mangiare da vegan, ma non c'è nulla di particolare che sia "necessario" mangiare: mangiamo ciò che ci va, basta che non contenga ingredienti animali. Qui portiamo degli esempi, ma puoi mangiare in modo completamente diverso. Alcune delle ricette citate le puoi trovare già nelle sezioni precedenti di questo opuscolo; altre invece le troverai nell'opuscolo "La cucina della tradizione in chiave vegan", che contiene le basi della cucina vegan e insegna come modificare i piatti più comuni della tradizione (queste ricette sono evidenziate da un asterisco nelle prossime pagine). Richiedici l'opuscolo, oppure scaricalo dal sito AgireOraEdizioni.org



A large white bowl filled with a vibrant yellow rice salad. The salad is composed of small, fluffy grains of rice, interspersed with diced red and green bell peppers, sliced almonds, and small pieces of green peas. A silver fork is visible at the bottom of the bowl, resting on the rice. In the upper left corner, there is a green circular graphic containing the text 'LUNEDÌ'.

LUNEDÌ

Sveglia e via a scuola o in ufficio: c'è tempo per la **colazione**? Se sì, prepariamoci una tazza di latte di soia col caffè e aggiungiamo del pane tostato spalmato di marmellata. Altrimenti, afferriamo un pacchetto di crackers e un succo di frutta: li mangeremo più tardi nella mattinata.

A **pranzo**, torniamo a casa a mangiare, ci portiamo il pasto da casa, oppure mangiamo in mensa, o a un self-service? Supponiamo la prima ipotesi, pranzo a casa (nei giorni successivi esploreremo le altre opzioni). Se non abbiamo molto tempo, prepariamo in velocità una pasta col pesto alla genovese (ne esistono alcune marche senza formaggio, nei supermercati, oppure possiamo farlo in casa), seguita da un panino o tramezzino con un patè di ceci che avremo preparato il giorno prima (*vedi ricetta nella sezione "Tramezzini, panini..."*) e un'insalata mista con semi e noci tritate (ci sta bene anche una bella scoverata di lievito in scaglie!). Come **spuntino** del pomeriggio mangiamo uno yogurt di soia e una mela.

A **cena** abbiamo un po' più di tempo per cucinare, così ci prepariamo un'insalata di riso (oppure di farro, di orzo, ecc.: nei supermercati si trova un'ampia varietà di cereali in chicco) con pomodorini freschi, olive e capperi. Se non fa troppo caldo, accendiamo il forno per cucinare una torta pasqualina, ripiena di spinaci e tofu. Come contorno lessiamo un po' di taccole, o fagiolini, e poi passiamole in padella con un soffritto di cipolla e abbondante curry. L'insalata di riso prepariamola in abbondanza e facciamo lo stesso la torta pasqualina: ci serviranno per il pranzo di martedì!



MARTEDÌ

Oggi facciamo una **colazione** salata: un panino con una verdura (possiamo usare un po' delle taccole della cena di ieri!) oppure con un patè di legumi, o con patè di olive e fettine di tofu e pomodori; se invece andiamo di fretta, portiamo con noi una manciata di frutta secca mista (mandorle, noci, noci brasiliane, nocciole) e uno yogurt di soia, oppure le abbineremo a un tè o caffè.

Il **pranzo** ce lo portiamo da casa: una bella ciotola dell'insalata di riso della cena di lunedì e una fetta di torta pasqualina. Come **spuntino**, tè coi biscotti (se ne trovano di diverse marche senza latte, burro e uova, in ogni supermercato) e un frutto.

A **cena** ci concediamo qualcosa di classico e super-gustoso: pasta alla carbonara*, purè di patate (la ricetta è quella classica, usando il latte di soia al posto di quello vaccino e olio d'oliva al posto del burro), vegburger di lenticchie. Prepariamo anche un po' di verdure crude tagliate a bastoncino (carote, sedano, finocchi), tanto per aggiungere un tocco salutista alla cena... salvo poi cadere in tentazione con una bella torta al cioccolato* fatta in casa.

MERCOLEDÌ



Per **colazione** oggi proviamo le creme spalmabili di frutta secca o semi: crema di noci, di mandorle, ecc. oppure crema di sesamo (tahin). Spalmiamole sul pane o sulle fette biscottate e accompagnamole con latte di riso o d'avena o altro cereale. Se facciamo colazione fuori possiamo prendere al bar un cappuccino col latte di soia (si trova ormai in tanti locali, e in ogni caso vale sempre la pena chiedere, così, se non ce l'hanno, possono aggiungerlo un domani all'offerta); se siamo fortunati, potremo trovare anche un croissant vegan.

Per pranzo oggi mangiamo in mensa; le mense scolastiche, per i bambini, hanno l'obbligo di offrire un menù vegan completo, mentre per quelle universitarie e aziendali tale obbligo non sussiste. Tuttavia, è abbastanza facile costruirsi un buon menù, se la mensa fornisce scelte abbastanza flessibili. Se offre piatti che sono già 100% vegetali, benissimo, altrimenti se oltre a primi "già conditi" mette a disposizione anche **pasta e riso in bianco** e magari anche un **buffet di verdure cotte e crude e legumi**, ecco che possiamo prendere riso o pasta in bianco e usare come condimento le verdure. Ecco alcuni consigli pratici:

- portarci sempre dietro un sacchettino di lievito alimentare in scaglie, o magari anche di frutta secca tritata (noci, nocciole, mandorle) e con-

dire la pasta o riso in bianco con olio d'oliva e questi ingredienti, ottenendo un piatto buonissimo;

- anche il sugo di pomodoro di solito è un'opzione che la mensa offre, basta informarsi sugli ingredienti (che non aggiungano pezzi di prosciutto o pancetta!);
- prendere dei legumi o verdure al buffet e usarli per condire la pasta, oltre all'olio;
- al posto del secondo, prendere 2 porzioni di contorni di verdura, caldi o freddi;
- se disponibile anche una zuppa di verdure o legumi, optare qualche volta per quella;
- se i contorni caldi spesso non sono vegan perché hanno pezzetti di prosciutto o burro, ecc., far presente al cuoco che, evitando di usarli, il contorno sarà disponibile per tutti, senza che nessuno ci perda nulla. Se ne parlate in modo ragionevole, è facile essere ascoltati. Si può anche far presente che ci possono essere casi di intolleranze e allergie e quindi dei contorni completamente vegetali fanno comodo a tutti e non costituiscono un problema per nessuno.

Se invece la mensa è pochissimo flessibile, nel senso che non esiste il buffet di verdure, non esiste la pasta o riso in bianco ma solo primi pre-conditi, non esistono zuppe di verdure e cereali, allora è il caso di parlare con il responsabile della vostra azienda dei rapporti con la mensa e proporre alcune varianti per rendere più flessibile l'offerta. Non vale assolutamente la pena di chiedere un "menu vegan", sarebbe fatica sprecata, perché non prepareranno mai dei piatti appositi per una persona (ma nemmeno per 10!). Invece si può chiedere una semplice flessibilità (primi in bianco; contorni di sole verdure, senza burro, formaggio o pezzi di carne dentro; qualche verdura lessata e legume a buffet), che sarà apprezzata sicuramente da tutti e che renderà possibile applicare i suggerimenti di cui sopra.

Come **spuntino** possiamo portarci una fetta di torta preparata la sera prima.

Per **cena** abbiamo poco tempo perché dobbiamo uscire: per stasera allora mettiamo in padella un paio di vegburger o cotolette o polpette vegetali già pronte, che si trovano al supermercato. Teniamone sempre un paio in frigo: una volta o due la settimana possono tornare utili! In un'altra padella facciamo saltare una verdura (anche questa surgelata, volendo) e finché tutto si cucina prepariamo anche un piatto di insalata per metterci a posto la coscienza ;-). L'insalata arricchiamola sempre con semi tritati e frutta secca, è molto più buona. Aggiungiamo un po' di pane, per accompagnare il tutto.

GIOVEDÌ



Oggi per **colazione** prendiamo un tè coi biscotti che ci ha preparato la zia con la ricetta che le abbiamo passato noi, quelli alla "cannella e 3 farine"*: deliziosi!

Per **pranzo** andiamo al self-service: qui basta applicare i suggerimenti di mercoledì per la mensa. Con gli ingredienti del buffet potremo costruire un pasto sostanzioso.

Per lo **spuntino**, pur se tentati di fare il bis della colazione coi biscotti della zia, ci portiamo invece due frutti e una manciata di frutta secca, per non andare troppo su con le calorie!

Stasera non dobbiamo uscire, allora a **cena** ne approfittiamo per cucinare un po' di più, anche per il pranzo di domani. Prepariamo una farifrittata con la farina di ceci (*vedi ricetta nella sezione "Come sostituire le uova"*), semplice o con l'aggiunta di una verdura e della pasta fredda (possiamo condirla con piselli - basta cuocere in padella quelli surgelati con olio pepe e sale -, funghetti e tofu tagliato a dadini) e come contorno o antipasto dei pomodori ben maturi tagliati a metà e farciti con maionese vegan* e olive. La maionese si fa in casa in 5 minuti, a costo quasi nullo.

VENERDÌ



Per **colazione**, pane tostato spalmato con un patè salato, o con un po' d'olio d'oliva, e cosparso di semi e frutta secca tritati; poi un caffè o tè o un bicchiere di latte vegetale.

Per **pranzo**, abbiamo pronta la pasta fredda di ieri, ce la facciamo bastare come piatto unico, per poi optare per uno **spuntino** sostanzioso: un panino con un bel pezzo della farifrittata di ieri e due foglie d'insalata.

Stasera andiamo a **cena** fuori: in pizzeria scegliamo una pizza a base di diverse verdure tra quelle in menù e chiediamola semplicemente senza mozzarella. Oppure ce la facciamo costruire a nostro piacere scegliendo tra i vari ingredienti vegetali che vediamo citati nelle altre pizze. Esistono anche pizzerie che includono esplicitamente nel menù delle pizze vegan, con guarnizioni particolari, formaggi vegetali, ecc. Possiamo provarle, ma qualsiasi altra pizzeria va bene. Poi un gelato, avendo cura di scegliere una delle tante gelaterie che offre qualche gusto al latte di soia o di riso e che nei gusti alla frutta non utilizza il latte (la maggior parte).

SABATO



Oggi ci concediamo la **colazione** in pasticceria: quasi tutte ormai offrono anche il latte di soia, per cappuccini, cioccolata calda, caffè macchiati, ecc. E molte offrono anche dei dolci vegan, anche se non con un'ampia scelta. Esploriamo le pasticcerie della zona e chiediamo sempre opzioni vegan: è importante per aumentare l'offerta! Se disponibile, scegliamo una pasticceria totalmente vegan: magari siamo fortunati e nella nostra città esiste... proviamo a consultare la lista di locali vegan-friendly di VeganHome: www.veganhome.it/locali-negozi/

Per **pranzo** prepariamoci un bel piatto di gnocchi al pomodoro: possiamo comprarli al supermercato, dal banco frigo, facendo attenzione a scegliere quelli senza uova, oppure prepararli in casa; di secondo, crocchette di zucchine*, e lenticchie al curry, che si preparano molto velocemente dalle lenticchie già lessate (anche in scatola, avendo cura di sciacquarle bene sotto l'acqua corrente) mettendole in un tegame con un po' di olio extravergine d'oliva, un po' d'acqua, sale a piacere e abbondante curry, lasciandole cuocere a pentola coperta per 5 minuti. Il tutto accompagnato con un po' di pane.

Come **spuntino**, un budino e un frutto. Il budino si prepara al solito modo, usando latte di soia al posto di quello vaccino.

Per **cena** invitiamo degli amici, quindi prepariamo un menù speciale... lasagne al ragù di seitan*, da preparare qualche ora prima: sono più buone se lasciate riposare almeno qualche ora. Poi spiedini* al forno, e già che lo accendiamo (poi ci scaldiamo di nuovo le lasagne appena prima di servirle), prepariamo anche una teglia di patate al forno. Come dolce, il tiramisù: impegnativo ma di sicuro effetto!

DOMENICA

Per **colazione**, latte di mandorle e pane spalmato di vegella*, la "Nutella vegan" che si può acquistare già pronta (esistono varie creme spalmabili al cioccolato senza latte) o preparare in casa a basso costo in pochi minuti.

Per **pranzo** un bel risotto alle verdure miste*, cavolfiori gratinati al forno o in besciamella (se ne abbiamo avanzata dalle lasagne di ieri...). In entrambi i casi, basta lessare i cavolfiori, lasciandoli un po' croccanti, e poi salarli; metterli in forno in una teglia, o mescolati alla besciamella, con una spruzzata di lievito in scaglie sopra, oppure, per la versione gratinata, preparare in una ciotola pangrattato misto a prezzemolo e basilico tritati (anche surgelati) e un po' di peperoncino; mescolare i cavolfiori nella teglia con dell'olio extravergine d'oliva e ricoprirli col pangrattato aromatizzato, e poi lasciar gratinare in forno 10 minuti. Infine, tofu impanato: basta tagliare a fette spesse del tofu compatto al naturale (è quello che si trova comunemente in tutti i supermercati), salarlo a piacere, preparare una pastella densa con farina, sale e acqua fredda, me-





scolando con la forchetta, passare il tofu nella pastella, poi nel pangrattato, e farlo soffriggere in padella con poco olio qualche minuto per lato, fino a doratura. Super!

Come **spuntino**, un'abbondante macedonia guarnita con crema pasticcera.

Per **cena**, un bel piatto di gnocchi alla romana, dei crostini con un patè di olive e tahin (*vedi ricetta nella sezione dedicata a "Tramezzini, panini..."*), e di contorno delle erbette o altra verdura a foglia (cavolo nero, friarelli, ecc.). Si possono usare quelle surgelate, facendole passare in padella con olio, sale, un po' di aglio in polvere e peperoncino.

In questa settimana avremo mangiato in modo gustoso e vario **risparmiando parecchio sulla spesa**: evitando carne, pesce, insaccati vari, formaggio e uova e usando sostanzialmente solo verdure, pane, riso e altri cereali, farina, legumi, tofu, semi, noci, un vegburger pronto in un pasto, e latti vegetali vari, il nostro conto della spesa sarà di almeno un 30% in meno di quello per una dieta onnivora.

QUANDO SI MANGIA FUORI CASA

Abbiamo già trattato nella nostra "settimana-tipo" il caso di mensa aziendale e universitaria, i classici self-service della pausa pranzo e la pizzeria. Esaminiamo qui qualche altra situazione che ci può capitare...



Se andiamo al ristorante con gli amici: non ci sono particolari problemi, perché, a meno che non vengano scelti ristoranti molto strani e con scelta limitatissima, in qualsiasi menù esistono piatti che di per sé sono vegan, oppure **si possono richiedere piccole varianti** ai piatti esistenti. I gestori sono sempre disponibili ad accontentare i clienti, non dobbiamo farci problemi a chiedere. Tuttavia, se non veniamo coinvolti all'ultimo momento e abbiamo invece la possibilità di scegliere prima, **scegliamo un ristorante "vegan-friendly"**, che preveda esplicitamente piatti vegan e li segnali nel menù.

Possiamo consultare la lista dei locali vegan-friendly della community VeganHome: www.veganhome.it/locali-negozi/

Se si tratta di una **cena di gruppo con menù fisso** organizzata da altri, è bene telefonare al locale per assicurarsi che sia prevista una variante adatta a noi: se non lo è, decliniamo l'invito! Possiamo poi raggiungere gli amici alla fine della cena per bere qualcosa insieme. Un'altra ottima idea per mangiare fuori, spendendo poco e al contempo aiutando le associazioni animaliste, è partecipare a una delle tante **cene vegan benefit** di raccolta fondi che si tengono in molte città: portiamo con noi amici per far loro provare la cucina vegan, e gustiamoci tante diverse golosità!

Se siamo invitati a un evento con catering (aziendale o per qualche festa di amici e parenti): per prima cosa, raccomandiamo agli organizzatori di prendere accordi con la ditta di catering affinché siano previsti dei piatti 100% vegetali. Ormai quasi tutte sono ben organizzate su questo fronte. Per sicurezza, comunque, è meglio telefonare prima e assicurarsi che siano stati avvisati.

Se siamo invitati a cena/pranzo a casa di qualcuno: in questo caso naturalmente bisogna **avvisare prima**, se i nostri amici o parenti ancora non sanno che siamo vegan! Assolutamente vietato farsi problemi :-). Anzi, per chi ci invita è un problema trovarsi ad offrire qualcosa che poi non possiamo mangiare, piuttosto che impegnarsi a preparare qualcosa di adatto a noi. Se i nostri ospiti vanno nel panico perché pensano che il cibo vegan sia una cosa strana, **diamo qualche esempio di piatti tradizionali:** risotto di piselli, pasta con un sugo di verdure, peperonata, patate al forno, ecc. Sugeriamo di non preparare un secondo, ma vari contorni tutti vegetali con cui comporre un'ottima seconda portata. E **offriamoci di portare noi qualcosa**, magari un antipasto e un dolce: sarà un'ottima occasione per far provare qualche piatto vegan a tutti gli invitati!

CON LA SCELTA VEGAN LA NOSTRA SALUTE CI GUADAGNA



Vegan si diventa per gli animali, questo è chiaro. Ma ci sono anche risvolti positivi per noi stessi, primo fra tutti il miglioramento della nostra salute, specie a lungo termine. Con i tanti falsi miti che circolano oggi, però, molte persone credono l'esatto contrario e si

preoccupano degli "effetti collaterali" di un'alimentazione vegan... ebbene, l'unico "effetto collaterale" è un miglioramento dello stato di salute! Infatti con l'alimentazione vegan diminuisce il rischio delle più gravi malattie maggior causa di morte nei paesi industrializzati.

Ecco alcune delle domande più frequenti che vengono poste sul tema della salute e le relative risposte. C'è molto altro da dire sul tema, per chi vuole approfondire; abbiamo vari opuscoli dedicati a questo e articoli d'attualità: scrivici per averli.



Vorrei diventare/sono diventato vegan. Quali accorgimenti devo prendere per avere un'alimentazione equilibrata?



Risposta breve: nessuno (a parte l'integratore di B12, che comunque gli onnivori assumono inconsapevolmente, in quanto presente nei mangimi degli animali d'allevamento - vedi oltre).

Sarebbe un po' come chiedersi: "Ho smesso di fumare, che accorgimenti devo prendere per avere dei polmoni in salute?" pensando di aver perso qualcosa dall'eliminazione del fumo di sigaretta... Smettere di mangiare ingredienti animali è un regalo per la nostra salute, non certo un danno: l'alimentazione squilibrata ce l'avevamo prima! Eliminati i cibi più dannosi, per quanti sforzi si facciano di "mangiare male", è difficile eguagliare gli aspetti negativi della dieta onnivora standard ;-)

Se poi si vuole approfittare del cambio di alimentazione per migliorarla ancora di più, allora le "regole" sono semplici: mangiare in modo variato i cibi dei vari gruppi vegetali. Cereali (in senso di pane, pasta, polenta, cous-cous, ecc. ma soprattutto cereali in chicco come riso, avena, farro, ecc.), verdure di ogni genere, cotte e crude, come ingrediente di tanti piatti gustosi; legumi (ce ne sono tanti e si possono usare in tanti piatti diversi: nella pasta, nelle zuppe, in paté, come farina, ecc.), tra cui anche tofu e altri derivati della soia; frutta secca e semi, da usare tritati sui primi piatti o sulle verdure o come semplice spuntino; frutta; grassi, come l'olio extravergine d'oliva, in quantità non esagerata. Poi per i super-salutisti ci sono vari accorgimenti da applicare, ma non riguardano la scelta vegan, sono da applicare comunque per avere una dieta super-sana.



**Serve un integratore di B12?
In tal caso vuol dire che
essere vegan non è naturale?**

L'integratore di B12 serve, sì, ma questo non significa che l'alimentazione vegan non sia "naturale", lo è molto di più di quella onnivora.

Infatti, anche gli onnivori assumono la B12 grazie a un integratore, che viene messo nei mangimi degli animali d'allevamento, assieme però a molte altre sostanze chimiche, farmaci, ecc. Questo è certamente ancora meno "naturale" dell'assunzione diretta dell'integratore, senza contare che gli allevamenti sono la cosa più innaturale che esista, delle vere fabbriche infernali.

Più in dettaglio:

- la vitamina B12 non è prodotta dagli animali d'allevamento: è prodotta da alcuni ceppi specifici di batteri che si trovano nel terreno e nelle acque.
- In natura (ma anche secoli fa), quando i prodotti chimici oggi usati in agricoltura non esistevano e le operazioni di igienizzazione dei cibi

nemmeno, tali batteri erano presenti nei vegetali e la vit. B12 da essi prodotta veniva assunta coi vegetali nei pasti quotidiani.

- Al giorno d'oggi, invece, questa via di assunzione non può più esistere e quindi i batteri vengono coltivati (su substrati di carboidrati, per esempio la melassa) e la vitamina B12 da essi prodotta viene prelevata e usata nei cibi arricchiti oppure nelle compresse di integratore.
- TUTTI, oggi, assumono la vitamina B12 da integratore. Tutti, sì, anche i carnivori più incalliti (anzi, loro più di ogni altro!) perché anche agli animali d'allevamento viene somministrato l'integratore nel mangime, assieme a un numero infinito di altri integratori, farmaci e sostanze chimiche. Cos'è più innaturale, allora? Assumerla direttamente da una pastiglietta, o farla assumere agli animali assieme a un bel cocktail di farmaci e poi ammazzare gli animali, mangiarli e ricavare la vitamina B12 depositata nei loro tessuti? E cosa c'è di naturale negli allevamenti?
- La carenza è un pericolo anche per gli onnivori: la maggioranza degli onnivori è carente e non lo sa, quindi in tema di B12 siamo tutti sulla stessa barca! Per quanto riguarda i latte-ovo-vegetariani, è praticamente impossibile ricavare la vitamina B12 da latticini e uova, ne dovrebbero consumare quantità improponibili, quindi è necessaria l'integrazione, sempre.
- Non ha davvero senso che i batteri della B12 stiano così antipatici... I batteri li usiamo ogni giorno in cucina: negli yogurt, nei lieviti, nella fermentazione per ottenere il vino, ecc. Perché quelli usati per la B12 non li si deve accettare?
- Per quanto riguarda che integratore prendere e in che dosi, quando si è in carenza, occorre assumere 1000 mcg al giorno per alcuni mesi ("quanti" mesi va determinato da un nutrizionista, puoi chiedere a domande@scienzavegetariana.it); la dose standard da assumere quando non si è in carenza, per mantenere i valori corretti, è di 1000 mcg 2 volte la settimana oppure 50 mcg al giorno. Questa va assunta in modo continuativo, non a cicli di qualche mese. L'integratore deve essere sublinguale a base di cianocobalamina: scegli tra quelli indicati sul sito di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV:
www.scienzavegetariana.it/nutrizione/integraB12.html

Con il grande investimento di 1-2 euro al mese avrai tutta la vitamina B12 che ti serve, prodotta dai batteri per te!



Ho una carenza di X/Soffro di Y, posso diventare vegan?



Non esiste alcuna patologia per la quale sia **NECESSARIO** consumare carne o pesce, latticini e uova. Al contrario, per quasi tutte le patologie è benefico eliminare i cibi animali. Lo stesso vale per le carenze: non esiste alcun nutriente che si trovi solo nei prodotti animali (nemmeno la vitamina B12, in quanto vi si trova solo perché agli animali viene somministrato l'integratore!).

Queste di solito sono scuse che le persone trovano, verso gli altri e verso loro stesse, per non cambiare abitudini, ma non bisogna assecondarle. Anche perché non si fa del bene alla persona lasciandole credere di essere "costretta" a mangiare carne o latticini: questi sono cibi dannosi, sempre e comunque. Spesso le carenze e i malesseri vengono invece risolti con un'alimentazione 100% vegetale, e quando questo passaggio non basta, semplicemente si continueranno ad assumere gli integratori/farmaci che si assumevano prima. Di certo le cose non possono peggiorare passando a un'alimentazione vegan: o migliorano o rimangono uguali.



Dove trovo le proteine?

Risposta breve: dappertutto! Quasi tutti i cibi vegetali contengono proteine. È impossibile avere una carenza di proteine, a meno di non seguire una dieta dimagrante con enormi restrizioni caloriche, il che significa mangiare pochissimo, ma in quel caso ci mancheranno tutti i nutrienti, non solo le proteine. Il vero problema è non assumerne

TROPPE, infatti nella normale alimentazione onnivora la quantità di proteine che si incamera giornalmente è più del doppio rispetto alla quantità consigliata. Perciò, mangiare meno proteine è solo positivo per il nostro organismo.

L'altro punto da spiegare è quello degli aminoacidi essenziali: occorre sapere che le "proteine della carne" non contengono nulla che non si possa trovare nei vegetali. Le proteine sono costituite da una catena di

elementi più semplici, chiamati aminoacidi. Esistono 20 aminoacidi diversi: di questi, il nostro corpo è in grado di "fabbricarne" 12 da solo partendo da quello che mangiamo, mentre gli altri 8 sono chiamati "aminoacidi essenziali" perché devono essere ottenuti per forza dal cibo. Tutti gli 8 aminoacidi essenziali si trovano anche nei cibi vegetali, quindi non c'è alcuna necessità dei cibi animali. Le proteine vengono "smontate" in aminoacidi dal nostro organismo e finiscono in un "deposito" da cui l'organismo può prelevarli per costruire le proteine che gli servono. I legumi possono contenere un certo aminoacido essenziale in minor quantità, mentre i cereali sono più ricchi di un altro aminoacido essenziale, diverso rispetto ai legumi, ma questo non ha importanza, perché tutti vanno a finire nel deposito (chiamato pool aminoacidico).



Ci possono essere carenze di ferro?

Non a causa di una dieta 100% vegetale, perché l'alimentazione vegan è molto ricca di ferro. Questo non significa che una persona vegan non potrà mai essere anemica, ma significa che non avrà maggiori probabilità di essere anemica rispetto a una onnivora.

Vi sono due tipi di ferro, il ferro "eme" e il ferro "non eme". I vegetali contengono esclusivamente ferro non-eme, mentre le carni sono formate per il 40% da ferro eme e per il restante 60% da ferro non-eme. Il ferro non-eme può risentire delle interazioni con altri cibi e ha il grosso vantaggio di consentire al nostro organismo di modularne l'assimilazione a seconda delle necessità: quando i depositi di ferro sono scarsi, ne viene stimolato l'assorbimento dal cibo, mentre se sono a livello adeguato l'assorbimento viene bloccato, per non arrivare a eccessi dannosi. Questo meccanismo non funziona per il ferro eme, contenuto solo nella carne: anche se abbiamo depositi più che sufficienti, esso viene assorbito ugualmente, il che è molto dannoso, perché alti depositi di ferro favoriscono la produzione di radicali liberi, l'ossidazione dei grassi e danni al DNA e sono un fattore di rischio di infezioni, stati infiammatori e malattie croniche, tra cui cancro al colon-retto, cancro al seno, malattie cardiache, malattie neurodegenerative, l'Alzheimer, la Malattia di Parkinson, l'artrite e il diabete.



Ci possono essere carenze di vitamina D?

La carenza di vitamina D è sempre più diffusa in tutta la popolazione, in quanto si ottiene dall'esposizione della pelle ai raggi solari, e con l'attuale stile di vita è molto difficile sintetizzarne abbastanza, specie d'inverno, alle nostre latitudini. Non è una vitamina che si ricava attraverso l'alimentazione (se non in percentuale trascurabile), quindi non c'è differenza tra onnivori e vegan, per quanto riguarda le probabilità di carenza. Quando viene diagnosticata una carenza (attraverso gli esami del sangue: vit. D, paratormone, calcemia, fosforemia) è necessario assumere un integratore, dietro indicazione di un medico o nutrizionista o dietista. La maggior parte degli integratori in commercio non sono vegan, in quanto sono ricavati dalla lana delle pecore, ma ne esistono ormai anche molti senza ingredienti animali (quelli di vit. D2 sono sempre vegan, quelli di D3 possono essere vegan o meno, bisogna esaminare gli ingredienti).



Come si fa ad assumere calcio senza mangiare latticini?



Il calcio si trova sì nei latticini, ma anche nei vegetali. È presente soprattutto nei cavolfiori e tutti i tipi di cavolo, verdure a foglia, mandorle, semi di sesamo, cereali integrali, legumi. Il calcio che si trova nei vegetali è altamente assimilabile.

Anche la comune acqua di rubinetto contiene una quantità di calcio non trascurabile. Un'ottima fonte sono acque minerali "calciche", cioè ricche di calcio: al posto del latte, dunque, meglio bere acqua minerale, costa anche meno! Anche i latti vegetali sono spesso arricchiti di calcio, quindi bevendo un bicchiere di latte di soia si assume lo stesso calcio di un bicchiere di latte vaccino, ma senza grassi dannosi. Per il corretto assorbimento del calcio della dieta, un nutriente importante è la vitamina D, ricavata, come spiegato nella domanda precedente, dall'esposizione al sole, o, in mancanza, da integratori.

Bere latte non aiuta a rinforzare le ossa e a prevenire o combattere l'osteoporosi: al giorno d'oggi ormai è noto che non esiste alcuno studio scientifico che dimostri questo fatto. Al contrario, 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; ancora altri studi hanno dimostrato che una alimentazione ricca di frutta e verdura è associata ad una maggiore densità ossea.



“ Ho letto un articolo che dice che la soia è pericolosa, è vero? ”

Ci sono varie persone che, in buona o cattiva fede, diffondono corbellerie come questa; la famigerata “bufala anti-soia” ormai da molti anni ci perseguita! Diffidate dunque da tutti coloro che la diffondono, sia che si tratti di siti che si occupano genericamente di “salute” senza in realtà saperne molto, sia di siti o associazioni vegetariane o vegane.

Per saperne di più consigliamo la lettura dell'articolo “Ignorate gli allarmisti anti soia” (www.agireora.org/info/news_dett.php?id=1006), della dottoressa Justine Butler: in esso la dottoressa spiega che la maggior parte delle storie anti-soia si possono far risalire a un unico gruppo statunitense, chiamato Fondazione Weston A Price (WAPF), la quale sostiene l'esatto contrario di quanto la scienza ha dimostrato ormai da molti decenni. La WAPF sostiene di avere come scopo la promozione di una “nutrizione corretta”, reinserendo nella dieta prodotti animali, in particolare il latte crudo non pastorizzato. Affermano che i grassi saturi animali sono essenziali per una buona salute e che l'introduzione di grassi animali e alti livelli di colesterolo non hanno alcuna correlazione con le malattie cardiovascolari e il cancro. Al contempo, demonizzano la soia, cosa senza senso dato che è un legume consumato in larghissima quantità da 3000 anni da tanti popoli orientali. Le loro teorie infondate oltretutto si basano su esperimenti su animali. Insomma, non è proprio il caso di credere alle assurdità di questo gruppo estremista. La soia non è comunque un alimento obbligatorio, quindi se non piace o non la si vuole consumare, se ne fa a meno.



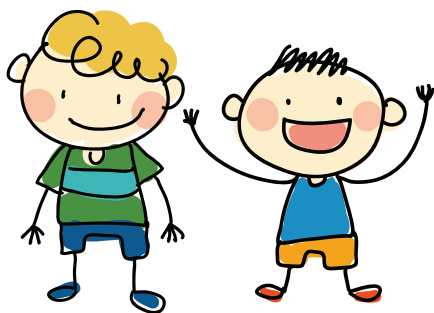
Posso mangiare vegan anche in gravidanza? E posso svezzare il bambino con una dieta 100% vegetale?



Donne in gravidanza, 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.

È chiaro che in queste fasi della vita, qualunque sia la dieta seguita, essa va pianificata in modo attento, non a caso, ma se la dieta è 100% vegetale è senz'altro più facile ottenere un'alimentazione ben pianificata, perché i cibi più dannosi sono già esclusi a priori. Anche le più importanti associazioni di nutrizionisti, l'inglese British Dietetic Association e l'americana Academy of Nutrition and Dietetics, riconoscono che le diete vegane possono "assicurare una vita sana in persone di ogni età", che "sono adeguate a tutti gli stadi del ciclo vitale, inclusi gravidanza ed allattamento", che "soddisfano i fabbisogni nutrizionali dei bambini nella prima e seconda infanzia e degli adolescenti, e promuovono una crescita normale" e anche che se impostate già fin dall'infanzia o adolescenza "possono essere d'ausilio nello stabilire sani schemi alimentari, validi per tutta la durata della vita, e possono offrire alcuni importanti vantaggi nutrizionali".

TESTIMONIANZA



I nostri bambini, Andrea e Mattia, hanno rispettivamente 5 e 3 anni e sono vegani dal concepimento. Noi genitori abbiamo abbracciato la scelta vegana per motivi esclusivamente etici. Nel momento in cui abbiamo deciso che saremmo diventati genitori, informandoci dalle fonti più attendibili ci siamo resi conto che la scelta vegana non è solo una scelta che fa bene agli animali, al pianeta e all'anima, ma che è anche

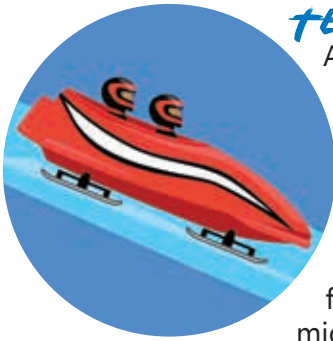
la scelta più naturale e salutare per l'essere umano. Quindi il primo figlio è stato cresciuto vegano. All'arrivo del secondo, Mattia, tutto è stato più semplice. L'esperienza con il primo era stata più che positiva!

I nostri bambini, oltre a rispettare e ad amare i loro "amici animali", godono di un'ottima salute, probabilmente migliore di molti altri bambini della loro età, crescono sani e forti e vedono la loro pediatra solamente per le tradizionali visite di controllo, durante le quali è la pediatra stessa a sottolineare l'ottimo stato di salute di entrambi. (Tratta dal sito ReteFamigliaVeg.it di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV).



Posso essere vegan anche se faccio sport?

Assolutamente sì, anzi, è un vantaggio! L'alimentazione ottimale dello sportivo è quella che gli garantisce il carburante per affrontare l'allenamento e tutti i minerali e le vitamine necessari per rimpiazzare quelli persi durante lo sforzo fisico, oltre che le proteine necessarie al recupero muscolare. In quest'ottica, l'alimentazione 100% vegetale può essere una scelta vincente per chi pratica sport a livello amatoriale, ma anche ad alto livello: questo tipo di alimentazione, basata su cereali, legumi, frutta e verdura in abbondanza, frutta secca e disidratata, è ricca di nutrienti fondamentali per l'organismo umano. I benefici sono molteplici: diminuzione dello stress ossidativo legato all'attività fisica; miglior recupero post-allenamento; aumentata efficienza del sistema immunitario. Molti atleti di punta testimoniano come le loro capacità atletiche abbiano registrato miglioramenti dopo il passaggio ad un'alimentazione vegana. La stessa Academy of Nutrition and Dietetics afferma che questa dieta è "in grado di soddisfare il fabbisogno degli atleti agonisti" e che, una volta che sono soddisfatti i fabbisogni energetici, una dieta che "contenga una varietà di cibi ricchi di proteine vegetali, quali i derivati della soia, i legumi, i cereali, la frutta secca e i semi oleaginosi, può fornire una quantità adeguata di proteine senza richiedere l'uso di cibi speciali o di integratori".



TESTIMONIANZA

Alexey Voyevoda, l'atleta vegano russo diventato **medaglia d'oro nel bob ai Giochi Olimpici invernali 2014**, ha dichiarato di essere vegano da tre anni e mezzo. "Nella mia professione, flessibilità ed elasticità sono estremamente importanti. Il mio corpo si è alleggerito, o meglio, ripulito. Infatti non soffro più di raffreddore e influenza. [...] Inoltre, il mio ruolo come ambasciatore dei giochi è quello di promuovere lo sport, incoraggiando le persone ad adottare uno stile di vita sano". (Intervista rilasciata a PETA UK in occasione delle Olimpiadi Invernali 2014). Alexey è anche campione mondiale di braccio di ferro e cintura nera di Judo.



TESTIMONIANZA

Patrik Baboumian è **uno degli uomini più forti del mondo**. Ha vinto il titolo di "uomo più forte della Germania" nel 2011. È vegetariano dal 2005, vegan dal 2011. Campione in vari tipi di sollevamento pesi, detentore di record nel suo paese e di record del mondo in specialità che richiedono una forza fisica enorme. Patrik ci dà la sua testimonianza di che cosa sia secondo lui la **forza**:

La forza deve costruire, non distruggere.

Dovrebbe superare solo se stessa, non sopraffare i più deboli.

Usata senza responsabilità, non causa altro che danno e morte.

Riesco a sollevare le cose più pesanti,

ma non posso togliermi di dosso la responsabilità.

Perché il modo in cui usiamo la nostra forza definisce il nostro destino.

Che tracce lascerò sul mio cammino verso il futuro?

Dobbiamo davvero uccidere per vivere?

La mia vera forza sta nel non vedere la debolezza come debolezza.

La mia forza non ha bisogno di vittime.

La mia forza è la mia compassione.

(Foto di Deivitrix, con licenza Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International)



VESTIRE VEGAN

Nel settore dell'abbigliamento l'uccisione di animali è purtroppo ancora molto diffusa. È palese e nota a tutti nel caso delle pellicce, attrae un'attenzione molto minore nel caso della pelle ed è quasi ignota ai più per quanto riguarda prodotti apparentemente "naturali" come lana, seta, piume. Alle nostre esigenze, compresa quella di voler essere "alla moda", possono rispondere tanti altri materiali "senza crudeltà", che sono anche meno inquinanti e più sostenibili. Eliminando dai nostri acquisti tutti i materiali "crudeli" potremo avere un guardaroba e una casa "senza crudeltà". Naturalmente questo non significa buttare via quello che già abbiamo, ma evitare tutti i materiali di origine animale nei nuovi acquisti.

PELLICCE

Forse oggi la pelliccia in sé, intesa come cappotto lungo o giaccone, è meno diffusa e ben vista rispetto a molti anni fa; tuttavia, è ancora utilizzata e considerata come status symbol. A questo si aggiunge un ulteriore problema: gli inserti in pelliccia usati per decorare polsi, cappucci, colli di cappotti e giacche. La maggior parte delle decorazioni in pelliccia sono in pelo vero, purtroppo, quindi va evitato l'acquisto, se non si ha la certezza che l'inserto sia artificiale. Dall'etichetta non sempre si può capire la provenienza, naturale o artificiale, dato che non sempre si



dimostra attendibile. I materiali usati per le pellicce sintetiche (inserti inclusi) sono poliestere, modacrilica e acrilico. Va valutato, tuttavia, se sia il caso di acquistare capi anche in pelliccia sintetica, dato quello che la pelliccia rappresenta, ossia tutto il carico di sofferenza che la parola "pelliccia" porta con sé. Meglio evitare qualsiasi genere di decorazione in pelliccia, anche se finta (specie quando imita quella vera).

PELLE E CUIOIO

Si tende a ritenere ingenuamente che pelle e cuoio derivino da materiale "di scarto" della macellazione; molti pensano che sia solo un sottoprodotto dell'industria della carne. La realtà è più complessa, per un duplice motivo: per prima cosa, per l'industria dell'allevamento fa una bella differenza poter trarre profitto anche dalla vendita

del pellame oppure dovervi rinunciare. Non di rado, si tratta della differenza tra andare in passivo o in attivo, quindi comprare articoli in pelle significa indirettamente contribuire a mantenere in vita questa industria della morte.

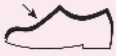
In secondo luogo, non è vero che gli animali non vengono mai uccisi appositamente per lo sfruttamento della loro pelle: la pelle più a buon mercato, quella che proviene dall'India, è ottenuta da animali allevati principalmente per la produzione di pelle, non di carne.

Non è poi così difficile evitare la pelle: si trovano ormai dappertutto modelli in materiale sintetico ed esistono ormai varie linee e negozi che producono scarpe molto belle e alla moda completamente vegan, sia in Italia che all'estero; si possono facilmente acquistare anche on-line (tra l'altro sono di qualità e resistenza mediamente molto migliore di quelle in pelle).

Attenzione all'"ecopelle": con questa parole molti intendono la pelle sintetica, ma in realtà il termine, a rigore (in base alla normativa), sta ad indicare la pelle animale conciata con metodi "ecologici", meno impattanti di quelli ordinari. Quando si trova l'indicazione "ecopelle", dunque, non si può sapere se si tratti di pelle "finta" o di pelle animale.

Come riconoscere i materiali delle scarpe: nei normali negozi spesso





Tomaia



Rivestimento tomaia e suola esterna



Suola esterna



Cuoio



Materie tessili naturali e sintetiche o non tessute



Altre materie



Cuoio rivestito

si possono trovare scarpe non in pelle, basta controllare le etichette, che sono SEMPRE obbligatorie e riportano dei simboli standard. Quelli indicati in figura sono i simboli che contengono le informazioni sulla composizione delle tre parti della calzatura: la tomaia (la parte esterna della scarpa), il rivestimento interno, la suola. Se tutti e tre 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).

SETA

Anche la seta è di derivazione animale: si ottiene infatti dai bachi da seta, che sono i bruchi di una particolare

specie di farfalla, chiamata Bombyx Mori. Come tutti i bruchi, a un certo stadio della loro vita costruiscono il bozzolo in vista della trasformazione in farfalla, che però non avverrà mai, perché, se la farfalla uscisse dal bozzolo, questo non sarebbe più utilizzabile per la produzione di seta; quindi i bruchi imbozzolati vengono uccisi, essiccandoli ad alte temperature e in seguito facendo bollire il bozzolo. Possiamo facilmente evitare questa violenza gratuita semplicemente non comprando vestiti o altri prodotti in seta. Attenzione: non è vero che la cosiddetta "seta ahimsa", o la seta cruda, è cruelty-free, nonostante anche diversi siti che si definiscono vegan erroneamente lo credono. È invece causa di morte per i bachi come la seta ordinaria e quindi va evitata.

PIUME E PIUMINI

Per le piume, comunemente utilizzate nell'imbottitura di giacconi e trapunte o sacchi a pelo, la crudeltà sugli animali è duplice. Da una parte, abbiamo l'aspetto dell'allevamento e macellazione: le oche usate per lo spiumaggio non sono certo tenute libere, né vivono fino alla loro morte naturale. Come tutti gli animali usati dall'uomo, sono tenute in condizioni pessime negli allevamenti e la loro fine è sempre il macello.

Il secondo problema è dato dalle modalità di produzione, visto che l'o-

perazione di spiumaggio non è certo indolore per gli animali: a partire dagli otto mesi, vengono spiumati a forza ogni due mesi, fino a che le piume rimangono "di buona qualità", dopodiché sono macellati. Non è difficile evitare il piumino, basta leggere le etichette della composizione di giacconi e trapunte varie. Solo se non troviamo la dicitura "piume" o "piumino" potremo comprare tranquillamente l'articolo. Le imbottiture sintetiche più diffuse sono a base di ovatta di poliestere, sia per l'abbigliamento che per l'arredamento. È un materiale leggero, isolante e durevole, di facile lavaggio, oltretutto più comodo delle piume.



LANA

Mentre più o meno tutti ci rendiamo conto che pelle e pellicce comportano l'uccisione di animali, la lana ci sembra a prima vista un materiale assolutamente innocuo, non solo, ma anche del tutto naturale, normale, usuale, tradizionale; è difficile che ci venga in mente che anch'esso possa nascondere sfruttamento e morte. Eppure, è

così. Ribadiamo un concetto fondamentale: tutti gli allevamenti di animali, di qualsiasi specie e per qualsiasi tipo di "produzione", comportano l'uccisione degli animali stessi. Tutti, nessuno escluso. Non può fare eccezione l'allevamento di pecore, perché dovrebbe? Pensiamoci: non esistono e non possono esistere allevamenti in cui gli animali siano lasciati vivere fino alla loro morte naturale. Quando non producono più abbastanza, o quello che producono non è più della qualità desiderata, vengono uccisi, non può essere altrimenti. Illudersi che, siccome lo scopo di un dato allevamento non è principalmente la produzione di carne, allora gli animali non verranno uccisi, è ben poco razionale e fondato. Che si tratti di latte, di uova, di lana, di piume, qualunque sia il "prodotto" che si ricavi dagli animali, quegli animali finiranno al macello.

Nel caso specifico della produzione di lana, alla macellazione finale si aggiunge la sofferenza fisica durante tutto il "processo produttivo": la to-

satura viene praticata senza cura per gli animali, con mezzi meccanici che provocano dolore e ferite; molte pecore soffrono il freddo e si ammalano perché esposte alle intemperie dopo le tosature effettuate in inverno.

Quando le pecore sono troppo vecchie e devono essere sostituite da animali più giovani, vengono mandate al macello; nel nostro mercato globale, milioni di pecore australiane (nazione da cui arriva il 50% della lana merino usata nel mondo) sono esportate via nave ogni anno verso il Medio Oriente o l'Arabia Saudita. Decine di migliaia muoiono sulle navi prima di giungere a destinazione. Quelle che sopravvivono, subiscono all'arrivo un trattamento che è una vera e propria tortura: vengono trascinate per le zampe, stipate nei camion o nei bagagliai delle auto e poi sgozzate ancora coscienti.

Evitare simili crudeltà è facile: basta smettere di usare prodotti in lana, che si tratti di capi di abbigliamento, coperte, o altri oggetti. Pensare di rinunciare alla lana potrebbe sembrare apparentemente una scelta un po' stravagante, ma una volta noti i motivi non è strana per nulla, diventa chiaro come sia la scelta più logica e corretta da fare. Oltre che di pecora, la lana può essere di capra d'angora, da cui si ottiene la lana mohair, o di capra cachemire, da cui si ottiene appunto la lana cachemire, oppure di coniglio d'angora, da cui si ottiene l'omonima lana d'angora. In tutti questi casi la fine degli animali usati è sempre il macello, quindi sono tutti materiali da evitare, se non si vogliono uccidere animali.

Esistono molti materiali caldi tanto quanto la lana (o anche di più), che inoltre presentano anche minori problemi di lavaggio (non infeltriscono) e non danno irritazione alla pelle come invece può accadere con la lana: il velluto, che è fatto di cotone o materiali sintetici; la ciniglia di cotone; la flanella; il caldo-cotone; il pile, caldo, morbido e leggerissimo. Pile e ciniglia si trovano anche in forma di filato, per cui si possono realizzare maglioni a ferri, proprio come si usa fare con la lana. Esistono poi tutte quelle fibre sintetiche di cui sono composti maglie, maglioncini e maglioni più o meno pesanti, disponibili in una gran varietà in tutti i negozi e mercati: ci si potrà sbizzarrire a cuor leggero, con una scelta vantaggiosa sia per noi sia per gli animali.

APPROFONDIMENTI

Abbiamo un intero opuscolo dedicato all'abbigliamento vegan (da cui questa sezione è stata tratta), richiedicelo! Si intitola "Vestire vegan" ed è scaricabile gratuitamente dal sito www.AgireOraEdizioni.org



I RAPPORTI CON GLI ALTRI

Una raccolta delle domande più frequenti che si pongono i neo-vegan: le risposte saranno sicuramente utili anche a te!



“ Sono vegan, ma il resto della mia famiglia no. Come devo comportarmi con loro? ”

Risposta breve: veganizzali! :-)

In effetti sarebbe bello che tutti fossero ragionevoli e che, una volta informati sulla sofferenza e sui danni che il consumo di ingredienti animali comporta, ammettessero che la cosa giusta da fare è diventare vegan. Purtroppo così non è, e per questo è ancora più importante essere un esempio vivente quotidiano con la nostra scelta vegan per tutte le persone che ci conoscono.

Innanzitutto, un consiglio generale: per informarli, va bene spiegare le cose a voce una volta o due, ma poi basta. Non fa bene a nessuno e non serve continuare ogni giorno a ripetere sempre le stesse cose. Meglio dar loro da leggere dei materiali cartacei, così si sentiranno meno attaccati nelle loro errate convinzioni.

Se sei un/a figlio/a vegan in una famiglia non vegan: in primo luogo, sappi che in 20 anni di attivismo vegan siamo venuti a conoscenza di centinaia di casi come questo: talvolta all'inizio i genitori brontolano, in modo più o meno pesante, ma poi passa. Questo vale per qualsiasi età dei figli, dai 10 anni in su.

Se chi prepara i pasti in casa (la mamma, di solito) si lamenta che deve preparare un pasto a parte per te, impara a cucinare alcuni semplici piatti e preparali per conto tuo, così fai anche vedere che dai una mano in casa; prepara qualche piatto anche per tutta la famiglia, per farlo assaggiare a tutti (prima allenati, fai assaggiare solo le cose che ti vengono bene!); puoi anche far notare ai genitori che alcune cose possono andare bene per tutti con sforzo zero: stesso sapore, più salutari. Per esempio, la pasta con la panna, che senso ha farne due versioni? Si può usare per tutti

la vegetale. Altro esempio, prepara tu la maionese vegan: in 5 minuti, è semplicissima; la lasci in frigo e a casa risparmiano.

Se sono preoccupati per la tua salute, tranquillizzati senza litigare, vedrai che poi gli passerà! Non farti convincere ad andare da un nutrizionista, perché la maggior parte non sono preparati sul tema e quindi sarebbe un autogol. Inizia dando loro da leggere l'opuscolo scritto dai medici di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV, intitolato "Guida al vegetarianismo per genitori e ragazzi" (nel titolo c'è la parola "vegetarismo", ma in realtà all'interno di parla di alimentazione 100% vegetale). Scrivici per richiederlo oppure scaricalo dal sito AgireOraEdizioni.org

Se sei un adulto che di solito non prepara da mangiare in casa vale quanto detto per i più giovani: inizia a preparare da mangiare anche tu!

Se sei un adulto che prepara da mangiare: cucina vegan per tutti! L'importante è che prepari piatti appetitosi: se sono buoni, il resto della famiglia non avrà obiezioni a consumarli. Se qualcuno per partito preso non li vuole perché non contengono prodotti animali (solo per fare il bastian contrario!), insisti per farglieli assaggiare, facendogli anche capire che l'alternativa è che se li cucini da sé. Sicuramente la cosa da NON fare è cucinare piatti con ingredienti che uccidono animali per il resto della famiglia.



È giusto crescere vegan i miei figli?

Ovviamente, sì, sarebbe come dire "Io ho smesso di fumare, me è giusto che insegni ai miei figli a non fumare, o devo indurli a fumare e poi saranno loro da grandi a scegliere se smettere o meno?". Oppure dire: "È giusto che insegni ai miei figli a non picchiare i loro compagni di scuola, o è giusto che insegni loro a farlo e poi decideranno da grandi se picchiare gli altri o meno?".

Questi paragoni servono per far capire un semplice concetto: come genitori si ha il dovere di educare i propri figli secondo i propri principi, insegnare loro cosa è giusto e cosa è sbagliato, e la scelta di non far del male agli animali è un principio importantissimo da insegnare. Non solo È GIUSTO farlo ma sarebbe irresponsabile e assurdo non farlo. Inoltre, da vegan sappiamo bene quanto questo stile di vita sia positivo per la salute: vogliono negare ai nostri figli gli stessi vantaggi, e dar loro da man-

giare cose dannose per la loro salute? Di nuovo, sarebbe irresponsabile. Quindi, i bambini vanno fatti “vivere vegan”, fin da subito.

Se qualcuno vi dice che state “imponendo” la scelta vegan... ditegli che loro stanno “imponendo” quella onnivora, il che è un’imposizione ben peggiore. In realtà non si impone niente: finché i bambini sono piccoli sono per forza i genitori a decidere su tutto, ovviamente scegliendo quello che è meglio per loro e per gli animali, non quello che danneggia la loro salute e uccide animali.



“ Ho solo 14 anni e i miei genitori sono contrari alla scelta vegan, è meglio che aspetti? ”

Non è mai meglio “aspettare”: se un comportamento è sbagliato e crea immensa sofferenza, angoscia e morte a esseri indifesi, non si può continuare a sbagliare solo perché mamma e papà non lo capiscono. Questo vale a 14 anni, ma anche a 12, a 10 o anche meno. I genitori non possono obbligarti a mangiare determinate cose (possono farlo solo ricorrendo alla violenza, ma questo sarebbe da denuncia e non è mai quello che succede).

L’importante è essere fermi nella propria decisione, ma senza scontri e litigi continui. È bene continuare a spiegare, con pazienza, le proprie motivazioni. Se vengono comprese bene, sennò pazienza, dopotutto sono tanti gli aspetti in cui genitori e figli hanno visioni e opinioni diverse. Dopo un po’ si abitua e smettono di brontolare.

Sul versante salute possiamo stare tranquilli, perché una dieta basata sui vegetali è più sana e più varia di una onnivora (ma non incentrarla su patatine fritte e vegburger, eh!). L’unico punto di attenzione è la vitamina B12, perché chi mangia carne assume la B12 attraverso gli integratori messi nei mangimi degli animali, mentre i vegan la devono assumere direttamente. Ma questo è un vantaggio, perché tanti onnivori sono carenti e non lo sanno!

Fai leggere ai genitori l’opuscolo scritto dai medici di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV intitolato “Guida al vegetarianismo per genitori e ragazzi” (nel titolo c’è la parola “vegetarismo”, ma in realtà all’interno si parla di alimentazione 100% vegetale). Scrivici per richiederlo oppure scaricalo dal sito AgireOraEdizioni.org



“Come dire ai miei amici che sono vegan? Cosa mi devo aspettare?”

Non serve fare un “annuncio ufficiale”, ma la prima volta che capita il discorso basta dire semplicemente che hai deciso di non mangiare certi cibi (anche perché sono fatti tuoi cosa mangi e cosa no!). Se ti chiedono il perché puoi semplicemente spiegare che non approvi quello che c'è dietro la produzione di prodotti animali e che quindi scegli di consumare solo prodotti con ingredienti vegetali.

La discussione può finire lì (a nessuno interessa più di tanto cosa mangi) oppure può succedere che alcune persone stiano sulla difensiva e criticino la scelta vegan. Questo è positivo: si sentono in colpa perché loro continuano a uccidere animali e per non ammetterlo criticano la scelta vegan con le motivazioni più assurde. È positivo perché è più probabile che diventi vegan uno di loro piuttosto che chi esclama: “Fantastico, ti ammiro moltissimo! Vorrei farlo pure io ma non riesco.” Questi non provano alcun senso di colpa.

“Vorrei diventare vegan ma ho visto certi vegan in tv/su internet...”



Seguendo questo ragionamento non puoi neppure restare onnivoro (o vegetariano) perché si vedono certi onnivori o vegetariani in tv/ su internet... Per qualsiasi scelta, più o meno importante, ci saranno altre persone che la compiono alle quali non vorremmo mai essere associati. Perciò non è certo questo un motivo valido per compiere o meno una data scelta.

Dobbiamo scegliere ciò che riteniamo giusto, e non basarci sulla simpatia o antipatia o stupidità o intelligenza di altri che hanno fatto lo stesso. Certo, può essere che un dato personaggio che stimiamo ci ispiri a fare questa scelta, ma questo accade perché abbiamo capito che è giusta, quindi ne condividiamo le motivazioni, non certo perché vogliamo “copiare” da lui.

Va poi detto che la maggior parte delle persone che si fanno notare in senso negativo in TV o sul web e che sostengono di essere vegan in realtà NON lo è: sono solo persone che saltano da una posizione all'altra per avere visibilità. In aggiunta, le trasmissioni TV molto spesso chiedono espressamente gente "strana", rissosa, ecc. Raramente si tratta del vegan medio, perché quello non fa audience, è una persona normalissima.



Devo dire al mio medico che sono vegan?



Non conviene dirlo, perché molti medici di base sono prevenuti e totalmente disinformati sull'argomento, quindi il rischio è che, per qualsiasi disturbo, anziché indagare e cercare un rimedio, diano la colpa all'alimentazione. Inoltre, i medici in generale non sono preparati sul tema della nutrizione, quindi un consiglio del medico in questo campo difficilmente potrà essere utile, anzi, spesso si rivelerà sbagliato. Ma questo vale anche per gli onnivori, non solo per i vegan!

Anche per quanto riguarda l'interpretazione degli esami del sangue, pochissimi medici sanno dare i consigli corretti sull'integrazione di vitamina B12 e facilmente si ottengono indicazioni sbagliate. Anche sulla vitamina D, la cui carenza è trasversale a tutta la popolazione, non dipendendo dall'alimentazione ma solo dall'esposizione alla luce solare, molti medici di base purtroppo non sanno dare indicazioni corrette sull'integrazione, consigliando spesso megadosi da prendere a cicli anziché dosi più piccole giornaliere, molto più efficaci e non pericolose. Non sanno inoltre dare indicazioni su quali siano i prodotti senza ingredienti animali.

Questa visione così negativa è purtroppo ben fondata, basata su testimonianze di migliaia di pazienti e su quelle di medici e nutrizionisti preparati. Non aver fiducia nei consigli del medico medio sul tema della nutrizione non significa non aver fiducia nella scienza, anzi, è il contrario: la scienza è una cosa, la preparazione dei medici è un'altra, dato che non sono informati, né aggiornati, su questo tema.

Se avete domande specifiche in tema di salute potete scrivere ai medici e nutrizionisti di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV alla casella domande@scienzavegetariana.it



I PESCI, GLI ANIMALI PIÙ BISTRATTATI

È difficile toccare il cuore delle persone, quando si parla di pesci: sono animali molto distanti da noi, per i quali è molto più difficile, per la persona media, provare empatia, rispetto a quanto accade coi mammiferi. Molti li considerano poco più che piante, tanto che purtroppo non è raro sentire di persone che si definiscono “vegetariane che mangiano pesce”. È importante sfatare alcuni miti sui pesci: che non provino dolore, che il pesce “faccia bene” alla salute, che esista una pesca sostenibile del punto di vista ecologista. Sono tutte affermazioni false.

Il numero di pesci uccisi ogni anno supera quello di ogni altra specie. In più, la pesca uccide “per sbaglio” anche moltissimi altri animali marini: altri pesci che non interessano per il mercato, tartarughe, delfini, uccelli marini. Alcuni vengono pescati per sbaglio, altri rimangono intrappolati in reti e lenze, anche in quelle abbandonate nei mari e non più usate. Se si pensa che metà della plastica che inquina i mari è costituita dalle attrezzature da pesca abbandonate, si dice tutto. Le video investigazioni effettuate da varie associazioni negli ultimi anni ci mostrano la **sofferenza estrema dei pesci e le violenze che subiscono per mano dei pescatori**: squali uccisi a bastonate, fatti a pezzi coi coltelli mentre sono ancora vivi, pesci lasciati a soffocare sui pontili delle navi in una lenta agonia. Per

non parlare della “tradizionale” e sanguinaria mattanza dei tonni. Anche se questi poveri animali non possono urlare, la loro sofferenza e il terrore sono evidenti e toccanti.

Gli allevamenti di pesci sono ancora più dannosi della pesca in mare, sia per i pesci stessi che per l’ecosistema: fanno soffrire per tutta la vita gli animali allevati, tenendoli in condizioni pietose, inquinano le acque causando la morte degli animali selvatici, diffondono malattie tra gli altri pesci. E per nutrire i pesci d’allevamento è necessario catturarne un numero ancora maggiore di selvatici.

I PESCI PROVANO DOLORE ED EMOZIONI

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

I pesci provano emozioni come tutti gli altri animali, accudiscono la prole con affetto e devozione, sono curiosi, anche verso gli esseri umani quando non li percepiscono come una minaccia, osservano, si avvicinano. Hanno una lunga memoria, ricor-



dano luoghi e fatti. Tutto questo ci hanno insegnato le scoperte scientifiche degli ultimi anni.

LA PESCA È INSOSTENIBILE PER L'AMBIENTE

Già nel 2007 un gruppo internazionale di 125 scienziati marini ha chiesto all'Organizzazione Mondiale del Commercio (OMC) di eliminare i sussidi che molti stati attualmente pagano ai pescatori, perché se non si mette fine al sovrasfruttamento dei mari, ben presto gli ecosistemi di tutti gli oceani del mondo saranno danneggiati al di là di ogni possibile ripresa. Attualmente, le flotte di pescherecci sono potenti e numerose proprio grazie a tali sussidi e l'effetto per gli animali e l'ambiente marino è stato, ed è, devastante. Il numero di pesci negli oceani è in diminuzione continua e rapida e la situazione potrebbe collassare entro 50 anni, se si continua in questo modo. Nonostante le tecniche di pesca sempre più avanzate che non lasciano scampo a nessuna specie di pesce, la quantità del pescato è in declino dalla fine degli anni '80 e il numero di zone di pesca arrivate al collasso è cresciuto esponenzialmente dal 1950 ad oggi.

Già oggi la domanda di pesce non può essere soddisfatta dalle zone di pesca esistenti nel mondo. Eppure, le persone vengono invitate a consumare una maggior quantità di pesce, addirittura duplicare o triplicare l'attuale consumo; queste sono raccomandazioni scellerate, assolutamente impraticabili e ambientalmente disastrose, perché è semplicemente impossibile non solo aumentare la quantità di pesce pescato, ma anche mantenere gli attuali livelli.



DANNI ALLA SALUTE UMANA

Fa parte dell'immaginario collettivo che il pesce "faccia bene alla salute". Per aumentare le vendite di pesce si sottolinea quanto questo sia ricco di acidi grassi omega-3. Ma in realtà il pesce contiene vari grassi di diverso tipo. Tra il 15% e il 30% dei grassi nel pesce sono i soliti grassi saturi (cioè i grassi "cattivi"). Un po' meno che nel manzo e nel pollo, ma molto molto di più che nei cibi vegetali, gli unici davvero salutari. E il grasso del pesce fa ingrassare esattamente come quello del pollo o del maiale. Il pesce contiene inoltre molto colesterolo. I gamberi e altri crostacei hanno quasi il doppio di colesterolo rispetto al manzo. Gli unici grassi utili del pesce, gli omega-3, sono presenti in quantità molto minore di quel che si crede e i più venduti sono quelli che contengono una minore quantità di omega-3 e che presentano caratteristiche che in genere vengono considerate pro-infiammatorie e quindi dannose alla salute.

In aggiunta, sono già noti da anni i pericoli del consumo di pesce per le sostanze chimiche nocive che esso contiene, gli inquinanti e i metalli pesanti, sia esso d'allevamento o selvatico. La Food and Drug Administration e l'Agenzia per la Protezione Ambientale degli USA hanno avvertito che le donne in gravidanza o allattamento e i bambini dovrebbero limitare il proprio consumo di pesce grasso, per il suo contenuto in mercurio, che può causare malformazioni nei neonati, danni renali, sviluppo mentale ridotto e anche il cancro.

Se si desidera introdurre nella propria alimentazione gli acidi grassi omega-3 conviene dunque rivolgersi alle fonti vegetali, che non hanno nessuna controindicazione (non devastano l'ambiente, non sono pericolose per la salute, e sono anche più a buon mercato): noci, semi di lino tritati, semi di chia tritati, olio di semi di lino.





LA PRESA IN GIRO DEGLI ALLEVAMENTI "CRUELTY FREE"

Vogliamo dedicare queste ultime pagine a mettere in guardia contro gli allevamenti finto-etici, che millantano di essere in grado di fornire prodotti animali "senza crudeltà": si tratta sempre di affermazioni non vere e per evitare di essere truffati è meglio starne alla larga, anche quando hanno come testimonial associazioni che si definiscono "animaliste".

Purtroppo questo sta diventando un problema anche in Italia, come lo è già da parecchi anni in altre nazioni. È importante stare in guardia e non cadere nell'inganno di questo genere di industria e anche saper argomentare con le persone che, mosse da un senso di compassione verso le sofferenze degli animali, credono, con l'allevamento "etico", di poter continuare a mangiare come prima senza fare del male a nessuno, cosa impossibile. Questo genere di allevamenti sono a volte promossi anche da associazioni che si spacciano per animaliste (ma fondate da allevatori), confondendo così le idee alle persone, facendo credere che in effetti allevamenti di questo tipo possono essere "un passo avanti" per far soffrire di meno gli animali. La verità è che le campagne per promuovere questo genere di allevamento sono quanto di più dannoso possa esistere per gli animali: non solo non mettono davvero in discussione il maltrattamento degli animali, ma in pratica lo promuovono, fornendo una giustificazione al consumo di prodotti dell'industria zootecnica. Chi ci guadagna? Solo gli allevatori e i macellai! E non parliamo solo di qualche "piccolo produttore", ma anche di enormi multinazionali del settore alimentare.

UNA CONTRADDIZIONE A LIVELLO LOGICO E DI SENSO DI GIUSTIZIA

Gli allevamenti cosiddetti etici si vantano di trattare bene gli animali e di non maltrattarli come avviene a norma di legge in tutti gli altri allevamenti. Pensare che gli animali abbiano vissuto in modo "degnò" alleggerisce così la coscienza di chi consuma carne e altri prodotti animali, fornendo un modo efficace - ma logicamente errato - di razionalizzare quello che si sa essere eticamente sbagliato.

È una posizione morale che si contraddice da sola: da un lato, logica e senso di giustizia ci costringono a concludere che sia sbagliato imporre sofferenza e morte, dall'altro si ammette come "accettabile" l'uccisione di animali, quando questi - in teoria - non abbiano sofferto in vita (caso che, tra l'altro, mai si verifica): ma condizioni migliori di allevamento non sono eticamente compatibili con il continuare a partecipare all'uccisione di milioni di animali fatti nascere con il solo fine di trasformarli in macchine per la produzione di carne, latte e uova.

Poniamoci una semplice domanda: se facciamo vivere il nostro cane o gatto per 1-2 anni nel miglior modo possibile, accudendolo e rendendolo felice, ci sentiremmo giustificati a condurlo poi in un macello, squartarlo e mangiarlo? Certo che no. Per gli altri animali dobbiamo quindi applicare la stessa logica.



CHE DIFFERENZA C'È, SULLA CARTA, TRA GLI ALLEVAMENTI INTENSIVI E QUELLI "RISPETTOSI" DEL "BENESSERE" ANIMALE?

Le differenze in realtà sono minime e gran parte della sofferenza per gli animali in pratica resta immutata.

Posto che **uccidere animali per abitudine, pigrizia o golosità non è MAI moralmente giustificabile**, qualsiasi sia la loro specie, occorre aggiungere che non è neppure vero che gli animali dai cui corpi si ricava la cosiddetta "carne felice" abbiano in realtà un'esistenza "degn". Le condizioni di vita sono solo un po' meno peggiori: un po' di spazio in più o un cibo leggermente diverso non possono certo cambiare la vita degli animali prigionieri negli allevamenti.

Le mucche subiscono comunque l'inseminazione artificiale ogni anno e la tortura psicologica della separazione dal vitellino che ne nasce e vengono comunque uccise quando non sono più sufficientemente produttive (dopo pochissimi anni).

I vitellini maschi vengono comunque uccisi giovanissimi, in quanto "sottoprodotto" della produzione di latte, così come i pulcini maschi vengono eliminati appena smistati per sesso negli stabilimenti che "produco-





no" galline ovaiole. Le galline "cage free" (allevate a terra) vivono ammassate in enormi capannoni, non sono certo libere di razzolare su un prato, e viene comunque tagliato loro il becco a pochi giorni di vita. Niente a che vedere con le immagini sulle etichette e nelle pubblicità, che raffigurano "animali felici" nei prati e all'aria aperta.

Vale inoltre la pena ricordare che i sistemi di trasporto e i mattatoi utilizzati sono sempre gli stessi, per cui **l'uccisione degli animali è la stessa da qualunque tipo di allevamento provengano**. La terribile esperienza degli ultimi giorni di vita è identica per tutti gli animali, forse ancora peggiore e più traumatica per quelli che sono stati trattati relativamente meglio.





Jo-Anne McArthur/WeAnimals.org

E CHE DIFFERENZA C'È NELLA REALTÀ?

Praticamente nessuna: oltre a esserci già poche differenze teoriche, quelle pratiche ammontano a zero. Infatti svariate investigazioni promosse da associazioni vegan estere in allevamenti certificati come "humane" (umanitari, compassionevoli) hanno rivelato gli stessi maltrattamenti e le stesse condizioni di sofferenza degli allevamenti standard.

I volontari di Animal Aid hanno visitato nel marzo e aprile 2008 proprio



10 degli allevamenti che fanno parte di un circuito di "allevamenti ad alto standard" e ad alta qualità, per verificare se quanto mostrato nella pubblicità rispondeva alla realtà dei fatti. E certamente la realtà era ben lontana dalla pietosa fantasia dei pubblicitari assoldati dagli allevatori: maiali adulti e cuccioli, alcuni morti altri morenti, in recinti squallidi senza il minimo conforto di un po' di paglia o altra lettiera, sporchissimi, sovrappollati; taglio della coda praticato ille-

galmente; le scrofe tenute in gabbie minuscole

in cui non potevano nemmeno muoversi, maiali con ferite alle spalle. Un'altra investigazione effettuata dall'associazione inglese Hillside Sanctuary in 20 allevamenti tra quelli definiti come "allevamenti di galline libere" ha rivelato che in un terzo di questi gli animali erano in condizioni atroci. Quel che l'associazione ha concluso è che non esistono prodotti di origine animale che possano essere ottenuti "senza crudeltà". Negli anni, durante varie investigazioni, i volontari sono stati testimoni della sofferenza, fisica e psicologica, che gli animali devono subire perché vengano prodotti carne, pesce, latte e latticini, uova, in qualsiasi genere di allevamento.

UNA SCELTA ETICA PER DAVVERO

Come persone che hanno dei principi e si impegnano a vivere la propria esistenza rispettandoli, e come consumatori che ogni giorno decidono cosa acquistare, l'unica scelta coerente e seria, l'unica che non sia una presa in giro verso noi stessi e verso gli animali, è quella di dire no a qualsiasi prodotto di origine animale, passando ad uno stile di vita vegan.

Solo così eviteremo di sostenere finanziariamente con i nostri acquisti tutta la filiera dell'industria dell'allevamento, che guadagna dal maltrattamento e dall'uccisione degli animali.

PER SAPERNE DI PIÙ

Lettura assolutamente consigliata, il libro "Perché vegan - Una scelta per il bene di tutti: animali, ambiente, noi stessi", disponibile gratuitamente come ebook sul sito LibriVegan.info oppure in versione cartacea ordinabile su www.AgireOraEdizioni.org

Si tratta di una preziosa introduzione per chi parte da zero e vuole comprendere i perché della scelta vegan, ma utile anche per chi è già vegan e intende approfondire le sue conoscenze.



SITI

Inizia da www.VegFacile.info per trovare approfondimenti sui vari temi trattati in questo opuscolo.

Su www.AgireOra.org e attraverso la pagina Facebook AgireOraNetwork potrai aggiornarti su notizie di attualità, nuovi prodotti vegan, petizioni e proteste per gli animali.

Se dopo aver fatto la scelta vegan vuoi donare un po' del tuo tempo per fare volontariato per gli animali (bastano pochissime ore al mese), registrati all'Area Volontari di AgireOra: www.AgireOra.org/volontari



VIDEO

Vai su www.TvAnimalista.info per trovare molti video informativi e documentari utili.

RICETTE

Ne trovi moltissime sul sito di community VeganHome.it e negli ebook gratuiti di ricette vegan che trovi su LibriVegan.info



LIBRI E OPUSCOLI

Su www.AgireOraEdizioni.org potrai trovare diversi opuscoli informativi da scaricare in pdf o da ordinare in formato cartaceo, ma anche volantini, e pieghevoli.

In catalogo troverai anche molti libri cartacei, alcuni disponibili anche come e-book gratuiti.



Alla domanda: "È sbagliato far del male agli animali?", quasi tutti risponderebbero: "Sì, è sbagliato". Eppure, qualsiasi prodotto derivante dagli animali causa loro sofferenza e danno, e successivamente morte violenta. È ciò che accade in ogni forma di allevamento.

Essere vegan significa compiere semplici scelte per evitare di contribuire a tutto questo: a ogni forma di allevamento, prigionia e utilizzo degli animali. Per l'alimentazione, l'abbigliamento, il divertimento... per qualsiasi aspetto della nostra vita. Niente più violenza, niente più uccisioni.

In questo opuscolo ti spieghiamo passo passo come intraprendere la scelta vegan: i motivi profondi, come cambiare abitudini in cucina e nel fare la spesa. Ti diamo tanti consigli pratici e rispondiamo alle domande e ai dubbi più diffusi, che altri prima di te hanno avuto. Fai questo percorso con noi!



Realizzato, stampato e distribuito
dall'associazione AgireOra Edizioni
www.AgireOraEdizioni.org – info@AgireOraEdizioni.org

Se hai qualche domanda specifica, un quesito di cucina, un dubbio sulla salute, un consiglio da chiedere su come affrontare una data situazione coi tuoi amici o la tua famiglia, scrivici: ti risponderemo nel giro di pochi giorni con le informazioni che ti servono.

Scrivi a info@vegfacile.info