

Cronaca

Sei milioni di persone, inclusi i vegani che rifiutano anche latte e uova

Una dieta che è una scelta di vita: "Ma non ci sentiamo superiori agli altri"

L'Italia che non mangia la carne siamo i più vegetariani d'Europa

di JENNER MELETTI

Colpa di un frigorifero troppo illuminato. "Ho visto le bistecche rosse, il prosciutto, il pollo... Prima erano solo "prodotti" comprati al supermercato. Quel giorno ho capito che il frigo era pieno di animali, uccisi e fatti a pezzi per diventare il mio cibo quotidiano. Sono passati venticinque anni. Da allora sono vegetariano". Quasi un colpo di fulmine, per Franco Castorina, coordinatore nazionale della Società vegetariana di Genova. Luciana Baroni, medico di Mestre e fondatrice della Società scientifica di nutrizione vegetariana si è invece allontanata da fiorentine di manzo e grigliate di pesce il giorno in cui ha compiuto quarant'anni. "Ci pensavo anche prima, alle sofferenze degli animali. Ma non riuscivo a decidermi. Poi ho pensato di farmi un regalo di compleanno: nutrirmi senza provocare sofferenze. E ho scoperto che così si vive anche meglio".

Si fa presto a dire "vegetariani". In questa galassia ci sono infatti i "latto-ovo-vegetariani" che escludono carne, pesce, molluschi e crostacei ma si cibano di latte, uova e qualunque tipo di vegetale. Ci sono i "latto-vegetariani" che evitano anche le uova e derivati. Infine ci sono i vegani che assieme a carne e pesce rinunciano anche a latte e uova. Sei milioni - secondo un'indagine Ac Nielsen rielaborata dall'Eurispes - che in questo 2010 dovrebbero diventare sette milioni (i primi in Europa, secondo le stime dell'Unione vegetariana europea). Fra loro, il 10 per cento sono vegani.

"Nella nostra società di nutrizione - dice Luciana Baroni - siamo in 400, quasi tutti professionisti. Cerchiamo di spiegare cosa sia davvero il vegetarianismo e come una dieta a base di cibi vegetali rappresenti uno dei più efficaci e piacevoli mezzi per restare sani. Non ci sentiamo missionari, non vogliamo convertire quelli che noi chiamiamo gli onnivori. Siamo però a disposizione di chi cerca un'alimentazione più salubre".

Da qualche anno la dottoressa è anche vegana. "All'inizio pensavo che la sofferenza fosse solo negli allevamenti, con gli animali ingrassati a forza, i trasporti, la macellazione... Poi ho smesso di bere latte e mangiare formaggi perché alla mucca viene portato via il vitello per portare il latte al caseificio. Anche nelle uova ci sono dolore e sofferenza. Il polli da uova sono diversi da quelli da carne e i pulcini maschi che ovviamente non possono fare uova vengono buttati in un macina carne e diventano cibo per altri animali".

Le associazioni di vegetariani sono diverse (tre le principali, a Milano, Mestre e Genova) ma il messaggio è comune: "Il vegetariano non rinuncia ma sceglie. Il vegetariano è felice". "Oggi - racconta Luciana Baroni - mi sono preparata pasta con i broccoli e porri poi pane con tahin, una salsa di semi di sesamo. Se diventi vegetariano, non perdi gli amici. Quelli che vengono a cena da me alla fine mi chiedono le ricette. Se vado a casa d'altri li avverto della mia scelta e un risotto o una pasta riescono a prepararmeli". Felice anche il genovese Francesco Castorina. "Oggi mi sono cucinato pasta integrale con minestrone e hamburger di lenticchie. Il cibo è importante, nel nostro messaggio. Non a caso, le nostre conferenze sono brevi - massimo mezz'ora - e sono sempre seguite da cene, cuore dei corsi di cucina pratica e teorica. Tante le domande che ci vengono poste. Una dieta vegetariana è pericolosa? Si può vivere senza carne? La nostra dieta - rispondiamo - è pericolosa se fatta male, come del resto la dieta degli onnivori. Si sopravvive?"

Gran parte degli indiani da secoli non si cibano di carne. Il ferro e il calcio? Basta scegliere le verdure e i legumi giusti".

Ravioli di tofu, polpette di piselli, biscotti d'orzo... "Certo, ci vuole più tempo che cuocere una bistecca. Ma basta guardare meno tv e il tempo si trova. Essere vegetariano vuol dire fare una scelta di vita ma non ci sentiamo superiori agli altri. Una signora genovese (ha 85 anni ed è vegetariana da 70) dice però che se si può essere vegetariani senza essere buoni (Hitler era vegetariano, ndr) non ci può essere bontà senza vegetarianismo. In passato tanti ci guardavano in modo strano, ora qualcosa sta cambiando. Qui a Genova, ad esempio, ci hanno chiamato a fare conferenze al festival della Scienza. Vuol dire che ci prendono sul serio".

Non si pagano quote, per entrare nella Società genovese. Basta iscriversi al sito. "Con la scelta vegetariana si diventa anche amici. Alla fine di marzo organizzeremo a Claviere la prima settimana bianca vegetariana, con cucina vegana. Anch'io ho fatto questa scelta, quando ho scoperto che latte e formaggi mi facevano gonfiare le mani".

Tutti uniti per la propria salute e per la salute del mondo. Vegetariani e vegani, nel loro materiale informativo, raccontano che "per produrre un solo chilo di carne servono dai 7 ai 16 chili di soia o altri legumi, 15.500 litri di acqua pulita e 323 metri quadri di pascolo". Il chilo di carne viene mangiato da chi se lo può permettere mentre i poveri del mondo debbono rinunciare ai legumi. Per dimostrare che la dieta senza carne e pesce non debilita si citano i nomi di atleti che hanno fatto stupire il mondo: da Carl Lewis a Martina Navratilova, da Paavo Nurmi a Edwin Moses.

"Mentre per una dieta vegetariana non ci sono problemi - dice il professor Vincenzino Siani, docente di Ecologia della nutrizione all'università di Tor Vergata - qualche dubbio esiste per la dieta vegana. Le proteine si trovano anche in cereali e legumi ma la vitamina B12 nei vegetali non è presente - se non in piccola parte in certe alghe - e chi anche rinuncia a latte e uova ne resta privo. Per questo i vegani debbono assumere questa vitamina in pillole e questo è il loro tallone d'Achille. Io sono vegetariano ma non vegano. Non ci si può giustificare dicendo che l'uomo per secoli ha mangiato solo vegetali ed è riuscito a sopravvivere. Chi mangiava erbe, foglie e verdure in passato mangiava anche gli insetti che c'erano in mezzo e pezzetti di terra. La nostra igiene ha cambiato il modo di assumere i vegetali, non più "arricchiti" come in passato".

Il dieci per cento di vegani sembra però in aumento. "Chi da onnivoro diventa vegetariano, nei primi tempi, rinunciando a carne e pesce, si butta sul formaggio e a volte eccede. Crede che a fargli male sia il formaggio e invece è solo l'eccesso di tale cibo. E allora rinuncia. Io continuo ad assumere latte e derivati, sia pure in piccola quantità. Mi sembrerebbe assurdo ricorrere a pillole".

A Verona, nel giugno scorso, è stato aperto il primo ambulatorio pediatrico vegetariano d'Italia. "I vegetariani - racconta il professor Leonardo Pinelli, diabetologo e nutrizionista pediatrico - vogliono che anche i loro figli seguano la loro scelta e non sanno a chi rivolgersi. I pediatri non sono preparati e si arrabbiano. "Cosa, non vuol dare la carne a suo figlio?"". L'ambulatorio è pubblico e gratuito, organizzato dalla Asl e dall'università. "Noi sappiamo che la dieta vegetariana fa bene. Sappiamo che il 40% delle malattie, dal diabete al colesterolo all'ipertensione, possono essere affrontate con una dieta vegetale. Ma non abbiamo dati italiani, statistiche e ricerche arrivano quasi tutte dagli Stati Uniti. Noi vogliamo studiare i "nostri" genitori e i "nostri" bambini. Vengono da noi papà e mamme cui non bastano le informazioni prese in Internet o nel negozio macrobiotico. Vengono a chiedere, ad esempio, cosa fare per lo slattamento ai sei mesi, quando gli altri piccoli passano agli omogeneizzati di carne. Noi indichiamo frutta, brodo vegetale, crema di riso o mais e tapioca. Dopo una o due settimane consigliamo le pappine di lenticchie rosse decorticate. Certo, può stupire una scelta vegetariana fatta dai genitori per i neonati, ma saranno comunque i piccoli a decidere quando saranno cresciuti. C'è da rilevare però che il gusto si forma nei secondi sei mesi di vita e ai bimbi resterà per sempre la passione per sapori delicati come quelli dei legumi e delle verdure. I genitori vengono da noi anche per un altro motivo. Alla nonna che protesta perché un bimbo non può crescere senza carne, la mamma potrà farsi forte del parere di un docente universitario".

© Riproduzione riservata (19 febbraio 2010)