

Nel 2010 toccheranno quota **sette milioni** gli italiani che hanno fatto questa scelta: cifra record per il Continente. Una galassia composta che raccoglie gruppi diversi. Con **motivazioni differenti: dalla salute al rispetto per gli animali**

**Universo vegetariani**

**In Italia**



7 milioni di questi

70% sono donne

30 milioni la stima per il 2050

600 mila sono vegani

primo Paese vegetariano in Europa

18% dei vegetariani sono in Lombardia

**Negli Usa**



7,3 milioni

22 milioni

seguono una dieta tendenzialmente vegetariana

59% sono donne

**Le tipologie**

**Latto-ovo-vegetariani**

**ESCLUDONO** carne, pesce, molluschi e crostacei

**MANGIANO** latte, uova e vegetali



**Latto-vegetariani**

**ESCLUDONO** Anche uova e derivati

**MANGIANO** latte e suoi derivati

**Crudisti**  
 Mangiano solo alimenti vegetali non sottoposti a trattamenti termici



**Ovo-vegetariani**

**ESCLUDONO** Tutti i prodotti di derivazione animale

**MANGIANO** uova e vegetali

**Vegani**

**ESCLUDONO** Tutti i prodotti di derivazione animale. Latte e uova

**MANGIANO** frutta e vegetali



Benvenuti nel paese  
 più **vegetariano**  
 d'Europa

(segue dalla copertina)

JENNER MELETTI

**D**a 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 pollai 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 vegeta-

riano 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

**C'è chi non esclude le uova e i latticini e chi invece rinuncia a tutto come i vegani**

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 importan-

te, nel nostro messaggio. Non a caso, le nostre conferenze sono brevi - massimo mezz'ora - e sono sempre seguite da cene, cuocere 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 es-

sere buoni (ma per il momento, 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

**«Ci hanno chiamato a fare conferenze anche al Festival della Scienza»**

Scienza. Vuol dire che ci prendono sul serio».

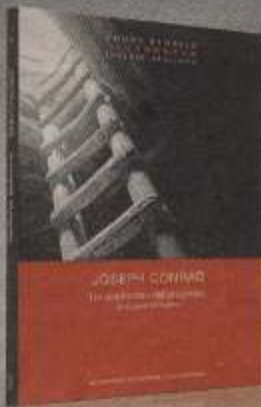
Non si pagano quote, per entrare nella Società genovese. Basta iscriversi al sito. «Con la scelta vegetariana si diventa anche amici. Alla fine di marzo organizzeremo a Claviere la prima settimana bianca vegetariana,

fatto questo... 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, nell'oramateriale 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

SHORT STORIES: JOSEPH CONRAD  
ARRIVA IL PROGRESSO.  
ANCHE PER IL TUO INGLESE.



PICCOLI CAPOLAVORI IN INGLESE  
CON TESTO ITALIANO A FRONTE E NOTE LINGUISTICHE.  
UTILI PER LA SCUOLA.  
DOWNLOAD GRATUITO  
DELLA VERSIONE AUDIO INGLESE.  
A SOLI € 2 IN PIÙ.



LIBRO



DOWNLOAD GRATUITO

[www.espressonline.it/shortstories](http://www.espressonline.it/shortstories)

IN EDICOLA JOSEPH CONRAD A SOLI € 2,00 IN PIÙ CON **la Repubblica + L'espresso**

Se hai perso le precedenti uscite rivolgiti al tuo edicolante di fiducia o al servizio clienti 199.744.744 (02.5077.52450) per chi chiama da telefoni pubblici e cellulari. Il costo massimo della telefonata da rete fissa è di 14,26 cent di euro al minuto + 6,11 cent di euro alla risposta, IVA inclusa.