



www.societavegetariana.org

info@societavegetariana.org

IL GERMOGLIO

*la newsletter di Società Vegetariana (associazione di cultura
vegan)* _____ **Gennaio 2011**

L'assunzione di omega 3 è più efficiente se questi provengono dai vegetali : nuovo studio scientifico

Nutrizione - articoli scientifici

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON29/1/2011 8:00:00

25/01/2011 - Fonti:

- Testi originali :

[American Journal Clinical Nutrition](#) (PDF) oppure

[PubMed – U.S. National Library of Medicine – National Institutes of Health](#) (PDF)

- Testo in italiano : [Ivegan](#) (PDF)

- [Un secondo studio correlato](#) fatto su pesci nutriti in modo vegetariano.

Una recente ricerca medico-scientifica condotta su **oltre 19.000 persone**, alla fine dell'anno scorso in Gran Bretagna (2010) e i cui risultati sono stati resi noti in un articolo apparso di recente sull'American Journal of Clinical Nutrition rileva che **l'assunzione di omega 3 è più efficiente se questi provengono dai vegetali**.

Questo dato è incidentalmente confermato da un altro studio fatto su pesci nutriti in modo vegetariano, di cui parleremo a fine di questo articolo.

Tornando allo studio apparso sull' American Journal of Clinical Nutrition, si è visto che vegetariani e vegani provvederebbero autonomamente alle proprie necessità di acidi grassi essenziali omega-3 a lunga catena (presenti nel pesce) ricavandoli dagli acidi grassi omega-3 vegetali, quindi senza dover introdurre nella propria dieta la carne di pesce. Tali grassi sono importanti per il buon funzionamento dei meccanismi metabolici.

E' già noto da tempo come gli omega-3 si possano ricavare molto più facilmente da fonti vegetali, come noci, semi di lino e olio di semi di lino, piuttosto che dal pesce (che **ne contiene decisamente meno di quanto si crede, poiché** gli omega 3 diminuiscono a seconda il tipo di cottura), ma questo nuovo studio rende ancora più evidente come la fonte privilegiata di questi acidi grassi essenziali sia proprio quella vegetale.

Il Dr Welch e la sua equipe hanno analizzato dapprima 14.422 uomini e donne dai 39 ai 78 anni all'interno dello studio EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) e successivamente hanno selezionato 4.902 soggetti nei quali erano stati misurati i livelli plasmatici dei PUFAs (polyunsaturated fatty acids: acidi polinsaturi, cioè omega-3 e omega-6).

L'acido alfa-linolenico ALA (precursore degli acidi grassi omega-3 a lunga catena) una volta introdotto nel nostro organismo con l'alimentazione, viene metabolizzato e trasformato in EPA e DHA, entrambi votati a alle fondamentali funzioni organiche quali la formazione delle membrane cellulari, lo sviluppo e il funzionamento del cervello e del sistema nervoso periferico, la produzione di eicosanoidi che regolano la pressione arteriosa, la risposta immunitaria ed infiammatoria.

Lo studio ha mostrato come, **a fronte di una minore introduzione di omega-3 attraverso la dieta tipica dei vegetariani/vegani**, se paragonata a chi consuma pesce in quantità (con una percentuale che va dal 57% all'80 % di differenza), **i livelli di EPA e DHA sono risultati essere pressoché uguali nei due gruppi di campioni studiati.**

Ci sarebbe dunque - spiegano i ricercatori - una **"efficienza di conversione"** in acidi grassi omega-3 a lunga catena significativamente **maggiore nei vegetariani/vegani** rispetto a coloro che consumano pesce.

L'EPIC rappresenta il più vasto studio di popolazione condotto sui livelli di ALA e sulla conversione in EPA e DHA e, se questi risultati saranno supportati da ulteriori studi, cambieranno le raccomandazioni per la Salute pubblica.

Autori:

Ailsa A Welch, Subodha Shakya-Shrestha, Marleen AH Lentjes, Nicholas J Wareham, Kay-Tee Khaw, "Dietary intake and status of n-3 polyunsaturated fatty acids in a population of fish-eating and non-fish-eating meat-eaters, vegetarians, and vegans and the precursor-product ratio of alpha-linolenic acid to long-chain n-3 polyunsaturated fatty acids: results from the EPIC-Norfolk cohort", American Journal of Clinical Nutrition November 2010, Volume 92, Number 5, Pages 1040-1051,
doi:10.3945/ajcn.2010.29457

- **Un secondo studio correlato** ([sito di Pagine Mediche](#)) fatto su pesci nutriti in modo vegetariano.

Casualmente, questo studio (L'assunzione di omega 3 è più efficiente se questi provengono dai vegetali) è clamorosamente confermato confrontandolo con un altro studio (*pur troppo cruento*) , sostenuto dai ricercatori del progetto europeo 'Aquamax' .

I ricercatori si proponevano di studiare i **benefici nutrizionali dei pesci allevati in modo vegetariano**, cioè con una dieta che sostituisce alcuni degli ingredienti marini con verdure. Sessantadue donne incinte hanno consumato due volte a settimana il salmone nutrito con vegetali. Un gruppo di controllo di 62 donne incinte ha consumato la stessa quantità di pesce come avrebbero fatto normalmente, cioè come una piccola parte della propria dieta generale. Nel gruppo che ha mangiato i filetti di salmone di prova, **i livelli di omega-3 erano elevati sia nella madre che nel bambino anche se questi salmoni di prova avevano ricevuto meno omega-3 attraverso il mangime che si basava principalmente su ingredienti vegetali.** La carne del salmone conteneva lo stesso un'eccellente fonte dei salutari acidi grassi.

Perché sono utili gli omega 3 :

La recente letteratura scientifica riporta ormai numerosi studi che dimostrano l'importanza degli omega tre in quanto:

- * Abbassano il colesterolo totale e aumentano il colesterolo "buono" HDL
- * Riducono trigliceridi anche del 40%
- * Abbassano pressione arteriosa
- * Migliorano memoria, la concentrazione e l'apprendimento
- * Sono essenziali perché pelle rimanga sana e vitale, e ne contrastano l'invecchiamento
- * Ostacolano la formazione di trombi
- * Diminuiscono il rischio d'infarto

- * Abbassano il rischio per alcuni tipi di cancro
- * Diminuiscono i sintomi dell'angina e delle palpitazioni cardiache
- * Sono essenziali nella gestazione
- * Riducono il rischio di degenerazione maculare dei tuoi occhi
- * Migliorano l'umore e le forme di depressione
- * Rinforzano il sistema immunitario
- * Migliorano i sintomi, dell'Alzheimer, del morbo di Crohn, del Lupus, della schizofrenia, dei disturbi bipolari, della sindrome pre-mestruale e delle mestruazioni dolorose

[L' alimentazione vegetariana e vegana è ricca di ferro](#)

Nutrizione - articoli scientifici

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON23/8/2010 6:40:00

2010 - Fonte: [SSNV - Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana](#)

Una domanda che spesso viene posta è : ma il ferro da dove lo prendete?

In realtà, una alimentazione basata su ingredienti 100% vegetali è molto ricca di ferro: **la quantità di ferro assunto con la dieta è più elevata nei vegani** rispetto ai latte-ovo-vegetariani e ai non vegetariani

Ne parla la **dott.ssa Luciana Baroni, neurologo** , (dirigente medico di I livello presso la Divisione di Neuroriabilitazione dell'Ospedale Villa Salus, Mestre-Venezia) , , **geriatra, nutrizionista esperta in alimentazione vegetariana, socio fondatore e Presidente in carica di S.S.N.V.** , (Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana



Dopo aver visto il video, leggi anche l'interessante spiegazione che è riportata in quella stessa pagina.

SVIZZERA: INVITO ISTITUZIONALE A UN PASTO VEGETARIANO E NASCONO I PRIMI ASILI VEGETARIANI

Rassegna di notizie (Good News - Bad News)

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON2/11/2010 11:50:00

02/11/2010 - Fonti: [Promiseland \(PDF\)](#)

[Bimbinyoga Blog \(PDF\)](#)

Durante il mese di settembre la popolazione della Svizzera è stata ufficialmente invitata a non mangiare carne durante il pranzo di martedì, come gesto etico per la salvaguardia dell'ambiente. Un menù vegetariano ha un impatto sull'effetto serra di due terzi inferiore che un pasto contenente della carne, ci ricorda il WWF, promotore di questa iniziativa. Mangiando carne SOLO tre volte la settimana, una persona può "risparmiare" 600 chili di CO2 all'anno, cioè l'equivalente delle emissioni di una autovettura media. Circa 75.000 persone e 1000 istituzioni hanno aderito all'iniziativa, tra cui anche il ministro Moritz Leuenberger.

Ma ci sono già diverse strutture che propongono un giorno a settimana completamente vegetariano nelle loro mense...

All'asilo Krokofant di Berna la mensa è vegetariana tutti i giorni perché propone un'alimentazione esclusivamente vegetariana e ai bambini piace. Nei piatti si trovano insalate di patate e mais al forno, macedonie mango-avocado e pinoli, lenticchie rosse e insalata verde, la carne non è neanche presa in considerazione. Questo per precisa volontà della Direttrice Madame Baldesberger, vegetariana. Dominique Spring, dipendente dell'asilo, dichiara che questa alimentazione viene fornita ai bambini per proteggere la natura, per il benessere degli animali e per la loro salute.

Degli acquisti si occupa il cuoco David Marti che privilegia prodotti freschi e da agricoltura biologica ogni volta che è possibile, i pasti prevedono un piatto di verdura, dell'insalata del riso. Pasta e patate sono i più gettonati, ma piace anche un sostituto vegetale della carne cucinato con il cocco e broccoli. Questo cuoco confessa che non avrebbe mai pensato di ritrovarsi un giorno a servire dei piatti senza carne, e cerca di variare le sue ricette per soddisfare i suoi piccoli clienti che, ha notato, mangiano molto più volentieri che in altri asili dove ha svolto questo mestiere. A questo c'è da aggiungere che il budget riservato all'acquisto degli alimentari è notevolmente diminuito, anche se non era questo l'obiettivo ricercato, ma solo una positiva conseguenza.

I genitori che hanno iscritto i loro figli in questo asilo non l'hanno fatto perché alla ricerca di un menù vegetariano, ne hanno avuto la gradita sorpresa solo in seguito. E la maggior parte ne sono molto contenti, anche perché dichiarano di mangiare carne a casa e il fatto che il figlio non ne mangi all'asilo li rassicura del fatto che non ne assumerà troppa. E magari a qualcuno verrà anche la bella idea di eliminarla del tutto n.d.r.! Sono un'eccezione i genitori che hanno espresso il desiderio di vedere la carne nei piatti dei loro figli in questo asilo. Ma resterà un desiderio pare.

La Svizzera tedesca conta molte strutture completamente vegetariane, soprattutto a Berna e Zurigo. L'asilo Röseligarte di Berna ha fatto suoi i propositi di Steiner. Il Direttore di questa struttura, David Rossi, spiega che la carne non è necessaria. Nella Svizzera romancia (cantone Grigioni) le scuole Steiner sono in parte vegetariane, per esempio la scuola Steiner di Ginevra fa il contrario: offre un

giorno alla settimana CON carne. Bizzarro senso dell'ironia!

La nutrizionista Laurance Margot specifica che spesso i genitori si vedono proporre delle giornate senza carne per i pasti dei loro figli, anche senza direttive ufficiali che favoriscano questa pratica, secondo lei é grave che venga tenuta nascosta la reale quantità di carne consumata dalle persone. Questa apertura mentale e questo atteggiamento positivo verso il vegetarianismo fanno ben sperare per il futuro, soprattutto che altre nazioni ne seguano l'esempio, cosicché questa alimentazione benefica per tutti (animali, pianeta e uomini) si diffonda il più possibile, alcuni Paesi saranno pionieri in queste pratiche, precursori o più avanzati, ma qualcuno dovrà ben iniziare...

Pompieri vegan negli USA – no all'abbiocco post-prandiale!!!

Rassegna di notizie (Good News - Bad News)

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON29/1/2011 19:20:00

26/01/2011 - Fonti:

Testo originale - vegsources.com (PDF)

Testo tradotto - [Agire Ora](#) (PDF)

(Un articolo correlato a questo, che riporta uno studio scientifico, è sul nostro sito:

[Studio positivo sugli effetti della dieta vegan sulla produttività lavorativa](#)).

Negli USA, sono stati da poco avviati nelle caserme dei pompieri in diversi Stati, due programmi che hanno lo scopo di mantenere in forma i pompieri con una **dieta 100% vegetale** a basso contenuto di grassi: un'alimentazione vegan per avere più energia e una salute migliore.

Il primo programma è stato attivato a Bethesda, nel Maryland, dove l'azienda Whole Foods Market ha collaborato con una stazione dei pompieri per aiutare gli uomini a impostare sane abitudini che permetteranno loro di mantenersi in salute per tutta la durata delle loro vite.

Coinvolgendo tutta la squadra, i pompieri si sostengono l'un l'altro per aiutarsi nel cambiamento di abitudini verso uno modo di alimentarsi salva-vita.

Altre tre squadre di vigili del fuoco, a Detroit, in Michigan, hanno già iniziato ormai da qualche settimana e i benefici di una alimentazione basata sui vegetali stanno sorprendendo tutti i partecipanti.

I livelli di colesterolo si abbassano di molto, tanti uomini sono dimagriti e **tutti sostengono di avere molta più energia di prima, come non capitava più da decenni.**

Queste squadre di pompieri sono state ispirate dal libro dell'ex-pompiero Rip Esselstyn, "The Engine 2 Diet", che spiega come ottenere una salute migliore e più energia mangiando piatti buonissimi con ingredienti vegetali.

LIBRI CONSIGLIATI

Autrice

Alice Savorelli, dopo una laurea in arte contemporanea e comunicazione conseguita a Londra, si è diplomata in cucina vegan-macrobiotica alla Sana Gola di Milano. Giornalista pubblicista, ha lavorato nelle redazioni di diversi programmi Rai. Si occupa di cucina cruelty-free attraverso il blog www.cottoecrudo.com, da lei creato. Attualmente cura la rubrica "Alimentazione e salute" per il mensile Terra Nuova e offre consulenza di cucina naturale.

Ha pubblicato :

1) Colazioni e merende

Edizioni Si - anno 2009 (pp. 30 - €.8,00)

Oltreché in libreria, il testo può essere acquistato anche online su [Macrolibrarsi](#)

Cenni sul libro

Tante ricette veg (dalle mele farcite con mandorle e biscotti alle tartellette con crema e frutta fresca) pensate per la salute dei nostri bambini. Per eliminare in un colpo additivi, coloranti, tossine, e tutto ciò che col cibo industriale mette in pericolo la salute dei nostri piccoli. Il perché di questo libro: le merendine industriali sono fra le prime cause dell'obesità infantile, dei disturbi del comportamento e in generale del deterioramento della salute dei nostri bambini. La carne prodotta negli allevamenti e in particolare quella venduta nei supermercati, contiene numerose sostanze chimiche dannose per la salute. Gli animali degli allevamenti industriali vengono cresciuti in maniera moralmente intollerabile.

2) Cucinare le alghe

Terra Nuova edizioni – anno 2010 (pp. 120 - €.13,00)

Oltreché in libreria, il testo può essere acquistato anche online su [Terra Nuova](#)

Cenni sul libro

Un'ampia raccolta di ricette gustose, e tutte completamente vegetali, per migliorare la nostra dieta quotidiana attraverso l'utilizzo delle alghe, alimento dall'apporto calorico quasi inesistente e allo stesso tempo ricco di proteine, enzimi, oligoelementi, aminoacidi, clorofilla, vitamine e sostanze minerali in quantità superiori rispetto ai vegetali che crescono a terra. Il consumo di alghe è particolarmente consigliato a chi soffre di osteoporosi e ipotiroidismo, oltre ad accrescere in generale il valore nutrizionale dei pasti. L'uso delle verdure di mare rafforza inoltre le difese immunitarie e facilita l'eliminazione dei metalli pesanti e radioattivi dall'organismo. Corredato da foto colorate, il volume introduce in Italia un cibo tipico della tradizione orientale dalle infinite qualità, buono per tutti i gusti, ottimo per la salute e capace di valorizzare, se ben dosato, tutte le portate, dagli antipasti al dessert. Tra quelle alghe che possiamo facilmente portare sulle nostre tavole troviamo: agar-agar, arame, dulse, hijiki, kombu, nori, spirulina, wakame.

3) Cucinare i cereali

Terra Nuova Edizioni – anno 2011 (pp. 113 - €.12,00)

Oltreché in libreria, il testo può essere acquistato anche online su [Feltrinelli](#)

Cenni sul libro

Oltre 100 le ricette proposte per consumare e preparare i cereali con particolare attenzione a quelli meno comuni come orzo, miglio, avena, segale e farro. Senza però dimenticare preparazioni a base di riso, frumento e mais. L'uso di questi cereali non riguarda solo le farine, ma viene proposta anche la preparazione dei cereali in chicchi e in fiocchi. Le oltre cento preparazioni presentate, dolci e salate, completamente vegetali quindi adatte anche ai vegani, vanno dagli antipasti, alle minestre e zuppe, ai piatti unici, ai dolci e sono suddivise per tipologia di cereale. Questo volume è ricco di utili consigli pratici ed è corredato da invitanti foto a colori che ben si abbinano alla creatività delle preparazioni proposte. Dedicato a chi cerca una cucina più sana e gustosa utilizzando e reinterpretando quegli alimenti base dell'alimentazione umana che fin dalle età più remote sono i cereali.

Utile perché ci aiuta a scoprire le proprietà nutrizionali, le tecniche di ammollo e cottura ed infine a conoscere nuovi modi per consumare anche i "non-cereali" (pseudo cereali) ovvero i chicchi poco comuni, ma non meno interessanti, amaranto, tapioca, quinoa e grano saraceno.

LA COOP DICE STOP ALLE PELLICCE

Rassegna di notizie (Good News - Bad News)

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON2/11/2010 11:50:00

02/11/2010 - Fonte: [Coop](#) ([PDF](#))

La Coop non venderà più nei suoi punti vendita pellicce naturali su qualsiasi capo d'abbigliamento. Tutto ciò che sarà in vendita sarà fatto con materiali sintetici. La decisione è stata presa a tutela degli animali dopo le denunce di brutalità e violenze negli allevamenti dell'estremo oriente.

[leggi dal sito coop l'articolo completo](#)

- [chi siamo](#)
- [cerca il punto vendita](#)
- [area stampa](#)
- [lavora con noi](#)
- [contatti](#)

Pellicce naturali, Coop dice stop

La decisione a tutela degli animali presa dopo le denunce di brutalità e violenze negli allevamenti dell'estremo oriente

Stop definitivo all'uso di pellicce naturali su qualsiasi capo d'abbigliamento. D'ora in poi (cioè dal prossimo autunno-inverno) tutto ciò che sarà in vendita nei negozi Coop sarà con materiali sintetici, dai guanti, alle finiture di cappotti, giacconi e berretti. La decisione di Coop, anche in questo caso prima catena della grande distribuzione a farlo, segna dunque un definitivo salto in avanti nella tutela degli animali. In particolare Coop ha accolto la richiesta di consumatori e associazioni rispetto a quanto avviene in Cina (paese che è diventato il più grande produttore ed esportatore al mondo di capi di abbigliamento in pelliccia, con un giro d'affari che nel 2004 è stato stimato pari a 2 miliardi di dollari) dove gli animali destinati a questi scopi sono vittime di trattamenti brutali e violenti.



"Una ricerca condotta dalla Swiss Animal Protection e dall'East International – spiega Roberto Bennati, responsabile per Lav della campagna per lo stop alle pellicce - ha fatto emergere i metodi impiegati dalle aziende cinesi, evidenziando le inutili sofferenze inflitte agli animali: gabbie con spazi del tutto insufficienti, completamente spoglie, prive di qualsiasi gioco o accessorio, nulla da rosicchiare, nessun box per costruire una tana, in molti casi manca anche il tetto. La prigionia in queste anguste gabbie provoca gravi effetti sul comportamento degli animali: sono state documentate patologie comportamentali come stereotipie (comportamenti ossessivamente ripetitivi), completa passività come pure automutilazioni. Infine le operazioni di uccisione sono ancora più crudeli: gli animali vengono storditi con colpi alla testa, sbattuti per terra con violenza e, spesso, scuoiati quando sono ancora in vita". Descrizioni di una drammaticità assoluta che, per chi se la sente, sono in parte visibili sul sito www.nonlosapevo.org.

"Per questo – prosegue Bennati – siamo estremamente grati per la scelta di Coop che speriamo possa presto essere seguita da altri operatori presenti in questo settore".

"Ancora una volta – spiega il direttore qualità di Coop Italia Maurizio Zucchi - Coop che pure già da tempo imponeva ai suoi fornitori il rispetto della convenzione di Washington a tutela degli animali in via di estinzione così come degli animali domestici, risponde con fatti concreti alle richieste dei propri consumatori, facendosi parte attiva anche verso le istituzioni ed il mondo della produzione per far prevalere soluzioni rispettose di quei valori e principi che le sono propri, in particolare verso il mercato cinese (di cui parliamo in un altro servizio di questo stesso numero ndr). La

scelta sullo stop alle pellicce si pone poi in piena continuità con quanto deciso da Coop a proposito dei test sugli animali per i cosmetici e le sostanze che li compongono. Anche qui i test sono stati definitivamente eliminati".



- [back](#)

[Educazione al Consumo Consapevole](#)

Coop a fianco della scuola per un'educazione alla cittadinanza attiva.

[Vantaggi per i Soci Coop](#)

Le convenzioni riservate ai soci delle cooperative di consumo aderenti a Co...

[JOYFUL](#)

La linea di abbigliamento uomo, donna e bambino, frutto della partnership c...

[Stampa le tue foto digitali](#)

Puoi inviarle direttamente via web e ritirare le stampe nel punto vendita C...

[Bimbi e Alimentazione](#)

Il sito che ti aiuta a nutrire meglio il tuo bambino.

[Stop World Poverty](#)

La campagna di solidarietà internazionale di Coop

[Le parole per dire Coop](#)

Una piccola guida per orientarsi.

[librerie.coop](#)

Le librerie a marchio Coop. Scopri le novità e i vantaggi riservati ai Soci...

[Multimedia](#)

I video di e-coop

[Bollette pagate alla cassa](#)

Il nuovo servizio di pagamento bollette. Oggi in più di 400 punti vendita. ...

[SOCIAL CARD](#)

Per sapere dove puoi pagare con la Social Card: cerca il punto vendita e ve...

Hitler era vegetariano? Non sembra più essere così.

Rassegna di notizie (Good News - Bad News)

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON5/9/2010 21:50:00

6/09/2010 - Fonte: [International Vegetarian Union \(PDF\)](#)

Hitler vegetariano? Alcuni scrittori vegetariani hanno sostenuto che lo fosse, almeno per una parte della sua vita. Ad esempio **Colin Spencer** in **Heretics Feasts** supporta questa tesi, che non è però condivisa da tutti gli studiosi che hanno compiuto ricerche su quest'argomento...

Quello che segue è un estratto dalla recensione, scritta dal Professor Rynn Berry, del libro di Colin Spencer (pubblicata dal sito della Toronto Vegetarian Association):

In Heretics Feast, Colin Spencer asseconda il mito che vuole Hitler vegetariano e fa riferimento al supposto vegetarianismo del dittatore nazista non meno di quattro volte, dedicandogli una sezione di cinque pagine nel capitolo 12.

Mentre è vero che i medici prescissero a Hitler una dieta vegetariana per curare la flatulenza ed un disturbo cronico dello stomaco, diversi tra i suoi biografi, come Albert Speer, Robert Payne, John Toland ed altri, riportano la sua predilezione per salsicce e carni insaporite e aromatizzate. Anche Spencer sostiene che Hitler fosse diventato vegetariano soltanto a partire dal 1931: "Si potrebbe affermare che dal 1931 egli abbia preferito una dieta vegetariana, ma in alcune occasioni la trasgrediva". Quando si suicidò in un bunker, nel 1945, aveva 56 anni, sarebbe quindi stato vegetariano da 14 anni. A dimostrare il contrario, esiste la testimonianza di Dione Lucas, che fu la sua cuoca personale ad Amburgo, verso la fine degli anni Trenta. Nel suo libro "Gourmet Cooking School Cookbook," riporta che il piatto preferito di Hitler - quello che richiedeva abitualmente - era il piccione farcito. "Non vorrei farvi passare la voglia di mangiarlo, ma potrebbe interessarvi sapere che il piccione farcito era in assoluto il piatto preferito del signor Hitler, che cenava spesso in quest'hotel."

Riportiamo un contributo, disponibile sul sito Vegetarian Pages, fornito da un lettore senza particolari competenze sull'argomento, ma supportato da utili riferimenti bibliografici:

Hitler non era vegetariano. I suoi medici gli prescissero occasionalmente di seguire una dieta vegetariana, per migliorare le sue condizioni di salute. Fu il Ministro della Propaganda, Goebbels, a manipolare questo fatto per spingere il pubblico a considerare il Fuehrer come un altro Santo, come il vegetariano, a lui contemporaneo, Mohandas K. Gandhi (Mahatmah Gandhi). In realtà, Gandhi ne fu l'esatto opposto anche in questo: i medici, per migliorare la sua salute, gli consigliavano di bere brodo di carne, e Gandhi rifiutava, mentre Hitler si prendeva gioco dei propri medici ignorandone i consigli e si spacciava per vegetariano nonostante mangiasse ravioli al ragù.

Bibliografia:

Dinshah, J. (1974, January). "Book nook". {A review of Speer, A. (1970). Inside the 3rd Reich}

Ahimsa, p. 11.

[Disponibile tramite la American Vegan Society, P.O. Box H, Malaga, NJ 08328, USA]

Meyer, R. (1985). "Was Hitler a vegetarian?" *Vegetarian Voice*, 12 (2), p. 6. (Rudolf Meyer è stato Presidente della Vegetarier Bund Deutschlands)

[Disponibile tramite la North American Vegetarian Society, P.O. Box 72, Dolgeville, NY 13329]