



Carnivori o vegani? I dilemmi degli onnivori

“Con un filo di voce, le chiesi:

- Ma vegana vegana?

La domanda era davvero poco arguta. Essere vegano è uno status, non è un aggettivo. È come essere magri, bassi, calvi o morti. Nessuno ti chiederebbe mai: «Ma tuo cognato è calvo calvo?» Oppure: «Ma tua suocera è morta morta?»

Calvo vuol dire calvo. Morto vuol dire morto. Vegano vuol dire vegano. Punto.

Claudia, giustamente, rispose:

- No, una volta a settimana vado a caccia nei boschi, catturo un capriolo, lo strangolo e me lo faccio allo spiedo.”

(da Ho sposato una vegana)

Le prime giornate del mese di ottobre sono diventate un'occasione per riflettere sulla propria alimentazione e il proprio stile di vita grazie alla Settimana Vegetariana Mondiale.

Essere vegetariani o vegani non è essenzialmente un codice di comportamento alimentare, bensì un modo di porsi rispetto al mondo che ci circonda, una diversa visione delle strutture che regolano la nostra vita, un diverso parametro con il quale osservare le leggi che regolano l'universo ed esserne finalmente partecipi. Si tratta di un cammino verso la consapevolezza di se stessi, il primo passo verso il cambiamento, quel sentimento che porta ognuno a riappropriarsi della propria identità e uscire fuori dagli schemi. Le ragioni teoriche, pratiche e filosofiche per rinnovare la propria esistenza alla ricerca della salute, dell'equilibrio interiore e del rispetto per ogni forma di vita: le motivazioni per abbandonare il mondo onnivoro, a favore di uno stile di vita cruelty free. Per i vegetariani/vegani convinti, per chi sta diventandolo, per chi inizia a porsi questioni etiche dopo una vita di consumismo irragionevole, passata a spremere le risorse del Pianeta; per chi vorrebbe avvicinarsi a questi stili alimentari ma non sa da dove partire. Tutti possono partecipare alla Settimana Vegetariana Mondiale: chi è già vegetariano o vegano e anche chi, almeno per qualche giorno, vuole provare ad introdurre dei cambiamenti nel proprio modo di mangiare e non solo.

ottobre 2016 / a. 9 - n. 14
SanGiorgioRassegne



Ho sposato una vegana di Fausto Brizzi, Einaudi, 2016

Cosa fareste voi se al primo appuntamento, lei vi accusasse di mangiare cadaveri? E se dopo il primo bacio vi chiedesse di mostrare le vostre analisi del sangue? Ecco questo è uno degli esami che ha dovuto affrontare Fausto Brizzi, prima di conquistare la sua amata! Roba da divenire irritanti e nervosi perché innamorarsi di una vegana ha conseguenze imprevedibili. Ti potresti ritrovare a brucare l'erba da un vaso sul terrazzo, e sentirti in colpa per tutte le bistecche mangiate nella tua "crudele" vita precedente. Le tragicomiche avventure di un onnivoro perduto innamorado di una donna con abitudini alimentari che lui pensava destinate solo ai ruminanti.

Straziami ma di tofu saziami di Paola La Rosa e Paola Maraone, Rizzoli, 2015

Il colpo di fulmine ti percorre e ti abbaglia: all'inizio di una storia pensi che la vita ti riserverà solo rose e fiori ma poi è un mazzo di ravanelli quello che spesso ti resta in mano. E, in epoca vegan, questo è più vero che mai. Quando Francesco investe Alice con la bicicletta, lei ne resta folgorata. E così, stregata, non coglie i segnali che le preannunciano un futuro di idealismo e di rinunce, di ritardi per piccioni feriti da salvare e Spritz abbandonati per un centrifugato di carote. Ma vivere con l'uomo ideale richiede un prezzo da pagare: essere vegani per Francesco significa anche abbandonare l'auto, fare a meno dei detersivi, cucirsi da sé gli abiti. Quanto allora si può accettare per amore dell'altro?



Il dilemma dell'onnivoro di Michael Pollan, Adelphi, 2013

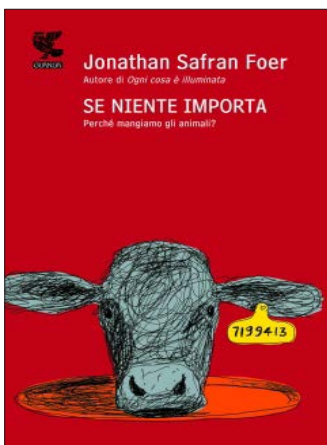
Che cosa mangiamo e perché? Sono domande che ci poniamo ogni giorno, convinti che per rispondere basti sfogliare la rubrica di un giornale, o ascoltare per qualche minuto l'ultimo nutrizionista ospitato in tv. Ma se quelle domande le si guarda un po' più da vicino, come fa Michael Pollan in questo saggio, le risposte appaiono meno scontate. Dalle biografie del pollo "biologico" riportate sulla confezione in vendita al supermercato ai milioni di bovini nutriti a mais e antibiotici fra immense pozze di liquame, l'autore arriva immancabilmente a conclusioni di volta in volta raccapriccianti o paradossali. Il problema, che Pollan descrive con rigore, è che trovarsi al vertice della catena alimentare cioè poter mangiare, a differenza delle altre specie, pressoché tutto offre all'*homo sapiens* numerosi vantaggi, ma lo espone anche a quasi infinite possibilità di manipolazione. Per condurre una vita meno insana, dunque, l'onnivoro ha bisogno di sapere, sui propri appetiti e sui propri meccanismi adattivi, almeno quanto ne sanno gli strateghi dell'industria alimentare.

Se niente importa: perché mangiamo animali di Jonathan Safran Foer, Guanda, 2011

Jonathan Safran Foer, da piccolo, trascorrevva il sabato e la domenica con sua nonna. Quando arrivava, lei lo sollevava per aria stringendolo in un forte abbraccio, e lo stesso faceva quando andava via. Ma non era solo affetto, il suo: dietro c'era la preoccupazione costante di sapere che il nipote avesse mangiato a sufficienza. La preoccupazione di chi è quasi morto di fame durante la guerra, ma è stato capace di rifiutare della carne di maiale che l'avrebbe tenuto in vita, perché non era cibo kosher, perché "se niente importa, non c'è niente da salvare". Il cibo per lei non è solo cibo, è "terrore, dignità, gratitudine, vendetta, gioia, umiliazione, religione, storia e, ovviamente, amore". Una volta diventato padre, Foer ripensa a questo insegnamento e inizia a interrogarsi su cosa sia la carne, perché nutrire suo figlio non è come nutrire se stesso, è più importante. Questo libro è il frutto di un'indagine durata quasi tre anni che l'ha portato negli allevamenti intensivi, visitati anche nel cuore della notte, che l'ha spinto a raccontare le violenze sugli animali e i terrificanti trattamenti a base di farmaci che devono subire, a descrivere come vengono uccisi per diventare il nostro cibo quotidiano.

Perché amiamo i cani, mangiamo i maiali e indossiamo le mucche: un'introduzione al carnismo e un processo alla cultura della carne e alla sua industria di Melanie Joy, Sonda, 2012

Melanie Joy è una psicologa che sta girando il mondo per raccontare che cosa è il "carnismo". Mangiare carne è una scelta, ma non una scelta obbligata. Nel libro l'autrice spiega come le "tre N della giustificazione", ossia che mangiare carne è "normale", "naturale" e "necessario" in realtà non sono altro che il frutto di una ideologia, quella del carnismo appunto, che nessuno riesce o vuole mettere in discussione. Cercando di spiegare quello che definisce "gap della coscienza", l'autrice ci conduce verso una riflessione sulla psicologia legata all'alimentazione.





Vegetariani e vegani in cucina

Vivere vegetariano for dummies di Suzanne Havala Hobbs, Hoepli, 2014

Pensate di diventare vegetariani? Questa guida fornisce i consigli che servono per compiere una transizione dolce, salutare e felice per se stessi e l'intera famiglia. Spiegazioni semplici per capire il vegetarianismo lacto-ovo, il veganismo e molto altro; indicazioni su come attrezzare una cucina vegetariana partendo dalla scelta degli ingredienti e come risparmiare sulla spesa; suggerimenti per utilizzare sostituti vegetari e ingredienti diversi al posto della carne nelle ricette tradizionali.

Verso una scelta vegetariana di Umberto Veronesi e Mario Pappagallo, Giunti, 2011

In molti casi un corretto stile di vita può essere determinante nella prevenzione dei tumori e quindi una giusta alimentazione diviene fondamentale nella lotta contro il cancro. In questo ambito Umberto Veronesi e Mario Pappagallo, insieme a una cuoca attenta e fantasiosa, propongono un volume di insegnamenti e ricette per quanti vogliono alimentarsi tenendo conto dei fattori di rischio rappresentati da certi ingredienti e preparazioni non corretti.

Diventare vegetariani o vegani. Una guida completa di cultura e cucina veg per iniziare o capirne di più e meglio, Gribaudo, 2016

Sempre più persone scelgono di diventare vegetariani o vegani, non solo per il rispetto degli animali, ma anche per l'impronta ecologica e l'attenzione alla salute. Cambiare regime alimentare, tuttavia, è un passo che richiede consapevolezza: bisogna conoscere quali sono i nutrienti indispensabili per il proprio benessere e come possono essere recuperati da fonti alimentari alternative, arrivando a un'alimentazione più ricca e variegata.

Vegan finger food: prelibatezze da mangiare in un boccone di Dora Grieco e Roberto Politi, Terra Nuova, 2016

Preparare finger food vegani può essere divertente e creativo perché si possono concentrare in piccole porzioni le qualità gustative delle grandi portate. Non servono attrezzature speciali o abilità particolari, ma solo la voglia di sperimentare e giocare con bicchierini, tartellette, cestini, spiedini e mignon da assaporare in punta di dita.

Veganizza la tua vita! di Ruediger Dahlke e Renato Pichler, Red, 2016

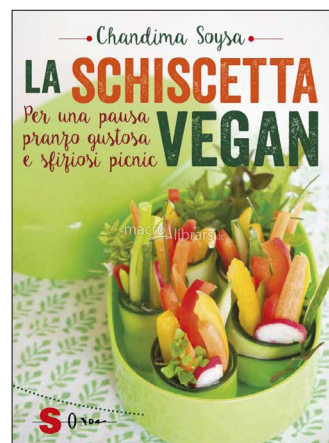
1000 e più ragioni per mostrare come vivere da vegani significativi non soltanto risparmiare agli animali una vita di sfruttamento e una morte atroce, ma tutelare la nostra salute e l'ambiente, cominciando a smuovere un contesto socioeconomico non più sostenibile.

Dimmi come mangi. 14 interviste imprevedibili sul cibo di Paolo Corvo e Stefano Femminis, Terre di mezzo, 2015

Possiamo ancora dire di essere quello che mangiamo? Provano a rispondere a questa domanda 14 protagonisti del mondo della cultura e dello spettacolo. Dai ricordi di infanzia alle riflessioni sulla salute, dall'Expo al problema della fame...14 interviste sul cibo fatte a personaggi che in teoria con il cibo hanno a che fare soltanto per il fatto che mangiano. Nessuna gara, nessuno show, nessun ricettario: il tema è il cibo, e non la gastronomia, un viaggio per comprendere la società dei nostri tempi

La schiscetta vegan per una pausa pranzo gustosa e sfiziosi picnic di Chandima Soysa, Sonda, 2015

Dal dolce al salato, l'autrice raccoglie in questo libro tante ricette e suggerimenti per una prelibata schiscetta vegan ogni giorno. Porzioni, dispensa, basi con cui preparare le varie pietanze, trasformare la pausa pranzo in una soluzione per risparmiare e variare dal solito panozzo o dalla noiosa insalatona e rimettersi a regime di salubrità.

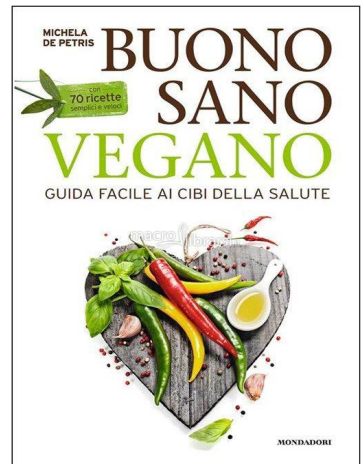




Percorsi tematici di lettura, ascolto e visione

Buono, sano, vegano: guida facile ai cibi della salute di Michela de Petris, Mondadori Electa, 2015

Senza carne, pesce, latte, uova, formaggi e miele si può vivere bene. *Buono, sano, vegano* illustra in modo semplice ma rigoroso tutti i vantaggi di questa scelta dal punto di vista della nostra salute, aiutandoci a scegliere cosa mettere in tavola per un'alimentazione a base di cibi buoni e leggeri e, soprattutto, completa dal punto di vista nutrizionale. Alimentarsi secondo una dieta vegana o anche solo limitare il consumo di carne o derivati è quindi una questione di salute (la nostra!), ma è anche una scelta altruista perché influenza il futuro degli animali, dell'ambiente e di tutto il pianeta. Il libro include 70 ricette approvate dall'autrice dal punto di vista nutrizionale, consigliate e selezionate da chi ha scelto di vivere "vegan".

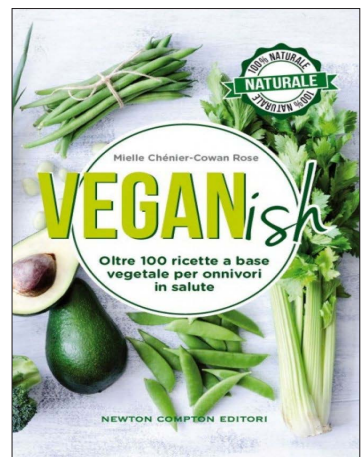


Ricette vegane per una scelta etica e salutare di Dunja Gulin, Red, 2015

Questo libro di cucina è ideale per chiunque voglia cominciare il suo viaggio nella cucina vegana. Perché scegliere piatti di stagione, quali sono le basi della cucina vegana, che cosa offrire durante una cena con amici non vegani, sono solo alcuni degli argomenti che vengono trattati attraverso le ricette presentate.

Veganish: oltre 100 ricette a base vegetale per onnivori in salute di Mielle Chénier-Cowan Rose, Newton Compton, 2015

La famosa chef Mielle Chénier-Cowan Rose ha cercato di raccogliere oltre 100 ricette semplici da realizzare destinate a coloro che vogliono mettere via i coltelli e optare per una dieta vegetariana/vegana per controllare il peso, la pressione sanguigna e il colesterolo. Il messaggio della chef? Mangia con intelligenza e vivi in salute!

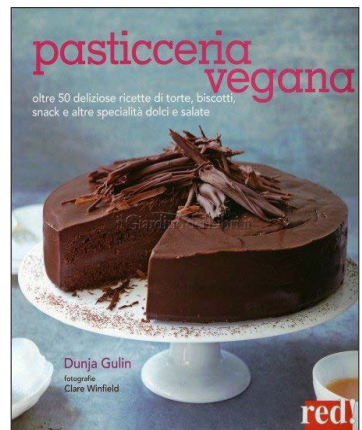


Veganomicon: il libro definitivo della cucina vegana di Isa Chandra Moskowitz e Terry Hope Romero, Castelveccchi, 2014

Questo ricettario è stato concepito per essere utilizzato da chiunque nelle normali cucine di casa, con ingredienti facilmente reperibili per cercare di convincere il più ostinato dei carnivori a scoprire il sapore del regno vegetale. All'interno anche un menù per occasioni speciali quando gli invitati sono intolleranti al glutine o attenti alla linea o quando il tempo a disposizione per poter cucinare è ridotto all'osso.

Pasticceria vegana: oltre 50 deliziose ricette di torte, biscotti, snack e altre specialità dolci e salate di Dunja Gulin, Red, 2014

Oltre 50 ricette per realizzare muffin, pani aromatizzati, cupcakes, torte farcite, brownies, crostate, cheesecake e tartellette alla frutta tutto rigorosamente vegan!



Per chi vuole navigare nel web

Informazioni sulla sana alimentazione a cura della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana

<http://www.scienzavegetariana.it/>

Magazine di cucina quotidiano con ricette vegane e vegetariane

<http://www.vegolosi.it/>

Magazine di benessere, alimentazione e salute naturale

<https://www.greenme.it/>

Storie "verdi" dalla cucina di David, Luise ed Elsa

<http://www.greenkitchenstories.com/>

La passione per i cibi integrali e le scienze olistiche di Sarah Britton

<https://www.mynewroots.org/site/>

Mangiar sano al credo di "Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo"

<https://elsaswholesomelife.wordpress.com/>

I racconti green della ballerina e nutrizionista Valentina Goltara

<http://sweetkabochoa.com/>



Comune di
Pistoia

Biblioteca San Giorgio

Via Sandro Pertini

51100 Pistoia

Tel 0573 371600

Fax 0573 371601

sangiorgio@comune.pistoia.it

www.sangiorgio.comune.pistoia.it