



STARTER KIT PER ASPIRANTI VEGANI

una scelta d'amore

Lia Courier



Ogni cosa ha un inizio

Affermiamo di non essere capaci di uccidere – che non andremo in Vietnam o in altri posti a uccidere, ma non abbiamo niente in contrario all'uccisione degli animali. Se doveste uccidere con le vostre mani l'animale che mangiate, e sentiste tutta la crudeltà di questa uccisione, mangereste lo stesso quell'animale? Ne dubito fortemente. Ma non avete niente in contrario che il macellaio lo uccida perché voi poi lo mangiate; che immensa ipocrisia che si cela in questo atteggiamento! (Jiddu Krishnamurti)

La mia esperienza con l'idea di una vita senza crudeltà precede quella con lo yoga, anzi, arrivare allo yoga, una filosofia che vede tra i suoi pilastri fondamentali ahimsa, termine che indica proprio la non violenza, è stata una naturale conseguenza di questo percorso iniziato tanti anni fa. Il termine ahimsa ha un significato che non si può ridurre al semplice evitare di cibarsi del corpo altrui, ovviamente, perché l'India ci insegna a abbracciare la moltitudine in molti modi e significati. Ahimsa vuol dire non usare violenza con le parole, con i pensieri, oltre che con le azioni, indica il gesti di estirpare questa qualità distruttiva trasmutando questa energia in amore, anche e soprattutto verso noi stessi. Forse è proprio da qui che comincia tutto, dall'accettarsi e amarsi esattamente per come si è, scoprire quella stilla di luce divina che dimora in noi e che ci fa vibrare, sincronizzati con le frequenze di questo amore non diretto verso qualcuno in particolare, ma diffuso in modo equanime verso tutti, come una pioggia che bagna indistintamente ogni cosa. Il mondo è la manifestazione dell'energia, del prana, che sottende ad ogni espressione di prakriti, della natura, questa energia fluisce e si manifesta in vari modi, ma è sempre una, non ci sono separazioni, non esistono divisioni, il creato è un unicuum, un tessuto che tutti noi contribuiamo a creare, quindi nuocere l'altro equivale a nuocere a noi stessi e viceversa. So che questo concetto espresso così, all'inizio di questo breve compendio, è già una montagna di roba da digerire, ma la realtà yogica è proprio che non esiste separazione e se noi la percepiamo è solo perché siamo al cospetto di una illusione. È molto importante lasciare che questa nozione decanti piano piano in noi, trovando posto dove il nostro essere è disposto adesso, in questo momento, a contenerla. Ciò consentirà lo spontaneo emergere di quel sentire e quella esperienza che stanno alla base della scelta di una vita senza crudeltà (mi piace di più dirla così che utilizzare l'etichetta 'vegan'). Detto questo, tengo a precisare che non sono un medico nutrizionista, quindi non ho un percorso formativo specifico o riconosciuto, ma solo i miei quindici anni come vegetariana e l'ormai superato decennio da vegana. Il breve scritto che segue non vuole proporsi come manuale, ma più come una sincera condivisione di una esperienza basata sull'amore, per farti conoscere le difficoltà che ho affrontato, gli errori che ho commesso e le scoperte che ho fatto nel corso di questa lunga avventura che si pone al fianco degli animali non umani, come nostri fratelli. Tutte le informazioni che leggerai potranno esserti utili per un felice passaggio ad una vita senza crudeltà, nel rispetto della vita e del pianeta.

Per soddisfare ulteriormente ogni curiosità e sete di sapere, troverai una succinta bibliografia di testi che tutti coloro che si avvicinano a questo tipo di scelta dovrebbero leggere, e con questo intendo lasciare la parola a chi è in grado di spiegare le cose meglio di me, soprattutto dal punto di vista scientifico. Si tratta di una infinitesima parte di una letteratura ormai vastissima, ma possono essere ottimi punti di partenza per saperne di più, i passi successivi saranno soltanto tuoi. All'interno di questi testi conoscerai i dettagli delle storie che riguardano gli animali di allevamento e questo potrebbe essere molto doloroso, a volte ti sarà difficile andare avanti nella lettura perché sono storie che spezzano il cuore, ma è un processo necessario per comprendere l'urgenza e la necessità di un'azione immediata, con l'intenzione di fermare questa macchina di morte che funziona ininterrottamente ogni giorno, anche adesso mentre stai leggendo, uccidendo milioni di vite innocenti solo per far arrivare un piccolo pezzo di carne sulla tua tavola. Ognuno di noi può e deve fare qualcosa, ma per comprendere la portata del problema, per proteggere e difendere gli animali dalla crudeltà, e per tutelare noi stessi e la nostra salute dal cibo non sano, bisogna studiare e informarsi continuamente.

Un'ultima nota riguarda la declinazione dell'interlocutore. Poiché la lingua italiana sta subendo

delle trasformazioni, negli ultimi anni, per quanto riguarda la questione del genere, avevo inizialmente deciso di utilizzare l'asterisco per concludere la parola senza declinare come si usa molto spesso oggi. Poiché però questa pratica mi ha sempre lasciata perplessa, insieme a mio marito abbiamo deciso di dare una declinazione femminile all'interlocutore di questo messaggio digitale. Non se ne abbiano gli altri, ma poiché mi piace andare controcorrente questa è la mia scelta, se sei un maschio potrai percepire le mie parole come se parlassero alla tua parte femminile, che è presente in te come il maschile lo è in me.

Non mi resta quindi che augurarti una buona lettura, procedi con calma e non lasciarti sopraffare dall'idea che sarà troppo difficile e complicato, non cadere nella tentazione di realizzare un simile progetto in poco tempo. Goditi il percorso, saggia ogni passo e ascoltati.

Ricorda che ogni volta che ci troviamo di fronte alla possibilità di modificare le nostre abitudini per abbracciarne di nuove, all'inizio può essere dura, ma se è una cosa che desideri davvero, se percepisci questa esigenza in modo genuino, sono sicura che troverai il tempo e il modo migliore per realizzare la tua transizione ad una esistenza senza violenza.

Gli amici animali sono già dalla tua parte!

Tante motivazioni ma una sola intenzione

Ci sono diverse tipologie di persone che abbracciano una scelta vegetale naturale: quelli che lo fanno per gli animali, quelli che invece lo fanno per la propria salute, o per moda, ad esempio, per emulare le tante stars dello showbusiness che divulgano questo stile di vita. Secondo me qualsiasi motivo ti spinga a fare questa scelta è un buon motivo, il resto arriverà spontaneamente nel tempo, con l'esperienza e con i cambiamenti che questo tipo di scelta porterà nel tuo modo di vedere il mondo e nella capacità di sentire direttamente con il cuore, mettendo a tacere per un istante la mente razionale.

Ci sono tante persone che non rifiutano solo l'idea che una vita venga sacrificata per diventare cibo, ma manifestano anche un fermo dissenso verso il tipo di esistenza che la maggior parte degli animali da allevamento conduce prima di essere abbattuta brutalmente. Per questo motivo limitare semplicemente il consumo di carne non è sufficiente, ma si rende necessario anche eliminare dai propri consumi ogni prodotto che nella filiera produttiva abbia non solo parti del corpo degli animali, i loro fluidi, le secrezioni, ma anche elementi che comportino lo sfruttamento, la tortura o la detenzione di animali. La scelta senza crudeltà, quindi, non ammette carne, pesce, uova, insaccati, latte e derivati e miele, non indossa cuoio, lana, seta, piume, perle, avorio, non usa cosmetici che sono stati testati su animali, nulla di tutto questo trova posto nella vita di chi ha scelto di stare dalla loro parte, e questo ovviamente vale anche per visite ai delfinari, acquari, circhi con animali o qualsiasi forma di intrattenimento che ne preveda la presenza. Esiste una questione aperta molto attuale sui farmaci, che sono testati sugli animali, poiché quando ci si ammala a volte può esserne necessario l'utilizzo. Tuttavia molte persone che abbracciano la scelta vegana, e che quindi sostengono già la propria salute con una dieta a base di cibi naturali di origine vegetale, hanno anche una particolare attenzione per la qualità del cibo, scegliendo magari il biologico, e coltivando la propria curiosità anche nei confronti della medicina alternativa, la meditazione, la pratica di discipline come lo yoga o semplicemente stare nella natura, tutte attività attraverso cui è possibile fare un'ottima prevenzione. Il fatto di dover ricorrere sporadicamente a trattamenti allopatici, quindi, non tradisce la filosofia di partenza e non annulla l'importanza e la purezza di queste mille attenzioni che guidano ogni scelta quotidiana di un consumatore che sarebbe più corretto chiamare consapevole, più che semplicemente vegano.

Risalgono al 1975 le prime pubblicazioni che cominciano a parlare di sfruttamento e di liberazione animale, che gettano uno sguardo all'interno degli allevamenti, luoghi di detenzione e tortura in cui gli animali vengono ammassati prima di venire soppressi per la produzione di cibo. Fino a quel momento l'uccisione organizzata degli animali da macello avveniva al chiuso delle fabbriche di morte, mai nessuno si era preoccupato di come venissero trattati gli 'ospiti', oggi invece grazie al lavoro appassionato e coraggioso degli attivisti volontari delle associazioni animaliste, abbiamo a disposizione una considerevole documentazione video, realizzata anche in situazioni ai limiti della legalità, da coloro che hanno a cuore la sorte degli animali e agiscono in prima persona per cercare di diffondere una cultura diversa, basata sul rispetto della vita e della Natura, mettendo in discussione il sistema del mercato e della produzione legato al consumo di carne e dei suoi derivati, nonché ogni visione specista dell'esistenza umana. Nessuno oggi può dire che non sapeva, ognuno può fare qualcosa ogni giorno per opporsi a questa barbarie.

Lo specismo, termine coniato nel 1970 dallo psicologo britannico R. Ryder e poi utilizzato in tutti i movimenti che riguardano la difesa degli animali, riprende i concetti di sessismo o di razzismo riportandoli su una scala infinitamente più vasta, per indicare l'atteggiamento, tipico degli esseri

umani, di considerarsi una specie superiore a tutte le altre. Su questa falsa convinzione abbiamo costruito le nostre società antropocentriche, che hanno progressivamente modificato l'ambiente originario fino a devastarlo totalmente. L'antispecismo, per contro, riguarda una visione dell'esistenza che non vede differenze tra le specie, per esempio tra un cane e una mucca, tra un gatto e un maiale, tra una balena e un cavallo o tra un essere umano e una formica. Ogni vita è sacra e va rispettata, in particolare quella dei più deboli e indifesi, che in questo caso sono proprio i nostri fratelli animali.

Il mondo che sogno è sostenibile e senza crudeltà.

Un luogo in cui esistono cibo e risorse per tutti gli uomini della Terra e amore per tutti gli esseri senzienti.

Se non sei ancora vegano resterai sorpreso da quanti prodotti presenti normalmente in casa non rispettino la vita degli animali e l'ambiente: scarpe, borse, cinture, rossetti, ciprie, mascara, creme, detergenti per il corpo e per la casa per non parlare di tutti quegli additivi alimentari che sulle etichette sono indicati con una sigla anonima e apparentemente innocua, ma che invece hanno origine animale. Un esempio? La sigla E120, un colorante rosso che si chiama cocciniglia, che viene prodotto uccidendo insetti per ricavarne il pigmento, un prodotto presente in molte bibite e caramelle industriali.

Informarsi e conoscere è essenziale per chi sceglie la via del cuore e della compassione, poiché l'industria alimentare ce la mette tutta per tenerci all'oscuro da certi dettagli sulla produzione, quello che noi vediamo sul bancone del negozio è solo il risultato finale di una lunga lavorazione che molto spesso lascia dietro di sé sofferenza e inquinamento. Giorno dopo giorno, attraverso la lettura, la condivisione e le esperienze di chi ha già battuto questa strada prima di te, imparerai a discernere ciò che è possibile acquistare da ciò che invece è meglio lasciare sugli scaffali, senza dimenticare che esistono anche modalità alternative alla grande distribuzione per procurarti del cibo di qualità, come ad esempio i GAS o la vendita diretta.

L'ambizioso obiettivo a lungo termine del movimento antispecista per la liberazione animale è farci capire che, in quanto consumatori, abbiamo un immenso potere che può essere usato per incidere profondamente sull'offerta di mercato, costringendo al fallimento l'industria della carne, almeno per come la conosciamo ora. Gli strumenti per portare avanti questa missione sono la conoscenza e l'azione. Per azione non intendo necessariamente partecipare ai blitz degli attivisti (per quanto se tu voglia farlo troverai sicuramente qualche gruppo pronto ad accoglierti), ma mi riferisco più ad un agire quotidiano che diventa possibile attraverso piccoli gesti ed una buona dose di coerenza nei confronti di questa importante scelta. Questo vuol dire che anche il più bel paio di scarpe resterà in negozio se è fatto di pelle animale, che dovrai temporaneamente rinunciare a molte cose che ti piacciono, ma per scoprirne di nuove, più belle ancora, perché rispettano la vita.

La cura per la propria salute, altra importante motivazione che spinge a diventare vegani, è un argomento che vale la pena analizzare con attenzione. Il regime vegano non è di per sé sinonimo di alimentazione sana, ma indica soltanto che si è deciso di eliminare degli alimenti dalle proprie abitudini, né include indicazioni per quanto riguarda la qualità del cibo. Di fatto esistono vegani che abitualmente consumano prodotti industriali e altamente processati, come patatine fritte (vi segnalo già che in quelle industriali la finalizzazione viene fatta con grassi animali, il sego, quindi non sono vegane) e cibi che non possono essere considerati sani, tra cui molti OGM utilizzati nei prodotti a base di soia, largamente utilizzati da chi non mangia carne. Se la tua motivazione è quella di migliorare la salute del tuo organismo, innanzitutto comincia a considerare la qualità delle materie prime che acquisti, cercando di rifornire il tuo organismo di cibo 'vivo' e non inerte, come lo è la maggior parte di quello presente nella grande catena di distribuzione: raffinazione, congelamento, processi che servono a disinfettare, sbiancare, prolungarne la durata. Allo stesso tempo dedicati alla scoperta di tutti quegli alimenti che possono perfettamente sostituire le proteine che prima introducevi attraverso i prodotti di origine animale. Non credere a chi ti dice che le proteine vegetali non sono efficaci come quelle della carne, si tratta di miti popolari che sono stati smentiti già da tempo: le proteine vegetali, anzi, consentono di introdurre i nutrienti di cui abbiamo bisogno, senza le sostanze tossiche che invece la carne contiene, soprattutto dopo il processo di cottura che attiva delle reazioni chimiche che portano alla formazione di tossine potenzialmente pericolose, se ingerite anche in piccole quantità ma costantemente nel tempo.

Al di là dei testi che ho selezionato nella piccola lista in coda alla guida, che potrai acquistare e avidamente leggere, è ormai un fatto assodato che eliminare la carne ha degli esiti positivi sulla salute in generale, prima di tutto per le caratteristiche stesse dell'alimento in sé, non adatto al

nostro apparato digerente di umani, una specie che si è adattata nel tempo a consumare sporadicamente carne (molte persone però oggi mangiano carne quasi ogni giorno) ma che originariamente è vegetariana se non frugivora. Eh sì, perché a cominciare dalla dentatura, non provvista di canini abbastanza appuntiti per strappare la carne, quanto più da molari adatti alla macerazione delle fibre vegetali, inseriti in una mandibola in grado di muoversi anche lateralmente, proprio come si muove quella degli animali erbivori, per non parlare del nostro lunghissimo intestino, dai sei ai sette metri, mentre invece quello dei carnivori prevede un percorso molto più breve, affinché le sostanze legate alla putrefazione non rimangano troppo a lungo all'interno del corpo.

Oltre a queste nostre caratteristiche intrinseche, bisogna anche tenere in considerazione la qualità delle carni che ci arrivano dalla catena della grande distribuzione, che presentano grandi quantità di sostanze chimiche e di farmaci, somministrati agli animali durante tutta la loro breve e dolorosa vita con l'obiettivo di farli crescere a dismisura e per curare tutte le malattie che contraggono in ambienti non adatti alla vita. In special modo la carne bianca, che nella cultura popolare è considerata più salutare, è particolarmente tossica da questo punto di vista, per tacere degli allevamenti di pesce, che sono un vero e proprio pericolo per la salute dei pesci, dei mari, e ovviamente per la salute di chi se li mangia.

Un altro aspetto da non sottovalutare, perché come ti dicevo prima si sta parlando di energia, è la questione legata all'enorme stress che gli animali negli allevamenti intensivi devono subire. Sono sempre molto spaventati, soprattutto nel momento in cui comprendono che stanno per morire, in modo violento e dopo aver assistito all'uccisione dei compagni, se non dei loro stessi figli, come nel caso dell'agnello, a volte dopo aver compiuto un lungo, estenuante viaggio in condizioni critiche, durante il quale non sempre sopravvivono. I nostri piatti a base di carne, quindi, oltre a sostanze chimiche di sintesi, contengono anche adrenalina, cortisolo e ormoni dello stress, nonché emozioni di paura, terrore e sofferenza.

Hai ancora voglia di nutrirti di tutto questo?

La questione del latte

Molte persone obiettano: ma se bevi il latte non uccidi nessuno, perché ti privi anche di questo alimento? Ippocrate, padre della medicina, disse che "per ognuno il latte della propria specie è benefico, mentre quello di altre specie è dannoso", di fatto siamo l'unica specie vivente che continua a consumare latte anche quando non ce ne sarebbe più bisogno, e questo spiega anche come mai il latte è uno degli alimenti che causano di più intolleranze o allergie. Le aziende, che sono delle gran furbacchione, hanno cominciato a produrre prodotti caseari e latte vaccino fortemente processato per togliere grassi e lattosio, nel ridicolo tentativo di spacciare questi prodotti come qualcosa di salutare, ma alla fine mi chiedo cosa rimanga di quell'alimento dopo questa lunga lavorazione: qualcosa che ha il sapore del latte, ma nessun valore nutritivo. Non sarebbe meglio dirigersi verso qualcosa che non entra in conflitto con il nostro organismo e che ci nutre naturalmente senza crearci problemi?

Anche in questo caso, oltre all'incompatibilità del latte vaccino con la nutrizione umana, è doveroso dire che quello prodotto da animali da allevamento contiene sempre sostanze chimiche, come antinfiammatori, antibiotici e pus, che si mescola al latte in conseguenza delle mastiti cui vanno soggetti gli animali a causa della produzione massiva e continua di latte e delle pompe a cui le loro mammelle restano attaccate troppo a lungo. Per produrre latte, infatti, le mucche vengono inseminate artificialmente, per non dire stuprate, per poter figliare e produrre latte. Non appena nascono i vitelli, questi vengono separati dalle madri e macellati per l'industria alimentare che viene fomentata da ogni consumatore di carne. Nonostante questo le pubblicità continuano a propinarci mucche che ricevono massaggi, che pascolano beatamente su prati e paesaggi idilliaci, quando la realtà è che questi animali non riescono neanche ad invecchiare perché vengono macellati molti anni prima della loro aspettativa di vita.

Tutto questo dolore nella dieta vegana viene eliminato totalmente.

Che bello sedersi a tavola con la coscienza pulita! Il cibo sembra addirittura più buono!

Fin dai primissimi giorni potrai percepire un cambiamento sostanziale nel sentire generale del corpo: dallo stato dell'intestino alla qualità della pelle, dall'odore del tuo sudore all'energia vibrante che pervade il tuo corpo e poi più a lungo termine uno stato di salute potenziato, una migliorata capacità di ascolto e introspezione e un sistema immunitario più reattivo.

È importante dire, però, che l'elemento fondamentale di cui disporre per cominciare un percorso verso una vita senza crudeltà è avere una solida motivazione, qualunque essa sia, poiché l'alimentazione è una delle basi fondanti della nostra salute, sia fisica che emotiva. Noi siamo quello che mangiamo e la scelta che riguarda la nutrizione è una scelta che sta vicino al centro del

tuo essere, nel nucleo del cuore, per questo è molto importante che tu lo faccia con convinzione e senza aspettative. In qualsiasi momento dovessi provare fatica, tristezza, rabbia, frustrazione, o dovessi percepire un senso di privazione, con una voglia persistente di mangiare cibi di origine animale, penso sia molto meglio tornare indietro, evidentemente non lo stai facendo nel momento giusto, con i tempi giusti o con una motivazione abbastanza radicata.

Prepara il terreno

Se sei convinto di essere naturalmente predisposto a mangiar carne, prova anzitutto a uccidere tu stesso l'animale che vuoi mangiare. Ma ammazzalo tu in persona, con le tue mani, senza ricorrere a un coltello o a un bastone o a una scure. Fa' come i lupi, gli orsi e i leoni, che ammazzano da sé quanto mangiano...
-Plutarco, "Del mangiar carne"

Concediti un tempo abbastanza lungo in cui pianificare le sostituzioni, il mio consiglio è di non togliere tutto in una volta da un giorno all'altro, soprattutto se prima non ti sei informata adeguatamente. Non farti prendere dall'impazienza di voler attuare subito questa piccola grande rivoluzione nella tua vita, perché anche se nella tua mente la motivazione è forte, il tuo corpo necessita di un certo tempo per metabolizzare le nuove informazioni. Forse potrebbe sembrarti facile gestire il nuovo regime per il primo periodo, ma in un tempo successivo il corpo potrebbe reagire lanciando segnali d'allarme, facendoti pensare che la dieta vegana non fa per te. La dieta vegana invece è adatta a tutti, a tutte le età, l'unico accorgimento davvero importante è acquisire conoscenza e lasciarsi guidare dall'ascolto verso sé stessi, per questo è consigliabile una transizione dolce e progressiva piuttosto che traumatica e all'improvviso. Diluire il passaggio in un tempo lungo, inoltre, ti permetterà di monitorare le reazioni giorno dopo giorno, abituandoti per piccoli passi, mentre ti liberi delle tossine e delle sostanze nocive, rispettando i tuoi tempi, per guidare l'organismo verso una transizione definitiva. In questo modo sarai in grado di mantenere il regime vegano per quanto tempo vorrai, anche tutta la vita, e senza nessun problema.

La questione sociale del cibo

In particolare per noi italiani il cibo rappresenta non solo il nutrimento quotidiano che ci consente di sopravvivere, ma anche un momento sociale importante, di condivisione con la famiglia e con gli amici. Si tratta di una ritualità profondamente legata alla nostra identità collettiva e individuale, alle nostre origini culturali e le abitudini, ai nostri ricordi di bambini e da tutta quella costellazione di sapori e odori che proveniva dalla cucina di mamma o della nonna. La scelta vegana stravolge tutto questo bagaglio e scombussola in qualche modo anche gli equilibri relazionali con le persone con cui viviamo. Oltre alle iniziali difficoltà nella gestione pratica dei pasti, infatti, questioni risolvibili in breve tempo, sarai chiamato a fare i conti con tutti coloro che fanno parte quotidianamente della tua sfera sociale: familiari, amici, conoscenti e colleghi di lavoro, ai quali, in *seculae seculorum*, dovrai spiegare le motivazioni della tua scelta e rispondere alle loro assurde, morbose, insinuanti curiosità sulla tua alimentazione.

A volte può essere estremamente faticoso condividere un pasto con gli altri, poiché si finisce sempre a parlare di quello che puoi o che non puoi mangiare, ma non preoccuparti, non sarà necessario rinunciare alle cene in compagnia, basterà semplicemente indirizzarsi verso uno dei tanti di posti in giro per la città che hanno anche una alternativa vegana, ne esistono per tutti i gusti e per tutte le tasche ormai. Quando poi sarai abbastanza brava a cucinare (tutti i vegani sono cuochi provetti, e se non lo sono già lo diventeranno a colpi di cucchiaino e mattarello), potrai stupire tutti invitandoli a casa per gustare dei cibi sani, naturali e senza crudeltà. Condividere ciò in cui credi, con le persone che ami, offrendo loro cibo gustoso e preparato con le tue mani: cosa di meglio per stare bene insieme?

Un consiglio, però, mi sento di darti dal cuore: ricorda sempre che abbracciare il regime vegano è una tua scelta, a cui sei arrivata nel momento in cui ti sei sentita pronta a realizzarla. Così come ti daranno fastidio gli onnivori che a tavola ti prenderanno di mira cercando di convincerti che anche le carote hanno un'anima, o che i pesci non sono animali, anche tu potresti risultare molesta per gli altri diventando evangelista della filosofia vegan ad ogni cena, pranzo o aperitivo o accusando di omicidio tutti gli altri commensali. Non commettere l'errore di giudicare gli altri perché si cibano di animali, ricorda che anche tu lo facevi, e se proprio non sai come convincerli a provare la cucina vegana per una sera, la mossa vincente sarà quella di recarti nella tua pasticceria vegana di fiducia, acquistare per loro uno di quegli irresistibili dolci che lascerà i tuoi amici senza parole per bontà, leggerezza, digeribilità. Non riusciranno a credere che un cibo vegano possa essere così buono!

Scoprirai presto quanto la tua scelta possa provocare interdizione negli altri, a volte anche rabbia, perché non tutti comprendono la portata del cambiamento che stai attuando e le incredibili ricadute che avrà sulla vita di tanti animali e del pianeta. La tua decisione mette gli altri di fronte al fatto che è possibile cambiare, con sufficiente motivazione e forza di volontà, quel tanto che basta a fare il primo passo, per questo potrebbero sentirsi giudicati da te, perché con la tua scelta - ai loro occhi - stai affermando di non approvare il loro stile di vita. Non te lo diranno mai davvero, perché magari proveranno fastidio nei confronti delle tue scelte senza davvero capire il perché a livello cosciente, ma in fondo è così, allora questo attrito emerge attraverso le battutine che tutti i vegani conoscono a memoria, come: "ti porto un po' di erba gatta?" oppure "ma sei contagioso?" o anche "ma non ti viene mai voglia di una bella bistecca alla fiorentina?"

Ti accorgerai che bisogna avere molta pazienza e determinazione in attesa che tutti si abituino alla tua presenza nelle occasioni di pasti condivisi, per le quali dovranno sempre darsi da fare per preparare qualcosa che vada bene anche per te (di solito sarà pasta al pomodoro o insalata). Cerca di essere sempre gentile e di non raccogliere alcuna provocazione, aiutando tutti coloro che fanno parte della tua rete sociale se non a comprendere almeno ad accettare. La non violenza è alla base dell'antispecismo e della filosofia vegan, e questo comprende anche i nostri simili: nessuna violenza, neanche verbale. Se ti troverai di fronte a qualcuno che, diciamo, si sta scaldando un po' troppo a parlare dell'argomento, cerca semplicemente di cambiare discorso con un sorriso, o limitati a non rispondere. Non ha senso cercare di convincere chi ha una visione dell'esistenza così diversa dalla tua.

Quello che facciamo è gettare dei semi dove percepiamo che il terreno è fertile, ma senza l'arrogante aspettativa che germoglino subito. Ogni piantina ha il suo tempo per crescere, bucare la terra e risalire verso l'energia del sole. L'equilibrio è una condizione delicata da mantenere, non solo in ambito nutrizionale, ma anche dal punto di vista psicofisico. Nel momento della transizione sarai più vulnerabile e suscettibile alle critiche, oppure sarai deisderosa di coinvolgere più persone possibili per condividere il percorso, quindi cerca di restare focalizzato sui tuoi obiettivi, concedi il tempo a te e ai tuoi cari, per accogliere questa nuova fase della tua esistenza e non dimenticare di condividere i pasti in armonia anche con chi si ciba di carne, senza storcere il naso.

Veniamo al sodo (non parlo dell'uovo)

Un essere umano è una parte del tutto che noi chiamiamo universo, una parte limitata nel tempo e nello spazio, che sperimenta pensieri e sensazioni come qualcosa di separato dal resto, una specie di illusione ottica della coscienza. Questa illusione è una sorta di prigione, che ci restringe ai nostri desideri personali e all'affetto per alcune persone, quelle più vicine. Il nostro compito deve essere di liberarci da questa prigione allargando il cerchio della compassione per includere tutte le creature viventi e la natura intera nella sua bellezza.

- Albert Einstein

La cucina di cui sto per parlarti, è quella che in questi anni ho progressivamente adottato dopo varie prove e letture, che ha per obiettivo il rispetto e l'amore verso gli animali, ma allo stesso tempo la salvaguardia della mia salute. Con una alimentazione composta da cibi naturali, biologici e integrali il tuo senso del gusto comincerà ad affinarsi, liberandosi per sempre dai sapori addizionati della produzione industriale, pieni di esaltatori di sapidità e aromi chimici. Scoprirai un nuovo concetto di salato, dolce, amaro o piccante e riuscirai a percepire differenze di gusto per ogni ingrediente nel tuo piatto. Questo ti consentirà di utilizzare meno sale e meno condimento in generale, per piatti più leggeri e digeribili, che promuovono uno stile di vita sano, dinamico ed energetico.

Ti avviso già che per questo tipo di alimentazione è necessario trovare il tempo per cucinare, ma questo è uno degli aspetti della scelta vegana che più ho apprezzato, sebbene al principio ci sia stata qualche difficoltà logistica e organizzativa. Vivendo in una città caotica come Milano, dove sembra quasi che la gente non abbia neanche il tempo per respirare, concedersi un momento per preparare del buon cibo vuol dire riprendere possesso di alcuni spazi fondamentali, che la vita cinetica delle città ci ha tolto tempo fa, sostituendoli con appuntamenti, riunioni e scadenze. Molte persone ingurgitano il cibo quasi senza masticarlo, in pause pranzo sempre più brevi a interrompere giornate di lavoro sempre più lunghe. Una cucina green e cruelty free ci traghetta verso uno stile di vita che promuove l'ascolto e la lentezza, così cucinare diventa un rito, un modo di entrare in un contatto più intimo con il nutrimento, concentrarsi in questa operazione con gratitudine, vivendolo come un piacevole modo di occuparsi di sé e delle persone con cui condividiamo i pasti. Per me cucinare è stato per anni come una forma di meditazione, un appuntamento a cui non manco neanche se sono sola a casa, ma che diverte ancora di più se sono previsti altri commensali a tavola. Poi mio marito Cristiano ha seguito con successo un corso di formazione per chef vegani, e da allora sono diventata la sua principale assaggiatrice: è talmente bravo che non oso più neanche toccare le pentole e così mi godo la parte migliore del progetto.

I primi mesi sono i più difficili, perché si introducono nuove e più sane abitudini in sostituzione a quelle usuali e meno promotrici della salute, come ad esempio l'insana consuetudine di utilizzare piatti pronti da scaldare al microonde (a proposito....anche se non dovessi diventare vegano, fatti un regalo gettando via il microonde, che distrugge i nutrimenti a livello molecolare, rendendoli praticamente inutili dal punto di vista nutrizionale, soprattutto non metterci dentro il cibo biologico), che sicuramente permettono di mettere qualcosa di caldo a tavola in cinque minuti, ma si tratta di cibo altamente processato: può riempirci la pancia, ma non ci nutre affatto, anzi, gli effetti negativi sulla salute del consumo abituale di questo tipo di prodotto tendono ad accumularsi nel nostro corpo come scorie, tossine e metalli, presentando il conto anche dopo molto tempo. Una volta che avrai superato il primo periodo, e il momento in cui potrà anche fare capolino il pensiero di mollare tutto, comincerai a prendere confidenza con la mano e l'occhio nel dosare gli ingredienti, accumulando sufficiente esperienza per poter preparare un buonissimo piatto anche in meno di mezz'ora, un tempo accettabile anche per i più pigri o indaffarati. Se sei già brava e appassionata in cucina, ovviamente, sarà tutto più facile, ma se non sei patita dei fornelli, questa è una buona occasione per imparare a prenderti cura di te. Il pasto ha tutto un altro sapore quando ce lo siamo amorevolmente preparato con le nostre mani, quando tocchiamo il cibo, lo annusiamo, ne sentiamo gli aromi, godiamo dei colori e delle forme straordinarie che la natura crea, in un tempo tutto nostro in cui non c'è spazio per altro. La nutrizione diventa così una pratica, per utilizzare un termine molto di moda oggi, mindful.

La rivoluzione vegana ti chiederà probabilmente di cucinare qualcosa da portarti dietro per il pranzo, in caso tu debba consumarlo sul posto di lavoro, poiché non è sempre facile trovare sempre qualcosa di adatto, se escludiamo quelle orribili insalate smunte e plasticose (lo so, non esiste in italiano, ma se La Crusca ha approvato 'petaloso' io mi prendo questa licenza poetica) che ti servono con sufficienza quando dici di provenire dal pianeta Vegan. Il cibo che preparerai andrà accuratamente masticato e gustato con calma, e mentre penserai a quanto è buono, sarai totalmente immerso nel momento presente.

Nella fase di transizione avrai bisogno di tempo anche per fare la spesa, poiché la tua principale attività tra gli scaffali sarà quella di leggere le etichette per accertarti che non siano contenuti elementi di origine animale, e neanche alimenti o additivi che non vuoi introdurre nel tuo corpo. Non sarà facile barcamenarti tra tutte queste sigle, ma sul web troverai facilmente siti in cui sono pubblicati puntuali elenchi e spiegazioni, chiari e consultabili. Dopo qualche tempo sarai più veloce, ma la lettura delle etichette resterà comunque una caratteristica del consumatore attento, anche al supermercato biologico, poiché alimenti come l'olio di palma, giusto per fare un

esempio, sono presenti in moltissimi prodotti bio.

La scelta senza crudeltà non riguarda, lo ribadisco, solo gli animali non umani, ma anche il pianeta. Un esempio tra tutti: il consumo di avocado, alimento che letteralmente adoro in qualsiasi forma e preparazione, ma che fa il giro del mondo per arrivare sugli scaffali del supermercato, lasciandosi dietro scie di liquami e idrocarburi dei mezzi su cui ha viaggiato, che spesso viene congelato e quindi non è neanche buono perché anziché maturare marcisce. Ultimamente ogni tanto mi concedo di ordinare una cassetta di avocado dalla Sicilia, non si tratta certo di basso chilometraggio, ovvio, ma sempre meglio che farli arrivare dal Perù!

Bisogna liberarsi dalla compulsione del consumatore occidentale, benestante e che con il denaro si aspetta di poter acquistare qualsiasi cosa, fregandosene di come è stata prodotta, o meglio, la maggior parte dei consumatori è esattamente così, per questo c'è un gran bisogno di qualcuno che voglia cambiare strategie, o ben presto non ci saranno risorse per tutti su questo pianeta, che sarà stato reso inospitale alla vita (in parte già lo è).

Il cibo naturale e integrale, come il riso o i legumi, ha dei tempi di cottura molto lunghi, per questo all'inizio può essere utile cucinare un po' di più nel week end in modo da avere qualcosa di pronto nel frigo anche nei giorni successivi, sebbene ci siano on line ricette di piatti facili e veloci che davvero chiunque può fare con risultati da leccarsi i baffi fin dalla prima volta.

Munisciti di una buona varietà di spezie e aromi. Nella cucina naturale è bello sentire i sapori degli alimenti, per questo il condimento è ridotto al minimo e le spezie sono un validissimo alleato per insaporire i tuoi piatti e dargli un tocco speciale ed esotico: curcuma, curry, cumino, alloro, rosmarino, maggiorana, basilico, timo, tutto ciò che ti viene in mente può trovare posto nella tua cucina, sia fresco che essiccato o addirittura in vaso, se hai la possibilità di coltivare in giardino o sul terrazzo. Sappi che alcune spezie, oltre ad avere un ottimo sapore, hanno anche delle importanti proprietà curative e preventive, se avrai voglia di documentarti su questo argomento sarai in grado di rendere i tuoi piatti ancora più preziosi e utili al sostegno della salute, affinché la nutrizione torni a svolgere il suo ruolo fondamentale, ossia introdurre energia pranica, sostenere la biologia e il metabolismo, mantenere il corpo in salute fornendolo di tutti gli elementi che gli servono per espletare al meglio le sue funzioni.

I tormentoni

Ci sono delle frasi che tornano sempre come dei mantra, pronunciate non solo dalle persone che stanno attorno a noi, ma anche da medici, nutrizionisti e qualsiasi professionista della cura. Io personalmente ormai me ne guardo bene dal dire cosa mangio quando qualcuno mi visita, a meno che non mi venga chiesto espressamente, altrimenti qualsiasi cosa io possa mai avere, da un callo al piede alla tendinite, sarà certamente colpa della mia dieta vegana. Queste frasi vengono ripetute in modalità seriale, sembra quasi che qualcuno abbia scritto un copione, solitamente pronunciate con una cadenza compassionevole e un'espressione vagamente preoccupata sul viso.

Una di queste frasi è: "ma come fai a fare sport se non mangi carne? I tuoi muscoli non ce la fanno a rinforzarsi". Frase smentita da tantissimi atleti olimpionici che seguono un regime alimentare privo di elementi di origine animale e che hanno delle strutture muscolo-scheletriche di tutto rispetto. Questo non da oggi, anche in passato ci sono stati atleti celebri che erano almeno vegetariani, se non vegani, come ad esempio il plurimedagliato Carl Lewis che ha dichiarato in modo semplice di aver capito di non avere bisogno di proteine animali per raggiungere le prestazioni che la sua specialità gli richiedeva. Le proteine vegetali hanno lo stesso tipo di apporto di quelle animali, con la differenza che hanno meno quantitativo in grassi e che non hanno tutte quelle sostanze chimiche presenti invece nella carne animale che, come abbiamo già visto, proviene da individui che vivono per tutta la vita sotto stretta somministrazione di farmaci e altri agenti per promuovere la crescita. Ovvio, anche i vegetali contengono sostanze chimiche, specie se provenienti da agricoltura intensiva, ma possiamo ovviare facilmente a questo problema adottando nuove abitudini, come quella di acquistare direttamente dal produttore.

Poi abbiamo: "ma lo sai che potresti avere carenza di vitamina B12? Guarda che poi potresti avere problemi al sistema nervoso". Questa della vitamina B12 è una ossessione, appena dici la parola "VEGAN" alla mente dell'interlocutore si forma spontaneamente pensiero che riguarda la vitamina B12, è come un riflesso condizionato.

Esistono alimenti come le alghe e i funghi Shiitake, ad esempio, che forniscono un buon apporto di questa vitamina e se per qualsiasi motivo non puoi mangiarli, per intolleranze o perché non ti piacciono, puoi sempre usare degli integratori. Adesso sarebbe il turno di: "eh ma se devi prendere gli integratori allora tanto vale mangiare la carne", come se gli onnivori non li usassero mai. Ci sono ottimi integratori erboristici, biologici e vegani, che non devi prendere sempre, basta

fare dei cicli stagionali e se vuoi proprio essere sicuro della tua condizione basta fare un'analisi del sangue e andare ad agire oculatamente dove serve. Sappi che la B12, così come la C, sono vitamine idrosolubili, e quindi l'eccesso viene semplicemente eliminato con le urine, non c'è tossicità alcuna, a differenza della D che invece è liposolubile, e andrebbe introdotta solo a seguito di una accertata carenza e nelle dosi giuste, anche se tuttavia credo che tutti noi che viviamo in città ne siamo un po' carenti.

Immane: "beata te che puoi permetterti una dieta vegana, con quello che costa". Avete idea di quanto costano pesce, carne e formaggi? La dieta vegetale e naturale, che utilizza solo materie prime e non prodotti industriali di sintesi, è una dieta estremamente economica. Non è una scelta per pigri, ovvio, bisogna darsi da fare, ma non è certamente dispendiosa dal punto di vista strettamente monetario.

Infine abbiamo la sempreverde: "ma l'alimentazione vegana non è completa, avrai sicuramente delle carenze che mettono a rischio la tua salute". Questa è sempre quella che mi fa più ridere, perché - questa è solo la mia esperienza personale - da quando sono vegana la mia salute è migliorata molto, e ti assicuro che non è stato sempre così nella mia vita, ho avuto periodi di grande vulnerabilità, ma da anni ormai non prendo farmaci perché non mi prendo raffreddori, non ho mal di testa, non ho mal di pancia. Inoltre la sensazione di grande energia nel corpo mi ha aiutato anche a smettere di fumare e di bere, il che ha potenziato ulteriormente la mia risposta immunitaria. Al che arriva: "eh ma che vita triste che fai". Non ho mai considerato le mie scelte una rinuncia, altrimenti non le avrei fatte, le ho considerate un processo, un cammino in divenire in cui il corpo mi ha via via mostrato la strada verso una condizione generale sempre migliore. Ovviamente non credo di essere immune alle malattie, e neanche immortale, ma salute e guarigione non significano letteralmente assenza di sintomi, nel mio sentire questi sono concetti che riguardano più uno stato generale di connessione spirituale con il tutto, un essere integri e non frammentati, con l'abilità di mantenere sempre vivo il dialogo interiore, di saper ascoltare e interpretare i messaggi che il corpo ci invia in ogni momento, ma che normalmente non siamo disposti ad ascoltare.

Dieci alimenti irrinunciabili

L'uomo è l'unico animale che arrossisce, ma è l'unico ad averne bisogno. - Mark Twain

1. Frutta e verdura

Lo so, stai pensando che questa sia un'ovvietà, ma non è così, bisogna saper scegliere il momento migliore per mangiare quel dato frutto o ortaggio. Per farlo basta seguire le stagioni, comprare solo quello che la natura produce in quel periodo dell'anno, poiché Lei ti dona esattamente quello di cui hai bisogno in quel particolare momento. Questo diventa facile se vai nei negozi biologici, poiché questa è la loro filosofia, ma comprendo che a volte siano davvero molto costosi per le nostre tasche, quindi ti consiglio di farti un giro nei mercati rionali e cercare qualche contadino che porta lì i suoi prodotti, li riconosci quando sono buoni perché sono tutti un po' ammaccati e sporchi di terra. Nei supermercati tradizionali puoi trovare fragole anche a natale e zucchine tutto l'anno, ma la produzione fuori stagione è un capriccio perché quell'alimento non avrà i valori nutrizionali dello stesso prodotto nella sua stagione, e quindi stiamo parlando di una forzatura, oppure vuol dire che ha compiuto migliaia di chilometri per essere lì.

Scegliere autoctono e di stagione è la via più semplice.

Se proprio non hai modo di accedere a questo tipo di prodotto, basterà qualche semplice accorgimento durante la preparazione del pasto, per evitare di intossicarsi troppo. Per esempio le patate biologiche possono essere consumate con la buccia, così come anche la zucca, sia hokkaido che delicata, cucinata al vapore o al forno. Se invece non si tratta di prodotti biologici, siano essi ortaggi o frutta, è molto meglio sbucciare per bene, togliendo la parte superficiale, che è quella più esposta ai pesticidi e alle sostanze chimiche. Per lo stesso motivo è molto meglio mangiare solo dal biologico la frutta come ciliegie o fragole, che non possono essere private della superficie.

Sappi che esistono anche i GAS, gruppi di acquisto solidale, che permettono di accedere ai

prodotti senza intermediazioni e quindi con notevole risparmio, oppure esistono cooperative agricole che si occupano di consegnare cassette piene di prodotti biologici porta a porta, un servizio attivo in molte città. Tutte le grandi catene di supermercati, comunque, hanno ormai un settore del fresco biologico, quindi diventa così sempre più facile fare una buona spesa di prodotti naturali e freschi, magari acquistando in più negozi solo le cose più convenienti.

A proposito del biologico, molte persone dimostrano diffidenza, dicendo che non c'è alcuna garanzia che sia davvero bio quello che compri. Per la mia esperienza posso dire di aver imparato a 'sentire' quando un prodotto contiene poca chimica, e non soltanto dal sapore, che è palese, ma anche dall'apporto di energia vitale che contiene. Non mi aspetto di acquistare i prodotti della Valle dell'Eden, ovviamente, la natura incontaminata ormai esiste in pochissimi posti sul pianeta, sempre più accerchiati dagli effetti della cosiddetta civilizzazione, ma purtroppo chi vive in città deve continuamente mediare, si fa quel che si può.

2. Cereali

Preferibile consumarli in chicco, biologici e integrali. Evita di consumare cereali integrali se non biologici, poiché la parte che viene lasciata in un chicco integrale è quella esterna, ossia quella più soggetta all'assorbimento di sostanze tossiche, quindi minimizzate i rischi.

Il cereale integrale è vero che contiene più nutrienti, ma allo stesso tempo può essere nocivo se sono presenti disturbi intestinali che mal tollerano l'eccesso di fibre, in questo caso allora puoi sempre usare cereali raffinati.

Esistono diversi tipi di cereali, quelli col glutine e quelli senza. Se non hai problemi di celiachia o intolleranza al glutine puoi tranquillamente consumarli tutti, più varierai e meglio sarà: farro, orzo, grano senatore cappelli, grano saraceno, oppure miglio, sorgo e riso che non contengono glutine. Tutti questi cereali possono essere preparati come accompagnamento alle verdure, alle salse, ad ogni piatto che preparerai, pensa che in alcuni paesi il riso è utilizzato proprio come noi qui usiamo il pane. Puoi anche optare per il cous cous e il bulgour che sono davvero ottimi e richiedono pochissimi minuti di cottura, diventando facilmente un piatto unico allegro e colorato che conquista tutti e che può essere accompagnato dalle verdure stagionali più saporite.

3. Olio d'oliva

La qualità dell'olio d'oliva è decisiva in una alimentazione volta a mantenere la salute. È importante scegliere un olio d'oliva biologico e che sia spremuto a freddo. La spremitura a freddo garantisce il mantenimento di tutte quelle sostanze nutritive che fanno dell'olio un alimento importantissimo per la salute dell'organismo. La spremitura industriale, che prevede il trattamento ad alte temperature, produce un liquido denso che ha il sapore dell'olio ma ha perso gran parte dei suoi nutrienti per favorire la lunga conservazione, ad esempio. L'olio ottenuto mediante spremitura a freddo, infatti, solitamente va conservato in frigo o ad una temperatura non superiore ai 21 gradi, e preferibilmente in bottiglie di vetro scuro. Certo, questo vuol dire forse spendere un po' di più rispetto agli oli industriali, ma con quale vantaggio per la salute! I grassi sono stati demonizzati nell'alimentazione contemporanea, perché il modello proposto è quello della magrezza assoluta, ciò spiega questo florilegio di cibi a cui è stata eliminata artificialmente la parte grassa. Ma i grassi sono una parte importante della nostra alimentazione e non possiamo mantenerci in salute se vengono completamente eliminati. Le pareti delle cellule sono le prime a risentire delle carenze dovuta ad una dieta totalmente priva di grassi, e la qualità dell'olio che usiamo è decisiva in questo senso. Basterà cominciare a consumarne uno biologico e spremuto a freddo per rendersi conto della differenza, in termini di gusto e di effetto sull'organismo. Se non volete prenderlo al dettaglio è sempre possibile acquistarlo direttamente dal produttore, in grandi quantità, magari insieme a qualcuno per dividere le spese di spedizione. Questo vuol dire anche sostenere le piccole imprese agricole, che sono quelle che portano avanti percorsi importanti per l'ambiente. Non dimentichiamoci che le colture intensive stanno lentamente esaurendo la terra, che non è più fertile, così per poter continuare a produrre devono essere usati fertilizzanti chimici che non fanno altro che peggiorare la situazione, quindi una scelta di questo tipo fa bene a noi e anche all'ambiente.

Nella dieta umana possono essere introdotti anche altri tipi di oli, poiché ognuno di questi ha delle specifiche proprietà: olio di sesamo o di semi di lino, per esempio, andrebbero consumati regolarmente, anche se il loro sapore è piuttosto forte e non sempre si abbina con le pietanze, ma ci sono oli dal sapore più delicato come olio di semi di girasole o di mais, che forse si sposano meglio con i tuoi gusti. Dovresti assaggiarli e sentire che ne pensa il tuo palato.

4. Frutta secca e disidratata

Indispensabile alleata di chi segue un regime vegano, poiché contiene molti nutrienti importanti tra cui ferro, fosforo, grassi, ferro, proteine e molto altro, concentrate in un super cibo ideale anche per gli spuntini tra un pasto e l'altro. La frutta secca a guscio è molto calorica e andrebbe consumata con una certa parsimonia, soprattutto le nocciole, che sono ricche di nichel, quindi attenzione se hai questo tipo di sensibilità, o le arachidi, che sono fortemente acidificanti. Le mandorle ad esempio sono un super alimento, che può essere consumato anche quotidianamente, meglio se con la buccia e masticate a lungo prima di deglutirle, in modo da cominciare ad assorbirne i ricchi nutrienti già attraverso le mucose buccali. La frutta secca può essere utilizzata anche per arricchire i tuoi piatti salati, aggiunta ai cereali del mattino, oppure tritata finemente nell'impasto della torta per ridurre il consumo di olio, che normalmente viene usato come sostituto del burro nella preparazione di dolci.

Esiste poi tutta la frutta disidratata o semidisidratata come datteri, fichi, albicocche, mirtilli, uva, mango, papaya, che possono essere consumate liberamente come spuntino dolcissimo e delizioso. Attenzione però, anche qui sarebbe meglio andare verso un prodotto biologico, poiché per la conservazione di questo tipo di alimento, nella grande distribuzione, vengono usati additivi che non sono proprio salutari, come ad esempio l'anidride solforosa, indicato a volte con la sigla E220, che disinfetta e conserva la colorazione originaria del frutto. Quando vedi albicocche disidratate di colore arancione acceso, evita di acquistarle preferendo quelle biologiche che sono scure, quasi come le prugne. Nell'etichetta è sempre indicata la presenza di queste sostanze, quindi basterà fare attenzione prima di mettere nel carrello.

Un avviso ai golosi: la frutta secca è talmente buona che non riuscirai a fermarti facilmente, ma questa produce fermentazione durante la digestione, e re-idratandosi a contatto con i succhi gastrici aumenta il suo volume, quindi non esagerare o ti ritroverai con un pallone aerostatico nell'intestino e poi ...beh, puoi facilmente immaginare come andrà a finire.

5. Semi

Sono una vera scoperta per chi si approccia alla dieta vegana, poiché normalmente non si dà molta attenzione all'introduzione di questo cibo preziosissimo che la natura ci ha donato. Il seme è un concentrato di pianta compresso in uno spazio ridottissimo, anzi, dentro al seme è già presente tutta la pianta, la sua forma, la sua specie, la sua energia, ed è ricchissimo di sostanze nutritive, che le serviranno per crescere e svilupparsi.

I semi sono un piccolo tesoro da usare ogni giorno, variandone sempre la tipologia: sesamo, papavero, girasole, zucca, finocchio, anice, canapa e molti altri. La raccomandazione è quella di consumarli entro l'anno di produzione e conservarli al buio in luogo fresco e asciutto per non modificare le sostanze nutritive in essi contenute.

Possono essere aggiunti alle insalate, per esempio, o ai prodotti da forno come pane e focacce, se avete l'abitudine di panificare. È utile sapere, però, che i semi hanno una corazzina da piccoli guerrieri per cui, se non vengono masticati bene, attraversano illeso l'intestino, che in questo modo non sarà in grado di assorbirne le sostanze nutritive. Per questo polverizzarli, un macinacaffè andrà benissimo allo scopo, ti assicurerà l'approvvigionamento di omega 3, ferro, zinco, fosforo, vitamina B12, e molto altro. Una volta frullati fino a farli diventare una specie di farina oleosa, vanno utilizzati al momento, spolverati su minestre e yogurt di soia o anche sulla insalate.

Il gomasio, per esempio, è un prodotto realizzato con semi di sesamo, che può essere un valido sostituto del sale per condire le tue pietanze. Puoi acquistarlo in qualsiasi supermercato biologico o in alternativa trovare sul web la ricetta per produrlo a casa.

6. Miso e Umeboshi

Il miso è una pasta, prodotta dalla soia gialla, ma ne esistono di tipi diversi con aggiunta anche di cereali fermentati quali riso o orzo, che viene utilizzata sia come insaporitore che come elemento principe per preparare una ottima zuppa a cui si può aggiungere, come nella tradizione, del tofu e qualche alga nori, ottimo pasto per scaldarsi nelle sere invernali. Il miso ha mille utilizzi nella cucina giapponese, come ad esempio nella preparazione di ramen o udon.

Si tratta di un cibo ricco di proteine ma anche di enzimi dati dalla fermentazione e che quindi agiscono sul microbiota intestinale.

Gli umeboshi sono prugne giapponesi (ume vuol dire prugna) che vengono trattate tramite fermentazione sotto sale, e colorate di un delizioso e delicato rosso grazie alla presenza delle foglie di shiso, una pianta aromatica. Si tratta di un ottimo prodotto per mantenere la salute del tratto digestivo, utilizzate proprio come rimedio ma anche per insaporire i cibi, dato che sono

molto salate, oppure per preparare decotti curativi. A me piace consumarne una in cime ad una ciotola di riso bianco bollito. Se mangi una intera prugna, però, ti consiglio di non aggiungere il sale agli altri pasti della giornata.

7. Legumi

Altro alimento chiave come principale sostituto delle proteine animali, ma fai attenzione a non eccedere perché così come è nocivo per il corpo consumare carne tutti i giorni, allo stesso modo non dovresti farti prendere dall'ossessione di consumare proteine vegetali ad ogni pasto. Ti ricordo inoltre che non esiste solo la soia, che sembra essere diventata l'unico sostituto possibile nella dieta vegetariana/vegana, ma anche i ceci, i fagioli, le fave, gli azuki, i fagiolini, le taccole e i piselli, i più digeribili di tutti.

I legumi sono alimenti nobili ma anche, per molte persone, difficili da digerire, quindi dovrai cercare di capire come il tuo corpo reagisce, magari cominciando con piccole dosi alla volta. Normalmente preferisco consumarli in forma di vellutata o di passato, poiché così il mio apparato digerente fatica meno. È la pelle dei legumi la parte più difficile da gestire, che dal punto di vista della medicina tradizionale cinese è la parte della pianta associata all'elemento aria, quindi a quella fastidiosa fermentazione che produce gas intestinali in seguito al loro consumo. Quando acquisto un barattolo di ceci lessati, per esempio, rigorosamente in vetro, tolgo loro la pelle. Si lo so, è un lavoraccio, un cece alla volta, ma poi l'hummus che preparo va giù che è un piacere e senza reazioni fastidiose!

8. Tempeh

Si tratta di un preparato a base di soia tipico dell'Indonesia, originario dell'isola di Java, che compare sulle tavole del sud est asiatico, e rappresenta una fonte importante di proteine vegetali. Questo prodotto è particolarmente prezioso perché la sua lavorazione mitiga alcuni fastidiosi effetti collaterali dell'assunzione di soia. Innanzitutto si utilizzano solo germogli, che poi vengono ammorbiditi in acqua e in seguito parzialmente cotti e fermentati grazie all'azione del fungo *rhizopus oligosporus*, le cui spore vengono lasciate insieme ai germogli per 24/36 ore.

Questa particolare lavorazione ne aumenta la digeribilità diminuendo, ad esempio, la produzione di gas intestinali. Ma non è finita qui, perché questo superalimento apporta anche vitamina B12, rame, manganese e fosforo, il tutto con un basso indice glicemico e ridotto contenuto di sodio. Pare che il tempeh contenga anche degli agenti antibiotici naturali: gli indonesiani che lo consumano regolarmente ne sostengono le capacità preventive nei confronti di varie patologie a carico dell'intestino. Il tempeh è molto versatile in cucina, lo si può tagliare a fettine e aggiungere ai piatti di verdure, marinarlo, grattugiarlo, friggerlo, cuocerlo a vapore. Il suo sapore è delicato ma abbastanza neutro, quindi si adatterà a qualsiasi tipo di pietanza e condimento, ogni volta che vorrai integrare le proteine.

9. Tamari e Shoyu

Si tratta di salsa di soia, che proviene dalla tradizione macrobiotica, ossia un regime alimentare ricco di sostanze importanti per stimolare la salute e il potere di autoguarigione che il corpo possiede per natura e che qualcuno chiama omeostasi, ossia la tendenza spontanea dell'organismo, in qualità di sistema di ritrovare l'equilibrio in qualsiasi contesto e circostanza.

Queste due salse sono utilizzate come insaporito o condimenti. La base è la soia, lasciata fermentare con il sale in grandi tini di quercia.

La differenza tra i due tipi è che il Tamari, dal sapore più intenso, è senza glutine, quindi adatto anche all'alimentazione dei celiaci, mentre lo shoyu, una salsa più delicata, viene fatto fermentare insieme al frumento. Originariamente la fermentazione avviene con il koji, un fermento proveniente dalla Cina. Questa salsa storicamente ha trovato un largo impiego tra i monaci buddisti per insaporire le pietanze.

La salsa di soya può essere usata per insaporire pietanze crude o cotte o per preparare condimenti mescolandola con succo di zenzero, aceto, malto. Con l'utilizzo di questa salsa potrai limitare o eliminare del tutto il sale.

Diffida dalle salse di soya industriali poiché presentano tra gli ingredienti anche lo zucchero, ed il sapore non è proprio quello tradizionale, per questo ti consiglio di acquistare sempre nei negozi di prodotti naturali.

10. Bevande vegetali

Quelli che comunemente vengono chiamati latte, ma che latte non sono, anzi, si tratta di bevande utilizzate come sostituti del latte. Ne esistono moltissime varietà a base di riso, soya, miglio,

avena, mandorla, quinoa eccetera. La qualità varia sempre a seconda della lavorazione, ci sono in commercio prodotti purissimi, senza zucchero e senza olio aggiunto come la mandorla, adatti all'alimentazione dei bambini, mentre poi ci sono altri tipi di bevanda che invece contengono olio di girasole, che serve a dare stabilità e consistenza. Se si parla di biologico sono comunque ottimi prodotti, io uso spesso la bevanda di riso per immergerci i cereali della colazione, preparare frullati estivi e fare torte, cosa che amo particolarmente in inverno, oppure si può usare anche con il the o il caffè. Esistono prodotti non biologici di questo tipo, che però contengono anche zucchero, e non esiste la certezza che non ci siano contenuti OGM, quindi se proprio volete farne uso andate sul sicuro. La certificazione biologica italiana viene data dopo controlli molto severi, potete fidarvi che il contenuto sia esattamente quello che compare sull'etichetta. Ognuna di queste bevande, comunque, ha un suo specifico sapore e quindi non ti resta che assaggiarle e scegliere la tua preferita!

Cibi di cui non abusare

Sii il cambiamento che vuoi vedere avvenire nel mondo. - Gandhi

1. Seitan

Si tratta di un alimento altamente proteico ottenuto dal glutine dei cereali. Ha origini orientali, nato in Giappone con il nome di Kofu tra i monaci buddisti. Fu poi Oshawa, maestro in macrobiotica, a coniare il nome seitan: sei (è) tan (proteine). In pratica la farina viene lavata più e più volte fino a che l'amido non viene eliminato e rimane solo il glutine, in forma di impasto che poi viene lavorato e insaporito per poi dargli la forma desiderata. Se consumato insieme a piselli, ceci o altri legumi, che contengono gli aminoacidi complementari, il seitan è un cibo molto prezioso per l'apporto proteico, ed inoltre è facile, veloce da preparare e molto gustoso anche al naturale, dato che viene preparato con salsa di soya e alga kombu, per questo solitamente è molto utilizzato dai vegani anche più volte alla settimana.

Il problema, però, è che stiamo parlando in sostanza, di un agglomerato di glutine, ossia un alimento che infiamma l'intestino e produce molto muco, e che se consumato in dosi eccessive potrebbe avviare reazioni di sensibilità o intolleranza, quindi il mio consiglio è quello di andarci piano e di consumarlo una volta ogni quindici giorni o poco più.

2. Margarina

Per la preparazione di ricette, soprattutto dolci vegani, il burro spesso viene sostituito con la margarina vegetale. La margarina viene prodotta industrialmente utilizzando grassi come l'olio di palma, che oltre ad essere dannoso per la salute è complice della deforestazione e della morte di moltissimi animali selvatici, poiché, come forse saprai già, enormi parti di foresta vengono bruciate per fare posto a piantagioni di palma da olio. A causa di questi incendi programmati il pianeta sta perdendo gran parte del suo polmone verde e molti animali vengono feriti, muoiono o comunque restano senza casa. È possibile immaginare un prodotto meno adatto ai vegani? Inoltre gli oli vegetali non hanno la stessa consistenza del latte vaccino e quindi per stabilizzare la margarina vegetale i grassi vengono spesso idrogenati, lavorati e modificati. Insomma....la margarina non è un alimento sano, ne' sostenibile, inoltre la sua presenza non è indispensabile per la buona riuscita delle pietanze, siano esse dolci o salate, quindi direi che puoi toglierla subito dal tuo carrello! Se proprio vuoi usarla in qualche occasione, potrai facilmente trovare in rete ricette per farla a casa, ma in questo caso ricorda di usarla tutta sul momento, poiché senza i procedimenti industriali che ne prolungano durata e consistenza vedrai che presto sarà inutilizzabile.

3. Piatti pronti

Tutti dicono che la spesa biovegan faccia spendere troppo, mentre io penso invece che sia un modo di alimentarsi assolutamente sostenibile anche dal punto di vista economico, ma solo se stiamo attenti ad adottare qualche semplice accorgimento. I prodotti confezionati, come piatti pronti, biscotti e merendine, hanno effettivamente prezzi piuttosto alti, anche per quantità esigue di prodotto. La stessa differenza che c'è se acquisti, ad esempio, una insalata già pronta in busta

o una al mercato da lavare e tagliare. Tutto ciò che è già stato lavorato per essere consumato all'istante, costa un po' di più, ma allo stesso tempo il processo di produzione rende quel prodotto meno etico dal punto di vista ambientale e più povero dal punto di vista nutrizionale. Chiaro, anche io li uso ogni tanto, soprattutto nei periodi di superlavoro che non mi consentono di cucinare, occasioni nelle quali magari acquisto del mopur a fette o dei medaglioni vegani da mettere sulla padella insieme a delle verdure da saltare, ma cerco di farlo il meno possibile, di non farmi tentare dalla pigrizia, perché di questo si tratta. I medaglioni e le polpettine vegane, per esempio, si possono fare tranquillamente a casa, con la sicurezza di scegliere gli ingredienti giusti e più sani, mentre nei prodotti confezionati, anche biologici, il rischio è sempre dietro l'angolo, così come la presenza di dosi eccessive di sale o di zucchero. Sui siti che si occupano di cultura vegana (insieme alla lista dei libri ci sono anche indicazioni su siti che si occupano di questo) troverai mille ricette sfiziose da provare e sperimentare.

Piccoli vegani

E' tutto collegato. Quello che accade ora agli animali, succederà in seguito all'uomo. - Indira Gandhi

Esistono ormai molte famiglie che decidono di allevare i propri figli senza proteine animali. Io stessa conosco molti bambini vegani dalla nascita, cui unico consumo di proteina animale è rappresentato dal latte materno.

Far crescere bambini che non conoscono il sapore della crudeltà non è impossibile, esistono moltissimi testi a riguardo che possono guidare mamme e papà all'alimentazione naturale dei piccoli, dal concepimento alla crescita. La parte più difficile, come sempre, sarà convincere tutti i familiari che si tratta di una via possibile e anzi, che questo aiuterà la salute del bambino, evitando ad esempio il presentarsi di coliche o raffreddori stagionali, che spesso sono legati al consumo di latte vaccino. La cosa migliore per affrontare questo percorso è quella di trovare un pediatra che approvi questa scelta, che magari sia anche un naturopata o omeopata, in grado di accompagnare all'alimentazione naturale anche un uso ridotto di farmaci, e soprattutto per poter contare su un sostegno da parte di qualcuno che conosca il bambino e che comprenda le sue necessità, dando suggerimenti e individuando gesti e accorgimenti semplici ma efficaci che spesso non vengono diffusi attraverso i canali tradizionali.

Partendo dal presupposto che l'allattamento al seno rappresenta l'alimentazione migliore per il bambino, nonché il modo più naturale di vivere un bilanciato, profondo legame psicofisico con la madre, che può durare anche fino ai due anni di età del bambino, qualora il latte non fosse abbastanza, esistono molte alternative vegetali da poter usare: dalle bevande vegetali di cui ho parlato sopra, scegliendo quelle naturali senza olio o sale aggiunto e senza zucchero, ai preparati vegetali per lattanti, biologici e senza olio di palma. Trovo la parola svezzamento alquanto odiosa poiché presuppone che il seno materno sia un 'vezzo', un vizio da abbandonare quanto prima, quando invece la questione dell'allattamento al seno riguarda aspetti sottili dell'essere, che influiranno in modo importante sul futuro adulto, dal punto di vista fisico, cognitivo ed emotivo. L'allattamento al seno rimane comunque la nutrizione migliore per il bambino ed esistono figure specializzate per aiutare le madri ad affrontare questa fase nel migliore dei modi, con consapevolezza, per abbandonarsi all'atto d'amore più naturale del mondo.

La fase chiamata svezzamento, è una fase delicata per entrambi, poiché è il momento in cui si comincia a crearsi una nuova distanza tra la madre e il bambino, ma è anche il momento in cui nuove tipologie di cibo vengono introdotte. Ai prodotti industriali dedicati alla primissima infanzia, è sempre preferibile preparare a casa con ingredienti di cui è possibile controllare l'origine, quindi nella zona di passaggio puoi cominciare ad alternare il solito pasto con del succo di carota biologica allungato con dell'acqua oligominerale. Il succo di carota prepara lo stomaco del bambino a ricevere alimenti diversi dal latte materno e inoltre ha un'azione disinfettante e preventiva per tutti i problemi gastrointestinali come la diarrea. Il succo di carota, inoltre, è molto efficace anche per aumentare la produzione di latte della madre, quindi può essere utilizzato da entrambi con grande beneficio. I bambini che si preparano progressivamente ad abbandonare il seno possono bere anche succo di mela o di uva, sempre diluito con acqua, prima di passare a

cibi più complessi. In questo modo potranno abituarsi a diversi sapori, permettendo al loro apparato digerente di cominciare a gestire le fibre presenti in questa nuova tipologia di cibo. Nella lista di letture consigliate troverai anche dei testi su questo argomento, nel caso tu sia in attesa o stai progettando di avere un bambino, che ti aiuteranno ad essere coerente con le tue scelte nel modo più giusto e sano non solo per te ma anche per il tuo cucciolo.

Epilogo

Questa fu la mia scrupolosità: fui sempre consapevole nel camminare avanti e indietro, al punto ch'ero sempre colmo di compassione perfino per una goccia d'acqua, attento a non ferire alcuna delle minuscole creature annidate tra le fessure del terreno. Tale era la mia scrupolosità. - Buddha Sakyamuni, Majjhimanikaya

Eccoci giunti alla fine di questo racconto, spero di essere riuscita a darti qualche idea per cominciare il tuo percorso verso una vita senza crudeltà. Il viaggio che intraprenderai sarà profondo, non sempre facile, a volte doloroso, e si dispiegherà come un rotolo di pergamena mostrandoti una nuova visione sull'esistenza, sullo spazio del tuo cuore e sulla incredibile potenza che il gesto di una singola persona può avere sulla collettività che la circonda, con inattesi, gioiosi effetti e sorprese positive attorno a te. Lasciati guidare dall'amore e dalla gentilezza, in ogni gesto della tua giornata, perché la vera rivoluzione è proprio questa: donare amore a tutti coloro che incrociano il tuo cammino, siano essi animali umani o non umani, siano essi accoglienti, arroganti o scostanti, non importa. Accogli ogni cosa e restituisci amore e compassione.

È un allenamento, questo, a volte molto difficile da attuare, ma rappresenta l'unica via possibile per condurre un'esistenza lieve, luminosa e in armonia con il Creato, con l'energia universale che tutto permea e tutto unisce in sé, e di cui noi, anche se forse lo abbiamo dimenticato, facciamo parte.

Se questo ti sembra un discorso idealista e impossibile da realizzare, prova solo per qualche giorno a cambiare la polarità dei tuoi pensieri, a focalizzare il tuo sguardo sul lato gioioso delle cose e delle persone, e potrai già osservare qualche piccolo, promettente spiraglio. È già tutto nelle tue mani e nel tuo cuore, dipende da quale parte di te vuoi nutrire e quale vuoi affamare fino all'estinzione. Ci saranno giorni migliori di altri, e forse qualche passo indietro dopo averne fatti in avanti, la non linearità non deve preoccuparti, è parte del processo.

Buon cammino a te, quindi, apprezza ogni piccolo passo, osserva in ogni istante il paesaggio attorno cambiare in forma e luce, sii riconoscente per la tua capacità straordinaria di trasmutare in un essere totalmente nuovo, pur rimanendo sempre te stesso.

Lecture

titolo	autore	edizione
“Se niente importa” (perché mangiamo gli animali)	Jonathan Safran Foer	Guanda
“Liberazione animale”	Peter Singer	Feltrinelli
“Il medico di te stesso”	Noboru Muramoto	Feltrinelli
“Il metodo Kousmine Alimentazione sana, apporto di vitamine e minerali, igiene intestinale, implicazioni psicologiche”	Kousmine	Tecniche nuove
Bimbi vegan. Guida pratica all'alimentazione senza prodotti animali dal concepimento alla crescita del bambino	Sandra Hood	Terra Nuova Edizioni collana mamma e bambino

Film

“Seaspiracy” diretto da Ali Tabrizi

“Okja” diretto da Bong Joon-ho

“Cowspiracy” diretto da Kip Andresen e Keegan Kuhn

Siti web

www.vegolosi.it

www.veganblog.it

www.vegan3000.info www.lavocedeiconigli.it

<http://www.librivegan.info/>