

Chiara Nisi

SPADELLANDO NEL FUTURO

*Alimentarsi in modo salutare ed etico
senza prodotti di origine animale*

EDIZIONI
DEL FARO 

Chiara Nisi, *Spadellando nel futuro*
Copyright© 2014 Edizioni del Faro
Gruppo Editoriale Tangram Srl
Via Verdi, 9/A – 38122 Trento
www.edizionidelfaro.it – info@edizionidelfaro.it

Prima edizione: febbraio 2010 – UNI Service
Seconda edizione: ottobre 2014 – *Printed in EU*

ISBN 978-88-6537-284-5

In copertina: foto di Davide Mastro

Gli Autori e l'Editore non sono in nessun modo responsabili per l'uso a scopo terapeutico delle informazioni contenute in questo libro e per i danni che si possono manifestare con il consumo degli alimenti e prodotti indicati (intolleranze, allergie). La scelta della dieta deve essere concordata con il proprio medico di fiducia.

Un ringraziamento speciale, per i loro quaderni di ricette, alle nonne Carolina e Chiara ed alle mamme Maria José e Anna.
Grazie ad Antonella Cattaneo, Alberto Cassinelli, Martina Ghia, Katuscia Ottolini, Valentina Nisi, Anna Pignoli e Giulia Sarzana.

*“Noi sappiamo ciò che siamo,
ma non sappiamo ciò che possiamo essere”*

W. Shakespeare

*A Giorgio.
Senza di te tutto sarebbe impossibile,
anche questo.*

A Patrizia

SOMMARIO

Prefazione	15
Alimentazione vegetariana	16
Evoluzione	29
Etica	37
La carne e i tumori	47
<i>Altre patologie</i>	50
Alimenti anticancro	54
Note sui consumi di carne e derivati	56
Latte e derivati	58
<i>Latte di mucca</i>	61
<i>Intolleranze e allergie</i>	62
<i>Il calcio</i>	64
Uova	67
Leggende metropolitane: Vitamina B12, Calcio e Ferro	71
Il protocollo danese	76
Sequestri alimenti scaduti	79
Alimenti vegetali. Composizione ed uso in cucina	94
Ricette	115
<i>Stuzzichini</i>	117
<i>Salse e condimenti</i>	133
<i>Pasta & Riso</i>	143
<i>Zuppe</i>	161
<i>Seitan, Tofu & Co</i>	179
<i>Verdure e legumi</i>	201
<i>Dolci</i>	219
Indice delle ricette	239

SPADELLANDO NEL FUTURO

*Alimentarsi in modo salutare ed etico
senza prodotti di origine animale*

PREFAZIONE

Quando nel titolo del libro accostiamo la voglia di “spadellare” al “futuro”, intendiamo proporre un modo di fare cucina innovativo, peraltro condiviso da molte fonti autorevoli. Vorremmo mostrare un percorso alimentare alternativo a quello animale attraverso un più largo uso di alimenti vegetali, pur rimanendo nell’alveo delle nostre tradizioni culinarie. Una sana e saggia commistione degli ingredienti poveri della nostra cultura gastronomica popolare e contadina e delle eccellenze alimentari di altri popoli, a noi nuove ma dalle provate virtù nutrizionali, crea sapori inusitati che possono indicare la via per nuovi percorsi gastronomici sicuramente identificabili con il cibo del futuro.

Quando affermiamo la necessità rivedere le nostre certezze alimentari non intendiamo fare della facile retorica; nel mondo si avverte sempre più la necessità di tutelare la nostra salute di pari passo a quella del pianeta. Infatti tema dell’Expo di Milano 2015 è “Nutrire il pianeta, energia per la vita”.

È indispensabile attuare politiche nutrizionali basate su principi diversi da quelli che oggi regolano il mercato alimentare e l’informazione che lo controlla, al fine di garantire una alimentazione sana e sicura per tutti.

ALIMENTAZIONE VEGETALISTA

Ogni qualvolta dobbiamo definire con un nome quale sia la nostra scelta di vita alimentare, sentiamo il desiderio di manifestare con orgoglio che siamo prima di tutto consapevolmente vegetalisti, una filosofia che però non solo è sconosciuta ai più, ma spesso viene identificata con la più nota delle scelte dietetiche: il vegetarianismo. Non che si voglia a tutti i costi essere o sembrare diversi, ma dal vegetariano al vegetalista il divario è notevole, e non coincide con un mero distinguo lessicale, ma di sostanza e di vita. Nel vegetalismo è escluso il consumo di ogni alimento di origine animale, quindi sono banditi dalla nostra tavola, oltre alla carne ed il pesce, anche i derivati di origine animale come latte, uova e miele. Tra i vegetalisti vivono e si confrontano diverse scuole di pensiero, dal crudismo ai fruttariani, che consumano solo i frutti caduti dalle piante, dai nutariani che consumano solo frutta secca e semi oleosi, ai vegetariani ed i vegani; ed è così che sono nate associazioni, gruppi e siti web dai nomi più o meno identificabili con il termine “vegetale” o con il più noto “vegan”, contrazione del termine vegetarian di origine anglosassone, dai quali abbiamo qualche distinguo di natura essenzialmente metodologica e di relazione con i consumatori di carne.

I vegan oltre a non alimentarsi con prodotti di origine animale, non utilizzano capi di abbigliamento e accessori in lana o pelle, come calzature e borse e soprattutto le pellicce e la seta. Inoltre, sono contro l'esistenza degli zoo, e lo sfruttamento degli animali, anche per scopi scientifici come la sperimentazione e la vivisezione animale. Noi vegetalisti condividiamo buona parte di questi prin-

cipi, poiché siamo fondamentalmente salutisti, attenti allo sviluppo di un progetto di riconversione alimentare raggiunta attraverso il superamento di contrapposizioni ideologiche e la proposta di alternative gastronomiche completamente vegetali.

Questa evoluzione alimentare, basata solo su dati scientifici e studi che hanno appurato la necessità di rivedere il reale fabbisogno di proteine e grassi animali, vuole tutelare la salute dell'uomo ed educare le future generazioni ad una tavola sempre più vegetale ed innovativa nei suoi ingredienti e sempre meno costituita da animali morti.

È sulla tavola che si risolverà il futuro gastronomico dell'uomo per ciò che riguarda i sapori, il gusto e la novità; ma anche e soprattutto potrebbe risolversi l'eterno problema della fame nel mondo. Il futuro alimentare dell'uomo, che non possiamo immaginare ancorato agli stereotipi della cucina attuale, vorremmo fosse frutto di una riflessione collettiva sugli scenari che già si intravedono catastrofici per le future generazioni con proposte gastronomiche aberranti che vanno dai fast-food fino ai kebab; ma anche una riflessione sui milioni di individui che si potrebbero sfamare più facilmente utilizzando le enormi risorse di cereali attualmente utilizzati per nutrire gli animali negli allevamenti. Il 50% dei cereali attualmente coltivati è destinato all'alimentazione umana, il 30% all'alimentazione animale ed il restante 20% ad altri utilizzi di natura industriale. C'è inoltre da valutare il danno ambientale prodotto dall'allevamento. Come si rileva dal rapporto "Livestock and Climate change" dei ricercatori Robert Goodland e Jeff Anhang, per la Banca Mondiale, il pianeta ed il suo ambiente si salvano iniziando a modificare le nostre abitudini alimentari. Infatti nel rapporto si evidenzia come il bestiame e i prodotti della filiera ad esso collegati siano responsabili della produzione di ben 32.564 milioni di tonnellate di anidride carbonica ogni anno. Questa produzio-

ne di Co2, nel suo insieme corrisponde al 51% delle emissioni mondiali di gas responsabili dell'effetto serra che contribuisce al riscaldamento climatico. A questo dato ci si arriva calcolando la quantità di Co2 prodotta in tutto il ciclo vitale dei 56 miliardi di animali allevati ogni anno nel mondo che, con il loro respiro, le deiezioni fisiologiche emesse, la lavorazione che conduce alla nostra tavola il prodotto di origine animale, quindi dall'allevamento alla produzione, si ottiene il dato reale. La particolarità di questo studio sta nell'aver svelato la non veridicità dei dati forniti in precedenza da varie fonti istituzionali (Fao, ecc) che stimavano nel 18% il valore complessivo di queste emissioni, che si basavano solo sul respiro e le deiezioni. Come detto, non si può certo sostenere che questo argomento sia stato poco dibattuto nei secoli: le menti più illuminate della nostra storia hanno fornito un contributo intellettuale espresso in tesi chiarificatrici sull'alimentazione umana, con un focus sull'assunzione di cibo di derivazione animale.

Albert Einstein, convinto vegetariano, vedeva in una scelta alimentare vegetariana l'unica possibilità di sopravvivenza della terra, teorizzando che un cambiamento delle abitudini alimentari in tale direzione potesse essere determinante ai fini di riequilibrare le differenze economiche e sociali del mondo. La sua teoria lo rende, di fatto, un precursore di quella che oggi si definisce "Food revolution", movimento di cambiamento alimentare che si sta diffondendo a livello internazionale e ha come obiettivo la trasformazione dell'uomo da carnivoro a vegetariano o vegetalista. È altresì evidente l'esistenza di un aspetto etico relativo al sacrificio di molti animali, per noi un argomento della massima importanza e delicatezza al quale dedichiamo un intero capitolo e anche perché nella nostra scelta alimentare ci identifichiamo con una delle regole più sagge e più belle della cultura culinaria giapponese: il cibo nutre sia il corpo che l'anima.

A distanza di anni, da quando abbiamo effettuato questa scelta, oltre ad essere entusiasti dei miglioramenti ottenuti in termini di qualità della vita e, conseguentemente, di coscienza, abbiamo scoperto un nuovo orizzonte gastronomico, ricco di nuovi ingredienti e sapori che riteniamo rappresentino una nuova frontiera della cucina. Nasce una nuova alimentazione che raccoglie le tradizioni popolari, i profumi ed i sapori dei borghi e delle comunità della nostra terra, le ricette delle nonne, che sembrano oggi più futuriste della cucina molecolare e sicuramente più salutari di un “Mc-qualcosa”.

È questo che più ci preme far conoscere a chi d’abitudine si nutre con prodotti di origine animale: l’obiettivo è far loro provare questa nuova esperienza alimentare e far sì che possa acquistare uno spazio sempre crescente della loro dieta. Ma è importante anche che possano comprendere chi siamo, da quali motivazioni siamo animati e quali sono le perplessità sul metodo di alimentazione carnea.

Nel mondo, l’incidenza numerica dei vegetariani e dei vegetariani è attorno al 10%, con picchi del 20%, come in India, o, al contrario, del 2% come in Norvegia, Spagna e Francia. Da ciò che risulta da un censimento effettuato nel 2006, in Italia siamo circa il 10% della popolazione, tra vegetariani, vegetariani, vegani e veg di altre scuole di pensiero; se poi estendiamo la valutazione anche a coloro che simpatizzano, vorrebbero o desidererebbero escludere carne e derivati dalla propria alimentazione ma non lo fanno per pigrizia e difficoltà nel reperire i prodotti adatti ad una dieta vegetariana, il numero potrebbe anche raddoppiare. Ad accrescere il numero dei vegetariani hanno contribuito le malattie zoonotiche, che con la loro comparsa sul globo in questi ultimi anni e la scoperta dei metodi di alimentazione negli allevamenti intensivi, hanno generato numerosi carno-scettici; queste malattie animali sono trasmissibili all’uomo, come la BSE, meglio nota come

“Mucca pazza”, l’Aviaria, la Salmonellosi e altre meno famose, come ad esempio la Campilobatteriosi che si trasmette attraverso le uova ed i prodotti derivati, e anche dal pollame contaminato; si contano circa 200.000 casi di contagio all’anno in Europa (*fonte EFSA – Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare*). C’è infine da evidenziare quanto tra i giovani stia montando la disapprovazione ed il rifiuto a nutrirsi di carne, dopo aver visionato i filmati che girano in rete sulle sevizie e le torture inflitte agli animali negli allevamenti.

Non è di semplice intuizione per taluni comprendere quali cibi consumiamo, come avviene nell’esilarante passaggio del film “Il mio grosso, grasso matrimonio greco”, dove la futura sposa presentando alla zia lo sposo, la informa che quest’ultimo non mangia carne: “...Jan è un vegetariano, lui non mangia carne”, con la zia che prontamente ribatte: “...come sarebbe a dire che non mangia carne!... beh, non fa niente, ti faccio l’agnello!” L’atteggiamento e la soluzione adottata dalla zia riflettono efficacemente quale sia la visione gastronomica del carnivoro, che è ancorata in modo granitico sulle ricette a base di carne e pesce che assorbono più dell’80% della sua abitudine mentale, che potremmo definire una forma di dipendenza inconscia.

Anche a noi sono capitate situazioni di questo tipo, inoltre notiamo che la curiosità di chi ci sta di fronte spesso si arricchisce di quell’espressione che è un misto di commiserazione e rassegnazione di stare a dialogare con dei pazzi che hanno deciso di suicidarsi con forchetta e coltello.

È probabile che si pensi a noi come persone con una vita alimentare triste ed austera, dalla dieta semplice e povera, che ci si nutra di sola insalata, dediti a divorare ogni fogliolina che la terra produce, senza considerare che tra cereali, legumi, verdure, frutta e tanti altri alimenti abbiamo tutte le alternative ai desideri gastronomici della cucina carnea. Lo spettro alimentare è ampio: dalla maione-

se, senza uova ma ottima, al cioccolato spalmabile, dai primi piatti dal sapore di mare, agli affettati, ai dolci, alla “carne” che non perché la si definisce finta non sia altrettanto buona, fino a splendide frittate senza le uova e al gelato, insomma, mangiamo e anche tanto senza fare del male a nessun animale.

È anche vero che a volte creiamo un po’ di imbarazzo in chi ci ospita, siamo totalmente diversi dal loro modo di alimentarsi e veniamo spesso identificati come esibizionisti, diversi ad ogni costo e a volte risuliamo essere un “fastidio” da dover sopportare. Non a caso spesso ci giustifichiamo con la presenza di allergie ed intolleranze per evitare di entrare nelle solite discussioni su ciò che mangiamo; è inevitabile nei processi evolutivi creare delle lacerazioni dalle tradizioni che in questo caso si inseriscono anche nei contesti famigliari, con divisioni non facili da ricomporre, ma poi, come in tutte le mutazioni avvenute nelle abitudini sociali, a lungo andare qualcosa avviene. Quante cose sono cambiate nell’ultimo secolo? Chi cento anni fa avrebbe immaginato i cambiamenti avvenuti nella vita e nei costumi? Pensiamo al voto alle donne, all’abolizione del delitto d’onore, al divorzio o all’aborto, alla leva obbligatoria. Chi nel dopoguerra avrebbe pensato a cambiamenti così epocali anche solo su una fra queste tematiche sociali? Pochi, forse i più illuminati, eppure gradualmente è cresciuta la volontà di determinare la rivoluzione che poi si è concretizzata.

Il cambiamento rapido poi non si abbina facilmente al cibo: l’arroccamento nelle tradizioni, soprattutto a quelle casalinghe e territoriali, è molto forte e compromette la necessaria serenità ad affrontare un discorso di questa portata. Sappiamo per esperienza che, dopo aver descritto con dovizia di particolari le motivazioni della nostra presa di distanza dal consumo di cibo animale, chi ci ascolta non modifica immediatamente il suo modo di alimentarsi, a meno che non sia già personalmente orientato verso il vegetalismo, ma con il passare del tempo le informazioni ricevute fanno

breccia, sino a portare a modificare gradualmente alcune consuetudini alimentari. Sono piccoli ma significativi passi in avanti verso la costruzione di una nuova coscienza alimentare, che ha bisogno di tempo per consolidarsi partendo dalla volontà di orientare la propria alimentazione in modo più sano. Abbiamo constatato che il grado di propensione al cambiamento è più sentito e accettato laddove il livello culturale e la sensibilità delle persone sono più sviluppati; c'è infatti più resistenza in chi ragiona quasi esclusivamente con la pancia, rispetto a chi utilizza il cervello anche come pentola per le idee.

Dobbiamo considerare che mangiare non è più solo l'azione di nutrirsi, ma attiva meccanismi psichici che investono la vita sociale di un individuo, come il ritrovarsi con gli amici, con un partner da conquistare o in occasione di incontri professionali, dove il pranzo o la cena rispecchiano la propria personalità attraverso la scelta del locale e del menù. Pertanto per taluni mettere in discussione il consumo di carne o pesce è percepito a livello di subconscio anche come un ostacolo alla socializzazione e come tale non viene accettato; in realtà esistono locali dove si può mangiare da vegetariani o vegetalisti senza perdere nessuna delle caratteristiche citate, per tutte le situazioni e tutte le tasche.

Fra i timori che ci vengono manifestati più frequentemente, c'è inoltre l'incertezza sull'assunzione di tutte le sostanze necessarie alla sopravvivenza, come aminoacidi, vitamine, sali minerali e soprattutto le proteine; a tal proposito è interessante proporre un passaggio esaustivo e divertente del libro di Tiziano Terzani "Un altro giro di giostra" (Longanesi 2004) sui timori dei carnivori di non avere abbastanza proteine: "Guardavo quei bei pesci muoversi nell'acqua, guardavo i maialini appesi agli uncini e pensavo a come, a parte la miseria e la fame, l'uomo ha sempre trovato strane giustificazioni per la sua violenza carnivora nei confronti degli altri esseri viventi. Uno degli argomenti che vengono ancora

usati in Occidente per giustificare il massacro annuo di centinaia di milioni di polli, agnelli, maiali e bovi è che per vivere si ha bisogno di proteine. E gli elefanti? Da dove prendono le proteine gli elefanti?”.

Ecco, infatti dove le prendono se non dal mondo vegetale? Ma non solo gli elefanti; quando si dice: “essere forte come un toro”, dove troverà tutta quella forza ed energia un erbivoro come il toro? In natura i vegetali sono sufficientemente forniti di tutte le sostanze idonee al nostro organismo e anche di qualità superiore a quelli di origine animale. La cultura delle proteine è il male più grande della società occidentale, non tutti sono consapevoli dell'eccesso di proteine che ingeriscono quotidianamente, soprattutto di quelle animali. Con l'equazione bistecca=forza sono cresciute generazioni di obesi e di cardiopatici, individui che non riescono a smaltire neppure il 20% di quello che mangiano, anche per via di una vita sedentaria e di attività lavorative fisicamente poco impegnative; spesso queste persone hanno il coraggio di dire: “...ma guarda che io mangio pochissima carne, anzi quasi mai...”, elencando poi in sequenza le “alternative” della loro dieta alla carne: il classico prosciuttino, insaccati nelle varie specialità e provenienza, le ovette alla cocque o all'occhio di bue, la frittatina, “vedi, in quella ci metto gli spinaci !”, che se li lasci andare nel discorso si sentono quasi vegetariani; e poi la fritturina di pesce, la fettina di formaggio, tutte rigorosamente con il diminutivo a sminuirne le quantità, il pollo “che quella è carne bianca, non fa certo male”, il pesce di venerdì “perché è di magro”; una volta alla settimana la pizza, con mozzarella di bufala, doppia, e il salamino piccante con una bella birra media; i più “salutisti”, soprattutto donne, elencano gli yogurtini ai vari gusti che fanno tanto bene, ti fanno liberare come un elefante, basta prenderli per 15 giorni di fila... e poi sono così ricchi di calcio. Inutile far loro notare che si tratta sempre di prodotti di origine animale, che sono cibi ricchi di pro-

teine e grassi, perché in discussione è proprio il danno che questi provocano come è ormai confermato da numerose fonti autorevoli e istituzionali nel mondo della scienza e della salute.

Ci scrutano con sospetto, come se a noi venisse in tasca qualche cosa dal fatto che si nutrano, oppure no, con prodotti di origine vegetale. Lo stupore di queste persone nell'affrontare con noi questi argomenti è comprensibile, ancor di più perché sono in discussione le "loro" scelte dietetiche. Fino dalla tenera età sono stati esortati a consumare carne e derivati come fonte di energia e crescita, mamme solerti e premurose che invitano il bimbo svogliato a consumare la fettina nel piatto, con più gettonato dei refrain... "mangia la carnina, che ti fa bene" ripetuto all'infinito. Chi non ha impresso nei propri ricordi il pollo cucinato dalla nonna, quello con la pelle croccante e dorata, le salamelle grigliate sul barbecue nel giardino degli zii, l'arrostitino con le patate della mamma, tutte quelle pietanze sono parte integrante delle tradizioni gastronomiche e regionali che contraddistinguono i giorni di festa e le riunioni familiari, ricette che apprendiamo dalle persone più vicine e care che finiscono con l'essere vere pietre miliari della nostra alimentazione. E poi ci sono le ricette della mamma; come si fa a mettere in discussione l'educazione alimentare da lei ricevuta? È un vero caposaldo a cui ci si attiene rigorosamente, come nello spot televisivo, dove dei ragazzi aprendo lo sportello del frigorifero esclamano con gaudente goduria visiva "...oh, mamma!", trovandosi al cospetto della ben nota carne in gelatina Simmenthal adagiata nel piatto tra foglie di insalata; la beatificazione catodica avallata da scelte alimentari effettuate con l'esperienza e la saggezza materna, ovvero la legittimazione di una fonte che non può essere messa in discussione: la mamma, quindi di conseguenza neppure la carne. La pubblicità ha di fatto modificato l'interesse del consumatore dal reale fabbisogno di alimentarsi, a modelli e stili di vita che interpretano pienamente

i desideri delle mamme di oggi desiderose di saziare gli appetiti dei loro figli, con merendine ricche di grassi idrogenati, latte e burro o con panini mc-qualcosa, con risultati sotto gli occhi di tutti che spesso sono problematici e devastanti per il loro futuro. Mamme o nonne che, facendo un po' di "manutenzione" alla memoria, parliamo naturalmente di quelle del dopo guerra, raccontano che il consumo di carne nella loro giovinezza era "... una volta ogni tanto perché non si trovava e costava troppo..." ed era destinata agli uomini, che necessitavano di un fabbisogno maggiore di proteine perché impegnati durante la giornata in lavori pesanti, con un'attività fisica superiore a quella attuale e con i mezzi di trasporto a disposizione quasi inesistenti: gli spostamenti avvenivano a piedi o in bicicletta dato che l'automobile era un lusso per pochi.

Inoltre la carne non aveva una tradizione culinaria consolidata; quando la si cucinava si cercava di ottimizzarne l'utilizzo, ad esempio facendola bollire, per ottenere brodi per minestre, ed il "lesso" ottenuto era da abbinare a salse agliate o prezzemolate. Insomma nulla a che vedere con la creatività e la ricca proposta che si può trovare oggi nei ristoranti, dove aprendo il menù, si assiste al "trionfo" di carne e pesce cucinati in tutte le armonie letterarie e linguistiche, vere e proprie sviolate lessicali per stimolare nelle menti ricordi di tradizioni di una cucina quasi mai esistita; gli "strozzapreti" o il "cappello del prete", ad evocare le ben note predisposizioni buongustaie dei prelati sino a strafogarsi o la "cervella in carrozza alla trentina" (hirn profesen il nome tirolese della ricetta), dove la cervella cotta viene "veicolata" su fette di pane fritte nella pastella. O ancora metafore di sazianti ricordi dell'arma, come i "ditalini alla finanziaria" o la più improbabile ricetta della tradizione napoletana, che avrebbe origine da tale Yvette donna di malaffare, dedita a confezionare dei succosi "spaghetti alla puttanesca".

Una considerazione però va fatta sulla preparazione ed il consumo della carne: se l'uomo ritiene di essere carnivoro, perché ha bisogno di cuocere e abbinare salsine e contorni vari alla carne e non la consuma come ogni altro carnivoro, cioè cruda; provate a mangiare della carne cruda, da sola, non alla Bismarck, tritata con rosso d'uovo e formaggio, così com'è con il suo sangue! Avete presente quanto sia nauseabondo l'odore del sangue? Già, perché quando acquistate la carne qualcuno ha già fatto per voi il lavoro sporco di preparazione. Quanti di voi l'hanno provata e quanti lo farebbero ancora?

Torniamo ai menù; non molto efficace è invece la presentazione nei menù delle verdure, poco accattivante e priva di un minimo di creatività: insalata verde, verdura cotta e patate costano poco, rendono economicamente meno e le si prevede per consentire l'abbinamento ai secondi, il cosiddetto contorno. Ecco, nella nostra cultura alimentare riceviamo sin da piccoli delle informazioni sbagliate, che evidentemente portiamo con noi anche in età adulta. Pensiamo alle prime nozioni che si ricevono nell'ambito dell'informazione scolastica sull'alimentazione, dove latte, uova e carne sono indicate come le eccellenze della nutrizione, i mattoncini della vita di un individuo, il protocollo universalmente riconosciuto di una moderna costruzione dell'uomo. Per il carnivoro sono queste le conferme sulla giustezza delle proprie abitudini alimentari, che lo rassicurano sul non dover cambiare stile di vita; nessuna fonte istituzionale di riferimento ha mai affermato in modo ufficiale e serio, che continuare a nutrirsi in questo modo, soprattutto con queste quantità, sarà più avanti la probabile causa di seri problemi di salute. La società in cui viviamo è basata economicamente sui consumi dell'individuo, al quale si può liberamente proporre di tutto: dai cibi ricchi di grassi, ai farmaci per curare i danni provocati dai cibi ricchi di grassi, ad altri farmaci per curare i danni provocati dai farmaci, in un concatenarsi di iniziative che

si può racchiudere in una sola parola: business. Tutto il sistema ruota attorno allo sfruttamento dei bisogni del cliente “uomo” e quindi anche e soprattutto l’alimentazione, settore produttivo strategico–occupazionale, l’agroalimentare è nel nostro paese la seconda voce del PIL dopo il comparto siderurgico, che finanzia e controlla attraverso la pubblicità l’informazione. Le due righe di notiziola ANSA che ogni tanto riporta i risultati di qualche studio sul consumo di carne non sono in grado di scuotere e attirare l’attenzione della grande massa di consumatori: non potranno mai “passare” informazioni tali da contaminare il sistema, non è consentito riprogettare l’umanità, sarebbe soprattutto un suicidio economico. Chi di conseguenza la pensa diversamente, come noi, è considerato fuori dagli schemi, un piazzista di esperienze personali da ascoltare con cautela.

Ma è anche vero che, come diceva Schopenhauer, “Tutte le verità passano attraverso tre stadi. Primo: vengono ridicolizzate, secondo: vengono violentemente contestate, terzo: vengono accettate come evidenti”. “Sii il cambiamento che vuoi vedere avvenire nel mondo” diceva Gandhi, e noi vorremmo poter aiutare più gente possibile a diventare vegetariana; chi vuole intraprendere questo percorso avrà con noi l’opportunità di effettuarlo con facilità, anche perché cucinare con alimenti alternativi alla carne è alla portata di tutti, è più rapido e adatto a chi non può propriamente definirsi uno chef. Utilizzeremo nel nostro menù prodotti alternativi come il seitan, il tofu, il lievito alimentare in fiocchi, le alghe, lo zenzero, il daikon, il miso, ecc., vedremo come cucinarli e dove poterli reperire. Il primo passo consisterà nel sapersi orientare tra gli scaffali dei supermercati e dei negozi di prodotti naturali alla ricerca degli ingredienti necessari alla cucina vegetariana; il secondo passo avrà come scopo quello di riuscire a preparare un pranzo o una cena utilizzando questi alimenti, che è senza dubbio un’esperienza gratificante e che non farà rimpiangere la cucina a tra-

dizione carnea, inserendo gusti e sapori nuovi che inevitabilmente giorno dopo giorno inizierete ad apprezzare, anche per la rapidità di esecuzione delle ricette e la facilità nel realizzarle.

EVOLUZIONE

Comprendere come sia avvenuta l'evoluzione della cultura alimentare del genere umano può aiutare a capire come siamo noi oggi e se pare essersi arrestata la nostra mutazione biologica, così non è per la parte culturale dell'alimentazione che è sempre stata in continua crescita, da quando l'uomo ha iniziato a evolversi. La trasformazione da Australopiteco a Homo risale quasi certamente a circa 4 milioni di anni fa; l'Homo Habilis seguiva una dieta vegetariana, nutrendosi di semi, frutta, erbe, foglie, fiori che trovava nell'ambiente in cui viveva, era prevalentemente un frutto-folivoro, definibile scientificamente un primate arboricolo. Potremmo descriverlo come un essere mite, con uno sviluppato senso della famiglia e portato alla socializzazione, non si cibava ancora di animali, cosa che avvenne per necessità, vista la scarsità di cibi vegetali durante la grande glaciazione, ovvero da 30.000 a 10.000 anni fa. L'approccio iniziale alla dieta carnea iniziò molto probabilmente consumando i midolli che ricavava frantumando le ossa trovate nelle carcasse abbandonate dai predatori e, solo successivamente, anche attraverso lo sviluppo di arnesi e utensili adatti allo scopo divenne cacciatore, organizzando azioni di caccia di gruppo, probabilmente mutate dagli stessi predatori. In un articolo (*L'Espresso* 11.2.2005) Umberto Veronesi, oncologo di fama internazionale, affermava: "Una recentissima mappatura del genoma umano ha rivelato che il 99% del nostro DNA è esattamente identico a quello dello scimpanzé, e noi siamo uguali a lui per ogni tipo di nostre funzioni [...] il nostro metabolismo è quello dei primati, che non sono carnivori e che si nutrono di

bacche, cereali, legumi, frutti. Il nostro organismo, come quello delle scimmie, è programmato proprio per il consumo di frutta, verdura e legumi. Una dieta priva di carne non ci indebolirebbe certamente: pensiamo alla potenza fisica del gorilla.” Alcune scuole di pensiero propendono per un contributo delle proteine animali inserite nella dieta come elemento di sviluppo fisico e di crescita del cervello dei nostri antenati ma se così fosse, se nutrirsi con la carne per un erbivoro è così “evolutivo”, viene da chiedersi come mai le mucche alimentate con mangimi prodotti con farine animali impazziscono; altre fonti sostengono che dall’origine all’affermarsi dell’Homo Habilis le risorse nutrizionali di natura vegetale a sua disposizione fossero sufficienti ai bisogni evolutivi della specie.

È molto probabile che lo sviluppo del cervello avvenne con la mutazione della postura, da quadrupede a bipede eretto, cambiamento che permise all’Homo Habilis di utilizzare gli arti superiori per procurarsi il cibo, tramite il controllo della gestualità, che consentì una graduale trasformazione del comportamento e delle abitudini. Vediamo qui sotto riportata una tabella comparativa su alcune differenze anatomiche tra l’uomo e i carnivori; in particolare vorremmo soffermarci sulle unghie, che sono essenziali per un carnivoro: pensiamo alle tigri o ai leoni, ma anche agli orsi, pensate se avessero le nostre unghie piatte e fragili, come potrebbero afferrare la preda, specie se in corsa, e immobilizzarla; gli artigli nei carnivori sono retrattili e robusti e senza queste “armi” sarebbero quasi impossibilitati a cacciare e di conseguenza ad esistere. Le nostre, sono identiche a quelle degli scimpanzé, dei primati in generale e dei lemuri: sono più adatte ad aprire dei semi, a manipolare oggetti di piccole dimensioni come uno spillo, anche perché l’uomo ha una mano prensile, atta ad avere una funzione protettiva dell’estremità digitale, quindi nulla a che vedere con la caccia. Un ultimo dato da considerare è quello relativo alla traspirazione

che nei carnivori avviene attraverso l'estrusione della lingua e con il respiro accelerato, nell'uomo sono invece presenti sulla pelle i pori sudoriferi per l'eliminazione delle impurità e come strumento di regolazione termica.

L'alimentazione è l'aspetto che nella nostra specie si nota maggiormente come mutamento evolutivo. Da raccoglitori di bacche e frutta i nostri antenati si sono trasformati e nella metamorfosi l'uomo è diventato cacciatore e poi allevatore. Ma la vera rivoluzione alimentare coincise con lo sviluppo dell'agricoltura, che consentì di acquisire tecniche di lavorazione dei cereali, come tostarli, macinarli e infine panificarli. I sumeri furono tra i primi popoli a sfruttare le risorse della terra in modo più efficace in termini quantitativi ed i cereali presero il sopravvento sulla carne, divenendo così la base della loro dieta, compreso l'utilizzo che ne facevano per produrre la birra. Gli alimenti più diffusi erano l'orzo, il frumento e il miglio, cetrioli e lattuga, ceci, lenticchie e rape.

	Uomo	Carnivoro	Fruttivori erbivori
Dentatura	Adatti a tritare e rompere con canini poco sviluppati, presenza dei molari	Idonei a lacerare la carne, assenza dei molari per la masticazione	Come l'uomo
Intestino	Lungo 12 volte la lunghezza del corpo umano, adatto ad una lenta digestione dei vegetali e della frutta, con enzimi digestivi adatti a trasformare la cellulosa delle piante.	Lungo circa 3 volte la lunghezza del corpo dell'animale per espellere sostanze tossiche, come residui carni che producono purine, ammoniaca, indolo.	Come l'uomo

Ghiandole salivari	Molto sviluppate per produrre ptialina, adatta alla trasformazione degli amidi e carboidrati	Molto piccole o addirittura inesistenti.	Come l'uomo
Ph	Basico Ph 4-5	Acido Ph 1	Come l'uomo
Masticazione	Prolungata	Assente, infatti deglutiscono la carne.	Come l'uomo
Stomaco	Capienza pari al 21-27% del volume tratto digestivo	Capienza pari al 60-70% del volume tratto digestivo, presenza di acido cloridrico 10 volte di più rispetto all'uomo per sciogliere le ossa delle prede	Come l'uomo
Fegato	Non detossifica vitamina A	Detossifica vitamina A	Come l'uomo

“L'uomo è ciò che mangia” sosteneva il filosofo tedesco Ludwig Feuerbach e di cereali, legumi, semi e verdure si sono nutriti per generazioni uomini e donne di ogni razza presente al mondo, ricavandone il fabbisogno proteico e calorico sufficiente per riprodursi e sopravvivere; nelle tombe dei faraoni egizi sono state ritrovate anfore con semi di cereali, come il kamut e la saragolla, adatti oggi agli intolleranti al grano, che avevano un'importanza primaria nella loro alimentazione; nel medioevo, chi mangiava verdura erano prevalentemente i ceti più poveri, ma non solo e soprattutto in Italia questo culto dell'alimentazione a base di verdure sorprende l'intera Europa. Nell'opera di Allen J. Grieco, *The Meal*, London, Scala Books, 1992 si riporta il commento di un viaggiatore inglese Sir Robert Dallington, che alla fine del cinquecento, commentava

così le italiche abitudini gastronomiche: “A proposito di erbaggi, basterà ch’io dica questo, che in Toscana l’insalata è il cibo più comune, ed è presente sulla tavola di quel paese come da noi il sale. Se ne ciba ogni qualità di persone, in ogni stagione dell’anno: i ricchi perché hanno tutto e i poveri perché non hanno altra scelta. E anche molti religiosi ne mangiano, per via dei voti che hanno fatto...” Questa dieta garantiva una costante disponibilità di energia per la vita quotidiana, di proteine vegetali, di fibre, di vitamine e sali minerali indispensabili a produrre e a praticare attività che richiedevano una forza fisica notevole. Le carni e i latticini erano appannaggio dei ricchi e dei nobili, che soffrivano però quasi tutti di gotta, detta appunto “malattia dei ricchi”, dovuta esclusivamente ad un eccessivo consumo di carne. “Il ricco mangia, il povero si nutre” diceva Francisco de Quevedo.

In Italia nella seconda metà dell’800, a seguito di una riconversione più moderna della produzione agricola, le abitudini alimentari si modificano: i contadini ed i ceti più poveri basavano la loro alimentazione sul pane e la polenta, associata a legumi come i fagioli e fave o verdure come cavoli e verze, di semplice produzione e reperibilità, introducendo saltuariamente il consumo di carne, in genere qualche animale da cortile, nelle occasioni particolari come le festività, mentre latte, formaggi e uova erano destinati al proprietario terriero o alla vendita nei mercati cittadini. Nei primi del novecento, però, le guerre e la successiva crisi economica generalizzata non permisero un livello di nutrizione sufficiente per tutti; mangiare era un problema serio per gran parte della popolazione. Il menù giornaliero iniziava al mattino con una bevanda chiamata Cicoria, un mix di orzo tostato e ceci, con del pane raffermo da inzuppare, mentre il pranzo consisteva nella preparazione di un piatto unico in genere una minestra composta da pasta, cipolle, patate, pomodori, aglio, delle erbe dell’orto come sedano, prezzemolo, quello che noi oggi chiamiamo minestro-

ne; altre varianti prevedevano l'uso del riso, oppure dei legumi secchi, prodotti esclusivamente di origine vegetale e soprattutto dal costo quasi inesistente, considerando che erano in gran parte frutto del loro lavoro. La cena era quasi una ripetizione del pranzo, con l'utilizzo degli avanzi del mezzogiorno, o un'anticipazione della colazione con cicoria e pane secco. Eppure se non fosse stato per le guerre e per le epidemie dell'epoca, per la mancanza di norme igieniche, con conseguenti malattie che oggi curiamo con assoluta tranquillità, tra noi oggi avremmo molti più centenari, perché quel modo di alimentarsi ai limiti della sufficienza, con quantità molto ridotte, causato proprio dalla povertà, consentì a quelle generazioni di sopravvivere, di lavorare senza avere carenze particolarmente gravi, se si esclude la pellagra, con bassissima incidenza di cardiopatie, tumori, diabete, obesità, che sono le malattie più comuni associabili ad una condizione di eccesso di alimentazione.

La dimostrazione è che ancora oggi, la maggior parte della popolazione mondiale, si nutre con i frutti della terra, come in Africa, dove il miglio con le arachidi ma soprattutto il cuscus, semola di grano con verdure e ceci, rappresenta il piatto unico per intere popolazioni; in America Latina, dove il mais è coltivato da 9000 anni, il sorgo, l'amaranto, i fagioli neri e rossi, cipolle e patate sono alla base dell'alimentazione di quelle popolazioni; in Oriente, dove da 8000 anni i cinesi coltivano il riso e milioni di persone consumano gran parte della attuale produzione mondiale, 26 milioni di tonnellate, (*fonte FAO - anno 2004*) integrano la loro dieta con grandi quantità di germogli di bambù, verdure e soia. Ma l'esempio più eclatante è il Giappone dove il consumo della carne fu proibito dall'ottavo secolo sino ai primi anni del 1900, a seguito dell'introduzione del Buddismo che imponeva uno stile di vita più austero con una cucina di tipo vegetariano. Circa 1200 anni senza mangiare carne, i cultori della proteina carnea saranno