

VEGANI E VEGETARIANI

MEDIA MONITORING 2015



KNOWLEDGE

The Key by Business Intelligence.

Senza carne ma senza rinunce

Un mercato in forte crescita grazie all'orientamento dei consumatori a favore di prodotti e alimenti naturali, al di là delle diete più ferree

di **Maria Eva Virga**



Percorso di lettura:
www.largoconsumo.info/032013/PL-0313-001.pdf (*Alimentazione e salute - buone e cattive abitudini di consumo alimentare*)

I consumi di prodotti a base vegetale, la cucina vegetariana e quella vegana sono in incremento in Italia. Secondo l'indagine **GfK Eurisko-TreValli** "Buono da Pensare", presentata a maggio a Milano al Fuori Expo della Regione Marche, 2 milioni gli italiani hanno ridotto il consumo di carne negli ultimi 6 anni e circa il 3% degli italiani tra i 18 e i 64 anni si ispira ai principi vegani: si tratta di circa 1 milione e 150.000 persone.

Sono il 16% gli italiani che si sentono vicini ad almeno un regime alimentare particolare, a partire dalla cucina vegana a quella vegetariana che insieme raccolgono consensi per il 9% degli intervistati (il 3% vegani e il 6% vegetariani), seguite dal macrobiotico e dal crudismo (vicini alla sensibilità del 2% del campione). Sono addirittura 4 su 5 gli italiani che conoscono alimenti a base di soia e sfiorano il 40% quelli che li consumano abitualmente o ne hanno fatto uso almeno una volta negli ultimi 6 mesi. L'acquirente tipo è del Nord Ovest (36%), abita in grandi città (13%) e occupa posizioni dirigenziali (25%); sono prevalentemente donne (58%), tra i 45 e i 54 anni (28%) e in possesso di una laurea (17%).

I prodotti prediletti sono la panna vegetale (15%), le bevande sostitutive del latte (conosciute da oltre la metà del campione e scelte dal 14%) e i piatti pronti a base di soia (12%). Guidano le scelte di questi consumatori la curiosità e la voglia di sperimentare, per 1 italiano su 5, la digeribilità (23%), il gusto (16%) e la necessità di variare la dieta (16%). Crollano invece i consumi di carne. Sono supportati

dall'uscita di ricerche di prestigiose riviste mediche come lo studio pubblicato sulla rivista **JAMA Internal Medicine** dai ricercatori della **Loma Linda University** (Usa), secondo cui abolire il consumo di carne adottando un'alimentazione a base di frutta, verdura e pesce riduce il rischio di cancro al colon-retto del 43%. E se qualche azienda storica del biologico ha risentito degli effetti della crisi, alcune piccole medie imprese che producono preparati per la cucina vegetariana registrano invece

“ Sono il 16% gli italiani vicini ad un regime alimentare particolare ”

crescite a due cifre.

Perfino la catena di fast food **McDonald's** sta diventando sempre più veg-friendly, tanto che ha annunciato che entro l'anno lancerà il suo primo "veggie burger" (il panino con polpetta vegetale che esiste già nelle filiali della catena in diversi Paesi nel mondo).

Infine, al convegno Med Diet Expo 2015 a maggio è stato ribadito che gli "ingredienti vegetali" sono parte imprescindibile della dieta mediterranea che, com'è noto, è un modello alimentare basato sul consumo di molta verdura e frutta, cereali, pesce, poca carne

e proteine animali in genere.

Nel frattempo, in collaborazione con il ministero delle Politiche Agricole, veniva organizzato il primo convegno sulla filiera dell'alimentazione vegana in Italia a Roma.

«Sicuramente - dichiara **Devi Crivelari**, direttrice marketing e responsabile commerciale Italia e Francia del brand **Isola Bio** - possiamo definire il 2015 come un anno molto positivo per la crescita e la vendita di prodotti vegetali nel comparto dei negozi specializzati (+15%): i consumatori sono sempre più alla ricerca di prodotti vegetali da consumare quotidianamente sia come bevande alternative al latte sia come ingredienti specifici per cucinare piatti a contenuto ridotto di glutine, lattosio e colesterolo. Sono in crescita le cosiddette "creme vegetali", usate nella preparazione anche dei piatti più tipici (pasta, tortellini, gnocchi, eccetera) e acquistate per l'ottimo gusto molto simile al prodotto convenzionale a base di latte, ma più leggere da un punto di vista calorico e soprattutto senza colesterolo. Tra i nuovi gusti troviamo la mandorla, come tendenza più evidente a scaffale, ma sono in forte aumento anche cereali come avena e riso, ormai popolari come la soia. Le bevande vegetali fanno parte della vastissima offerta presente sia in gdo che nei negozi specializzati bio e sono sempre più consumate e apprezzate per l'ottimo sapore che unisce leggerezza e versatilità di utilizzo: dalla colazione alle ricette più sofisticate, proprio come il latte».

«In Italia - spiega **Federico Camiciottoli**, direttore pianificazione strategica e business innovation di **TreValli** - quelle a base di soia sono di gran lunga le bevande più importanti tra le complementari al latte, con una quota al 70% e un incremento solo nell'ultimo anno del 25%. Se a ciò aggiungiamo i trend in crescita delle intolleranze al lattosio, dei consumi leggeri e dei consumatori vegani, è un mercato molto promettente, non solo in Italia ma anche all'estero, ed è perciò facile immaginare il perché di questo new business, complementare alle altre produzioni "core" dell'azienda». Con "Hoplà Idee di soia", Tre Valli ha infatti aggiunto un comparto importante e alternativo alla propria offerta tradizionale: «una proposta - aggiunge Cami- ▶



ciottoli – che si combina bene con i trend salutistici in atto, in un momento che vede espandersi soprattutto l'area dedicata alle intolleranze, grazie alle proprietà della soia, ricca di proteine vegetali. Stiamo scoprendo interessanti sbocchi di questa specialità anche nel fuori casa, perché tutti i bar offrono già l'alternativa del cappuccino e caffè "macchiato" con latte a base di soia. Verifichiamo così l'esistenza di un altro canale di consumo nell'ambito dell'out of door, oltre a quello delle pasticcerie-gelaterie-bar cui proponiamo, per la preparazione di dolci, anche una panna da montare, una panna spray e una crema vaniglia, sempre a base di soia».

Anche secondo **Gino Mascaretti**, commerciale Italia presso **Ipsa Spa**, che produce soprattutto panne vegetali e margarine, «il periodo è vivido e i consumi sono in aumento, da più di un anno. E' rilevante, inoltre, che siano usciti dalla nicchia fenomeni rilevanti come il vegano. Le previsioni sono di crescita anche per i prossimi anni.

Per quanto riguarda il mercato, ci sono movimenti che lo hanno alterato, perché alcuni nostri concorrenti sono andati male, mentre per noi la crescita nel 2014 è stata di oltre il 10%: è evidente una forte attenzione del mercato verso questi prodotti, mentre, da un altro lato, l'offerta di qualche concorrente è diventata meno brillante rispetto al passato e quindi si è creato uno spazio per altri player. Sulle margarine c'è forse maggiore attenzione riguardo alle materie prime e all'olio di palma, anche da parte del consumatore. Noi siamo in fase avanzata di lancio sulla linea vegana, sempre per quanto riguarda le linee di produzione delle panne».

Luca Zocca, direttore marketing di **Pedon**, afferma che «i prodotti a base vegetale come cereali, legumi e semi sono in crescita rispetto ad altre categorie merceologiche con buona marginalità a scaffale e rivitalizzano l'intera categoria. Negli ultimi cinque anni la crescita per esempio nella categoria dei semi a volume è stata del +21% (Ricerca **IRI** periodo 2010-2014, commissionata da Pedon) mentre siamo nell'ordine del 7% per i cereali e i legumi.

All'interno della categoria cresciamo, come azienda, a ritmi superiori al mercato, conquistando nuove quote e spazi a scaffale, grazie ai nuovi sviluppi di linee dedicate alla marca privata e a nuovi prodotti a marchio Pedon come i Salvaminuti 90 secondi oppure le proposte di super food come la chia, la canapa, la quinoa. L'offerta ampia e profonda ci

permette di differenziare il prodotto segmentando il mercato e i bisogni dei nostri consumatori».

E per quanto riguarda le tendenze nota «la crescente richiesta di prodotti benefici, sani ed equilibrati, versatili in cucina, veloci e facili da preparare. Stare in salute è diventato progettuale, smarcando stagionalità dei prodotti, occasioni di consumo e momenti della giornata. Il nostro orientamento perciò è quello di proporre mix naturali arricchiti in termini di vitamine, minerali, fibre, enzimi, antiossidanti e fitonutrienti: in occasione di Tuttofood abbiamo lanciato i SuperMix, una nuova linea di sei mix di semi arricchiti da ingredienti selezionati, contraddistinti dalle proprietà benefiche e distintive, dall'elevato contenuto nutrizionale, che si prestano per essere consumati in diversi momenti della giornata.

“ È rilevante che siano usciti dalla nicchia fenomeni rilevanti come il vegano ”

La linea, con varie miscele di semi tra girasole, zucca, soia, sesamo, lino, canapa, è arricchita dalla chia, dalle bacche di goji, da verdure stabilizzate, mentre per la colazione si aggiungono i fiocchi di grano saraceno e i mirtilli ricoperti di cioccolato fondente».

Graziano Caramatti, responsabile commerciale semi-lavorati di **Lameri Cereal**, che lavora molto per le private label delle catene e produce per il 50% confezionati e per il resto semi-lavorati, spiega che «per quanto riguarda l'industria alimentare è in atto una tendenza a inserire prodotti a base di fibre negli articoli da forno, rivalutando ciò che è integrale, non solo frumento e crusche, ma anche altri cereali integrali, come il mais e l'avena, che vengono

consigliati da parte dei nutrizionisti e anche dai medici. Inoltre il nostro prodotto senza grandi sforzi può essere inserito in miscele già esistenti: basta acquistare i nostri semi lavorati.

Sui cereali gli anni scorsi la tendenza era la scelta della soia, mentre oggi sembra spostarsi sull'avena, soprattutto grazie allo sviluppo della dieta Dukan.

Molto importante è il ritorno ai cereali antichi, sia nella pasta, con il kamut, o il **grano duro antico "Senatore Cappelli"** e il farro monococcum e dicoccum. Per quanto riguarda i cereali, invece, aumentano le vendite di barrette per diete sia sportive e salutistiche sia edonistiche (come merenda) in cui sono importanti le fibre, l'energia pronta al consumo e la digeribilità.

Sono nate anche barrette per anziani ricche di fibre, ma siamo proprio agli albori. Noi produciamo semi-lavorati destinati sia ai prodotti per la prima colazione che alle barrette, in un ambito che è di nicchia, ma che continua a crescere, almeno per quanto riguarda le private label».

Spiega l'imprenditore **Massimo Santinelli**, fondatore nel 1991 di **Biolab**, azienda goriziana che produce alimenti biologici vegetariani e vegani e che siede anche nel consiglio direttivo di **Assobio**: «I consumi sono in forte aumento, perché sempre maggiore è il numero di persone che abbracciano la scelta vegetariana. Secondo i dati dell'indagine realizzata a luglio 2014 da **Swg e Waste Watcher-Last Minute Market** per il Festival Vegetariano promosso da Biolab, si dichiarava vegetariano il 9% della popolazione italiana. Un dato significativo, in costante crescita: il Rapporto Italia 2013 di **Eurispes** collocava la percentuale al 7,1%. Rispetto al biologico vegetariano e biologico vegano, cresce la scelta dei consumatori motivata dalla ricerca di rassicurazioni sulla filiera e dal desiderio di salvaguardare l'ambiente.

E noi, oltre a garantire il biologico, abbiamo intercettato, con prodotti innovativi e di qualità, l'esigenza crescente di poter acquistare piatti pronti alternativi alla carne, visto il poco tempo che spesso si ha a disposizione.

Le nostre proposte non vanno semplicemente incontro alle esigenze di vegetariani e vegani, ma anche a quelle di chi cerca alternative gustose nella sua alimentazione convenzionale.

Per questo proponiamo i piatti tipici della tradizione italiana rivisitati. Fra le referenze più vendute vi sono il ragù di soia alla bolognese, lo spezzatino ►

LA SPESA ALIMENTARE DEGLI ITALIANI: 1971-2013 (in %)

Alimenti	1971	2013	var. %
Frutta e verdura	12,7	18,4	+ 5,7
Cereali	12,5	16,4	+ 3,9
Pesce	3,4	8,7	+ 5,3
Oli e grassi	7,7	3,6	-4,1
Carne e salumi	33,1	23,1	-10,0
Latte e derivati, uova	14,7	13,3	-1,4
Dieta mediterranea (cereali, ortofrutta, pesce, olio)	36,3	47,1	+10,8
Dieta nordica (carne, latticini, uova, zucchero)	52,8	43,5	-9,3

Fonte: Istat, da indagine "Buono da Pensare", Gfk, TreValli **Largo Consumo**

Vegetariano sì, ma senza eccessi

Se secondo lo studio dell'americana Loma Linda University pubblicato sulla rivista *JAMA Internal Medicine* è emerso che i volontari che si erano sottoposti a una dieta vegetariana correvano un rischio di sviluppare il cancro al colon-retto inferiore del 22% - in particolare, il rischio di tumore al colon era inferiore del 19%, mentre quello di cancro al retto era più basso del 29% - un'altra recente ricerca presentata da **Camille Lassale**, epidemiologa dell'**Imperial College** di Londra, al convegno EPI/Lifestyle 2015 dell'**American Heart Association**, afferma che una dieta semi-vegetariana può aiutare ad allungare la vita proteggendo l'apparato cardiovascolare.

Non è necessario, secondo la studiosa, eliminare la carne: è sufficiente aumentare la quantità di cibi di origine vegetale. Lo studio European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition, che ha coinvolto per 12 anni circa 500.000 persone di dieci diversi Paesi, lo ha dimostrato: l'abitudine di garantirsi un'alimentazione semi-vegetariana in cui almeno il 70% degli alimenti sia di provenienza vegetale è associata a una riduzione del 20% del rischio di morire a causa di una malattia cardiovascolare rispetto a chi segue un'alimentazione per meno del 45% di origine vegetale.

I benefici degli alimenti vegetali sull'organismo valgono anche per i bambini, ma allo sviluppo di questi ultimi bisogna porre particolare attenzione: **Andrea Vania**, responsabile del Centro di dietologia e nutrizione pediatrica del Dipartimento di Pediatria presso l'**Università La Sapienza** di Roma, ha di recente dichiarato all'agenzia di stampa **Dire** che «nel caso di una dieta vegana, poiché c'è quasi sempre la necessità di intervenire con integrazioni di vario genere, ho il timore che non si tratti dell'alimentazione più corretta», mentre «nella latte-ovo vegetariana non c'è niente di negativo per i bambini». Anche in questo caso però ci vuole un occhio di riguardo: «Non bisogna infatti mai dimenticare che la dieta deve essere sempre ben condotta. Il principio di base di una qualsiasi dieta, insomma, è che se equilibrata deve fornire sempre tutti i macro e micro nutrienti di cui abbiamo bisogno». E nel frattempo esce la notizia che l'Asl di Varese ha preparato un servizio per donne in gravidanza o neomamme vegane costituito da un nutrizionista e un pool di ostetriche per risolvere i loro dubbi sull'alimentazione e l'allattamento dei figli. Sarà attivo da settembre.

vegetale e la cotoletta, tutti vegani, o un tipico piatto regionale come il Fricò friulano, in versione vegetariana perché prodotto con formaggio biologico privo di caglio animale. Poniamo grande attenzione alla cura di ricette che coniughino qualità e sapore, il binomio più efficace».

Per **Marco Ariodante**, direttore vendite di **Bauer**, «quella vegana fino a oggi era veramente un'alimentazione d'élite e invece adesso tra prendendo sempre più campo; inoltre aumentano i consumatori che utilizzano sempre meno carni, soprattutto rosse, e si avvicinano al vegetariano».

Quindi il mercato è in espansione. Per quello che ci riguarda, continueremo a crescere sui nostri prodotti, ovvero il dado e il granulare a base vegetale: nel 2014 sul dado vegetale crescevamo del 18% e sul granulare del 5%. Per quanto concerne il biologico vegetale stiamo crescendo a doppia cifra sia per il dado che il granulare. Tutto ciò grazie non solo alle tendenze dei

consumatori, ma anche all'ingresso di clienti nuovi, quindi di una maggiore attenzione anche da parte del trade.

Per quanto riguarda i trend, vediamo in atto un aumento generale dei consumi di prodotti a base vegetale e, nel

I MOTIVI DI CONSUMO DEGLI ALIMENTI A BASE VEGETALE (in %)

Mi piace provare cose nuove / sperimentare a tavola	24
Sono più digeribili	23
Mi piace variare l'alimentazione	16
Sono buoni / mi piace il gusto della soia	16
Per le loro proprietà nutrizionali	13
Per intolleranze alimentari	12
Per motivi di salute	11
Mi piace mangiare cibi sani	11
Per tenere sotto controllo il peso	9
Mi danno l'idea di essere naturali e genuini	9
Sono veloci da preparare	6
Sono vegano / vegetariano (per motivi etici)	6

Fonte: GfK Eurisko, TreValli **Largo Consumo**

biologico in particolare, anche per i nuovi gusti dei dadi a base di pollo e carne, che anche noi abbiamo presentato a Tuttofood. I consumatori dei prodotti biologici finora coincidevano con i vegetariani. Oggi invece il mercato si divide: al biologico si stanno avvicinando anche i non vegetariani, perciò crescono anche i prodotti biologici a base di carne».

«La quasi totalità dei nostri snack - spiega **Valentina Chini**, titolare della **Ad Chini Srl**, che produce gelatine di frutta, mousse e altri snack a base di frutta - sono prodotti al 100% naturali. Notiamo che, oltre a un lieve miglioramento della situazione di mercato, vi è un'attenzione sempre maggiore verso prodotti con alle spalle scelte di questo tipo. Il nostro reparto Ricerca & Sviluppo infatti è sempre alla ricerca di materie prime innovative e il più possibile vegetali e naturali per mantenere i nostri snack i più naturali possibile».

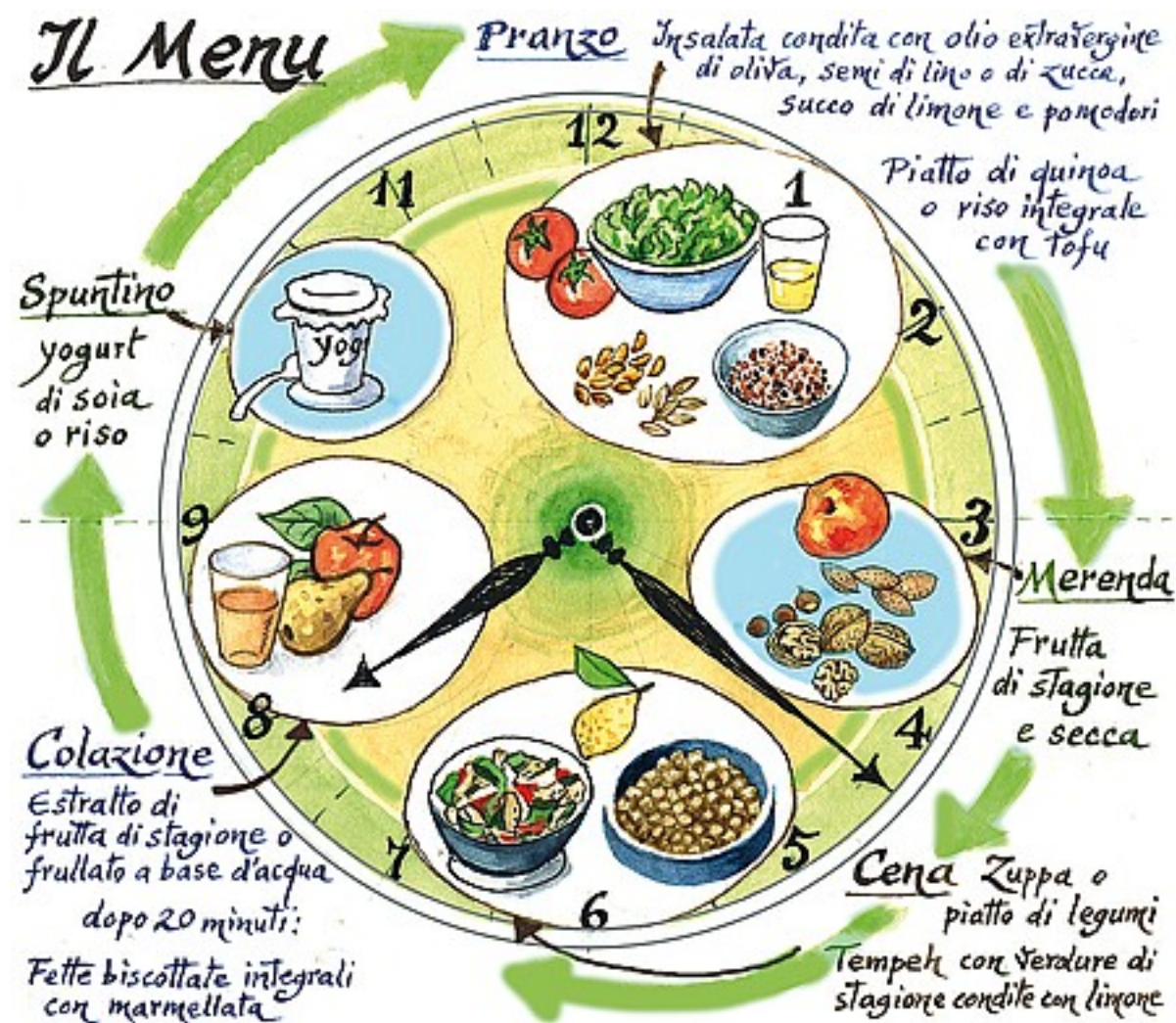
Un ulteriore aspetto che ci contraddistingue dai nostri competitors e che ci viene riconosciuto dai nostri consumatori è l'affidabilità delle nostre etichette e le certificazioni che annualmente rinnoviamo, migliorandole.

Siamo infatti convinti che, oltre a materie prime di qualità e certificate, sia necessario avere anche processi produttivi all'avanguardia che permettano di mantenere inalterate le preziose qualità che la frutta fresca possiede.

Il mercato nell'ultimo anno sta vivendo la voglia di semplicità, sicurezza e gusto che caratterizzavano i prodotti dei tempi andati e noi in particolare ci stiamo concentrando su nuovi gusti, più di nicchia se vogliamo, che tuttavia siamo certi sapranno rispondere alle preferenze di un consumatore sempre più attento, più esperto e più consapevole. Un'attenzione particolare la riserviamo anche alle nostre referenze bio: abbiamo già in serbo un ampliamento di gamma e di referenze».

Pasquale Di Lella, direttore commerciale di **Zorzi 1928** (marchio dell'azienda **Suba Alimentare**), afferma che, in questo mercato «i prodotti altorotanti - lenticchie, fagioli e ceci - hanno consumi consolidati in crescita ma in modo diseguale: le lenticchie fanno da sole la metà delle vendite; di solito vengono usate quelle canadesi, anche se il mercato è pieno di prodotto cinese che arriva verso novembre, in ritardo sul raccolto, e rappresenta il primo prezzo in gdo. Noi produciamo anche come private label, ad esempio il cous cous a marchio **Despar**. ■

Vegani d'Italia



Salutisti, ambientalisti e animalisti Le tante tribù (oltre gli stereotipi)

VIMERCATE (MONZA-BRIANZA) C'è il salutista. C'è l'ambientalista convinto. C'è l'antispecista, ovvero quello che dice «no» alle discriminazioni uomo-uomo ma anche uomo-animale. C'è quello che si è «convertito» l'altro giorno e quello che lo ha fatto trent'anni fa. Vegani. Quelli che non solo non mangiano carne, ma neppure i loro derivati, ovvero uova e latticini. Che sono simili ai vegetariani, ma, in più, sono convinti che se mangiare carne è una crudeltà dannosa per la salute, sfruttare animali per poter mangiare un uovo e bere il loro latte tolto è altrettanto ingiusto. Un piccolo popolo, in Italia. Secondo l'ultimo rapporto Eurispes 2014 vegani e vegetariani sono il 7,1% della popolazione italiana, almeno 4,2 milioni di persone, di cui il 6,5% vegetariano e lo 0,6% vegano: quasi 400 mila persone, che secondo le stime di quest'anno salgono a un milione. Organizzano eventi, si ritrovano, molti si incontrano anche sui social. I gruppi Facebook, chiusi e attivissimi, contano decine di migliaia di membri.

E poi ci sono le feste veg, come quella di questo fine settimana in Brianza, a Vimercate. Lì, a «Veganch'io», il più grande raduno vegano di fine estate in Lombardia, si danno appuntamento da dieci anni e arrivano da molto lontano. Le voci, gli accenti lo raccontano. «E magari poi scopri che i vegani che trovi qui in questi raduni non sono quelli che ti aspetti. Non sono quelli degli stereotipi», racconta Matteo Reggio dell'associazione «oltre la specie», uno degli organizzatori.

Sì, perché gli stereotipi ci sono. Eccome. «Direi che per gli onnivori — continua Reggio — il vegano è un tipo che mangia solo insalata, che vuol vivere in campagna, che magari attenta alla salute dei bambini. Storie. In realtà ogni vegano è a sé e spesso ha dentro tante motivazioni diverse. E ci dispiace esser guardati come esseri strani, oppure come gente che sta in un mondo di cui è difficile superare la soglia o che rovina la sua salute e quella dei figli con

scelte estreme. Perché non è così».

Lo conferma Leonardo Pirelli, uno dei pochissimi pediatri vegani in Italia che sgombra subito il campo da equivoci: «L'alimentazione vegana è la migliore in qualunque fase della vita. Basta seguirla in modo equilibrato. Ma il livello socio-culturale di chi fa questa scelta è alto: gente che si informa, che fa scelte forti e la rete aiuta. Ora le informazioni viaggiano a velocità impressionanti, anche su scala mondiale e questo aiuta anche a fare passi decisivi, forti».

Ed anche i vip fanno outing, tra loro Leonardo Di Caprio, Mike Tyson, Gwyneth Paltrow, Carl Lewis, insieme con almeno un miliardo di persone nel mondo, tra personaggi famosi e gente qualunque, che cambia completamente stile di vita. Come ha fatto nel suo piccolo Giuseppe Scarabelli, 63 anni, brianzolo: «Sposato, con tre figli, lavoravo in Ibm, ho mollato tutto per diventare agricoltore biologico. Vegetariano tendenzialmente vegano, ovviamente. Non mi sono mai pentito e mi sento meglio in salute». Dei motivi salutistici invece importa meno ad Alessandra Galbati, 52 anni scultrice che vive alle porte di Milano, quella che ha inventato «Veganch'io»: «Sono vegana per fermare lo sfruttamento animale. Non per moda, come vedo fare a volte. E se la moda passa?».

Leila Codecasa
© RIPRODUZIONE RISERVATA

400

Mila
I vegani in Italia, secondo i dati Eurispes 2014. Le ultime stime parlano di quasi un milione di vegani

1

Miliardo
I vegani nel mondo. Tra i convertiti Leonardo DiCaprio, Mike Tyson, Gwyneth Paltrow, Carl Lewis

Le scelte



Mamma di 2 bimbi «Per la loro salute»

Sara Troilo, bibliotecaria monzese, 41 anni e due figli (vegani come lei) ci ha pensato bene prima del grande passo: «Mi sono documentata, per me e per i miei figli. Una scelta etica e di salute, i bimbi stanno bene, pediatri e nutrizionisti me lo confermano. Le superstizioni sono tante...».



Il veg trainer (gratis) «Contro i pasticci»

Vittorio Togni è un «veg trainer»: 39 anni, biologo nutrizionista milanese, dà i suoi consigli in Rete gratuitamente. «Per me è una missione: raggiungere più persone possibili e dare consigli a chi si butta rischiando di fare errori o pasticci, soprattutto se ci sono di mezzo bambini».

Plus



Gli ex decoratori «Noi come Moby»

Lavoravano come decoratori. Cinzia Morandin, 52 anni di Arcore, e il marito irlandese Thomas Coffey, 56, nel 2012 hanno aperto una gastronomia vegana: «A noi l'idea è venuta sull'onda della storia di Moby, il cantante che ha inaugurato un locale veg a New York. Una scelta forte che ci ha uniti».



Il programmatore «Amo gli animali»

Sem Tamburella 39 anni siciliano, programmatore informatico, ne aveva 18 quando vide animali uccisi al macello poco lontano da casa. «Da quel giorno non ho più mangiato carne. E se i macelli avessero le pareti di vetro, tanti farebbero come me. Mi ha aiutato Internet, mi fa sentire parte di un grande mondo».



di IRENE CARLOTTA CICORA

- LIVORNO -

CARNE addio, la nuova sfida della cucina «vegan» si gioca tutta a colpi di... «muscolo di grano». Fioriscono in città i negozi specializzati e anche la grande distribuzione strizza l'occhio a un trend che è molto più che una moda passeggera. Abbiamo immaginato, con l'avvicinarsi del Ferragosto, di dover fare una spesa-tipo per una grigliata all'aperto. Niente paura, anche i vegani possono provare l'ebbrezza di arrostitire una bistecca e farsi un panino con il salame. Vediamo come. In pratica il «muscolo di grano» la fa da padrona: si tratta di un cibo a base di farina di frumento pregiato, arricchita con farina di legumi (soia, lenticchie, piselli), olio e aromi che può assumere qualunque forma e dimensione: bistecca, filetto, spezzati-

La grigliata

SE per sei bistecche di carne di maiale (1,1 chilogrammi) si spendono 7,87 euro, per comprare una «fiorentina vegana» fatta con il muscolo di grano (200 grammi) si spendono 4,30 euro. Sei cosce di polli 3,13 euro mentre lo spezzatino vegano costa 4 euro

Il condimento

NON PUÒ mancare la maionese a tavola, così come il ketchup. Mentre nello scaffale vegano e vegetariano troviamo quello da 4.40 (230 grammi), quello «classico» costa 1,20 (390 grammi). Per la maionese di soia si spendono 3,50 euro, la «classica» costa 1,19.

Le curiosità

SEMBRA strano eppure è così: esistono le polpette di canapa (5,53 euro per 200 grammi). Si tratta di un particolare impasto che viene fritto. Ma ci sono anche contorni «speciali» come le alghe marine di Bretagna, ideali per i crostini (5,40 euro per 25 grammi).

LA NOSTRA INCHIESTA VIAGGIO NEL MONDO «GREEN» E «BIO» Il grano mostra i muscoli e sfida la carne Veganesimo, oltre la moda c'è di più

no e anche affettato. Nelle catene Coop, dopo l'angolo dedicato ai celiaci, ora trovano spazio anche gli scaffali «Vegetariani e vegani». In generali i prezzi sono ancora alti rispetto ad altri paesi d'Europa pionieri del settore, come l'Inghilterra. Per una grigliata classica abbiamo preso all'Ipercoop 6 bistecche di suino (7.87 euro), olio extravergine di oliva (un litro per 6.79 euro), ketchup e maionese (rispettivamente 1.20 e 1.19 euro), 6 bottiglie di birra Piretti (66cl per 0.82 l'una) e biscotti frollini di farro (3.19 euro). Ovviamente, per entrambi le spese si possono aggiungere insalate a volontà. Per un totale di 25 euro e 16 centesimi. Per la spaga «veg» invece prendiamo 6 «fiorentine vegane» (4.30 l'una per 200 grammi), olio di semi di canapa con spremitura meccanica a freddo (9 euro), ketchup e maionese di soia (4.40 euro e 3.50), un paio di cartoni di bevande al cacao

e latte di cocco (2.65 euro). Per un totale di 45 euro e 35 centesimi. Alternativa alla «fiorentina» anche la svizzera di seitan, comunemente usata negli hamburger – aromatizzata o no, circa 4 euro – oppure lo spezzatino vegano, sempre a base vegetale (4 euro per 200 grammi).

ALTRE CURIOSITÀ le alghe di Bretagna utilizzate come contorno o sui crostini oppure le polpette di canapa. Per confrontare un veloce snack, i classici biscotti al cioccolato in confezione da 4 costano 1.39 euro, mentre quelli di frutta «bio cruda vegana» 2.15 l'uno. L'amore e il rispetto per gli animali a volte finiscono per influenzare anche le abitudini alimentari delle persone che per tutelare l'ambiente e proteggere la biodiversità rinunciano a carne, pesce e talvolta a uova e latte: un fenomeno sociale. Il sito di riferimento? veganitalia.com.

6,7%
Vegani e vegetariani

SECONDO il Rapporto Eurispes 2011 i vegetariani e vegani in Italia sono il 6,7%. Scelgono questo stile alimentare donne, i giovanissimi 18-24 anni e, a sorpresa, gli over 65

1944
Nasce uno stile

LA PAROLA «vegan» fu coniata da Donald Watson e Elsie Shrigley nel 1944, quando a Lodra fondarono l'associazione Vegan Society.

**LA RUBRICA****LA SALUTE A TAVOLA**

PROTEINE ANIMALI LE RIDUCIAMO CON TOFU E SEITAN

di Barbara Borzaga



È ormai noto il bisogno di alimentarsi in modo più equilibrato, per fare fronte a una serie di patologie legate a un'alimentazione troppo ricca di proteine animali e grassi saturi (in questo senso ci riferiamo specialmente salumi e formaggi in eccesso), responsabile di disturbi come ipertensione, problemi circolatori e sovrappeso.

Il problema di ridurre il consumo di proteine animali ha favorito, nell'ultimo decennio, la diffusione della soia che, come i nostri legumi (ceci, fagioli e lenticchie), ha un elevato contenuto proteico e nutrizionale, e dei suoi derivati.

Il "formaggio di soia" (noto

come tofu) permette di consumare la soia in forma più assimilabile, con il vantaggio di essere un alimento molto versatile e di rapida preparazione, che si può consumare come piatto principale o per condire riso e pasta.

C'è poi la "bistecca di grano" (seitan), un altro concentrato di proteine, che si presta anche per la preparazione dei piatti più tradizionali della cucina italiana.

Questi due alimenti non vanno però combinati con altri alimenti proteici di origine animale. Si possono invece accompagnare con frutta e verdura di stagione. Utilizzare nella dieta le proteine vegetali è un'efficace forma di prevenzione contro le sempre

più diffuse malattie degenerative.

Secondo l'*American Dietetic Association*, i vegetariani presentano un più basso indice di massa corporea, più bassi livelli di colesterolo, una ridotta incidenza di problemi circolatori, ipertensione e diabete. Inoltre gli alimenti vegetali ci forniscono un'energia più fresca e leggera.

Possiamo quindi variare la dieta alternando l'uso di carne e formaggio con seitan e tofu. Il tofu si prepara con acqua, soia gialla e nigari (cloruro di magnesio), che ha la funzione di provocare la cagliatura della soia con un processo simile a quello usato nella produzione dei formaggi. La presenza di acidi grassi insa-

turi e polinsaturi rende questo alimento molto utile nella prevenzione dei disturbi di natura cardiovascolare. Povero di amidi e con un discreto contenuto di fibre, contribuisce a regolarizzare la glicemia, a diminuire il tasso di colesterolo Ldl (quello "cattivo") e trigliceridi nel sangue. Inoltre l'elevato contenuto di lecitina agisce direttamente sul colesterolo presente nel sangue, evitando che esso si depositi lungo le pareti delle arterie.

Per preparare il seitan, invece, la farina di frumento viene lavata per eliminare l'amido e conservare il glutine che è un vero concentrato di proteine; per questo motivo è però un alimento proibito ai celiaci.

Gli altri ingredienti sono: lo shoyu (salsa di soia), l'alga kombu e lo zenzero fresco. La scelta di questi ingredienti non è casuale: la salsa di soia apporta aminoacidi essenziali, l'alga kombu è ricca di iodio, magnesio, fosforo e ferro, lo zenzero ha una funzione aromatizzante e digestiva. Il seitan ha un elevato contenuto di proteine (per dare un'idea, più di una bistecca di manzo) con un contenuto di lipidi e carboidrati quasi nullo.

È quindi un'ottima soluzione anche per le diete dimagranti, grazie al suo basso contenuto calorico (168 calorie per 100 grammi).

www.barbaraborzaga.it



MEGLIO VEGAN?

Sono sempre di più gli italiani che scelgono di nutrirsi di soli vegetali. Una dieta utile a controllare molte patologie. Ma che comporta spesso altre carenze. Per questo, l'unica strada è: farsi seguire da un esperto di Lidia Baratta

Fino a qualche anno fa erano visti come una setta. Non mangiare carne, pesce e derivati animali, compresi latte, uova e miele, sembrava roba da estremisti. Ma oggi che sono circa 450mila, da setta si sono trasformati in una fetta di mercato. Il mondo a misura di vegano si espande dai ristoranti ai vestiti, fino a cosmetici, medicine e persino cibo per cani.

È di poche settimane fa la notizia che in Italia i consumi di frutta e verdura hanno superato quelli di carne. Ma essere vegani significa mangiare 100% vegetale. «La dieta si basa anche su cereali, legumi e semi oleaginosi», spiega Luciana Baroni, presidente della Società scientifica di nutrizione vegetariana (Ssnv). Sulle tavole veg si trovano cibi altrimenti snobbati come seitan, tofu e muscolo di grano. Un mercato, quello dei sostituti della carne, su cui ha investito anche Bill Gates. Alla base della scelta vegan c'è la volontà «di non contribuire all'uccisione degli animali», spiega Margherita Guidetti, psicologa esperta di scelte alimentari. «Seguono le preoccupazioni per la salute. Meno diffuse la motivazione spirituale e quella ambientalista. In genere si inizia con una ragione, poi si uniscono altri stimoli che rendono più facile "mantenere l'impegno"».

Il vegano ha spesso un passato da vegetariano. Dal carrello dei vegan scompaiono però anche mozzarelle, yogurt e merendine (almeno quelle comuni). «Per la produzione di latte e uova, gli animali vengono uccisi come per la produzione di carne», dice Marina Berati, coordinatrice del sito VegFacile. info. «La gallina ovaiole viene macellata a due anni, la mucca da latte dopo 4-5».

Ma l'alimentazione vegana, se non è ben controllata, può nascondere non poche insidie. «Il rischio è di avere carenze di ferro, perché quello dei vegetali viene assorbito meno di quello della carne, e soprattutto deficit della vitamina B12, che non è presente in nessun vegetale», spiega Michele

Carruba, direttore del Centro di studio e ricerca sull'obesità dell'Università di Milano.

Anche sui reali benefici delle diete veg qualcuno avanza dubbi. «È vero che molte ricerche hanno dimostrato che chi mangia vegetali è più protetto da diabete, problemi al cuore e tumori», dice Carruba. «Ma non esistono studi paralleli: se anziché paragonare un vegano a un obeso, lo paragoniamo con uno che mangia poca carne, differenze non ce ne sono. Anzi, in linea teorica il vegano potrebbe essere meno sano, perché più a rischio di carenze». Lo sostiene anche l'Associazione italiana per la ricerca sul cancro: «I vantaggi sono scarsi e legati al diminuito rischio di cancro, obesità e malattie cardiovascolari, tutti risultati che si possono ottenere anche con una dieta bilanciata». Viceversa, «la carenza di vitamina B12 può dar luogo a malattie del sistema nervoso e predispone all'Alzheimer, mentre la carenza di ferro provoca anemia». E gli integratori, a cui i vegani devono ricorrere, «non sono efficaci come le sostanze naturali assunte attraverso i cibi».

Essere seguiti da un nutrizionista nella "transizione vegana" è fondamentale. La difficoltà è resettare il passato senza restringere al minimo l'inventario dei cibi. «La regola dev'essere: diversificare per apportare all'organismo tutti gli elementi che servono», dice Carruba. Il sito VegFacile fornisce una guida pratica: "veganizzare" quello che già si mangia, valorizzare gli ingredienti vegetali, esplorare i negozi, scoprire prodotti proteici come veg burger e affettati vegetali. «Molti hanno tentennamenti prima di intraprendere questa strada», spiega Berati. «Certo, si devono cambiare abitudini in cucina, ma è un'occasione per conoscere nuovi sapori».

E poi c'è chi nasce vegano. Sempre più mamme continuano a mangiare solo cibi vegetali in gravidanza e allattamento, trasmettendo la dieta ai neonati. E qui la cosa si fa più complicata. «Il fai-da-te non vale», raccomanda Carla Tomasini, pediatra e membro del gruppo Genitori Veg, che raccoglie oltre 7mila mamme e papà. «Bisogna essere seguiti da un pediatra che pianifichi bene la dieta del bambino».

Se non affiancati da un esperto, il rischio è che il feto prima, e il bambino poi, non abbiano i nutrienti necessari per una crescita sana. «Il bambino è un individuo con esigenze nutrizionali specifiche», spiega Giovanni Corsello, presidente della Società italiana di pediatria. «Le carenze di una dieta vegana, in assenza di accurati controlli, possono provocare patologie e danni che si manifestano anche in età adulta».

In gravidanza, il consiglio della presidente della Società scientifica di nutrizione vegetariana è di «aumentare la quantità di cibi assunti, facendo attenzione soprattutto ai nutrienti come calcio, vitamina D e B12, omega 3, acido folico e ferro». Per quanto riguarda il bambino, «meglio prolungare l'allattamento il più possibile, introducendo cereali, brodi vegetali, legumi decorticati e frutta secca con lo svezamento», dice Maria Antonietta Zedda, pediatra membro di Assovegan.

Corsello però mette in guardia: «La sicurezza della dieta vegana sul piano nutrizionale per un bambino nel primo anno di vita non è dimostrata. Il beneficio che si ha nell'evitare un'alimentazione sbilanciata per eccesso di proteine animali non può portare al rischio opposto, quello delle carenze nutrizionali». Ma perché imporre questa scelta a un bambino? «Non si tratta di un'imposizione», secondo Carla Tomasini, «i figli, vegani e non, acquisiscono le abitudini alimentari a tavola con i genitori».

Il problema è che se ristoranti e negozi si sono adeguati alla diffusione del veganesimo, altrettanto non hanno fatto sanità e istituzioni. «I pediatri italiani specializzati nell'alimentazione veg sono in tutto una decina», dice Tomasini. Non va meglio per le mense scolastiche. «All'asilo e alla materna è una tragedia», racconta Maria Antonietta Zedda, «molti istituti si rifiutano di servire pasti vegani, e alcuni genitori ritirano i figli da scuola». Vanto dei vegani d'Italia è l'unico Master universitario in alimentazione vegetariana al mondo, attivato nel 2010 dalla Ssnv con l'Università delle Marche per formare nutrizionisti specializzati. «Presto verrà esportato anche nei Paesi anglosassoni», dice Luciana Baroni.

Ma il vegano non è rigoroso solo in quello che mangia. Nell'abbigliamento, «vanno evitate le pellicce e la pelle, ma anche lana, seta e imbottiture in piuma», spiega Marina Berati. Per i cosmetici, si selezionano marche cruelty free e senza ingredienti animali come lanolina, lattosio e proteine della seta. Ci sono anche i farmaci vegan. Unica incombenza: leggere tutti gli ingredienti sul bugiardino, dall'inizio alla fine.

Appunti garantiti per non correre rischi

La Società scientifica di nutrizione vegetariana, creata nel 2000, in Italia è la massima istituzione accreditata in materia. Sul sito dell'associazione è possibile consultare la VegPyramid, per conoscere le porzioni dei gruppi alimentari da assumere in base alle richieste energetiche individuali. Ci sono anche manuali dedicati a mamme e bambini veg. La produzione di libri, blog e ricettari, poi, è molto prolifica. Tra le ultime uscite, *Happy Vegan Kitchen* della blogger Francesca Bresciani. E per i bambini *Veg Junior*, di Nicla Signorelli, con prefazione dell'americano T. Colin Campbell, guru dei vegani nel mondo. Per l'abbigliamento, il riferimento è l'opuscolo *Vestire Vegan*. Sui cosmetici, il sito di riferimento è consumoconsapevole.org.



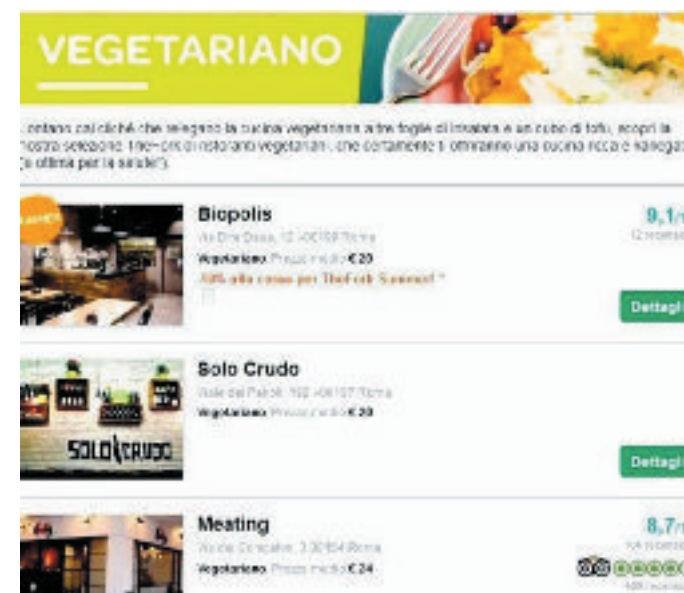
Tendenze Boom a Roma e non solo di ristoranti vegani, vegetariani e «no glu» nei servizi di prenotazione online

La grande abbuffata delle «nuove» cucine

Davide Di Santo
d.disanto@iltempo.it

■ Cambiano le abitudini alimentari e con esse la cultura dell'alimentazione, sempre più segmentata e con pubblici specializzati. Ecco allora, complice l'arrivo dell'estate, la riscossa della cucina «healthy» che fa breccia sulle tavole italiane ma anche su pc e smartphone. Dal suo lancio in Italia lo scorso febbraio a oggi, TheFork.it - la piattaforma di prenotazione di ristoranti di TripAdvisor con 5.800 locali collegati in tutta Italia - registra a Roma una tendenza crescente: tra le chiavi di ricerca più utilizzate svetta la ricerca di ristoranti «gluten free», che propongono ricette senza glutine. «L'interesse verso questa nuova categoria di locali riguarda non solo chi ha un'allergia conclamata al glutine come i celiaci - spiegano dal portale legato alla "bibbia" delle recensioni online - ma anche chi semplicemente cerca il benessere anche a tavola». «Al pari di quanto avviene a Parigi, Madrid, Ginevra, anche in Italia la cucina vegetariana, biologica e gluten free sta conquistando tantissime persone grazie al web - spiega Almir Ambeskovic, country manager per l'Italia di TheFork - ecco perché stiamo lavorando intensamente per ampliare l'offerta di queste categorie di ristoranti sul nostro portale: seguiamo di pari passo quello che cerca ogni giorno chi prenota un ristorante». Tra le ultime novità inserite figurano infatti juice bar, smoothies bistrot e locali crudisti. Se si considerano esclusivamente i ristoranti vegetariani, però, la capitale è Milano dove l'incremento delle prenotazioni «veggie» balza al 20%.

Si conquista fette importanti anche il mondo della cucina vegana che rifiuta ogni tipo di alimento di origine animale, latticini e uova compresi. La piattaforma Quandoo, nata in Germania, permette di ricercare ristoranti di ogni tipo ma dedica ai locali «veg» con una chiave di ricerca ad hoc. Spesso, però, il problema per chi ha sposato questo tipo di regime alimentare è selezionare i prodotti in commercio. Oltre agli innumerevoli blog con consigli, recensioni e videoricette, c'è *Is it vegan* (gratuita sugli store iOS e Android), un'applicazione che «legge» le etichette presenti sugli alimenti attraverso la fotocamera dello smartphone. Qualche secondo di attesa e arriva il giudizio: il prodotto è promosso o bocciato. È possibile inoltre consultare un database di ingredienti e prodotti già censiti. Peccato che ancora non esista una versione italiana di *Is it vegan?*, circostanza che limita l'efficacia dell'applicazione.



App Una pagina di TheFork.it con i locali vegetariani di Roma. Il servizio di TripAdvisor registra a Roma il boom del senza glutine

IL NUOVO MODO DI MANGIARE DEGLI ITALIANI

Più attenzione al cibo, meno carne e più frutta e verdura, ma anche più cereali e pesce: ecco com'è cambiato il modo di alimentarsi degli italiani rispetto a quarant'anni fa. Lo si deduce da un'indagine commissionata a GfK Eurisko dalla cooperativa lattiero-casearia TreValli, secondo cui dal 1995 a oggi sono aumentati gli italiani che si ispirano alla dieta mediterranea (erano il 41%, oggi sono il 62%) che preferiscono i pasti slow (coloro che dichiarano di mangiare sempre di fretta sono passati dal 40% al 21%) e che sono più attenti all'alimentazione (dal 24% al 13% la quota di chi afferma "trascurò molto la mia alimentazione").

Meno carne, più frutta e verdura

Dal 2006 a oggi sono 2 milioni gli italiani che hanno preso le distanze dalla carne, con il 18,1% che la consuma meno di una volta a settimana, mentre aumentano quelli che si ispirano a modelli vegetariani e vegani. Questi ultimi, in particolare, raccolgono consensi dal 3% degli intervistati, identificando un'Italia vegan-friendly fatta di 1,15 milioni di persone tra i 18 e i 64 anni. Nella piramide alimentare si assiste così a un consolidamento della dieta mediterranea, con la frutta consumata 5,7 volte a settimana, la verdura 4,8 volte e 4,7 la pasta. Poi carne (3,1), formaggi e salumi. Proprio i salumi sono il prodotto di cui il maggior numero di italiani ha diminuito il consumo nel tempo, seguiti da dolci, snack, bevande gassate, pane, surgelati e carne rossa. Inoltre, diffusi molto più di quanto non si pensi anche prodotti particolari come gli alimenti a base di soia, conosciuti da 4 italiani su 5 e consumati abitualmente da circa il 40%.

L'acquirente tipo viene dal nord-ovest (36%), abita in grandi città (13%) e occupa posizioni dirigenziali (25%). Si tratta prevalentemente di donne (58%) tra i 45 e i 54 anni (28%) e in possesso di una laurea (17%).

Meno a cena, più a colazione

Le nuove abitudini degli italiani a tavola riguardano anche una diversa ripartizione del cibo, a seconda dei momenti di consumo: in vent'anni crolla il pasto completo a pranzo (dal 68% al 48%), ma soprattutto alla sera (dal 41% al 25%), mentre cresce la colazione (87% contro 70%) e si fa strada il fuoripasto (36%), non contemplato nel 1995.

«Oltre agli aspetti restituitivi ed esperienziali, legati al gusto e alla convivialità – ha commentato Paolo Salafia, direttore dell'area scenari di GfK Eurisko ha commentato – si è via via imposto il fattore salutare, quindi protettivo del cibo, e, ultimo solo in ordine di tempo, il valore della sostenibilità, del cibo etico, stagionale e della filiera corta».





di **ANDREA
MASCARETTI**

LA DURA DIETA DEI VEGETARIANI

ORMAI molto diffuso anche in Italia, il vegetarianismo ha origini antiche e orientali. Le testimonianze più lontane nel tempo risalgono all'incirca al VI secolo avanti Cristo, in concomitanza con il diffondersi in India e Cina delle religioni che ripudiano la violenza e predicano il rispetto della natura e di ogni forma di vita come l'induismo, il giainismo, il taoismo e il buddismo. È sicuramente uno stile di vita che può basarsi su scelte salutistiche e nutrizionali, ma che indubbiamente racchiude una importante componente culturale ed etica. Anche la storia occidentale è costellata da esempi di illustri personaggi che furono vegetariani come ad esempio il matematico Pitagora secondo quanto ci racconta Ovidio, o lo stesso Leonardo da Vinci, secondo alcuni autori. Bisogna invece attendere l'Ottocento e spostarsi in Inghilterra per assistere alla nascita di un vero e proprio movimento e alla costituzione della Vegetarian Society mentre quella italiana nascerà nella seconda metà del Novecento.

DA ALLORA le diete vegetariane si sono sempre più diffuse e così anche i ristoranti vegetariani o quelli misti che prevedono insieme a menù di carne e pesce anche menù quelli a base di legumi, cereali, frutta, latticini e uova. Le pratiche alimentari vegetariane possono essere piuttosto rigorose. I vegani, ad esempio, non fanno uso di latticini e uova, i crudisti invece consumano solamente frutta e verdura crude o essiccate a meno di quaranta gradi, chi pratica il fruttarismo si nutre solamente di frutta e di quegli ortaggi che hanno l'aspetto di un frutto come peperoni, melanzane e pomodori. Ormai, chi sceglie di essere vegetariano trova tutto ciò di cui ha bisogno nel supermercato sotto casa: latte e yogurt di soia, spezzatino di tofu con piselli e medaglioni di seitan pronti per essere grigliati; il mercato è in tale aumento che ha spinto i grandi marchi a realizzare delle linee di prodotto dedicate. Se la scelta di seguire una dieta vegetariana riguarda solo chi la pratica, il suo impatto sull'ambiente riguarda invece tutti: si stima infatti che se la popolazione mondiale fosse tutta vegetariana, il cibo attualmente prodotto sarebbe sufficiente anche per ottocento milioni di persone che oggi soffrono la fame. Il valore etico di questa scelta invece è decisamente alto, se chi la compie, lo fa per evitare la sofferenza di altri esseri viventi.

Coldiretti. Spesa di 99,5 euro contro 97

I consumi di frutta superano la carne

Emanuele Scarci

MILANO

Per la prima volta la spesa per frutta e verdura degli italiani ha superato quella per la carne ed è diventata la prima voce del budget alimentare; la novità arriva però quando il frutteto italiano si è ridotto di un terzo negli ultimi 15 anni: è quanto emerge da un'analisi della Coldiretti diffusa ieri, in occasione della Giornata dell'ortofrutta, al Padiglione Coldiretti ad Expo.

La spesa di frutta e verdura rappresenta, calcola Coldiretti, il 23% del totale del budget alimentare per un importo di 99,5 euro a famiglia al mese contro i 97 euro della carne, con un'incidenza del 22%. Peraltro a luglio si è registrato il massimo storico dei consumi di frutta e verdura con un aumento del 30% degli acquisti. Siamo di fronte, secondo Coldiretti, a un'inversione di tendenza favorita dal caldo torrido dopo che dall'inizio del secolo l'acquisto medio di ortofrutta è diminuito del 28%. I consumi per persona nel 2014 si erano fermati a poco più di 130 chili l'anno a testa che equivalgono a non più di 360 grammi al giorno rispetto ai 400 grammi consigliati dall'Oms.

Tuttavia dal campo alla tavola i prezzi della frutta si moltiplicano fino al 500% a causa dei numerosi intermediari della filiera: dalle pesche pagate al produttore 0,30 euro e rivendute al consumatore a 1,80 euro alle susine, all'uva da tavola che si trova in vendita a 2,50 euro rispetto agli 80 centesimi incassati dal coltivatore. Coldiretti ha avviato il progetto "Scendi-pianta" di Fai, "Firmato dagli agricoltori italiani", «che accorcia la filiera - ha spiegato il presidente di Coldiretti Roberto Moncalvo - riducendo gli attuali 4-5 passaggi dal produttore alla vendita». Un progetto che ha trovato l'interesse della catena commerciale Conad (Centro Nord e Tirreno) e con cui è iniziata una sperimentazione su vari punti vendita con pesche e nettarine che piano pia-

no si estenderanno anche ad altre specie ortofrutticole. «Si tratta - ha aggiunto Moncalvo - di un programma dove i nostri produttori consegnano la merce con standard qualitativi definiti, in un packaging predeterminato e al punto vendita Conad che s'incarica di commercializzarlo. In questo modo si saltano alcuni passaggi intermedi, si consegna un prodotto qualitativamente superiore e sia il produttore che il consumatore ne traggono un piccolo vantaggio economico».

Ieri alla cerimonia conclusiva della giornata dell'ortofrutta, il commissario unico, Giuseppe Sala, ha detto che «dopo il latte, la pizza, il pane e la frutta, i prossimi prodotti a cui dedicare una giornata potrebbero essere vino e birra. Ci stiamo lavorando, tenendo presente che i cibi celebrati devono avere un respiro internazionale e dare la possibilità a ogni Paese di mostrare il meglio di sé».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

PER POSTA
di Michele Serra



lapostadiserra@repubblica.it
LE LETTERE PER MICHELE SERRA
VANNO INDIRIZZATE A
il Venerdì
Via C. Colombo, 90
00147 Roma

Carnivori e vegetariani: torna in tavola il dibattito (e non è questione di gusti)

Caro Michele Serra, i vegetariani/vegani contribuiscono ad abbassare il consumo di carne, eccessivo nel mondo dal trionfo del fast food in poi. Soprattutto se si considera il grande costo ambientale dell'allevamento

industriale. Molte colture Ogm sono pensate per nutrire (male) gli animali e non per sfamare l'uomo. Tolgono terra ai locali, disboscano foreste, comportano un'agricoltura piena di fertilizzanti nocivi, producendo una ricchezza che non resta nel Paese e pagando pochissime tasse (fra le decine di esempi chiedere ai *campesinos* del Paraguay rispetto alla coltura della soia; c'è di mezzo anche la Parmalat). Tutto questo sembra sfuggire ai nostri amici animalisti/vegetariani. Il tratto che unisce le loro lettere è l'approccio assolutamente individuale, la «scelta di vita». Eppure sarebbe molto più efficace per perorare la loro scelta alimentare.

Risulta un po' più difficile, per quanto mi riguarda, pensare alle sofferenze della gallina strozzata, o del pesce quando abbocca all'amo (sono dell'Elba, un po' di pesca l'ho fatta pure io).

Cesare Sangalli

Avevo deciso di chiudere il lungo dibattito sulle scelte alimentari; ma il numero di lettere in arrivo sull'argomento è travolgente. Prima di darvi la parola, una breve riflessione. La questione del cibo è di prima grandezza. Lo slogan «mangiare è un atto agricolo» andrebbe esteso: mangiare è un atto politico. Riguarda non solamente il rapporto uomo-natura, ma anche il modo di produzione, la distribuzione del potere e del denaro, l'autodeterminazione delle comunità contadine e dunque di popoli interi. Hai ragione, caro Sangalli: grande merito dei vegetariani è avere sollevato la questione-cibo e averla imposta anche all'attenzione dei distratti. Ma ben più della «scelta di vita» dovrebbe pesare l'analisi delle profonde storture sociali e ambientali causate

dall'iperproduttivismo in agricoltura. Anche se alcuni autorevoli scienziati (per esempio Elena Cattaneo) rifiutano di prenderne atto, la questione Ogm NON è una discussione di tipo «sanitario»; è una questione politica, coinvolge il modo di produzione del cibo, la proprietà delle sementi, l'autodeterminazione e la libertà dei contadini nel mondo. Quasi il sessanta per cento della popolazione mondiale lavora nella produzione del cibo: agricoltura, allevamento, pesca. Basta questo dato – che molti ignorano – a farci capire che non stiamo parlando di dettagli.

Da onnivoro contrario a ogni inutile crudeltà sugli animali faccio notare che gli allevamenti intensivi sono giustificati dall'abbattimento dei costi con conseguente aumento dei profitti, quindi se si vogliono eliminare, come penso sia giusto, bisognerebbe cambiare questo sistema economico. Per quanto riguarda l'integralismo di molti vegetariani e vegani vorrei che si domandassero cosa accadrebbe se, di punto in bianco, tutta la popolazione terrestre non consumasse più alimenti di provenienza animale: gli animali aumenterebbero di numero in quanto non più macellati, o verrebbero eliminati in quanto non più redditizi?

Mauro Chiostri

Divoratore di stufati e arrostiti materni e di autoprodotte bistecche alla fiorentina e conigli in umido, arrivato alla mia bella età mi sono posto il problema: è giusto mangiarsi gli animali?

Essendo di stirpe contadina e nato pri-

ma della guerra mi guardo bene dal rappresentare gli animali come ha fatto Walt Disney. Ma c'è il problema del dolore animale e qui la cosa è serissima, perché ucciderei con le mie mani chi osasse torturare la mia gatta Danny. Dunque ho deciso di dividere gli animali, stupido generico termine, in due gruppi; da una parte gli animali capaci di vero dolore e paura, come tutti i mammiferi e quelli ad alto sviluppo del sistema nervoso, per esempio i polpi. Dall'altra le macchine biologiche come calamari, tonni, acciughe e lumache. Le galline e i rettili stanno nel mezzo e ci sto pensando.

Non tocco più gli animali del primo gruppo ma mi mangio allegramente quelli del secondo. Del gruppo di mezzo solo quelli a fine vita, come le vecchie galline da brodo.

Paolo Pasquini

Sapete che anche le piante soffrono e gioiscono come gli animali?

Credete che le coltivazioni intensive

o idroponiche o semplicemente spezzare le foglie alla nostra piantina di basilico sia per esse indifferente? Il pomodoro di serra che ci fornisce tutto l'inverno dei grappolini rossi insapori non credo sia felice, ma non ha gli occhi per mostrare uno sguardo triste. Per essere veramente in equilibrio col sistema Terra dovremmo tornare ad essere cacciatori-raccoglitori e rifiutare agricoltura e allevamento, da cui il capitalismo; ma non ne siamo capaci. In sintesi credo sia giusto rifiutare il consumismo alimentare ma anche accettare che la nostra natura non è di dolci esseri che contemplanò un cerbiatto ma di animali che il cerbiatto lo scuoiò e se lo mangiano.

Valentina

Ci sono popoli che per necessità sono esclusivamente carnivori come gli esquimesi o quasi solo carnivori

come gli abitanti delle foreste pluviali. Possiamo convertirli al vegetarianismo? In natura esistono le «catene alimentari»: la sardina mangia plancton, lo sgombro sardine, i tonnetti sgombri ecc. (tra l'altro, una delle migliori dimostrazioni che Dio non esiste).

Il vero problema è che su questo pianeta siamo in troppi. L'unico paese che si era posto il problema è stata la Cina di Mao con la legge del figlio unico, ma anche questa sembra ormai acqua passata. La prospetti-

LETTERE ALLA REDAZIONE

va non è allegra e non sarà il vegetarianismo a cambiare le cose.

Sergio Grifoni

Mangiamo tranquillamente la carne perché separiamo i due momenti:

l'uccisione e il consumo, e ci rifiutiamo di stabilire il rapporto. La dieta senza uccisioni - il vegetarianismo etico - è il primo passo verso un più alto livello di coscienza, di nonviolenza, di fratellanza. E *Il Primo Gradino* è il titolo del saggio di Tolstoj sul mangiare carne e i macelli (1891); in rete si può scaricare all'indirizzo: <http://www.libriadiquartiere.it/ilbastoncinoverde/ilprimogradino.html>.

Gianfranco Giorgi

L'uomo è un animale onnivoro.

È sulle pagine di cronaca

il caso di genitori vegani denunciati

per la malnutrizione provocata al figlio. E per professione ne ho vista di gente ammalatasi per diete troppo restrittive, che siano vegane o iperproteiche. Mangiare carne è nella regola della catena alimentare della natura. Un giorno noi daremo da mangiare ai vermi. Forse noi siamo solo una forma di allevamento intensivo per i vermi!

giuseppagal@hotmail.it

Che la gallinella inquinò meno di un paiolo di polenta non c'entra nulla. La questione è etica, come

è etica la questione della pedofilia. Le gallinelle, le mucche, i conigli ecc. sono «persone non umane». Siamo tutti persone: umani, felini, canidi, uccelli ecc. E l'animale-uomo non è fatto per il cannibalismo, altrimenti i vegetariani non sopravviverebbero, al contrario di un leone che, senza carne, morirebbe.

I vegetali e i prodotti derivanti dagli animali vivi ci sono stati dati dalla Natura per la nostra alimentazione, i cadaveri no. Ma il veganesimo mi lascia perplessa perché se tutti adottassimo questa scelta l'animale-uomo, per opportunismo economico, farebbe sparire tutti gli altri animali da fattoria.

Salvina Inzana

Salotto bene. Una signora propaganda la sua integrità vegetariana (vegana?).

Le viene ricordato che il suo cagnone viene nutrito con bocconi di carne o crocchette della stessa origine. Risponde: «Ma io non mi permetto neppure di toccarla, quella roba. Ci pensa la mia filippina peruviana».

Poche idee e ben confuse.

Giulio Fantuzzi ■

Vegano

Il veganismo è una “scelta di vita” assunta come ritorsione a qualsiasi forma di sfruttamento degli animali, concilia dieta alimentare ed aspetti puramente etici.

Il vegano ovviamente non consuma carne (compreso il pesce), ma va oltre con determinazione, rifiutando latte, suoi derivati, uova, persino miele, anche se presenti come ingredienti in altri alimenti (prodotti da forno preparati con strutto, pasta all'uovo, brodo di carne).

I vegani indossano capi in fibre vegetali e sintetiche, evitando l'acquisto di merci che abbiano parti di origine animale (pelliccia, pelle, lana, seta, imbottiture in piuma), usano cosmetici e detersivi non testati su animali e privi di ingredienti ad essi correlabili.

Il target di clientela presenta le caratteristiche sommarie evidenziate, le statistiche (rapporto EURISPES 2014) affermano che si tratta di una porzione di popolazione che, in Italia, tende a incrementare annualmente (7.1% vs 6.5%, 4.20 milioni di persone nel 2014 contro 3.72 milioni nel 2013).

Di tutta questa gente, il corposo gruppo di quasi un terzo del totale, pari al 31%, dichiara di possedere elevata sensibilità animalista, il 24% di ritenere che “mangiare vegano” faccia bene alla salute, il 9% di sentirsi solo così più in linea con il rispetto e la tutela dell'ambiente.

Oltre confine, la crescita tendenziale dei consensi al veganismo si traduce con percentuali che, lasciando da parte l'India in cui motivi religiosi ne fanno il riferimento assoluto a livello mondiale (il 30% della popolazione è vegano o vegetariano), segnala in Germania 7 milioni di persone vegane, ed in Gran Bretagna il 5% della popolazione totale.

In terra britannica inoltre, secondo la BRITISH VEGETARIAN SOCIETY, sono almeno 2.000 le persone che ogni settimana scelgono di attenersi per il futuro a un regime alimentare vegetariano o vegano.

GDO: l'assortimento proposto da Coop.

Di seguito una dozzina di referenze, citate a titolo indicativo, vendute nei punti di vendita Coop attraverso Terra Nostra Food: sono parte di quasi un centinaio presenti in assortimento:

AFFETTATO SALAMELLA VEGAN100GR
AFFETTATO ROAST VEGAN 100GR
AFFETTATO BRESAOLA VEGAN 100GR
CIOCCOLATO CANAPA 100% G48
CIOCCOLATA DI CANAPA SATIVA FONDENTE 100GR.
CIOCCOLATO GELSI 100% G48
CIOCCOLATO CRUDO NATURALE 80% CACAO GR 48
MACINATO DI SOIA GR 150
SPEZZATINO DI SOIA GR 150
MAIONESE DI RISO ORYZA SATIVA 130GR.
DADO VEGAN CRUDO 230GR.
SAPONE DI CANAPA 100GR.

La lista mette in risalto come persino cibi quali il cioccolato, la maionese o gli affettati possano essere degnamente sostituiti secondo una corrispondenza nella versione vegana.

Adesso la GDO, anche attraverso COOP, inizia ad offrire una risposta precisa a temi simili, una soluzione che l'avvicina ulteriormente a questo particolare tipo di consumatore.

Infine l'aspetto socioeconomico da non sottovalutare è che la categoria, in termini distributivi, non rimane appannaggio esclusivo di canali specifici quali supermercati biologici o erboristerie, ma inizia ad essere oggetto di attenzione da parte della distribuzione di massa.

15/07/2015

In primo piano

Di sangue vestiti Gli attivisti di un'associazione per i diritti degli animali *(LaPresse)*



DIARIO D'UNA SCELTA

*Aumentano le persone che non mangiano animali
"Il caso del bambino malnutrito in Toscana nascondeva altri problemi
Si vive e bene senza bistecche
Basta che ci sia giudizio"*

» SILVIA D'ONGHIA

Mangiare carne è digerire le agonie di altri esseri viventi", sosteneva Marguerite Yourcenar, che - in buona compagnia - viene annoverata tra i vegetariani più famosi del secolo scorso. Fino a una decina di anni fa, in Italia, professarsi vegetariani o, ancor peggio, vegani, significava attirare su di sé strali e battutine dei carnivori *una-bistecca-al-sangue* o anche solo la curiosità di chi pensava: e allora che puoi mangiare? Come se rinunciare agli alimenti di origine animale fosse sinonimo di morire di fame. Da qualche anno a questa parte, invece, stiamo assistendo al fenomeno opposto: complici le campagne animaliste (con video definiti "choc" di attivisti nudi e imbrattati di finto sangue), il diffondersi dei supermercati biologici (ancora inaccessibili, a dire il vero, per chi vive con 1200 euro al mese) e qualche illustre rappresentante della categoria, la dieta che non uccide si va diffondendo sempre di più. Fino a rappresentare quasi una moda.

L'EURISPES ha stimato che, nel 2015, il 5,9 per cento degli italiani a tavola sceglie il verde (in leggero calo rispetto al 2014) e che, tra loro, i vegani veri e propri sono lo 0,2 per cento. Non c'è dunque da stupirsi, sostengono le associazioni, quando le notizie sui bambini malnutriti che finiscono in ospedale - come di recente accaduto a Firenze - vengono sbattute in prima pagina sui giornali: "Significa che diamo un po' fastidio - sostiene Pierpaolo Cirillo, vice presidente degli Animalisti I-

italiani onlus - . Se penso al caso di Firenze, l'unica cosa che va rimproverata ai due genitori vegani è di non essersi fatti seguire da un pediatra esperto. Migliaia di bimbi crescono seguendo la dieta vegana, e crescono benissimo. L'importante, come in tutte le cose, è che le informazioni siano corrette. Consideri che in alcuni reparti di cardiologia pediatrica i medici prescrivono l'alimentazione priva di derivati animali perché i grassi saturi fanno male. Siamo l'unica specie vivente che ai piccoli dà il latte di un'altra specie. È una scelta di salute, oltre che etica". E infatti i detrattori obiettano proprio questo: se è una scelta etica, perché mai imporra a un essere umano che ancora non può decidere in autonomia? I vegani vedono il mondo da un'angolazione ben precisa: "Scelgo di non uccidere, e scelgo di rispettare l'ambiente

GLI ALIMENTI



ALIMENTI SI
Cereali, verdura, frutta fresca e secca, legumi come fagioli e lenticchie (poveri di grassi), soia, seitan



ALIMENTI NO
Carne, pesce, latticini, uova e tutto ciò che deriva da animali come gelatina e miele

La dieta che non è letale "Orgogliosi di essere vegani"

In numeri

5,9

È questa la percentuale degli italiani che a tavola mangiano soltanto verdure

4,2

I milioni di persone secondo i dati Eurispes che scelgono solo prodotti verdi e hanno rinunciato alle carni

0,2

La percentuale di coloro che seguono la dieta vegana che "vieta" prodotti di origine animale

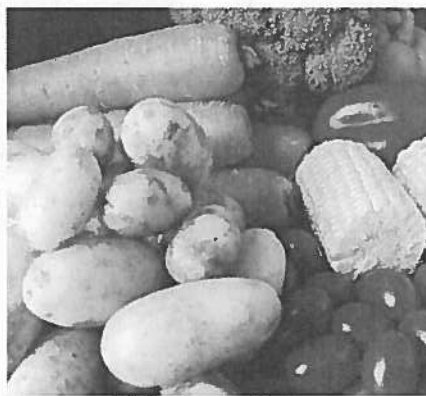
Focus



I "veg-vip"

• **SE ANDIAMO** indietro nella storia, scopriamo che uno dei primi fautori della dieta vegetariana fu Pitagora. Prima della creazione del neologismo "vegetariano" (avvenuta nel XIX secolo) chi preferiva una dieta senza carne veniva in genere indicato come "Pitagorico". Oggi tra i testimonial internazionali della Peta (l'associazione che riunisce gli animalisti nel mondo) c'è l'attrice ex bagnina Pamela Anderson. Ma hanno rinunciato alla carne e agli alimenti di origine animale anche Paul McCartney, Leonardo Di Caprio, Gwyneth Paltrow, il campione olimpionico Carl Lewis, l'ex vicepresidente americano Al Gore e l'ex presidente Bill Clinton.

• **GUARDANDO** a casa nostra, sono molti i volti famosi che si sono convinti ad abbandonare i cibi di origine animale. Da Jovanotti (convinto da Red Ronnie) a Susy Biady, da Umberto Veronesi a Moni Ovadia.



e il lavoro dell'uomo - prosegue Cirillo - perché mai la mia tavola deve basarsi sullo sfruttamento altrui?".

ALCUNI numeri sembrano dar ragione agli animalisti: un ettaro di terra destinato all'allevamento bovino rende in un anno 66 kg di proteine; coltivando la soia, invece, il raccolto sarà di 1.848 kg di proteine, 28 volte di più. Secondo la FaO, ogni anno in tutto il mondo vengono uccisi 50 miliardi di animali d'allevamento e centinaia di miliardi di animali marini. Il tutto per far morire di fame 40mila persone ogni giorno e far sì che un miliardo di poveri soffra la fame. Non proprio un bilancio in attivo. Ancora: a livello planetario, si produce una quantità di vegetali che sarebbe sufficiente a nutrire, con semilia calorie al giorno, oltre 11 miliardi di persone. Il problema è che la maggior parte delle verdure coltivate viene destinata all'alimentazione degli animali allevati allo scopo di produrre carne e latte. Senza un'inversione

di rotta, se - come si stima - la popolazione mondiale salirà dai 6,7 miliardi di oggi ai 9 miliardi entro il 2050, per nutrire un pianeta - che va molto di moda - ne serviranno altri tre. Sempre l'Eurispes sottolinea come quello agricolo sia il secondo settore, dopo l'energia, a più alto impatto ambientale.

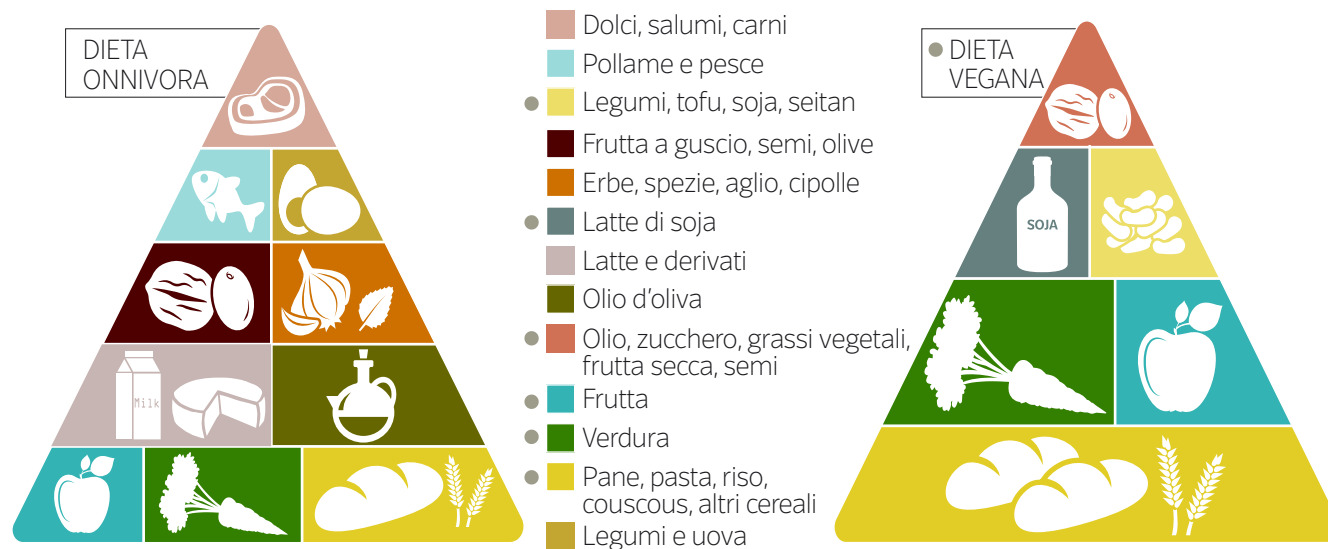
Ma proviamo a rispondere alla vecchia domanda: cosa mangiano davvero i vegani? La dieta prevede l'esclusione di tutti i prodotti di origine animale: carne, pesce, latticini, uova e i derivati come gelatina e miele. Ingredienti fondamentali in questo tipo di alimentazione diventano allora cereali, frutta, verdura e legumi. Se è bandito il latte di mucca, di capra o di pecora, vanno alla grande quelli di soia, avena, riso e mandorla. Il tofu è un caglio di soia molto proteico, mentre il seitan è fatto con il glutine del grano. Ormai il web è pieno di siti che mostrano ricette vegane, dai cannelloni di magro allo spezzatino con piselli. Ovviamente, senza carne

né besciamella. Secondo vegani e vegetariani (costoro, a differenza dei primi, ammettono sulla propria tavola i derivati animali), diventare "veg" significa vivere meglio e più a lungo: sul piano nutrizionale, infatti, queste diete sono prive di grassi saturi, colesterolo e proteine animali e ricche invece di fibre, magnesio, potassio, acido folico e antiossidanti.

E QUESTO, secondo Leonardo Pinelli, già professore di pediatria all'Università di Verona e oggi membro del comitato scientifico dell'associazione Vegani italiani, vale ancora di più per i bambini: "Prendiamo ad esempio la vitamina B12, che viene prodotta da un batterio che si trova nella terra e da lì entra nell'intestino. Gli animali allevati non la producono più, perché costretti ai mangimi e imbottiti di antibiotici, e quindi a noi non arriva. Quindi i bimbi che mangiano carne ne sono carenti. Ultimamente, poi, si va diffondendo la consapevolezza che tutte le proteine animali sono acide e fanno perdere il calcio dall'osso. Tanto che si parla di osteoporosi ad insorgenza pediatrica e a manifestazione geriatrica. Nello scegliere una dieta vegana, i genitori hanno il solo obbligo di farsi seguire da un pediatra nutrizionista. Questo è stato l'errore dei genitori di Firenze?". D'accordo con questa tesi anche la Lav, che punta il dito contro la cattiva informazione: "L'eventuale irresponsabilità dei genitori di quel bambino è percentuale un fatto limitato in rapporto all'incredibile percentuale di bimbi onnivori obesi (9,8%) e in sovrappeso (20,9%) di cui l'Italia è leader negativo a livello europeo".

Il confronto

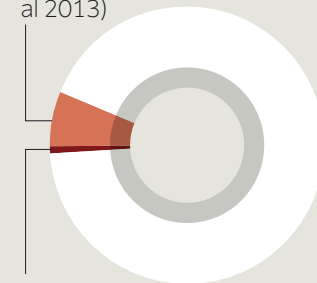
Le piramidi indicano la giusta proporzione di cibi per una dieta equilibrata (in entrambe bisogna bere molta acqua e fare attività fisica)



I NUMERI IN ITALIA

I vegetariani

6,5% della popolazione
3,8 milioni (+25% rispetto al 2013)



● I vegani

0,6% della popolazione
400.000 (-55%)

REGIMI ALIMENTARI

Vegani: guida alla dieta estrema

Molti, spesso sull'onda new age, diventano granivori, altri crudisti, poi ci sono i frugivori che vanno avanti grazie alla frutta. Ma quali rischi corriamo con queste scelte particolari? E quali benefici otteniamo?

di **Simone Barbè Maccario**

in collaborazione con
la dottoressa **Marta Di Pasquo**
*Medicina estetica e del benessere,
Dietologia e Nutrizione clinica*

Un po' per moda, un po' per cambiare stile di vita ma sempre più persone stanno passando alla tavola vegana, un regime alimentare che abbraccia a 360 gradi la natura, includendo esclusivamente cibi vegetali: frutta, verdura, cereali, legumi, alghe e semi oleosi (noci e mandorle *in primis*). È necessario, però, fare chiarezza sulla differenza fra vegetariani e vegani: i primi rinunciano al consumo di carne e del pesce senza tuttavia escludere dalla propria dieta i derivati del latte e le uova, mentre i secondi si nutrono soltanto di alimenti di origine vegetale per ragioni salutistiche, etiche e ambientaliste. Non dimentichiamo però che il veganismo ha origini religiose in India. Molti, tra quelli che adottano questo regime alimentare, spesso sull'onda new age, sono granivori, mangiano solo i cereali, altri sono crudisti e si cibano solo di verdure crude, poi ci sono i frugivori che vanno avanti soltanto grazie alla frutta.

Ma quali sono i pro e i contro di una dieta vegana? Prima di tutto è bene sottolineare

Convieni sempre avere il consiglio del proprio medico per evitare carenze di minerali e amminoacidi

che un'alimentazione di questo tipo deve essere fatta con criterio ed è quindi sempre bene rivolgersi al proprio medico, evitando programmi alimentari "fai da te" in maniera tale da poter integrare minerali e amminoacidi essenziali. I vegani, rispetto alle persone che seguono una dieta onnivora, hanno il vantaggio di poter controllare meglio il proprio peso: una cosa non da poco vista la vita frenetica che viviamo e che ci costringe spesso, per mancanza di tempo, a rinunciare alla qualità di ciò che mangiamo.

È un tipo di dieta adatta a tutte le fasce d'età. Ma i bambini e le donne in gravidanza possono diventare vegani? Come possono rinunciare al ferro e alle proteine contenute nella carne che sono tanto importanti per lo sviluppo? I possibili rischi sono infatti correlati a una carenza di ferro e vitamina B12 con conseguente anemia ferro carenziale e quindi sviluppo di un quadro sintomatologico caratterizzato da astenia, vertigini, perdita della memoria, difficoltà di concentrazione e danni ingenti al sistema nervoso. Una strategia per bilanciare la ridotta assunzione di questi nutrienti può essere quella di assumere latte di soia integrato da vitamina B12. I legumi, sia cotti sia pronti in barattolo, invece, rappresentano una valida alternativa alle proteine di origine

CON GRADUALITÀ

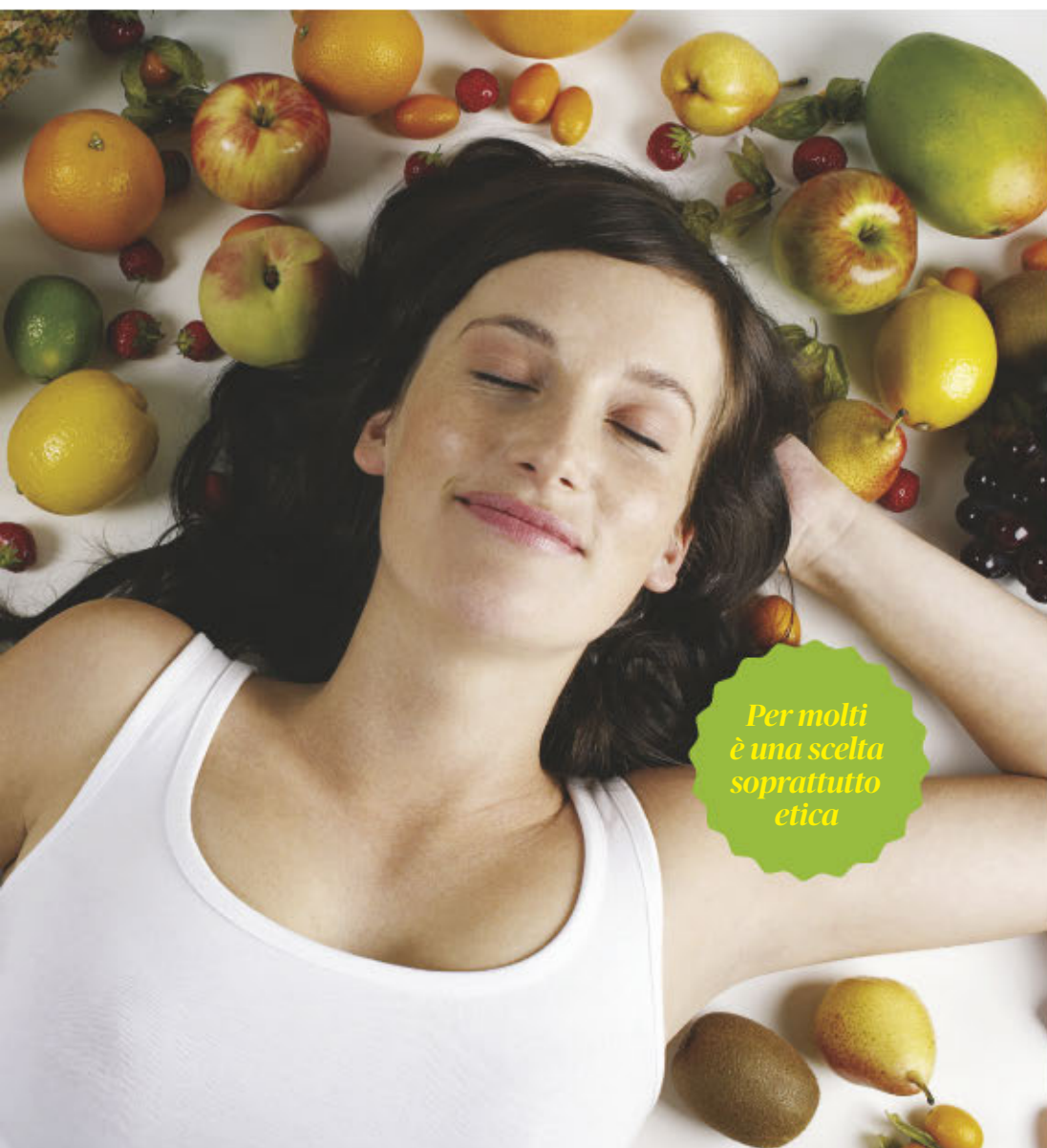
Mangiare troppi legumi per integrare la perdita delle proteine animali può creare problemi all'intestino. Il punto è riabituare il nostro organismo ad alimenti naturali che una volta erano all'ordine del giorno sulle tavole dei nostri nonni.



animale e non contengono colesterolo.

Ma mangiare troppi legumi può creare problemi all'intestino su lungo periodo? Il punto è riabituare il nostro organismo ad alimenti naturali a cui non è più abituato, ma che una volta erano all'ordine del giorno sulle tavole dei nostri nonni: è imperativo, quindi, eliminare preparazioni troppo sofisticate che infiammano l'intestino (come gli zuccheri raffinati) e "riprogrammarlo" a elaborare le fibre consumando, almeno per i primi tempi, legumi privi di buccia o le sempre più famose centrifughe, tornando a un'alimentazione dei tempi passati che può risultare solo positiva per il benessere fisico e psichico.

Uno dei problemi che può originare il



Per molti
è una scelta
soprattutto
etica

Per saperne di più



UNA MOTIVAZIONE SPIRITUALE

All'inizio della storia, gli uomini vivevano in comunione con gli dei. Non conoscevano la fatica e il dolore, non dovevano lavorare per sopravvivere e non invecchiavano. Ma, soprattutto, non mangiavano carne. Erano loro gli uomini dell'Età dell'oro raccontata da Esiodo (VIII e VII secolo a.C.) nel suo poema principale, *Le opere e i giorni*. La testimonianza di Esiodo è la prima attestazione storica di una pratica vegetariana seguita per motivazioni religiose. Ma non è l'unica, perché in realtà nei "racconti delle origini" di quasi tutte le religioni si parla di un periodo di comunione tra la divinità e l'uomo, contraddistinto appunto da una "dieta verde". Era così, ad esempio, anche nell'Eden delle Sacre Scritture e nella mitologia indù. Ancora oggi, non mangiare carne è una scelta ideologica, prima che dietetica. In Italia, l'Associazione cattolici vegetariani (www.cattolicevegetariani.it), presente in quasi tutte le Regioni, propone la "benevolenza" verso tutte le creature come un modo per rispondere al comando di Dio di custodire il creato.

consumo di verdure e cereali integrali è la formazione di gonfiore addominale: i legumi vanno considerati un secondo piatto a tutti gli effetti quindi è buona norma assumerne piccole quantità e non in aggiunta ad altri piatti principali, altrimenti si sovraccarica l'intestino che può irritarsi. Anche consumare troppo spesso frumento può portare a questo problema a causa di un eccesso di glutine, perciò la parola d'ordine è variare: riso integrale,


I possibili problemi sono correlati a una mancanza di ferro e vitamina B12 con conseguente anemia

orzo e farro sono ottime alternative.

E il calcio, il cui fabbisogno giornaliero è pari a 800 milligrammi al giorno, importantissimo minerale per la formazione scheletrica e presente soprattutto nei latticini, da dove lo assumono i vegani? Sempre da alimenti arricchiti da questo minerale come, ad esempio, il latte di soia. Il problema però anche in questo caso è il ridotto apporto della dose giornaliera raccomandata. Come scarso è l'apporto della vitamina D.

Mangiare alimenti di origine vegetale, tuttavia, protegge il nostro sistema cardiovascolare dal colesterolo e lo mette al riparo da problemi al cuore. Senza contare che anche per chi soffre di diabete, passare a questo tipo di dieta può risul-

tare positivo: i grassi animali tendono a creare complicazioni per il controllo della glicemia, cosa che i grassi vegetali non fanno. Inoltre, alcuni studi dimostrano che seguire un'alimentazione che elimina proteine di origine animale riduce la percentuale di ammalarsi di alcune forme tumorali collegate ad anabolizzanti e antibiotici, con cui vengono trattati gli animali d'allevamento.

In conclusione, alla domanda se rinunciare totalmente oppure no al consumo di carne e a tutti gli altri alimenti di origine animale, forse la risposta è nel mezzo: tornare ai valori di una volta, non eccedere e assumere con moderazione ogni cosa e, per ultimo ma non per importanza, seguire uno stile di vita sano. 

di Cristina Bassi

«Quando ho un vegano a cena mi vorrei ammazzare. Sono dei grandissimi rompiscatole». Così Alba Parietti ha catapultato il popolo vegano sulle pagine di gossip, etichettandolo come una specie di setta di fanatici. Ma con buona pace della signora Parietti gli italiani che non mangiano alimenti di origine animale, cioè né carne né pesce e neppure derivati come latte, formaggio e uova, sono in continuo aumento. Secondo l'indagine presentata a maggio 2015 da GfK-Eurisko in collaborazione con l'azienda Tre Valli e l'Associazione vegani italiani onlus e Vegan Ok Network, le persone in Italia tra i 18 e i 64 anni che per motivi etici o salutistici hanno scelto questo regime dietetico sono quasi un milione e 150 mila (il 3%). Il nostro Paese è secondo nel mondo solo all'India. I vegetariani sono il 6%, mentre crudisti e fruttariani sfiorano il 2%.

Boom di vegani vuol dire boom della *vegan economy*. La domanda di prodotti *cruelty-free* aumenta e le aziende adeguano l'offerta. Così negozi e supermercati. Renata Balducci, dal 2012 presidente di Assovegan, fa un bilancio: «Datempo il mercato intercetta una tendenza in evoluzione. Oggi con il marchio etico Vegan Ok certifichiamo ben 200 aziende (che vendono articoli che non comportino "l'uccisione, la detenzione o lo sfruttamento di animali", ndr). La gamma di prodotti è molto ampia e comprende non solo alimenti, ma anche cosmetici, abiti, cibo per cani. Per quanto riguarda la grande distribuzione, molti supermercati hanno gamme di prodotti dedicate e cercano ogni giorno nuovi fornitori. Per il consumatore vegano è tutto più semplice». Non solo. Spesso anche chi non si è convertito al veganesimo prova a mangiare responsabile per un periodo, oppure è solo curioso. E il bacino si allarga. Sempre secondo Eurisko, quattro italiani su cinque conoscono gli alimenti a base di soia e il 40% li consuma abitualmente o li ha consumati almeno una volta negli ultimi sei mesi. L'acquirente tipo viene dal Nord-Ovest, abita in città e occupa posizioni dirigenziali. La maggior parte sono donne (58%) tra i 45 e i 54 anni (28%) e tanti hanno una laurea (17%). Ben il 54% ha deciso per la spesa «verde» nell'ultimo anno.

Ma quanto costano brioche *cruelty-free* e briciole vegetali? Il vegano è considerato un cliente di nicchia ma disposto a spendere. «Alungo termine i costi ven-

6%

La percentuale di vegetariani in Italia; seguiti dal 3% di vegani, poi il 2% di crudisti e fruttariani (secondo un'indagine condotta da GfK-Eurisko a maggio 2015)

Una vita da vegano La nuova frontiera del business in tavola

COME CAMBIANO I CONSUMI

gono ammortizzati da quello che si risparmia in spese per la salute», assicurano molti di loro. Federfauna, la confederazione degli allevatori, mette l'accento sui costi alti di questo stile di vita. E su quello che battezza come «marketing animalista». Un sistema che specula vendendo a prezzi maggiori di quelli di carne e pesce prodotti i cui materie prime - legumi, cereali, soia - hanno costi inferiori all'ingrosso.

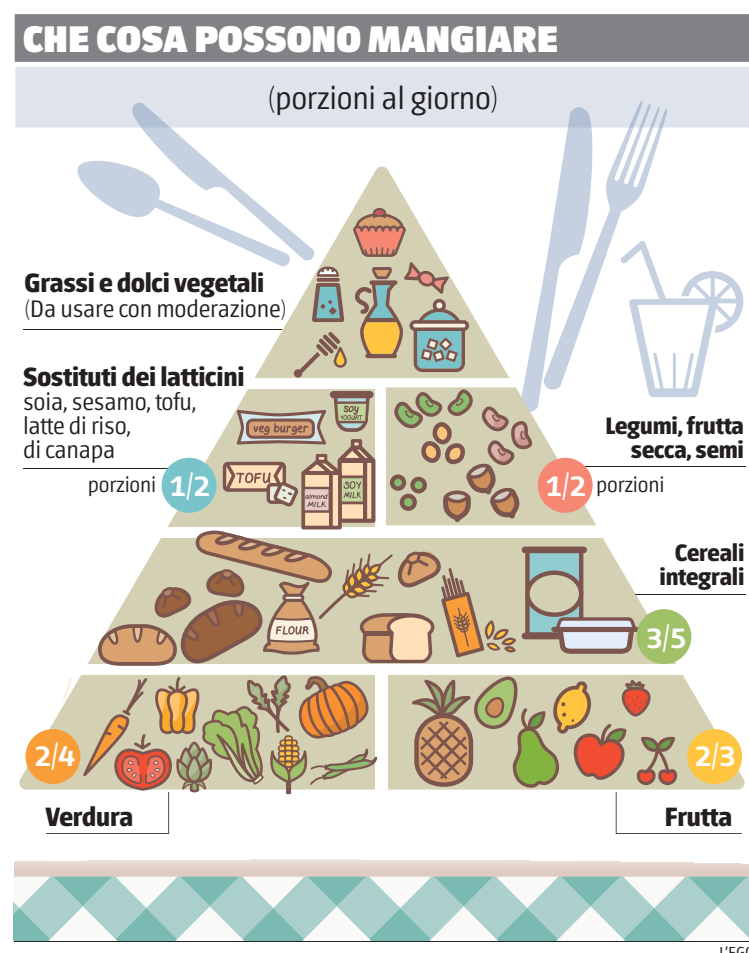
Ecco la prova dello scontrino, fatta in un supermercato milanese. Un tubetto da 150 grammi di maionese di soia vale 2,39 euro, quello di un marchio conosciuto da 170 grammi è a 1,25 euro. Due cotolette vegetali surgelate costano 2,95 euro, cinque di quelle di pollosi comprano a 5,09 euro. Un litro di latte fresco di soia vale 2,39 euro, un litro di quello di mucca si vende a 1,19 euro. Ci sono anche i seitan burger (due per 2,89 euro), il

tofu (2,89 euro per 360 grammi), l'affettato vegetale (100 grammi a 3,29 euro). Il conto sale se ci si rivolge ai negozi biologici o specializzati. Chi mangia vegano però non ci sta al luogo comune della dieta daricchi. «In famiglia siamo in due e spendiamo 160 euro al mese per mangiare - spiega Renata Balducci, vegana pura da 16 anni -. I prodotti non sono sempre cari, frutta e verdura di stagione non lo sono. E poi cucino molto: certo i pasti pronti sono cari, ma è così anche per quelli comuni. Nel complesso un vegano spende meno di un onnivoro».

Neppure Michela Vittoria Brambilla, ex ministro che da molti anni evita i prodotti animali, ha dubbi. «Non è vero che i prodotti per vegetariani e vegani costano troppo - afferma la deputata di Forza Ita-

lia che ha presentato proposte di legge per introdurre la scelta veg nelle mense scolastiche e ospedaliere e per diffondere la cultura green nelle scuole -, io li consumo abitualmente. È risaputo che la carne costa più degli altri alimenti. In più ormai questa offerta si è affermata e la scelta è ampia». C'è stata anche

L'accusa: i prezzi dei prodotti «animalisti» sono molto più alti di quelli tradizionali. La difesa: falso, non è una mania da ricchi



OPINIONI A CONFRONTO

Gli esperti divisi sulla **dieta per i bimbi:** «È squilibrata». «No, ci si ammala meno»

Il manifesto dei Genitori vegani è chiaro: «Abbiamo a cuore la salute e il benessere di "tutti" gli animali, compresi i nostri bimbi». Mamma e papà vegan crescono figli vegan, senza eccezioni. «Un genitore deve scegliere il regime alimentare del proprio bambino e se vive *animal free*, anche il piccolo lo farà», sottolinea Roberta Bartocci, biologa nutrizionista vegana e autrice dell'e-book

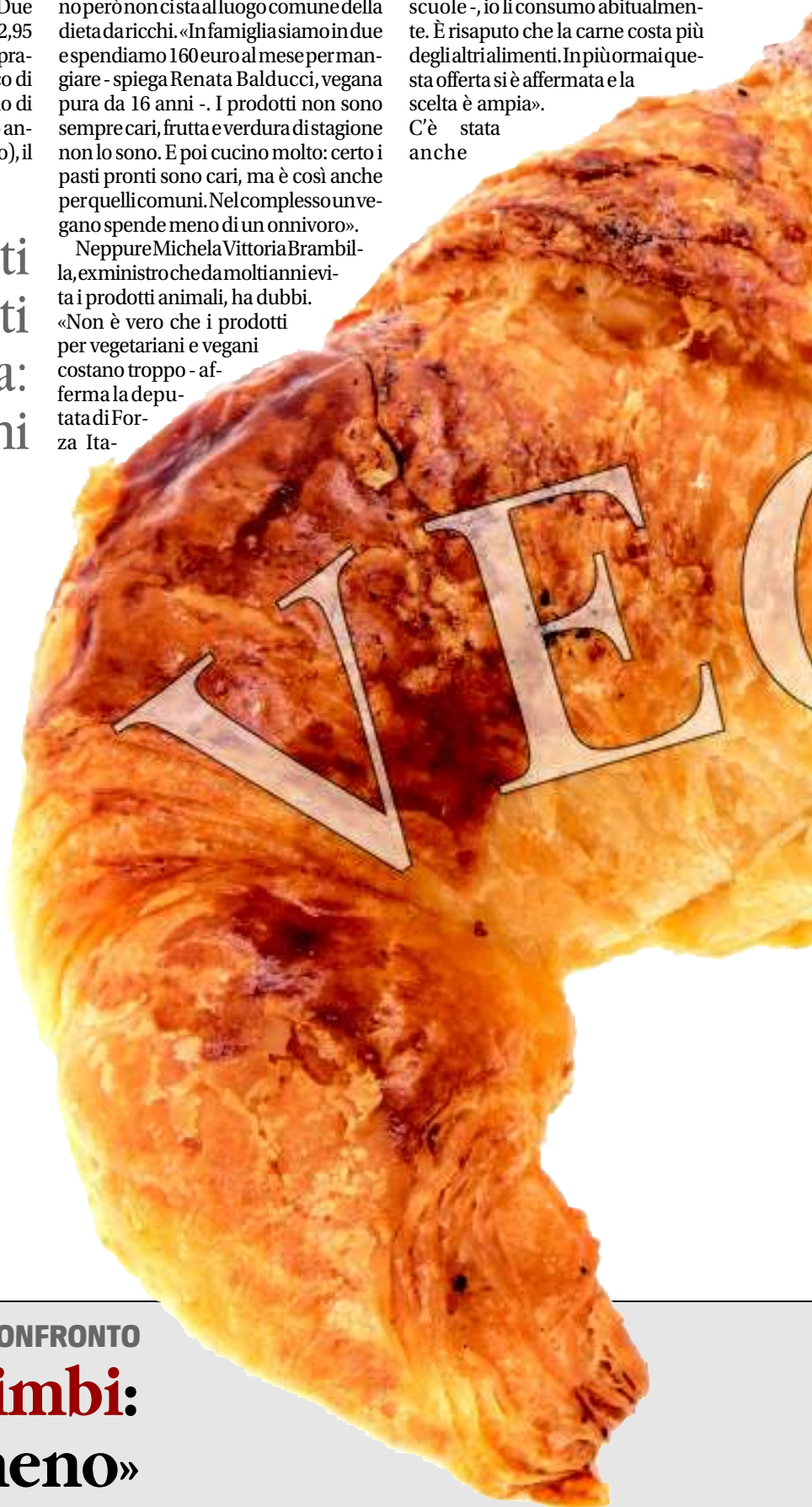
E adesso i genitori vogliono nelle mense scolastiche anche i «menu verdi»

Svezamento 6-24 mesi. La dieta priva di alimenti di origine animale è consigliata dai pediatri vegani alle donne in gravidanza, ai neonati e in tutte le fasi della crescita. Una delle battaglie dei genitori vegani è per ottenere menu *cruelty free* nelle mense scolastiche.

Non tutti gli esperti però sono d'accordo. «Non sono prevenuta nei confronti della scelta vegana - interviene Manuela Pastore, dietista clinica all'istituto clinico Humanitas di Rozzano (Milano) -. Tuttavia ho molti dubbi sull'imposizione di questo regime alimentare ai bam-

bini, come sull'applicazione ad altre categorie particolari: anziani, sportivi, persone con gravi patologie». I motivi? «Si tratta di una dieta non equilibrata - continua Pastore - e non ci sono studi scientifici validati che escludano ripercussioni sulla crescita. Esistono dei ri-

sch». La dietista clinica mette in guardia genitori e aspiranti vegani: «Una dieta equilibrata dovrebbe includere tutti i gruppi alimentari e il veganesimo comporta alcune carenze, come quelle di ferro, vitamine del gruppo B, B12 in particolare, calcio. Questi componenti pos-



L'Italia è il secondo Paese dopo l'India per numero di fedelissimi, oltre un milione. Tanto che sempre più aziende offrono prodotti «cruelty free» Un fenomeno che da filosofia di vita rischia di diventare una moda

un'evoluzione: piatti dall'aspetto poco invitante e dal gusto non proprio appetitoso sono diventati ingredienti ben presentati e saporiti da preparare in mille modi.

Chi ha fiutato il business non si limita a immettere sul mercato nuovi articoli. C'è chi al grido di «go vegan» ha intrapreso strade originali o si è inventato una professione. T-shirt, scarpe e creme «animal free» sono facili da trovare non solo



Una crociata lunga 70 anni

I termini **veganismo** e **vegano** indicano un movimento filosofico e uno stile di vita fondati sul rifiuto di ogni forma di sfruttamento degli animali (a scopi alimentari ma anche nel campo dell'abbigliamento, dello spettacolo e in ogni altro settore). Derivano dalle parole inglesi «**vegetarianism**» e «**vegan**», coniate dall'inglese Donald Watson.

Il movimento nacque nel 1944 quando Watson e Elsie Shrigley, membri della Vegetarian Society, decisero di coordinare l'attività dei «vegetariani non consumatori di latticini» fondando a Londra la Vegan Society, di cui Watson stesso fu eletto presidente. Per identificare il movimento fu adottato il termine **vegan**, che è la contrazione di **vegetarian**.



sono essere assunti sotto forma di integratori, ma nessuno può sostituire il valore nutrizionale e le sinergie che i singoli nutrienti acquisiscono in un alimento e in associazione agli altri di un pasto equilibrato. I rischi per la salute sono collegati a tali carenze: dall'anemia all'osteoporosi». La conclusione: «Mancano studi accreditati sui benefici della dieta vegana, compresa la presunta

prevenzione di malattie, mentre sono noti quelli sui vantaggi di una dieta più completa come la mediterranea. Lascerei la massima libertà sulle scelte personali, ma un'alimentazione priva di ingredienti animali deve essere condotta sotto stretto controllo medico, in particolare per alcune categorie a rischio».

Sul fronte opposto Bartocci, che pre-

cisa: «I nutrizionisti "generalisti" spesso non conoscono bene il nostro mondo». E continua: «Il veganesimo è adatto a tutti, nessuna categoria è esclusa. Fa bene e previene alcune patologie, tra cui certe forme di cancro e di diabete. Per quanto riguarda i più piccoli, chiediamoci piuttosto se quelli che mangiano carne sono sani e interrogiamoci su quelli obesi o con il colesterolo alto».

I DIVIETI PIÙ SORPRENDENTI



Miele

La sua produzione comporta, come nel caso di tutti gli altri allevamenti, sofferenza, sfruttamento e morte delle api



Aperitivi di colore rosso

Alcuni vengono colorati con il colorante E120, ricavato da un insetto di nome cocciniglia



Tartufi

I cani usati per la ricerca sono a rischio maltrattamento. I vegani combattono molte forme di sfruttamento: addestramenti lesivi o offensivi, interruzione dell'alimentazione per aumentare la capacità di ricerca degli animali, uso di museruole, spazi non adeguati, super lavoro



Olio di palma

La coltivazione di palme da olio sottrae terreno alle foreste, anche pluviali, che vengono distrutte appiccando incendi, sterminando popolazioni animali e violando i diritti degli indigeni



Vino e alcolici

Il vino può contenere coloranti o additivi animali, la birra può essere chiarificata con prodotti di origine animale. Alcuni alcolici possono essere trattati, chiarificati, stabilizzati con colla di pesce, albumina, caseina, gelatine animali



Chewing gum

Spesso contengono lanolina, ricavata dal vello degli ovini



LE PRINCIPALI REGOLE NON ALIMENTARI



Scarpe e borse

Vietati i prodotti che usano pelle e cuoio, le alternative sono loricca, vegetan, tessuto, sughero, legno e gomma



Abiti

No a lana e seta. Si ai piumini imbottiti non con piume ma con strutture di nylon e ad abiti fatti con cotone bio proveniente da aziende certificate



Cosmetici

Non devono avere componenti di origine animale né essere sperimentati su animali. La novità sono quelli a base di canapa



Farmaci

Una rete di farmacie, Pharmavegana, assicura la vendita di prodotti non testati su animali né con componenti di origine animale



Pulizia della casa

Oltre a non essere testati su animali né contenere parti di origine animale, i prodotti devono garantire la biodegradabilità e un basso impatto sull'ambiente



Cibo per animali

Anche per cani e gatti c'è un'intera gamma targata "vegan" di croccantini e cibi in scatola, rigorosamente di origine vegetale



Candele

Non devono essere steariche o di cera d'api ma di paraffina

on line. «Universeo vegano» ha aperto in franchising una ventina di fast food, mentre entro l'anno arriverà dalla Germania «VeganZ», il supermarket dedicato. Roberta Bartocci, biologa nutrizionista, nel 2011 è diventata Vegcoach, con tanto di marchio registrato. Viene da una famiglia di allevatori macellai, è vegana da 15 anni e segue chi vuole fare il salto. «Il primo passo è cambiare ordine di idee. Ciò che di solito consideriamo un contorno, le verdure, diventa la base dell'alimentazione. Cambiare stile di vita non vuol dire solo eliminare certi cibi, ma sostituirli e reimpostare le nostre giornate, assumendo cinque gruppi fondamentali: cereali sempre diversi, legumi, frutta secca, frutta e verdura». Come vanno le richieste? «Bene. Il settore è in crescita esponenziale. Non lavoro solo con vegani o aspiranti vegani, ma anche con aziende e ristoranti che vogliono adottare un menu ad hoc». A questo si aggiunge la nuova frontiera dei «meat substitutes», i sostituti della carne di seconda generazione, che negli Usa attira gli investimenti dei big della Silicon Valley e che in Europa ha il bacino maggiore. In arrivo *Impossible Foods* che produce hamburger e salumi con un composto di ferro, l'heme, che dà ai cibi gusto, consistenza e colore simili a quelli del manzo. E Hampton Creek, che ricava uova da un mix di piselli, semi di girasole e olio di colza.

C'è il rovescio della medaglia. Il successo rischia di trasformare la rivoluzione vegana non solo in una moda ma anche nell'ennesimo trend consumistico. «Le scelte etiche sono del tutto personali - sottolinea Michela Vittoria Brambilla -, non si impongono né si adottano per moda. Dobbiamo tutti andare verso questo stile di vita, per l'orrore cui sono sottoposti gli animali negli allevamenti intensivi, per la nostra salute e per tutelare l'ambiente. L'Italia è già più avanti di molti Paesi e vegetariani e vegani si diffonderanno sempre di più grazie alle nuove generazioni». È d'accordo Renata Balducci: «Se qualcuno intraprende il veganesimo per moda? Certo. Masesi fa questa scelta con consapevolezza e compassione, non si torna indietro. E se si fa per emulazione, magari poi si comincia a stare meglio e si approfondisce l'argomento. Ci sono quelli che improvvisano e poi tornano onnivori, ma sono di più le persone che si aggiungono alle nostre file. Basti pensare che nel 2010 eravamo appena 700 mila. E che noi vegani siamo contagiosi».

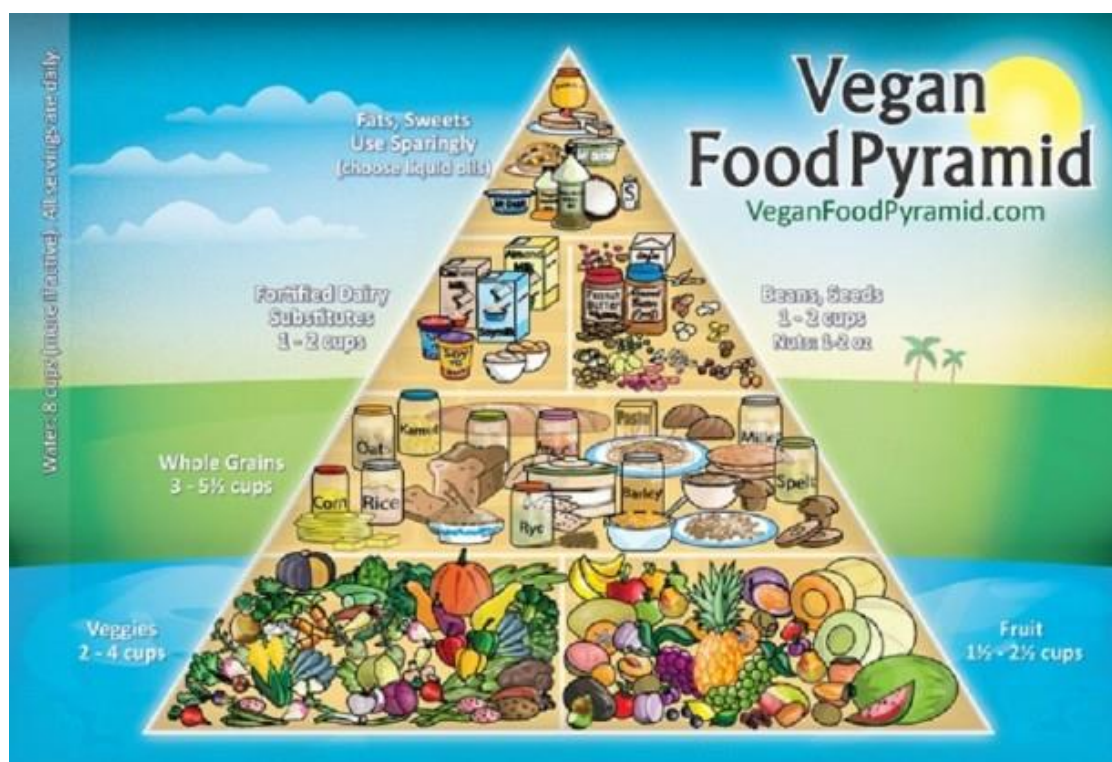
200

Le aziende italiane a marchio «Vegan Ok» che vendono prodotti che non comportano l'uccisione, la detenzione o lo sfruttamento di animali. Non solo cibo, anche abiti o cosmetici

La nutrizionista vegana aggiunge che «la letteratura scientifica ha sdoganato questo tipo di alimentazione in età pediatrica, perché dà un apporto che soddisfa i Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti, ndr». Anche Bartocci raccomanda l'aiuto di uno specialista: «La dieta deve essere ben pianificata e i piccoli devono essere seguiti. Ma i vegani si informano, si rivolgono a professionisti e monitorano la propria salute. Per i genitori questo è doppiamente vero». Infine assicura: «I bambini vegani crescono esattamente come gli altri, solo che si ammalano meno delle patologie di origine infiammatoria tipiche della loro età, come otiti e faringiti».

Dieta, italiani sempre più green: già un milione e mezzo di vegani

di Alberto Magnani
13 May 2015



La dieta? Meglio green. “Buono da pensare”, l'*indagine* commissionata a **Gfk Eurisko** dalla cooperativa lattiero-casearia TreValli, fotografa il cambio di rotta nei consumi (e nella spesa) degli italiani. Calano gli amanti della carne, crescono i simpatizzanti dell'alimentazione vegetariana (il 6% del totale) o addirittura vegana: il 3%, minoranza in crescita giunta a quota 1,5 milioni di italiani. Una virata verde che alza il livello di guardia su proprietà nutritive, esclude il junk food e riserva ai pasti margini più umani del “mangia e via” che dominava (e in parte domina) la tabella di marcia della vita d'ufficio. La stessa TreValli, gigante da 1000 conferitori e 232 milioni di fatturato, ha sposato la causa con una nuova

linea di prodotti di soia Ogm free che integra l'offerta tradizionale di latte bovino (200 milioni di litri l'anno), latte ovino e panna.

Carni e salumi, addio?

Nel dettaglio, la ricerca evidenzia come ben due milioni di italiani abbiano “preso le distanze” dal consumo regolare di carni rosse: il 18,1% la consuma meno di una volta a settimana, quanto basta a restringere il suo peso sulla spesa finale da 1/3 di 20 anni fa a 1/5 che si registra oggi. Va ancora meno bene a salumi e bevande gassose, schiacciati dall'exploit di frutta (12,7%) e verdura (18,4%). Cifre che spiegano bene il successo della dieta mediterranea, cresciuta dal 41% a 62% dal 1995 ad oggi. E tracciano la via di abitudini più sane, anche per fattori paralleli come lo stress: addio a snack volanti (cala dal 40% al 21% chi dichiara di “mangiare in fretta”, negli strapuntini del lavoro) e diete sballate (calano dal 24% al 13% i consumatori che ammettono di “trascurare molto” la propria alimentazione). In compenso, la gerarchia dei pasti si ribalta a favore di inizio giornata e vari extra tra un impegno e altro: cresce la colazione (87,% contro il 70% di due decenni fa) e si ritagliano un primo spazio i fuoripasto (36%), mentre scivolano per importanza il pranzo completo (dal 68% al 48%) e la cena (dal 41% al 25%).

Soia in crescita: 4 su 10 l'hanno consumata meno di 6 mesi fa

In netta crescita anche la soia, conosciuta da quattro italiani su cinque e consumata da almeno il 40% degli intervistati negli ultimi sei mesi. Un bacino in crescita ma selezionato, a giudicare dalla concentrazione su aree metropolitane (13%), professionisti in posizione dirigenziale (25%) e laureati (17%). Chiudono il cerchio il leggero predominio delle donne (58%) e di adulti tra i 45 e i 54 anni (28%). Il carrello delle spesa? Fra i prodotti preferiti spiccano i più noti panna vegetale (15%) e latte (14%), seguiti a breve distanza dai piatti pronti (12%). Non è un caso se la stessa TreValli si è appena affiancata al trend con “Hoplà idee per la soia”, nuova linea Ogm free presentata ieri al Fuori Expo della Regione Marche. L'operazione «promette bene», nelle parole del direttore Pianificazione strategica e business innovation dell'azienda Federico Camiciottoli, perché ammicca a un mercato in crescita (+25%) e intercetta trend in evoluzione come le intolleranze al lattosio, i consumi “light” e il pubblico di clienti che sceglie la dieta vegana. Non solo in Italia «ma anche all'estero – dice Camiciottoli – come riscontrato nel corso delle presentazioni che stiamo effettuando presso i buyer internazionali».

Il caso

PERSAPERNE DI PIÙ
www.vegetariani.it
www.assovegan.it

“Cara mamma sono vegetariano” E il coming out divide le famiglie

L'annuncio di solito è nell'adolescenza e i genitori cercano di mediare. Ma i medici: “Basta non esagerare”

VERA SCHIAVAZZI

È UN coming out come un altro, dalle preferenze sessuali a quelle religiose o politiche. Ma i genitori lo prendono come un affronto. Mio figlio è vegetariano, o peggio vegano. Dunque, in casa c'è un significativo problema di organizzazione: come fare a tenere la carne e il pesce fuori dal suo piatto? Due spese diverse? Più formaggi? O il discutibile formaggio di soja che al supermercato abbiamo sempre lasciato negli scaffali? Sul 6 per cento di italiani che non mangiano carne (dei quali meno dell'1 è vegano, cioè non mangia neanche latticini o uova), il 40 per cento ha meno di quarant'anni. E la scelta di non vedere più nel proprio piatto “quel pollo intero nel frigorifero che all'improvviso mi è sembrato un cadavere” (come scrive Giuliana, 16 anni, su uno dei siti che danno consigli ai ragazzi per abbracciare la nuova dieta). Racconta Edoardo Schenardi, che a Genova gestisce la farmacia Serra: «Sui nostri quattro figli, Margherita, che oggi ha 14 anni, è stata la prima e l'unica a dichiararsi vegetariana, un anno e mezzo fa: non voleva la carne per ragioni di salute e equilibrio. Per noi che già lavoravamo con la Fondazione Veronesi non è stato un grande problema. Ma cerchiamo di non affrontarla come un'esclusione: se a tavola c'è la paella con la carne

I vegani in Italia

Quanti sono

400-700 mila

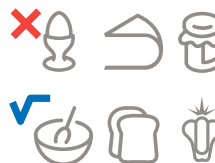
La crescita

+10/15% ogni anno



I vegetariani

Tra i 4 e i 7 milioni



Latto-ovo-vegetariani

ESCLUDONO

Carne, pesce, molluschi e crostacei

MANGIANO

Latte, uova e vegetali

Latto-vegetariani

ESCLUDONO

Anche uova e derivati

MANGIANO

Vegetali, latte e derivati

Ovo-vegetariani

ESCLUDONO

Tutti i prodotti di derivazione animale

MANGIANO

Uova e vegetali

Vegani

ESCLUDONO

Tutti i prodotti di derivazione animale. Latte e uova

MANGIANO

Frutta e vegetali

mali mangiano». Nel tempo, la convinzione si è rafforzata: «Oggi Pietro ha vent'anni, a diciassette ha smesso anche di mangiare pesce. Quando va fuori si porta le proteine vegetali, anche se io penso che sia più importante la socialità, mangiare ciò che gli ospiti propongono, delle proprie

convinzioni». E Daniela Mazzarella, grafica romana, aggiunge: «Si può anche cambiare. All'esame di terza media mia figlia Morgana mi ha annunciato che era vegetariana, credo anche per emulazione. Sono passati dieci mesi e ora ha rivisto i suoi piani alimentari. Per noi andava bene, ma

le ho consigliato di non vantarsene in giro». Carenze dietetiche? Se non si esagera, nessuna: «È lecito immaginare — dice il dietologo Oliviero Sculati, dell'Unità di nutrizione dell'Asl di Brescia — che gli adolescenti che escludono anche le uova e i latticini possano andare incontro a carenze di

grassi, vitamine del gruppo B e calcio. In compenso però i giovanissimi che non mangiano carne sembrano avere una crescita normale e un livello di zuccheri nel sangue più basso». Essere veggie, come si dice tra ragazzi, può essere un modo come un altro di definire la propria identità. Subi-

to prima, o subito dopo, l'adolescenza. L'importante è restare immuni dai settarismi, senza che le scelte individuali comportino un diverso servizio di piatti: «Se nell'insalata c'era del prosciutto — dice Daniela — Morgana si limitava a toglierlo».

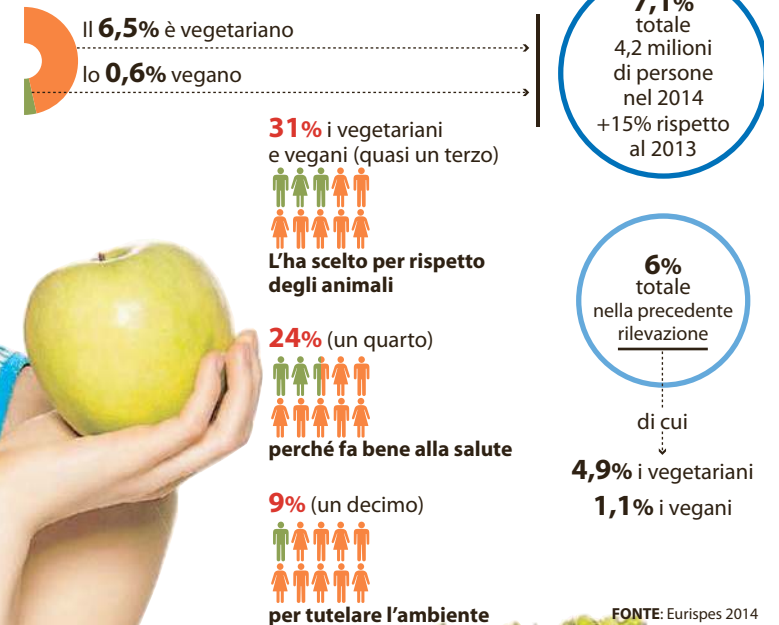
© RIPRODUZIONE RISERVATA

“Alle volte è anche emulazione. Poi mia figlia è tornata indietro”

ne, per lei ci dev'essere del formaggio. In più, ha imparato a cucinare e a distinguere cibi come la quinoa che sono vegetali ma apportano molte proteine». Sul web, l'aiuto agli adolescenti è chiaro: «Cerca di capire bene cosa vuol dire vegano, nel caso la tua famiglia ti faccia domande... un vegano è qualcuno che si astiene dal danneggiare tutte le creature viventi». E siccome la scelta senza animali a tavola riguarda soprattutto le ragazze, i consigli includono anche la moda: «I vegani non amano gli sprechi, non buttar via tutto... ma se una cintura di cuoio che hai comprato e non hai mai messo è rimasta nei cassetti puoi gettarla».

Nicoletta Giovanelli, educatrice torinese, spiega: «Mio figlio Pietro è diventato vegetariano a 12 anni. Non poteva mangiare troppi formaggi, quindi abbiamo concordato che oltre alle uova avrebbe mangiato pesce una volta alla settimana. La sua ragione era soprattutto etica: non voleva nuocere al pianeta, pensando agli allevamenti che producono troppo CO2 e ai cereali che gli ani-

Il popolo dei vegetariani e dei vegani



Le tipologie

grassi, vitamine del gruppo B e calcio. In compenso però i giovanissimi che non mangiano carne sembrano avere una crescita normale e un livello di zuccheri nel sangue più basso». Essere veggie, come si dice tra ragazzi, può essere un modo come un altro di definire la propria identità. Subi-

to prima, o subito dopo, l'adolescenza. L'importante è restare immuni dai settarismi, senza che le scelte individuali comportino un diverso servizio di piatti: «Se nell'insalata c'era del prosciutto — dice Daniela — Morgana si limitava a toglierlo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL PUNTO

Il ribelle ha fatto la sua scelta senza cedere alle fattorie da spot

MARGHERITA D'AMICO

IL FIGLIO che si proclama vegano o vegetariano, cari genitori, è senza dubbio un coriaceo ribelle. Egli infatti ha covato in sé la naturale simpatia verso il resto del vivente, propria di ogni bambino; l'ha custodita come una fiammella segreta, senza permettere che nulla di quanto gli veniva insegnato la soffocasse. Gioco forza, ha scisso l'immagine viva e bella di una varietà di creature con quanto trovava nel piatto. Carne, bistecca, arrosto, sono nomi generici, hanno forme che di rado ricordano l'agnellino accarezzato durante la gita, né è ovvio assimilare gli ospiti della fattoria didattica a una pietanza. Capitani canterini, galli giocondi, mucche colorate hanno lavorato inesausti per rassicurarli, sorridendo dalle confezioni, danzando negli spot, suggerendo la partecipazione entusiasta degli animali a questo o quel prodotto. Ogni dubbio è stato zittito in famiglia, fra tv accesa sui programmi di cucina e timori alimentari: “mangia, altrimenti non cresci”. Va così per tutti, e quando la verità bussa alla porta si è tanto assuefatti da non farci più caso. Ma il ragazzo ha fatto la sua scelta, semplice, gentile e non priva di rischi, perché, certo, potrebbe convincere anche voi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Tendenze

LORENZA CASTAGNERI

A tavola vincono le verdure È la rivoluzione gourmand

Cambiano le abitudini: «Sono diventate il mix ideale di salute e sapori»

«**C**he cosa hai mangiato a pranzo?». «La pasta al sugo e il prosciutto cotto». «E le verdure?». Giulio, tre anni, fa un sorriso e scuote la testa: «Non mi piacciono». Ora ammettetelo: quante volte voi mamme, papà, nonni, maestre d'asilo e pediatri avete sentito una risposta come questa? Ma non è il caso di preoccuparsi troppo. Col tempo tutti, o quasi, imparano ad apprezzare zucchine, melanzane, carote & company.

Lo racconta una ricerca di Doxa, commissionata da Sacilà e presentata qualche giorno fa a Milano. Il responso non lascia dubbi: nove italiani su dieci scelgono le verdure. Ma più di questo, la notizia vera è che i vegetali piacciono. Una tempo, un pasto con insalata e fagiolini era una punizione. Eppure almeno ogni tanto bisognava mandarlo giù: «Perché la verdura fa bene, è ricca di vitamine e sali minerali, previene le malattie». È giusto. È vero. Lo sappiamo tutti. «E poi aiuta a tenere sotto controllo il girovita. Con la prova costume che si avvicina è l'ideale».

Amate dai giovani

Oggi, invece, i consumatori scelgono i prodotti che crescono nell'orto per il loro gusto. Perché sono buoni. Gli specialisti della ristorazione la definiscono la «rivoluzione



Metamorfosi

Oggi il 58% dei giovani dichiara di apprezzare molto le verdure

gourmand» delle verdure. I cui protagonisti sono in larga parte i giovani. Sì, proprio quelli che fino all'altro giorno erano dei bambini e piuttosto di mangiare gli spinaci restavano a pancia vuota. Secondo lo studio, il 58 per cento dei ragazzi ha aumentato nel tempo il consumo di vegetali. Questi non sono più solamente un contorno, ma un piatto forte almeno per il 64 per cento dei nostri connazionali. Non c'è bar che in pausa pranzo

64%

delle persone

Sono gli italiani che consumano le verdure non come contorno ma come piatto forte di un pasto

non abbia inserito le verdure nel suo menù. A Milano è gettonatissimo Joia, il ristorante che propone esclusivamente piatti vegetariani e vegani mescolando sapori di tutto il mondo elaborati dallo chef italo-svizzero Pietro Leemann. Decisamente più pop è EXKy, la catena che impiatta torte salate con vegetali di stagione. Forte del successo in Europa - e l'Italia non è un'eccezione - ha aperto punti vendita anche negli Usa, tempo dei fast food ipercalorici.

Scelte verdi

Da noi sono le donne a optare per scelte «green» a tavola: in media mangiano le verdure più di sette volte a settimana. Praticamente ogni giorno. Gli uomini si «fermano» a sei. Si potrebbe fare ancora meglio se non ci volesse così tanto tempo per prepararle e che per molti è difficile inventarsi ricette nuove. C'è comunque un 20 per cento di italiani che afferma di mettere nel piatto vegetali in oltre dieci occasioni a settimana. Il ministero della Salute raccomanda di consumare verdura e frutta almeno cinque volte al giorno. Col tempo ci stiamo avvicinando all'obiettivo. Bisogna ancora lavorare, invece, sul tema del contenimento dello spreco. Ciò che si acquista dal verduriero finisce troppo spesso nella spazzatura. L'alternativa è puntare su prodotti non freschi: in undici milioni acquistano vegetali in barattolo.

I consigli



Cialde di patate

Passate le patate bollite nello schiacciapatate, aggiungete sale e farina. Fate riposare mezz'ora, dividete l'impasto in dischi e cuocete in padella



Pesto di carote

Cuocete le carote con poca acqua, frullate e condite con olive, pomodori tritati, sale e poco d'olio. Ottimo sugli spinaci o da spalmare sul pane



Piselli e barbabietole

Per mantecare il risotto ai piselli e barbabietole usate burro di mandorla, olio, miele, succo di limone, timo tritato e una grattata di pepe nero



Tortino fantasia

Per condire un tortino di verdura frullate 50 grammi di nocchie tostate con 200 grammi di olio di semi di girasole e un pizzico di sale. Passate al setaccio

Quando il menu si tinge di verde

Niente carne, niente pesce, niente trasformati e, talvolta, niente derivati. Non è chiaro se l'esercito di coloro che hanno scelto una tavola così povera sia sempre più folto o meno. Certo è che il fenomeno va tenuto sotto osservazione

di Sebastiano Corona

Quanti sono i vegetariani in Italia? Alcuni studi presentano delle stime, ma nessuno in realtà riporta dati certi. Puntualmente si assiste ad un balletto di cifre che di volta in volta vedrebbe la categoria quando in aumento, quando in diminuzione. Non aiutano alcune associazioni di vegetariani che presentano dati incoerenti ma che, ripresi dai media, creano nell'opinione pubblica l'errata convinzione che il fenomeno sia molto più vasto della realtà dei fatti. Secondo alcuni, in Italia, il 10% della popolazione sarebbe

vegetariana, contro una media europea del 3,5%. Una proiezione effettivamente difficile da credere, considerati altri elementi di valutazione.

Secondo EURISPES vegetariani e vegani sarebbero cresciuti di un punto percentuale in un anno, rappresentando, nel 2014, il 7,1% della popolazione, cioè 4,2 milioni di persone circa, contro i 3 milioni e 720.000 del 2013. Al mondo i vegetariani sarebbero invece un miliardo di persone, con una folta rappresentanza in India, dove la categoria rappresenta tra il 30 e il

40% della popolazione. I meno propensi a mangiare carne in Europa sarebbero invece i Tedeschi, con un'incidenza di vegetariani pari al 8,6% sul totale degli abitanti.

Alcuni Paesi vantano una lunga tradizione in questo senso ma nei Paesi occidentali solo da qualche decennio è maturato un interesse diffuso verso questo tipo di diete.

Secondo alcune associazioni di categoria del settore carni, molte stime meriterebbero approfondimenti, soprattutto considerato che non sono in linea con quelle di altri Paesi europei dove questo stile di



Involcini vegani di cavolo verza (photo © villalevanta.com).



Hamburger vegetariani con riso e fagioli neri (photo © SimplyScratch.com).

vita è storicamente ben più radicata, ma l'incidenza dei vegetariani risulta tuttora sensibilmente inferiore a quella che ci viene indicata. Inoltre, affermare che ci sia in Italia un vegetariano ogni 10 persone cozza con l'evidenza quotidiana del vivere nostrano e con l'andamento pressoché stabile dei consumi di prodotti di origine animale che accusano sì una leggera flessione, ma la avvertono a causa della crisi e non per motivazioni ideologiche.

Tra moda, business e salute

Che sia attendibile o meno il fatto che il fenomeno abbia raggiunto i livelli di diffusione citati, è pur vero che ci si trova di fronte ad una modalità comportamentale che si sta imponendo ogni giorno di più e che sta generando dei mutamenti nel mercato che non andrebbero persi di vista. Se sino a qualche decennio fa, infatti, seguire una dieta che escludesse la carne e il pesce era una scelta personale che non trovava grande accoglimento laddove il cibo veniva venduto e servito, da qualche anno a questa parte l'attenzione per il fenomeno

è davvero notevole. Che si tratti di una moda del momento oppure no, è chiaro che la cura verso chi ha l'esigenza di non mangiare carne è davvero tanta. Chi ha fatto questa scelta non rischia più, come un tempo, di sentirsi solo: pullulano, infatti, i locali che per i vegetariani offrono menu appositi. Stessa cosa dicasi per i cibi confezionati che si stanno moltiplicando negli scaffali dei supermercati. Ma esistono anche capi d'abbigliamento, farmaci, oggetti vari, saloni di bellezza, parrucchieri specializzati e chi più ne ha più ne metta. La stessa normativa europea in materia di informazioni al consumatore (Reg. UE 1169/2011) fa dei precisi riferimenti all'etichettatura dei prodotti destinati a questa fascia di consumatori.

In molti denunciano che sia ormai diventato un tale business che si sta perdendo lo spirito che dovrebbe stare alla base di una simile scelta di vita. Non a caso, si sta scatenando una lotta ideologica interna alla categoria sul reale approccio a questo particolare regime alimentare. In molti infatti sostengono che se essere vegetariani

significa prima di tutto avere un comportamento che respinga un consumismo forsennato, quindi consumare molto, ancorché non animale, è una contraddizione che non si può accettare.

Le motivazioni che portano ad una dieta priva di prodotti animali possono essere molto diverse tra loro. Tra le scuole di pensiero più affermate c'è quella secondo cui l'eliminazione di carne e pesce farebbe guadagnare in salute. Eppure gli studi in materia sono tanto numerosi quanto discordanti tra loro. Se un regime alimentare povero di carni rosse scongiura alcune patologie, è pur vero che nessuno ne è mai completamente esente, tanto più che la salute dell'individuo non è legata solo al cibo che consuma, ma a moltissimi altri fattori. Studi scientifici o, semplicemente, i casi della vita dimostrano che alcune patologie possono insorgere a dispetto di un'alimentazione molto povera da certi punti di vista.

E se assumere in maniera sconsiderata determinati cibi può essere poco prudente, lo è altrettanto abbandonarli del tutto. In fatto di ali-

mentazione, più che in altri casi, solo l'equilibrio, la varietà e la misura portano ad un benessere costante.

Salviamo l'ambiente

Chi sostiene la causa ritiene che ad un minor consumo di cibi animali, corrisponda un inferiore impatto sull'ambiente. Per tale motivo una dieta vegana può — secondo questa logica — essere considerata dal punto di vista ambientale la scelta alimentare più nobile anche in considerazione del minor consumo idrico. Gli studi che si soffermano su questi aspetti sono numerosi e apparentemente tutti ineccepibili. Tuttavia, scarseggiano le ricerche che riportano proiezioni di un mondo in cui gli animali non entrano a far parte della catena alimentare se non per cibarsi essi stessi. In sostanza, solo sporadicamente gli studiosi si sono soffermati a ragionare sul futuro del nostro pianeta in assenza di caccia, pesca ma, soprattutto, di controllo alcuno degli animali da macello.

Se è vero che un certo tipo di allevamento e di trattamento del bestiame destinato al consumo umano dovrebbe essere bandito (ma di fatto lo è già per legge nei Paesi moderni), è pur vero che l'abbandono completo del comparto non è comunque una strada percorribile. La zootecnia è certamente un fattore importante nell'uso di risorse alimentari ed idriche, così come nell'inquinamento delle acque, nell'uso delle terre e nelle emissioni di gas serra, tuttavia il suo impatto è ben inferiore ad altri comparti produttivi e, se è vero che molti accorgimenti andrebbero presi, è pur certo che la sua totale assenza sarebbe causa di altrettante problematiche non meno serie su cui si indaga e si discute ancora troppo poco.

Io amo gli animali

Secondo il rapporto EURISPES 2014 un terzo circa dei vegetariani ha scelto questo tipo di alimentazione per una spiccata sensibilità animale e ambientale. Chi ama gli animali — secondo questa logica — non può mangiarli. Anzi, deve fare anche scelte precise in termini di abitudini

■ Diciasi **vegetarianismo** o **vegetarismo** un insieme di pratiche alimentari umane accomunate dalla rigorosa esclusione delle carni di qualsiasi animale. Si registrano numerose sottocategorie quali il *latto-ovo-vegetarianismo*, il *latto-vegetarianismo*, l'*ovo-vegetarianismo*, il *vegetalismo* o *veganismo dietetico*,

il *crudismo vegano* e il *fruttarismo*, all'interno del quale si contempla il *monofruittismo*. Corre inoltre l'obbligo di precisare che vegetariano e vegano non sono sinonimi perché il vegano rifiuta oltre a carne, pesce e trasformati, anche qualunque cibo di derivazione animale come uova, latte e latticini. Colui che è vegano è obbligatoriamente vegetariano, ma non è necessariamente vero il contrario. La dieta latto-ovo-vegetarianismo esclude gli alimenti che derivano dall'uccisione diretta di animali sia terrestri sia marini, quali carne, pesce, molluschi e crostacei. Ammette qualunque alimento di origine vegetale, i prodotti animali indiretti, ovvero latte e derivati, uova e miele, oltre ad alghe, funghi (di cui fanno parte i lieviti) e batteri (come i fermenti lattici). Il latto-vegetarianismo esclude le uova. Al contrario, la ovo-vegetarianismo esclude latte e derivati. Il vegetalismo o veganismo dietetico esclude tutti gli alimenti di origine animale (carne, pesce, molluschi e crostacei, latte e derivati, uova, miele e altri prodotti delle api) e ammette qualunque alimento di origine vegetale, oltre ad alghe, funghi e batteri. Il crudismo vegano è ancor più selettivo poiché ammette esclusivamente cibi vegetali non sottoposti a trattamenti termici oltre i 40°C (è ammessa l'essiccazione). Ma il crudismo non rappresenta la dieta più rigida, perché esiste anche il fruttarismo, una pratica alimentare a base di frutta e semi, ma anche ortaggi a frutto come pomodori, peperoni, zucchine e cetrioli. Ci sono poi gli *ehretisti*, che credono che la formazione di muco sia la fonte di tutti i mali e per evitarlo eliminano i cibi che lo producono, compresi i cereali. Nella scala delle diete fuori dagli schemi ecco comparire l'*alimentazione pranica* che — ci si possa credere o meno — significa vivere di sola luce. Ma qui si rischia davvero di finire su un terreno minato in cui è meglio non addentrarsi. Non si pensi però che il vegetarianismo sia una pratica recente e magari frutto di una moda attuale. Le prime testimonianze risalgono infatti all'incirca al VI secolo a.C. e sono associate alla nascita dei primi grandi movimenti religiosi come l'Induismo, lo Zoroastrismo, sorto nell'antica Persia, il Giainismo, nato invece in India, il Buddismo e il Taoismo.



non alimentari, come bandire la pelle da abiti ed accessori, abbandonare del tutto le pellicce e i prodotti che sono stati testati sugli animali. Da qui nascono le linee di cosmetici, prodotti per la pelle, farmaci, integratori e produzioni varie, che garantiscono che il prodotto non sia stato causa di vivisezione o di sperimentazioni che abbiano visto il coinvolgimento animale.

Il ragionamento, spostato su altri ambiti, implica che qualunque tipo di sfruttamento animale

debba essere scoraggiato per i vegetariani. Pertanto, andrebbero chiusi gli zoo, ma anche i circhi e i parchi acquatici o qualunque altra spettacolarizzazione che implichi uno snaturamento dello stile di vita dell'animale stesso. Vegetariani o no, secondo l'EURISPES, il 65% degli Italiani è contraria all'impiego di animali nel mondo dello spettacolo, sebbene più della metà del campione valutato sia favorevole all'esistenza degli zoo (56,2%) e dei parchi dei delfini (54,5%).



Un membro della *People for the Ethical Treatment of Animals (PETA)* durante una manifestazione a Singapore (photo © Terence Tan).

Km 0? Non proprio...

Le diete vegetariane oggi più diffuse sono basate su cereali, legumi, verdura e frutta e, in misura ridotta, latte, latticini e uova. Molti prodotti comunemente usati in simili regimi sono ampiamente diffusi nel mondo, ma molti altri appartengono a tradizioni e culture gastronomiche di Paesi asiatici, arabi o sud americani. Ne deriva che spesso, per seguire regimi alimentari vegetariani, si acquistano cibi provenienti da luoghi molto lontani, vanificando di fatto i propositi di un impatto ambientale ridotto. Ne sono un classico esempio cereali come kamut, miglio e quinoa o preparazioni a base di cereali quali bulgur e seitan, soia e prodotti a base di soia (tofu, tempeh e proteine vegetali ristrutturate), alghe alimentari, semi oleaginosi di varia natura, condimenti come shoyu, miso e tamari, dolcificanti come il malto.

Dal pesce veg al vegan coach

Tra gli alimenti vegani più diffusi in Italia ci sono anche il latte, le cotolette e gli hamburger di soia, poiché i vegetariani, pur rifiutando qualunque cibo che abbia compor-

tato l'uccisione di un animale, vanno poi inspiegabilmente alla ricerca di alimenti che assomiglino a quelli della cucina prettamente carnivora. Tra questi il *pesce veg*, preparato con soia, alghe e spezie varie e il vino vegano, privo di sostanze organiche di origine animale.

Le farmacie hanno mostrato da tempo una certa sensibilità, ma poiché la maggior parte degli acquisti di medicinali da parte dei vegetariani e vegani avveniva su internet, forse nella convinzione di non riuscire a trovare dritto casa la giusta attenzione al problema, tra *Pharma Vegana* e l'*Associazione Vegani Italiani Onlus* è stato firmato di recente un accordo per accrescere la professionalità dei farmacisti in materia, garantendo maggiori competenze sia sull'alimentazione e sull'integrazione alimentare (di cui la categoria vegana fa ampio utilizzo) sia riguardo ai metodi di prevenzione e cura vera e propria.

E in un contesto così pronto a soddisfare commercialmente qualunque esigenza, poteva forse mancare il *vegan coach*? Ossia una figura professionale che guida gli inesperti verso il mondo privo di

prodotti di origine animale? No, certo che no.

Stampa, scandali e terrorismo

La strada sembra da un certo punto di vista segnata, se si considera che — sempre secondo lo studio sopracitato — una percentuale più che ragguardevole di Italiani sarebbe favorevole ad una recente proposta di legge che vorrebbe equiparare tutti gli equidi agli animali da affezione e quindi impedirne, in questo modo, la macellazione. Tuttavia, le motivazioni elencate non sono le sole che nel tempo hanno portato ad una generalizzata disaffezione degli Italiani verso i prodotti di origine animale. Complice una certa stampa che ama gridare allo scandalo anche quando pericolo non c'è e che soprattutto non valuta le conseguenze nefaste di una campagna denigratoria nei confronti di un intero settore. Problematiche come mucca pazza, polli agli antibiotici, uova, pesce e maiali alla diossina, aviaria e molto altro ancora hanno contribuito a buttare discredito sui prodotti a base di carne.

La disonestà di alcuni che osservano pratiche di allevamento vietate

vengono comunicate come fossero prassi consolidata. A questo si aggiunge il consumatore che, talvolta privo di conoscenze in materia e non sempre in grado di distinguere un caso isolato dalla norma, si fa un'idea completamente sbagliata di un problema isolato.

Tutto questo, negli anni, non ha fatto che minare le basi della credibilità del comparto della lavorazione delle carni e dei pesci, con conseguenze che contribuiscono in qualche modo ad aumentare l'esercito di vegetariani in Italia e nel mondo.

Sarà quindi attendibile la stima di EURISPES che ipotizza che nel 2050 vegetariani e vegani saranno il 50% della popolazione italiana? Difficile dirlo su un arco temporale così ampio, ma non è forse il caso di sottovalutare il fenomeno, soprattutto se si considera l'attività denigratoria fatta da alcune frange di vegani nei confronti di chi lavora le carni o alleva animali da macello.

In passato il crollo inarrestabile del mercato delle pellicce è iniziato proprio con una campagna denigratoria pesante. Una campagna che, giorno dopo giorno, ha influenzato in maniera determinante ed irreversibile l'opinione pubblica. Quel gridare allo scandalo di un gruppo minoritario di persone ha avuto un effetto dilagante e ha cambiato, nel tempo, non solo le abitudini

di molte donne, ma soprattutto il proprio approccio ad un capo di abbigliamento che in Italia aveva un tessuto produttivo e commerciale importante da tanti punti di vista. Pertanto, non prendere in debita considerazione una scuola di pensiero che ogni giorno di più con argomentazioni più o meno condivisibili e più o meno supportate da dati scientifici reali, permea nella vita sociale di ognuno, potrebbe essere imprudente.

Chi professa uno stile di vita e una dieta vegetariana o vegana non sempre lo fa nel silenzio. Gli atti terroristici a danni di chi opera nella zootecnia o nella trasformazione delle carni non saranno un fenomeno allarmante, ma sono comunque un elemento di preoccupazione. Lo stile di vita scelto da alcuni non può confliggere con la libertà degli altri e queste azioni non vanno lette come espressione di un gruppo ristretto di persone facilmente arginabili.

Vegetariani andata e ritorno

D'altra parte, dire che si tratti unicamente di una moda non è corretto né sarebbe rispettoso nei confronti di chi ha abbracciato questo stile di vita in maniera fermamente convinta e con lo stesso trasporto rinnova il suo impegno negli anni. Ma è anche interessante scoprire che secondo uno studio del HUMAN RESEARCH COUNCIL condotto negli Stati Uniti nei confronti di

persone di età superiore ai 17 anni, si è rilevato che la stragrande maggioranza dei vegetariani e dei vegani abbandona il regime scelto durante il primo anno. E un terzo addirittura torna a mangiare carne nell'arco di tre mesi.

La vita del vegetariano non è infatti sempre facile e, al di là dei proclami, tener fede a regole così rigide non è da tutti. Non a caso, molto spesso, dopo un certo periodo, la forza di volontà viene meno. O forse il cambio di rotta è dovuto a valutazioni che tutti possiamo fare?

Non è vero — come invece ci si vorrebbero far credere — che il nostro apparato digerente non è idoneo ad assimilare carne. Semmai, la carne ha aiutato il nostro sviluppo: non a caso la assimilano anche gli altri animali, primati compresi. La carne può essere un elemento sostenibile che non provoca danni all'ambiente, non più dei cibi di origine vegetale. Inoltre, non è affatto vero che dietro un chilo di carne c'è un animale che è stato maltrattato, salvo che non sia stato allevato in violazione delle più elementari regole sul benessere animale o di buon senso.

Ma c'è un motivo sopra ogni cosa che porta al consumo di carne e derivati. La carne, quando è buona, è una delizia. Questo da solo varrebbe a consumarla, nelle dovute maniere, col giusto equilibrio.

Sebastiano Corona

di **Venetia Villani**

direttore responsabile di Cucina Naturale



Vegani, vegetariani, ma anche onnivori

“Cucina naturale non significa cucina vegetariana”. Gentilmente, l'editore me l'ha ripetuto diverse volte, negli anni passati. “Cosa c'è di più naturale della carne?” gli fa eco suo figlio, che vegetariano non me lo posso proprio immaginare. In effetti, “Cucina Naturale”, il mensile che da 26 anni è in edicola, pubblicato da Tecniche Nuove, da alcuni anni ha virato nettamente la barra verso il mondo del vegetale, o, quantomeno, del senza carne. La scelta è arrivata dopo l'analisi di centinaia di questionari compilati dagli stessi lettori, ai quali avevamo chiesto quali fossero le loro esigenze, che cosa desiderassero trovare sul mensile. Il dato più interessante è forse stato che circa un quarto dei lettori si dichiarava vegetariano e una percentuale ancora inferiore era ve-

gano, ma alla domanda riguardo l'interesse per le ricette vegetariane più dell'80% indicava un voto altissimo. Sembra un'incongruenza, ma non è così. Se i vegetariani e i vegani convinti per questioni etiche ed ideologiche in Italia sono una minoranza, gli “onnivori” hanno numerose motivazioni che li spingono ad allungare la mano, anche di rado, verso prodotti marcatamente veggy. Probabilmente la necessità di tipo salutistico è la più diffusa: dalla sindrome metabolica all'obesità, ormai è noto e ripetuto sui media che la maggior parte delle “malattie del benessere” possono essere ridimensionate con un'alimentazione prevalentemente vegetale. Conosco un medico che alterna 3 pasti normali e uno vegetale al 100%. E anche il successo di uno dei libri allegati a Cucina Naturale dello scorso autunno, “Un giorno da vegani”, è un'ulteriore conferma di questa attenzione.

Semaforo verde per i vegani in gdo

AUMENTANO LE REFERENZE, SCENDONO I PREZZI, SI MOLTIPLICANO LE POSSIBILITÀ DI SCELTA PER CHI ESCLUDE I PRODOTTI DI ORIGINE ANIMALE DALLA DIETA. L'INFORMAZIONE, PERÒ, RESTA FAI DA TE

di *Valeria Volponi*

niente carne, pesce, uova, latticini. Nessun alimento di origine animale può entrare nella dieta vegana, ultima frontiera del salutismo internazionale, che da un paio di anni a questa parte ha contagiato anche i consumatori italiani. Statistiche non ufficiali parlano di circa 1,3 milioni di nostri concittadini votati al veganesimo, tali da rendere l'Italia il secondo paese al mondo per numero, dopo l'India. Per Eurispes gli italiani che non mangiano carne e pesce sono il 6,5% e coloro che escludono del tutto dalla dieta l'uso di prodotti animali e derivati solo 0,6%. Nel complesso, oltre il 7% della popolazione nazionale. Si tratta di un target medio-alto spendente, di livello culturale elevato, sensibile alle scelte di consumo, a cui ha cominciato a prestare attenzione anche la grande distribuzione, generalista e specializzata.

PER EURISPES GLI ITALIANI CHE NON MANGIANO CARNE E PESCE SONO IL 6,5% E CHI ESCLUDE DEL TUTTO L'USO DI PRODOTTI ANIMALI E DERIVATI LO 0,6%

L'equazione "mangiare bene-stare bene" si è progressivamente identificata nel consumo di prodotti biologici e eco-friendly anche da parte di chi non soffre di allergie specifiche, tanto che il giro d'affari 2014 dell'alimentazione bio, secondo ricerche Ref su dati Nielsen, ha superato i 700 milioni di euro nei soli punti vendita della Gdo.

In una sorta di evoluzione naturale dal biologico, al vegetariano, al vegano, sono aumentate le referenze ➔



ORGANIC ZONE

2° POSTO

L'ITALIA È IL PAESE CHE DETIENE
IL MAGGIOR NUMERO
DI VEGANI DOPO L'INDIA

700 Mln €

IL GIRO D'AFFARI DEI PRODOTTI
PER VEGANI NEL 2014

1,3 Mln €

GLI ITALIANI VOTATI AL VEGANESIMO



oltre il 7%

DELLA POPOLAZIONE NAZIONALE



ed è migliorato anche il livello d'informazione al consumatore: più facile identificare i prodotti a scaffale, più immediata l'identificazione di quali cibi sono compatibili con la dieta scelta. **Renata Balducci**, presidente dell'Associazione Vegani Italiani Onlus, conferma a InStore: "Possiamo ritenerci molto soddisfatti di come vengono trattate le referenze vegane dalla grande distribuzione. Ci sono alcune catene, come **Coop**, che hanno proseguito il processo di vicinanza a chi segue un regime alimentare controllato proponendo anche prodotti specifici per i vegani, altre come **Il Gigante** che invece hanno preferito puntare sui piatti pronti freschi, con specialità 100% vegetali". Lo sdoganamento della dieta vegana, scelta da sempre più persone non solo per ragioni etiche, ma dopo aver registrato oggettivi miglioramenti nel proprio stato di salute, ha migliorato anche l'accessibilità di prezzo: "I prodotti vegani hanno un costo sempre più vicino a quello delle referenze tradizionali.



Vivi Verde Coop annovera 11 referenze di cui 7 anche per vegani

Non a caso, sono stati inseriti in assortimento anche in discount come **Eurospin**. Un grande aiuto è venuto anche dalla creazione di linee private label per i vegani, che sono certamente meno caro di quelle a marchio industriale", prosegue Balducci. La conferma di un crescente interesse arriva anche da alcune catene interpellate: «Lo spazio dedicato alla sezione dei *prodotti per vegetariani e vegani* è presente in 76 punti vendita, dove le dimensioni del negozio lo consentono. È stato allestito per la prima volta a novembre del 2013» - spiegano dall'ufficio stampa di **Esselunga**.



UNIVERSO VEGANO PENSA A CORNER A TEMA PER I PASTI PRONTI

Il pasto veloce diventa vegano, anche in grande distribuzione.

È l'idea di Universo Vegano, la prima catena Made in Italy totalmente cruelty free che utilizza solo ingredienti vegani naturali, il più possibile a km zero e senza derivati animali, per la gioia di chi ha rinunciato alla carne ma non disdegna di addentare un cheese burger oppure un hot dog.

Dopo l'apertura di 15 pdv in Italia, l'azienda ha avviato la realizzazione di primi e secondi piatti destinati alla gdo, a prezzi contenuti: "Vogliamo offrire a tutti la possibilità di avvicinarsi al mondo vegan, con una linea di piatti pronti, sana e golosa", ha dichiarato l'amministratore delegato Lucio Palumbo.



«Visti i buoni risultati di vendita, è intenzione della catena migliorare ulteriormente l'offerta di questo tipo di prodotti che conta a oggi circa 40 referenze. Si stanno testando nuovi articoli da inserire in assortimento e sarà ampliato lo spazio dedicato nella vetrina refrigerata anche con l'estensione a nuove categorie, come ad esempio dessert e piatti pronti a base vegetale», spiegano dall'azienda.

L'informazione? È fai da te

Bene, dicevamo, il fronte dell'informazione, che tuttavia resta in massima parte "fai da te". Ovvero: le specifiche sulla composizione dei prodotti ci sono, ma bisogna andarsene a cercare.

Esiste un marchio specifico, *Vegan Ok*, che però è riportato in piccolo sulle confezioni di prodotti collocati a scaffale o nel generico spazio dedicato al bio (come da **Carrefour**), o in quello classificato come "vegetariano" (è il caso di Esselunga).

Maggiore è il numero delle referenze, chiaramente, più facile è il colpo d'occhio e la ricerca di quanto si desidera: l'elenco dei prodotti pronti *Vivi verde Coop* per vegetariani, per esempio, risulta particolarmente nutrito.

"Oggi sono 11 referenze delle quali 7 adatte anche per vegani. Sono ripartite in due aree merceologiche: freschi con 4 referenze tutte anche per vegani; surgelati con 7 referenze, di cui 3 anche per vegani e 4 per vegetariani", spiegano dall'ufficio

comunicazione. In Esselunga, nel 2014, è stata effettuata un'attività promozionale con supporto di comunicazione (volantino distribuito a tutti i clienti) sui diversi prodotti. "Sono previste anche per il 2015 nuove iniziative di comunicazione e promozione su questi articoli per favorirne ulteriormente la conoscenza da parte dei consumatori", confermano da Pioltello. Diverso è naturalmente il caso delle catene di distribuzione specializzata: da **Natura Si**, che dedica grande spazio all'informazione, con cartellonistica e volantini e in cui i prodotti vegani sono immediatamente identificabili, a **Bio C' Bon**, ultimo nato, che sta dettando la linea sulla scorta dei tanti esempi di successo che arrivano dall'estero.

La catena, francese, con 40 punti di vendita in patria, ha aperto il primo negozio a Milano nel 2014 e ha già raggiunto le cinque location in città: vende in media circa 4000 prodotti certificati biologici, tra cui il 20% di referenze vegane, compresi piatti pronti freschi.

Gli addetti sono formati al meglio proprio per dare ai consumatori tutte le informazioni necessarie ad assicurarsi che il prodotto scelto sia compatibile con la propria dieta.

Il futuro è il category management

La crescente attenzione al target vegano da parte delle aziende alimentari fa intravedere chiaramente la direzione che prenderà il posizionamento di questi prodotti in gdo: sono destinate a crescere le operazioni di category management volte a valorizzare al meglio le specialità 100% cruelty free. Balducci spiega ancora: "Sempre più aziende si rivolgono alle associazioni vegane per avere indicazioni e consigli su come creare prodotti compatibili con le esigenze di questi consumatori, un tempo ghetizzati e oggi invece presi sempre più in considerazione. E sempre di più ci chiedono di lavorare per aumentare la sensibilità delle catene distributive, di cui tutti potrebbero beneficiare". **S**

Sempre più italiani rinunciano alle tentazioni della carne. Non solo ne comprano meno, ma hanno deciso di metterla deliberatamente al bando dalla propria tavola per uno o più giorni alla settimana. E da bistecche e salsicce l'avversione si sta pian piano estendendo alle proteine animali in generale, a vantaggio di frutta e verdura, che invece aprono ampie breccie nei nostri gusti alimentari. È uno dei messaggi emersi con più forza da questa inchiesta, che ha chiamato più di settemila persone ad esprimersi sulle proprie abitudini di spesa in fatto di cibi e bevande (vedi riquadro "La nostra inchiesta" nella pagina a fianco).

Alle donne piace verde

La scelta di mangiare *green* è risultata per lo più prerogativa delle donne. Ed è soprattutto tra i flexitari, cioè i vegetariani flessibili (quelli che si concedono a volte il pesce e solo sporadicamente la carne), che si notano le differenze maggiori: la percentuale di donne flexitarie (14%) è doppia rispetto a quella degli uomini (7%). Non solo il

semplice, anche l'età e l'istruzione hanno un peso: i vegetariani e i flexitari tendono a concentrarsi nella fascia di età più giovane dei partecipanti alla nostra indagine, quella che va dai 25 ai 39 anni; lo stesso succede tra quelli che hanno un livello di istruzione più alto. Al contrario sembrano non influire le condizioni economiche.

Volenti o nolenti, la via è segnata

Diventeremo tutti vegetariani? La domanda a questo punto nasce spontanea. Per ora la scelta di privilegiare gli alimenti di origine vegetale rispetto a quelli di origine animale è una tendenza destinata a crescere, quanto velocemente non è dato sapere. Di sicuro sarà difficile tornare indietro. Uno studio dello Stockholm International Water Institute si spinge oltre, fino a dare addirittura per certa una conversione globale al vegetarianesimo, se non per volontà almeno per necessità. Il motivo principale di questa conversione forzata starebbe nella scarsità di risorse idriche, a fronte di una crescita demografica che è inarrestabile: entro il 2050 si prevede che la popolazione mondiale toccherà quota nove miliardi. >>

Meno carne e proteine animali. Più frutta e verdura. Gusto e salubrità dei cibi più importanti del prezzo. Ecco come cambia la spesa, soprattutto quella delle donne.



Diventeremo tutti vegetariani?



LA NOSTRA INCHIESTA

Cosa ci spinge ad acquistare certi cibi e non altri? Da quali aspetti ci facciamo influenzare di più? Com'è cambiata la nostra dieta se la osserviamo attraverso lo specchio dei nostri acquisti? Per rispondere abbiamo intervistato con un questionario più di settemila persone, di età compresa tra i 25 e i 74 anni, in cinque Paesi: Italia, Belgio, Portogallo, Spagna e Brasile. I più numerosi sono stati gli italiani (più di 2.300). L'inchiesta è stata svolta tra settembre e novembre 2014.

L'INTERVISTA

Marino Niola è antropologo, insegna all'Università Suor Orsola Benincasa di Napoli, presso la quale dirige MedEatResearch, Centro di ricerche sociali sulla dieta mediterranea. Il suo ultimo libro è *Homo dieteticus* (Il Mulino, 2015).



Niola: "Siamo tutti alla ricerca dell'alimento ideale"

Professor Niola, i dati dicono che quella vegetariana è una scelta più femminile che maschile. Le donne sono più sensibili oppure più attente alla linea?

«L'alimentazione è sempre di più una questione di genere. Sono le donne a porsi maggiormente il problema dell'altro e dell'impatto che le proprie scelte possono avere sulle creature e sull'ambiente, probabilmente perché le donne sono madri e hanno sperimentato la discriminazione sulla loro pelle.

L'opzione vegetariana poche volte è riconducibile a ragioni fisiologiche, è più che altro un'obiezione di coscienza alimentare, in nome dei diritti del vivente. La stragrande maggioranza lo fa per amore degli animali, il resto per ragioni di salute. Chi invece vuole dimagrire sceglie di solito una dieta».

E sul mercato c'è solo l'imbarazzo della scelta. Le diete si moltiplicano e spesso vengono abbracciate come se fossero vere e proprie forme di fede.

«Questo perché il culto ossessivo della magrezza si è trasformato in una religione e il cibo è diventato il pensiero dominante del nostro tempo, in positivo e in negativo. Il sovrappeso è una colpa da espiare. L'etica si è tramutata in dietetica, e come ogni altra religione è piena di precetti da osservare, di veti e di divieti. È una devozione fatta di penitenze e rinunce: senza burro, senza latte, senza uova, senza zucchero, senza sale. La nostra sta diventando una cucina per sottrazione e non per addizione, come era invece per i nostri genitori. Non siamo più quello che mangiamo, ma quello che *non* mangiamo. Peccato che a furia di togliere si riduce la dieta a pochi nutrienti, con gravi rischi per la salute».

Chi non ha a sufficienza cerca di mangiare, chi ha troppo cerca di non mangiare.

«In verità ci si è spinti oltre: il cibo non è più una misura del benessere, ma una condizione dell'essere. I regimi alimentari sono diventati i nuovi classificatori dell'umanità: crudisti, vegani, no gluten, fruttariani, lattofobi... I cittadini globali si dividono in tribù alimentari, ciascuna con i propri totem e tabù, fanatismi e intolleranze: crudo contro cotto, soia contro uova, tofu contro carne...».

Perché gli alimenti che si presentano come salutistici hanno tanto successo?

«Perché mangiare sano è diventato ormai un mantra e siamo tutti alla ricerca dell'alimento ideale, che ci garantirà salute e lunga vita. Gli alimenti presentati come panacea - dal tè verde alla curcuma, dal tofu alla quinoa, dal ginseng al farro - hanno successo perché circondati da un'aura preindustriale, che richiama la natura e la purezza incontaminata. Siamo tanto scettici quanto creduloni: da un lato non ci fidiamo più di nessuno e mettiamo in dubbio ciò che le istituzioni e la scienza affermano, dall'altro siamo pronti a dare credito alle bufale virali e ai guru in Rete, che invitano a diffidare della versione ufficiale dei fatti, per esempio in materia di sicurezza alimentare, vaccini, ogm».

Insomma mangiar sano è una cosa buona e giusta, ma attenti alle esagerazioni.

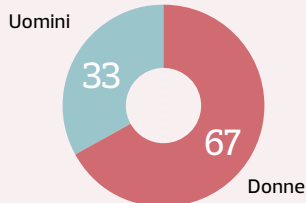
«Soprattutto attenti a non farne una malattia, nel vero senso della parola. L'ortoressia, cioè la fissazione insana del mangiare sano, è una psicopatologia. Chi ne è colpito si autocondanna a pesanti rinunce e si isola da chi non condivide il proprio credo. Questa sindrome non risparmia neppure i bambini, costretti dai genitori a una prigione immunitaria, da cui il gusto è bandito e la golosità punita».

IDENTITÀ A TAVOLA

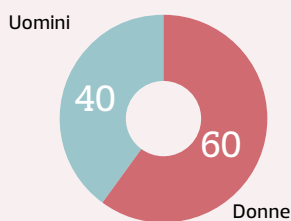


In Italia gli onnivori sono l'86%, i flexitariani l'11%, i vegetariani il 3%.

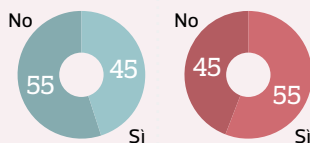
Vegetariani flessibili (flexitariani)



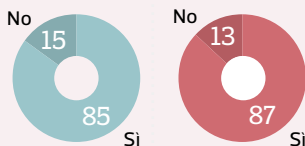
Vegetariani



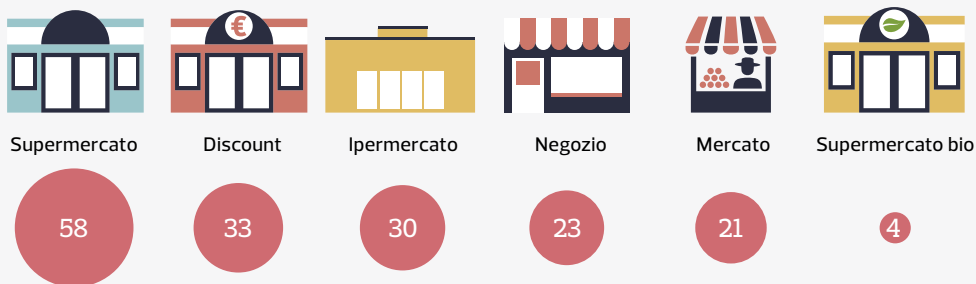
Negli ultimi 12 mesi hai mangiato meno proteine animali?



Hai stabilito di non mangiare carne in uno o più giorni della settimana o del mese?

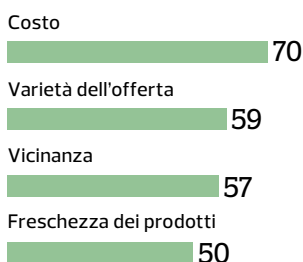


DOVE COMPRANO GLI ITALIANI CIBO E BEVANDE? (dati in %)

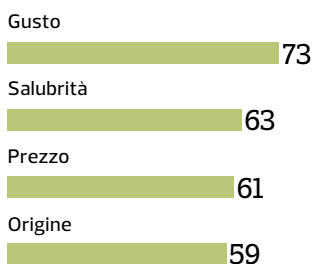


MOTIVI DI SCELTA

Quali fattori consideri maggiormente quando scegli il punto vendita in cui fare la spesa alimentare? (%)

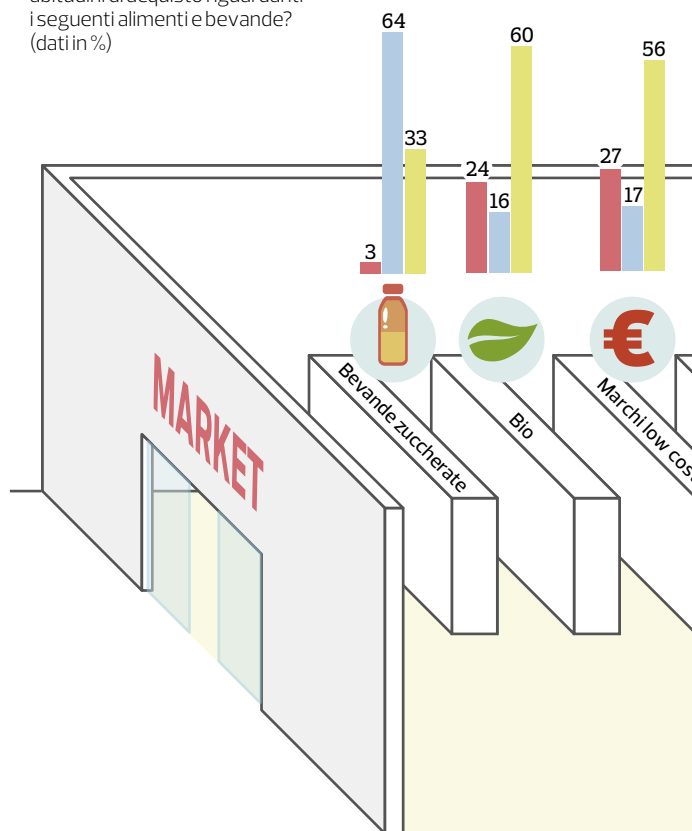


Quali aspetti consideri di più quando scegli cibo e bevande? (dati in %)



ABITUDINI DI SPESA

Negli ultimi due anni hai cambiato le tue abitudini di acquisto riguardanti i seguenti alimenti e bevande? (dati in %)



» Dai supercibi agli insetti

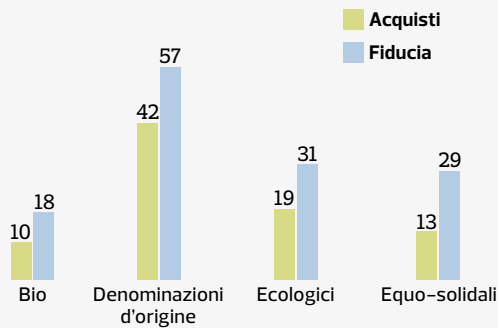
L'industria alimentare non se ne sta però con le mani in mano. Sta lavorando da tempo ai cosiddetti "supercibi", alimenti innovativi sia sotto il profilo dell'impatto ambientale sia sotto quello nutrizionale, in particolare sui cibi "nutraceutici", prodotti a metà tra alimenti e farmaci. Due esempi hanno fatto molto discutere. La pallina edibile *WikiPearl* (negli Usa è già sul mercato), inventata da un biologo che

insegna ad Harvard: dentro c'è un alimento a scelta tra gelato, yogurt, formaggio, frutta e verdura - questi i gusti attualmente disponibili - mentre l'imballaggio è il suo stesso guscio, che si scioglie in bocca ed è completamente commestibile. Coca Cola è invece in procinto di lanciare un superlatte dal nome ancora top secret, che, rispetto al latte vaccino, contiene il 50% in più di proteine e il 30% in meno di zuccheri, molto più calcio e zero lattosio. Tutt'altra la

direzione suggerita della Fao, l'Agenzia Onu per l'alimentazione e l'agricoltura, che in un suo studio invita a guardare a ciò che è già presente in natura, e pure in abbondanza: gli insetti. L'idea non è certo delle più appetitose, ma nel mondo sono già due miliardi le persone che se ne cibano. I più consumati sono coleotteri, bruchi, api, vespe e formiche, cavallette e grilli. I nutrizionisti li promuovono perché sono ricchi di proteine, sali minerali (tra

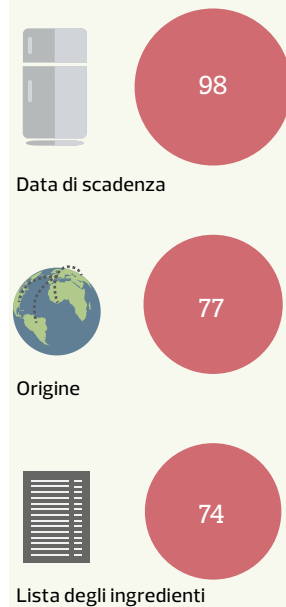
CHI DICE "SÌ" AI MARCHI DI QUALITÀ

Compro abitualmente prodotti alimentari con i marchi...
 Nutro molta fiducia nei marchi... (%)

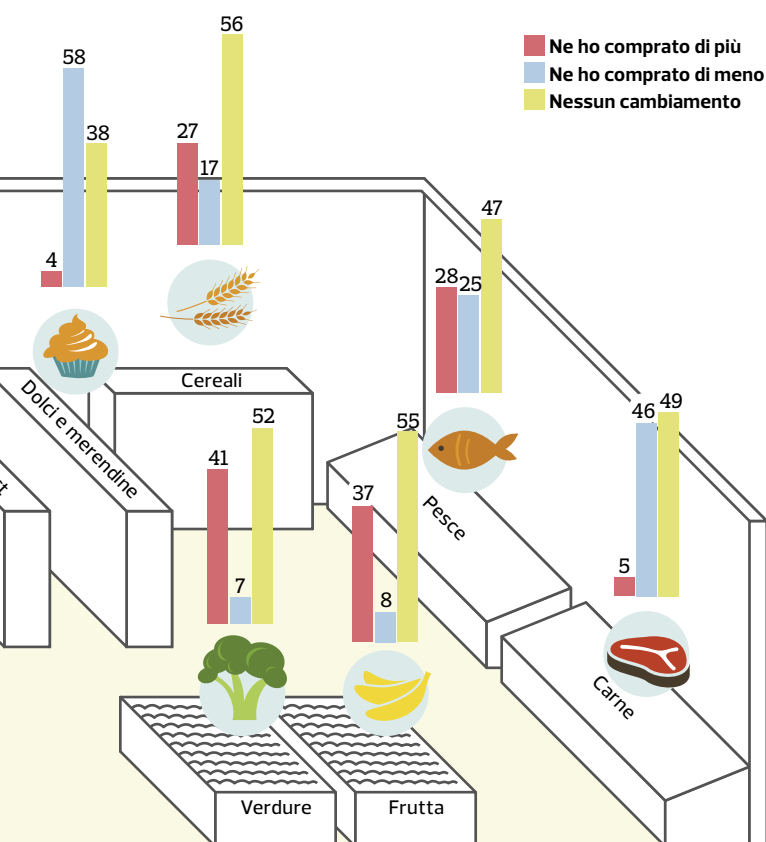
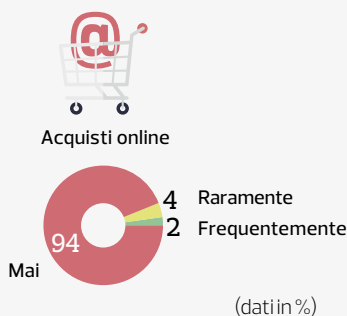


LE ETICHETTE

Quali informazioni guardi di più sulle etichette? (%)



Quali altre informazioni in più vorresti trovare sulle etichette? (%)



Gli acquisti in calo

- 1 Bevande zuccherate
- 2 Dolci e merendine
- 3 Carne

Gli acquisti in crescita

- 1 Verdure
- 2 Frutta
- 3 Pesce

cui ferro e zinco) e praticamente privi di colesterolo, oltre che essere altamente digeribili. Per ora sono entrati nel menu di chef stellati e di qualche indirizzo alternativo in cerca di titoli di giornale e pubblicità gratis.

Questa non la bevo più

Di sicuro nessuna di queste rappresenta (almeno per il momento) un'opzione per gli italiani, che, si sa, sono piuttosto

tradizionalisti in fatto di gusti a tavola, anche se si è acuita la comune sensibilità nei confronti di una dieta più sana. Non è un caso che le prime tre categorie di alimenti che negli ultimi due anni ci si è impegnati a mettere nel carrello meno spesso che in precedenza sono nell'ordine: le bevande zuccherate (acquistate meno dal 64% degli intervistati), i prodotti da forno dolci e i dessert (58%) e la carne (46%). Al contrario quelli acquistati di più

rispetto al passato sono le verdure (per il 41% del campione), frutta (37%) e pesce (28%). Sono tutti segni che si sta finalmente comprendendo quanto un regime alimentare sano - povero di grassi animali e zuccheri semplici e più ricco di vegetali e di fibre - sia importante per rimanere in forma e prevenire molte malattie, in particolare quelle degenerative e i tumori; naturalmente associandolo a un'adeguata attività fisica e

»

a uno stile di vita sano. Del resto lo diceva già Ippocrate: «Il cibo sia la tua medicina e la tua medicina il cibo».

Oltre il risparmio c'è di più

La massima del padre della medicina non è altro che un invito, quando si mangia, a contemperare gusto e salute. Ed è curioso che rispondendo alla domanda su «quali aspetti influiscono di più quando scegli cibi e bevande?», la maggior parte degli intervistati metta al primo posto il “gusto” (73%) e al secondo “l'utilità per la salute” (63%), dimostrando che oltre al risparmio c'è di più. Il prezzo, con i tempi che corrono, conserva comunque la sua centralità: lo ritroviamo in terza posizione con il 61% di preferenze. Insomma, il messaggio è molto chiaro: spendere meno è obbligatorio, ma prima è necessario fare attenzione a cosa si porta in tavola sotto il profilo della bontà e della sicurezza. Collegata a questi due aspetti, nell'opinione comune, è la provenienza degli alimenti: per sei persone su dieci diventa una discriminante per mettere nel carrello o meno un alimento. Questo perché l'indicazione d'origine è un elemento che, più che alla sfera della trasparenza nell'etichettatura (fondamentale per sapere cosa si compra), viene associato a quella della qualità. Un mito da sfatare, perché un alimento prodotto in Italia non può essere per definizione considerato migliore di uno che arriva, per esempio, dalla Polonia. Sembrano invece giocare un ruolo marginale le preoccupazioni per l'ambiente, visto che nella scelta di cibi e bevande da acquistare l'aspetto della sostenibilità è preso in considerazione da meno di un intervistato su cinque. Il che dimostra che l'ansia di salutismo spesso rimane circoscritta alla circonferenza del nostro piatto e non si estende a quella del Pianeta.

Confidare in bio?

Cresce, senza particolari picchi, l'interesse per il biologico. Gli intervistati che dichiarano di aver comprato negli ultimi due anni più alimenti bio sono il 27%, a fronte di un 17% che ne ha invece ridotto l'acquisto. Una divergenza di orientamento che si può giustificare con più di un argomento. Il primo è che la maggioranza degli italiani non confida nel bio. La fiducia nel logo con la foglia verde e le dodici stelle bianche è molto bassa, probabilmente a causa dell'eco mediatica che hanno avuto scandali e truffe di produttori che hanno spacciato per biologici prodotti che in realtà non lo erano. La somma delle percentuali di chi è



Per i miei centrifugati compro frutta e verdura nei mercatini. Mangio meno carne, ma non so rinunciare ai formaggi.

Cristiana Mottura, Torino



Prima di acquistare un alimento, leggo sempre la lista degli ingredienti. Non mi fido degli slogan usati sulle confezioni.

Angelo Lo Massaro, Milano

sicuro e di chi crede molto che i prodotti contrassegnati dall'eurofoglia provengano effettivamente da agricoltura biologica fa un misero 18%: un risultato molto basso, se confrontato a quello che raggiungono i marchi con le denominazioni d'origine (57%), i marchi ecologici (31%) e l'equosolidale (29%).

La salute tienila da parte

Va anche ricordato che si moltiplicano le ricerche scientifiche che provano come il consumo di alimenti coltivati con criteri biologici, rispetto ai prodotti tradizionali, non garantisce un valore aggiunto dal punto di vista nutritivo, né sul piano della salute, contrariamente a quanto vuole la vulgata. Ciò che invece è indubbio è che chi consuma alimenti bio compie ogni volta un'opera buona nei confronti dell'ambiente, e non è poco. La bioagricoltura è infatti più in sintonia con la natura perché meno intensiva, riduce al minimo l'uso di sostanze chimiche, dai concimi ai pesticidi, passando per i farmaci. Questo però non vuol dire che i prodotti convenzionali siano meno sicuri: la legge pone limiti molto severi alla presenza di sostanze pericolose per la salute in tutti gli alimenti in commercio, biologici o convenzionali che siano. Anche i prezzi salati del bio sono difficilmente digeribili. È vero che settantacinque intervistati su cento sono disposti a spendere di più per acquistare alimenti bio-certificati, ma il problema resta la differenza di prezzo con i prodotti tradizionali. Se questa differenza rimane sotto il 10% la cosa è in qualche modo accettabile, ma oltre questo limite no: quelli che si dicono pronti a sborsare più del 10% crollano a dodici su cento. ●

Il benessere a tavola è servito

Sul nostro sito trovi molte informazioni che ti possono aiutare a mangiare in modo sano, facendoti risparmiare.

spendere in prodotti speciali: un'alimentazione varia offre tutto ciò che serve.

◆ Puoi consultare il calendario della frutta e della verdura per verificare cosa offre la natura mese dopo mese e verificare le tue conoscenze su vitamine e minerali grazie a un ricco dossier. Non serve

◆ E se hai bisogno di dimagrire consulta il servizio che mette a confronto le diete, valutandole sia in termini di convenienza economica sia sotto l'aspetto dei rischi per la salute. Ma per iniziare, calcola il tuo indice di massa corporea (IMC).

> www.altroconsumo.it/alimentazione

Orgoglio vegetariano

Umberto Veronesi



ETICA Da Leonardo a Einstein ai Beatles. Tutti convinti che mangiare carne sia disumano e distruttivo. Un grande scienziato spiega

CONSIDERO IL VEGETARIANESIMO una conquista culturale e un segno di civiltà. Chi è vegetariano si sente cittadino della Terra, perché non deve uccidere e massacrare i suoi abitanti per rispondere al suo primordiale bisogno di cibo. L'orgoglio vegetariano è analogo a quello che provavano i greci che appartenevano alle prime scuole filosofiche e infatti i vegetariani convinti, a partire da Leonardo da Vinci fino ai Beatles, hanno fatto della loro scelta una bandiera, che indica una certa visione del mondo: con meno violenza, meno morte, più coscienza e più senso di responsabilità individuale. Einstein fu probabilmente il primo a definire il vegetarianesimo anche come una necessità per la sopravvivenza dell'umanità, collegando le scelte alimentari personali all'equilibrio delle risorse del pianeta. Oggi la nostra sopravvivenza è minacciata in modo molto più evidente rispetto ai tempi del grande fisico. Siamo sette miliardi sulla Terra e si prevede che saremo 9 miliardi nel 2050. Agli esseri umani, bisogna poi aggiungere 4 miliardi di capi di bestiame, che servono a nutrire una minoranza della popolazione già sovralimentata, togliendo cibo a chi ancora muore di fame. Se già oggi abbiamo difficoltà a soddisfare

11 miliardi di bocche da sfamare e dissetare, dobbiamo domandarci qual è il limite oltre il quale si scatenerà la catastrofica lotta per acqua e cibo. Certo possiamo avere fiducia nella scienza e nella sua capacità di aumentare la quantità e la qualità di risorse idriche e alimentari, ma comunque si arriverà a un limite e il mondo civile dovrebbe impegnarsi a pensarci ora per assicurare un futuro alle prossime generazioni. E poi che faremo? Possiamo limitare le nascite, come già sta accadendo nei Paesi occidentali per altri motivi. Ma un mondo senza bambini non è forse un incubo peggiore? Esiste una soluzione più accettabile e ad effetto immediato: evitare il consumo di carne, la soluzione di Einstein. La carne non è un alimento sostenibile: per ottenere un chilo di carne occorrono 15 o 20 mila litri di acqua, mentre ne occorrono 1000 per ottenere un chilo di cereali. Senza contare che i capi di bestiame sono 4 miliardi di macchine che producono anidride carbonica e consumano ossigeno, oltre a sottrarre alla Terra campi coltivabili o intere foreste, sorgenti di aria pura. Quindi il vegetarianesimo è una scelta di rispetto per l'ambiente e di responsabilità nei confronti del futuro

dell'uomo. Ma è soprattutto una scelta di amore per la vita e per gli animali. Mi rendo conto che è difficile pensare al dolore terribile degli animali quando si mangia carne: come immaginare che quella fettina sottile e ben cucinata che ci presentato nel piatto era pochi giorni prima un vitellino che scorrazzava nei prati accanto alla mamma? Ancor meno facile è visualizzare le torture che ha subito nel macello. Per questo consiglio a tutti il libro che è ormai il cult del vegetarianesimo: "Se niente importa. Perché mangiamo gli animali?" di Jonathan Safran Foer, in cui l'autore americano racconta perché da carnivoro è diventato vegetariano. Il tema centrale è la violenza perpetrata quotidianamente agli animali di allevamento e la riflessione delle conseguenze che questo dolore tremendo ha sulla vita dell'uomo. Già Tolstoj scriveva: «Se i macelli avessero le pareti di vetro saremmo tutti vegetariani». E altrettanto incisivamente ai giorni nostri Mark Zuckerberg, l'inventore di Facebook, ha dichiarato che tutti noi dovremmo mangiare solo carne di animali che abbiamo ucciso con le nostre mani. Noi vegetariani abbiamo già preso coscienza di questa realtà. E ne siamo felici e orgogliosi.

SE IL VEGAN CEDE AI PIACERI DELLA CARNE

Un vegano non è per sempre. Dopo aver rinunciato a carne e pesce per molto tempo, non tutti riescono a resistere al profumo di una bistecca o di una frittura di calamari. E anche gli animalisti in apparenza più convinti, negli anni possono vacillare. Secondo un sondaggio dell'associazione americana Humane Research Council, cinque vegetariani e vegani su sei tornano sui propri passi. Nella patria degli hamburger, meno del 20% rimane fermo sui propri principi, più della metà rinuncia dopo un anno e il 30% dopo appena tre mesi.

Le motivazioni sono diverse: perché «ci si sente fuori dal gruppo», perché si ha difficoltà a mantenere una dieta «pura» o perché il nuovo partner non ha scelto lo stesso tipo di alimentazione.

In Italia, secondo un sondaggio realizzato da Swg per il Festival vegetariano di Gorizia del 2014, vegetariani e vegani sarebbero il 9% della popolazione (in aumento rispetto al 7% indicato nel 2013 da Eurispes) e le vendite di prodotti bio a base di soia, tofu, seitan sono lievitate del 15% nell'ultimo anno. Ma anche nella culla della pizza e della pasta al pomodoro c'è chi non riesce a resistere alla cotoletta.

Molto, ovviamente, dipende dai motivi iniziali della scelta vegetariana. Sempre secondo i dati di Swg, la maggior parte rinuncia alle bistecche per rispetto nei confronti degli animali, circa un quarto perché fa bene alla salute, ma c'è anche chi lo fa per un principio etico-filosofico (molti praticanti yoga sono anche vegetariani) o per tutelare l'ambiente (gli allevamenti producono più gas serra dei campi). E le motivazioni fanno la differenza: «È più facile che abbandoni la scelta vegetariana chi è stato costretto a rinunciare a carne e pesce per motivi di salute», spiega Carmen Nicchi Somaschi, presidente dell'Associazione vegetariani italiani, «o chi lo fa per motivi personali e non ideali. Chi ama gli animali non li mangia. La scelta vegetariana è un atto di coerenza».

**La scelta
vegetariana
dura poco.
E a pentirsi
prima è chi
l'ha fatta
per moda**

di Lidia Barabba



RINUNCIATARI FAMOSI

Lisa Simpson in testa, nell'elenco delle star veg compaiono nomi come Paul McCartney, Natalie Portman, Joaquin Phoenix, Prince, Pamela Anderson, Tobey Maguire e anche il premio Nobel per la pace Al Gore. Ma molti hanno fatto marcia indietro. Anne Hathaway, per esempio, ha abbandonato il veganesimo per una dieta "paleo" a base di proteine animali e pochi carboidrati. L'evento scatenante sarebbero state le riprese di *Interstellar*, durante le quali si sentiva a corto di energia. Su consiglio del medico, ha rinunciato alla dieta vegana anche Bill Clinton. Sono tornate sui propri passi Megan Fox e la modella americana Hayden Panettiere. Justin Bieber, invece, dice di aver provato a diventare vegano senza però riuscirci. E persino l'ex tennista e vegana convinta Martina Navratilova per un periodo è tornata a mangiare pesce, ma ora si dichiara di nuovo vegetariana.

Stefano, 35 anni, dopo 14 anni senza carne e pesce, da poco è tornato onnivoro. «Ero diventato vegetariano a 20 anni», racconta. «Mi sono reso conto di averlo fatto, più che per amore degli animali, per costruirmi un'identità e mostrarla agli altri. La mia prima ragazza, d'altronde, mi aveva lasciato per un vegetariano! Quando poi ho cambiato lavoro ho voluto liberarmi da tutte le sovrastrutture che mi ero creato». Nella sua famiglia, non per tutti è stato così: «Mia sorella minore», dice, «è diventata vegetariana più o meno nel mio stesso periodo, e aveva solo dieci anni. Al contrario di me, già allora faceva la volontaria nel gattile della città. Poi è diventata vegana, e lo è rimasta».

C'è anche chi rinuncia al vegetarianismo per un periodo limitato, come in gravidanza. «Ho ricominciato a mangiare carne verso il quarto mese», racconta Francesca, 29 anni, vegetariana prima e vegana poi da più di 15 anni. «Ho introdotto nella mia dieta solo pollo, in realtà. L'ho fatto perché penso che il veganesimo sia una scelta personale e non volevo imporla a una nuova vita che era dentro di me, ma indipendente da me. Dopo la nascita di mia figlia, sono tornata veg, ma cucino per lei anche carne e pesce. Se un giorno deciderà di mangiare come me, le indicherò la buona via».

I vegani, spesso ex vegetariani, oltre a carne e pesce, rinunciano anche a

tutti i derivati animali (latte, formaggi, uova e miele). Secondo Eurispes, in Italia sono lo 0,6%, circa 450mila. «È un percorso che si intraprende per motivazioni etiche ben radicate», spiega Renata Balducci, presidente dell'Associazione vegani italiani. «Ma ci possono essere persone "non vegan" che per curiosità, risparmio o magari su indicazioni mediche mirate a risolvere patologie gravi, hanno iniziato a "mangiare vegan". Ed è plausibile che una scelta di questo tipo possa durare solo per un tempo limitato». Un po' come è successo a Jay-Z e Beyoncé, che a fine 2013 comunicarono ai fan di voler sperimentare «per 22 giorni» una dieta senza proteine animali «per una pulizia fisica e spirituale prima del Natale». A inizio gennaio banchettavano già con le aragoste.

«Scelte come quella vegetariana o vegana», spiega Maura Franchi, sociologa dei consumi dell'Università di Parma, «esprimono il bisogno di appartenenza a un gruppo che condivide i nostri stessi valori, ma anche la necessità di regole in un mondo che appare sempre più sregolato». E le regole, si sa, non sono sempre facili da applicare: «Viviamo in ambienti urbani frettolosi, nemici degli stili di vita rigorosi. È quasi inevitabile che si debbano fare delle deroghe per motivi pratici o relazionali». Eppure, secondo Vincenzo Russo, docente di Psicologia dei consumi allo Iulm di Milano, nelle scelte di ritorno «entra in gioco anche una buona dose di irrazionalità, con semplificazioni del tipo: "L'atmosfera è così inquinata che non sarà una porzione di carne in più a cambiare le cose"». Un po' come i fumatori: sanno bene che il fumo fa male, ma trovano mille giustificazioni per non smettere».

Proteine veg



Per integrare la dieta vegetariana/vegana i nutrizionisti consigliano di puntare sui legumi. Innanzitutto quelli nostrani (ceci, lenticchie, fagioli, cicerchie), freschi o secchi, preferibilmente

biologici perché i residui chimici si depositano proprio sulla superficie. C'è poi la soia, sinora disponibile soltanto sottoforma di derivati (latte, burro, tofu ecc) riservati a un consumo di nicchia. Interessante in questo senso il lancio da parte di Orogel di due referenze di soia verde surgelata di origine italiana, disponibile sia sgranata che in bacello. Un prodotto servizio che ben si presta a rivisitare in chiave salutista/veg molte ricette classiche, italiane (risotti, insalate miste) ed esotiche (cous cous di verdure, hummus ecc).

Sono 600 mila i vegani italiani

Sono oltre 600 mila gli italiani che optano per uno stile di vita *vegan*. Secondo i dati *Eurispes*, ogni anno si registra un aumento del 15% di persone che compiono questa scelta. Quasi un terzo (31%) lo fa per rispetto nei confronti degli animali, un quarto (24%) perché fa bene alla salute, mentre per il 9% il fine è quello di tutelare l'ambiente. Il Lazio è tra le regioni che hanno dimostrato un maggiore interesse in ambito *vegan*. “I *vegan* in Italia sono circa l'1,1% della popolazione e sempre più persone scelgono di diventare *vegan* senza essere mai state vegetariane”, dice il presidente dell'Associazione Vegan Italiani, Renata Balducci.



QN il Settimanale SALUTE E BENESSERE

NUTRIZIONE

Chi sceglie di seguire la dieta che elimina tutti gli alimenti di derivazione animale deve evitare improvvisazioni e farsi guidare dai consigli di un esperto

PRO

- + L'American Dietetic Association sostiene che la dieta vegana è adeguata anche in gravidanza, nello svezzamento dei bambini e nella terza età
- + Il veganismo è ecologico, risparmia le risorse del pianeta con minor consumo di energia, acqua, pesticidi, inquinanti
- + Per preparare un pasto vegan nessun animale viene allevato, sacrificato o sottoposto a restrizioni
- + Mangiare vegan è salutare. I grassi animali sono sospettati di alterare il colesterolo
- + Se mangiassimo tutti vegan ci sarebbe più cibo nel mondo. Un ettaro di terreno coltivato a soia produce in un anno proteine 28 volte superiori a quelle prodotte se destinato all'allevamento

Essere vegani

La dieta verde, come elisir di lunga vita, incuriosisce i giovani. Ma deve fare i conti con hamburger e hot dog: le catene dei fast food raccolgono pur sempre ampi consensi. Per gli esperti della Fondazione Veronesi, una delle istituzioni che più si spende sui temi dell'alimentazione sana, il segreto per vivere bene è un regime ricco di sostanze vegetali con ridotto apporto di calorie. Generose porzioni di verdura, frutta, legumi, olio extravergine e cereali sono il toccasana. «Il toro non si nutre di bistecche, è erbivoro – ripete sempre Umberto Veronesi – ma questo non gli impedisce di sviluppare forti masse muscolari, simbolo di vitalità».

Assortimento

I vegetariani rinunciano a carni e pesce mentre i vegani escludono dalla tavola, anche latte, uova, formaggi e altri derivati animali e sono sempre più numerosi. Ma una indagine sui consumi mostra che certi pregiudizi sono tuttora diffusi. In

Italia otto giovani su dieci sono attirati dall'idea che, in futuro, pillole a base di estratti o antiossidanti ci faranno vivere più a lungo senza rinunce, mentre la dieta vegetariana viene vista come restrizione. Condimenti a base di grassi animali, e carni rosse, contengono sostanze in grado di mandare segnali gratificanti al cervello, legati al senso di sazietà. Su queste stesse persone, si può facilmente intuire, l'insalata non regala particolari emozioni.

Equilibrio

Qualunque sia la vostra scelta, evitate le improvvisazioni. «Costruire una dieta vegan – afferma Lucia Bacciottini, biologa nutrizionista all'Università di Firenze, nel libro Beauty Planner (Giunti Demetra) – non può consistere nella sottrazione veloce di calorie, o di intere categorie come le proteine animali». Occorre insomma un corretto equilibrio tra i menù, ed è bene farsi guidare da un esperto.

CONTRO

- Diventare vegani fai da te può comportare squilibri con possibili conseguenze negative sulla salute
- Le proteine vegetali e della soia non sostituiscono l'intera gamma di aminoacidi necessari
- La vitamina B12 è pressoché assente nei vegetali. I bambini devono introdurre la giusta quantità per lo sviluppo di sistema nervoso e ossa. Il pesce è la fonte primaria di sostanze necessarie per la vista e il cervello
- Il veganismo protegge dai tumori solo in parte, anche perché il cancro ha delle basi genetiche legate a volte alle infezioni
- I vegani sono più magri, ma anche tra loro ci sono persone obese. La dieta vegana richiede un perfetto bilanciamento dei nutrienti assimilabili

IL PUNTO BENEFICI E LIMITI DI UN REGIME 'TUTTO VERDE'

1 COLESTEROLO E TRIGLICERIDI

Il consumo di carni rosse e derivati è associato a squilibri di colesterolo, acido urico, trigliceridi, e a un aumento parallelo di malattie delle arterie

In tutto il mondo cresce la scelta di regimi alimentari verdi. No a carne e pesce ma anche a uova, latte, latticini, miele e pappa reale: è lo stile della dieta vegana. In Italia si stima che oltre sei milioni di persone siano stabilmente vegetariane coniugando salutismo e rispetto della vita animale

2 PREVENIRE L'ANEMIA

Vitamina B12 e ferro abbondano nelle carni. Una dieta restrittiva vegana può esporre più facilmente al rischio di sviluppare anemie

3 LA TENDENZA A MANGIARE CRUDO

Molti vegani evolvono verso regimi alimentari ancora più stretti, ad esempio i granivori che mangiano soltanto cereali. I frugivori cercano di cibarsi solo di frutta, i crudisti si concentrano nella verdura fresca

4 ALGHE, PESCE PROTEINE DI SOIA

Le alghe non sostituiscono il pesce e le proteine di soia interferiscono nell'assorbimento dello zinco. Chi sceglie vegan deve chiedere aiuto al nutrizionista per una dieta bilanciata evitando il fai da te

BIOTON®

BIOTON FORTE:



DISPONIBILE ANCHE BIOTON BAMBINI



BIOTON CRONOS:

EL
R.
PE
PE

IN FARMACIA.

SELLA

Sapori & amori

LaCucina
il gusto della sera

Su Cucina.corriere.it

I «reducetariani»: meno carne e più tofu per ridurre l'inquinamento

«We reduce», «Noi riduciamo». Il motto è semplicissimo, e la «dieta» anche: mangiare meno carne, pesce e formaggio per un mese. Cominciando dalla cena: niente proteine animali la sera, in giorni fissi. Per esempio il lunedì, battezzato «meatless monday». Così si diventa «reducetariani», nuovo stile alimentare ideato dal ricercatore della Columbia University Brian Kateman nel suo blog *Reducetarian* (oggi su

Cucina.corriere.it troverete le regole di questo «regime»). Ma più che una dieta il «reducetarianism» è un movimento, con profilo sulla piattaforma di crowdfunding Indiegogo. Scopo della raccolta fondi: sensibilizzare le persone a mangiare meno carne per ridurre l'inquinamento (e stare meglio).

A.D.M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Meno carne e più qualità, ora sei reducetariano

È un nuovo movimento fondato da Brian Kateman, ricercatore della Columbia University. Si propone di combattere lo sfruttamento degli animali e propone una dieta più sana e socialmente utile. È stato lanciato online attraverso una campagna che si propone di incrementare la ricerca e la promozione nel campo della nutrizione

di MARZIA PAPAGNA



16 gennaio 2015



NON MANGI carne tutti i giorni e se lo fai sei attento alla sua provenienza? Da oggi hai un'identità: reducetariano, o meglio riduciano. Il termine è stato coniato da Brian Kateman, giovane ricercatore della Columbia University che ha fondato il nuovo movimento 'riduci-carne', in inglese 'reducetarian', insieme a Tyler Alterman. In 18 minuti Kateman ha esposto la sua idea davanti al pubblico della TedxCuny Conference, l'evento internazionale che seleziona progetti d'innovazione, conquistando l'attenzione dei media britannici, *Daily Mail* in primis.

Proteine, carboidrati, grassi contenuti sia nel mondo vegetale sia animale ci sono tutti, ma con equilibrio e di qualità superiore. Mangiare tutto quindi con più razionalità e senza mai dimenticare la difesa e la protezione dell'ambiente. La regola è semplice: ridurre il consumo di carne, di pesce e latticini. Basta evitare la carne il lunedì, durante il weekend o a cena, suggerisce Kateman, scegliendola di qualità quando si decide di mangiarla. Il nuovo movimento è stato lanciato per la prima volta dai due co-fondatori lo scorso novembre attraverso la piattaforma di crowdfunding Indiegogo, proponendo di raggiungere almeno 15mila dollari per avviare il progetto che intende informare, promuovere e incrementare la ricerca nel campo della nutrizione. L'obiettivo è stato raggiunto, ma è solo l'inizio dice Kateman. Sui social network parte l'hashtag #lessmeat, ovvero "meno carne", e ci si aspetta che i reducetariani postino foto e commenti sulla nuova dieta.

Né vegetariani né vegani: la nuova via di mezzo sono i reducetariani



Condividi

Slideshow 1 di 12

La sfida coinvolge nutrizionisti e glottologi, che adesso dovranno aggiungere il fenomeno alle pratiche già esistenti: dai più comuni vegetariani che si distinguono per la totale esclusione di carni di qualsiasi animale, ai più rigorosi vegani che dicono no anche ai derivati come uova e formaggi. [In Italia i vegani sono ormai 700mila](#), la loro presenza sul mercato ha portato la crescita del numero di professionisti consapevoli tra farmacisti, associazioni e organizzazioni specializzate.

Passare da una dieta onnivora a una basata sui cibi vegetali non è l'ultima delle tendenze per la mente e il corpo. C'è il [crudismo](#), che tra gli ingredienti di origine animale lascia spazio solo al miele: il resto è fatto con frutta, verdura rigorosamente cruda, niente farine raffinate e zero alcol per disintossicare l'organismo fornendogli solo sostanze nutritive. Un vero e proprio stile di vita che, secondo la dottoressa Laura Cuccato di "Salto nel crudo", "oltre a soddisfare i bisogni nutrizionali e i palati più esigenti regala, anche solo se circoscritto a una parentesi temporale, momenti di nuovo benessere". Una ricetta? Insalata di cavolo nero, fichi e salsa di avocado. I fruttariani mangiano, come si intuisce, principalmente frutta con conseguenti carenze come calcio, proteine e ferro. Il più famoso tra i fruttariani era Steve Jobs.

Il reducetariano non è così drastico, spiega Kateman, che strizza però l'occhio alle correnti più estreme quando dice che la consapevolezza di un mondo migliore e la sensibilizzazione verso un'alimentazione più sana ed eticamente corretta arriva proprio dalle diete vegetariane e vegane. Con ironia, nel corso della sua performance, cita lo slogan di un celebre manifesto dell'eco-sesso in cui si propone un modo sensuale di risparmiare acqua: fare la doccia in due, "Save water and shower together". E con la stessa ironia si domanda: "Non sono vegetariano, ma nemmeno un fan della carne. Posso chiamarmi semi-vegetariano?". Kateman trova la risposta e invita a ridurre il consumo di carne almeno per trenta giorni. Passato il mese, l'auspicio è che questo diventi uno stile di vita da cui non si sceglie di tornare indietro, a differenza di quanto accade invece nell'alimentazione vegetariana che, secondo un sondaggio dello Humane Research Council, viene poi abbandonata dall'84% di chi l'abbraccia.

"In realtà, le indicazioni sulla riduzione del consumo di carne e di alimenti di origine animale non rappresentano una novità rispetto alle già note raccomandazioni nutrizionali - sia a livello internazionale ([ad esempio negli Usa](#)) sia nazionale": lo sottolineano Isabella Savini, docente di Scienze tecniche dietetiche applicate e Valeria Gasperi, ricercatrice e docente di Biochimica della Nutrizione, di Tor Vergata. "In particolare", dicono, "i Livelli di Assunzione di Riferimento per la popolazione italiana pubblicati recentemente (LARN, 2014) raccomandano, per l'adulto sano, un consumo giornaliero di proteine di 0,9 g per kg di peso corporeo, pari a circa 60 g per un uomo di 70 kg. Tale quantità è facilmente ottenibile attraverso una dieta variata e bilanciata".

"Il messaggio di non consumare carne un giorno alla settimana o ridurre la porzione della bistecca da 16 oz (circa 450 g) a 8 oz (circa 225 g), come indicato da Bryan Kateman, si contrappone all'elevato consumo di prodotti di origine animale tipico dell'attuale dieta occidentale e non rappresenta un rischio per la salute umana", asseriscono le due docenti. "L'idea di tale movimento, puntando sulla sensibilità di una buona parte della popolazione sulle problematiche legate all'eco-sostenibilità, può coinvolgere numerose persone che, sebbene trascurino la propria salute, sono invece più interessati a quella del pianeta. In ogni caso il termine 'reducetariano' non è né esplicativo né ha ragione di essere utilizzato poiché non rappresenta un nuovo regime alimentare, ma coincide con il modello alimentare di una sana e corretta alimentazione".



Vegani, ma da **subito** Storie di bambini «verdi»

0,6

per cento gli italiani vegani. Dal 2011 sono raddoppiati (Eurispes)

6,5

per cento gli italiani che all'Eurispes si sono dichiarati vegetariani

6

il numero dei pediatri italiani vegani. Nel 2010 è nato a Verona il primo ambulatorio

di Irene Soave

Una mamma ossessionata dalla purezza, che svezza il figlio a semi, avocado e legumi facendogli rischiare la vita. È il cliché-spauracchio della «mamma vegan»: nel migliore dei casi una un po' fissata, nel peggiore pericolosa. Ed è il ritratto interpretato da Alba Rohrwacher di Mina, protagonista di *Hungry Hearts*, il film di Saverio Costanzo (due Coppe Volpi a Venezia, al cinema il 15 gennaio) che racconta il difarsi di una coppia attorno alle manie di lei, vegana integralista. E invece — al netto di quella che gli esperti definiscono «ortoressia», cioè ossessione per il cibo «pulito» — la scelta di crescere figli vegani già dallo svezzamento è considerata sempre più praticabile.

Dalle mamme: lo 0,6% di italiani che si dicono vegani all'Eurispes (e 6,5% vegetariani) sembreranno pochi, ma sono raddoppiati dal 2011, facendo quindi un piccolo boom. E dagli esperti: «Nell'ultimo anno mi hanno invitato a vari convegni di pediatri per parlare di dieta a base vegetale nel bambino», spiega Luciano Proietti, che dal 1975 studia l'alimentazione vegetariana nel bambino al centro di auxologia pediatrica dell'Università di Torino. «Questo interesse prima era scarso: in Italia noi "pediatri veg" siamo sei, l'industria ci boicotta. Così i miei colleghi non sanno rispondere a una richiesta sempre più vasta di regimi alternativi per i più piccoli». Richiesta che in Italia è affidata al passaparola delle autodidatte — il riferimento per schemi nutrizionali, ricette, ma soprattutto contatti di pe-

È possibile cominciare dallo svezzamento? Dibattito a parte, c'è chi si sta organizzando

diatri aperti al tema è, per quasi tutti, GenitoriVeg.com — e a una rete per ora scarsa di riferimenti istituzionali, su tutti l'Ambulatorio pediatrico vegetariano di Verona, il primo in Italia, fondato nel 2010; ma che la comunità scientifica sembra avallare, se la posizione ufficiale dell'American Dietetic Association è, oggi, che «le diete vegetariane e vegane ben pianificate sono appropriate anche per gravidanza, allattamento, infanzia e adolescenza». Vari studi, spiega Luciana Baroni, presidente della Società scientifica di nutrizione vegetaria-

na, mostrano che «se la pubertà degli onnivori può essere precoce, quella dei bambini veg è in genere fisiologica, con i primi segni attorno ai 10 anni. E le raccomandazioni di sanità pubblica in Svizzera correlano troppe proteine nell'infanzia a obesità e pubertà precoce. Oltre allo sviluppo delle mamme anche a meno di un anno, grazie agli ormoni presenti nella carne».

«Io ho lottato per la pappa veg al nido, cambiato due ginecologhe e tre pediatri», racconta Elisa Moretti, fiorentina, mamma di Valerio, 3 anni. «I medici ti sgridano, ma poi danno pareri "da suocera": gli mancherà il ferro, dicono, quando noi vegani passiamo la vita a leggere tabelle sostitutive e sappiamo integrarlo, ad esempio, con vegetali a foglia verde. O la vitamina D, o la B-12 (presenti solo in alimenti di origine animale, ndr). Ma ci sono gli integratori per questo». Senza contare che «la B-12 — è il coro che si alza nei forum sul tema — la carne non la contiene in natura, ma solo perché i mangimi ne sono addizionati». Stessa levata di scudi per le analisi del sangue: i bimbi vegani dovrebbero farne di più, per prudenza, ma «perché mio figlio sì e quelli che mangiano merendine no?».

«Incontro spesso questo tono ideologizzato», lamenta Proietti: «le mamme sono granitiche perché la società non ne facilita le scelte. E così si chiudono; come nel film di Costanzo, che andrò a vedere. E invece bisogna sempre avere un esperto accanto che conosca le regole. Quando introdurre le fibre, che esami fare... È importante non fare da soli».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

R2

Il caso

Niente carne, niente uova, solo cibi "etici". E anche medicinali su misura
Sono ormai 700 mila nel nostro paese, un fenomeno in costante crescita

I vegani in Italia

Quanti sono

**400-700
mila**

a seconda
delle
ricerche

La crescita

+10/15% ogni anno

Che cosa non mangiano



Uova, latte e latticini, miele e
alimenti di origine animale in genere

Che cosa mangiano



Verdure, tofu, seitan, soia, riso,
pasta, farro

Che cosa evitano



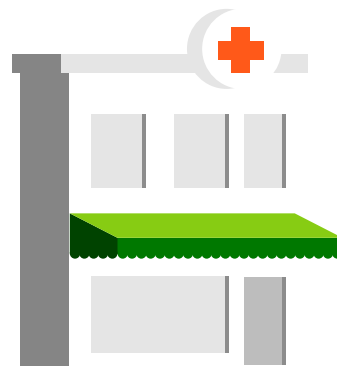
Prodotti legati agli animali, come
piumini d'oca, coperte di lana,
tessuti in seta, accessori di pelle

I vegetariani

Tra i 4 e i 7 milioni



Le farmacie vegane



I negozi abilitati sono
120, entro il 2015 saranno
300. Con tanto di corsi
di formazione

Quante sono

120 hanno la certificazione vegana
al momento

A marzo saranno quasi **300**

I corsi

Durano **4 anni**, dopo il primo
si può già avere il marchio
di farmacia vegana

I prezzi

Ogni anno i farmacisti
pagano **2.900 euro**

Il boom dei vegani d'Italia ora arriva anche in farmacia

MICHELE BOCCI

NON è solo una questione di dieta. Chi decide di diventare vegano cambia le sue abitudini anche quando si tratta di comprare un giubbotto oppure curarsi. In Italia ci sono tra le 400 e le 700 mila persone che hanno fatto questa scelta e il loro numero aumenta a un ritmo del 10-15% all'anno. Si tratta di consumatori, molto consapevoli ed esigenti, ma pur sempre consumatori. E così chi gestisce una tipologia di esercizio commerciale tra i più attenti ad intercettare le esigenze di chi compra sta pensando a loro. Sono già conclusi infatti i primi corsi per farmacisti che vogliono diventare vegano, ma anche vegetariano, *friendly*, cioè in grado di dare suggerimenti a chi sceglie non solo di non mangiare animali ma anche di non consumare prodotti che prevedano il loro sfruttamento. Il mercato c'è, e sempre più dottori farmacisti chiedono di fare la formazione necessaria ad ottenere l'atte-

C'è anche già la concorrenza a dividersi il mercato: Assovegan contro Pharmavegana

stato che assicura questo tipo di clienti. Sono già 120 i negozi abilitati dalla società Pharmavegana, che per 2.900 euro all'anno fornisce quattro anni di corsi (ma dopo il primo si ha già il "bollino" per la farmacia), e a marzo dell'anno prossimo saliranno fino a 300. È sta per partire con un progetto simile anche l'associazione Assovegan, e non è da escludere che nel futuro prossimo si muova anche qualcun altro. Così nel giro di un paio d'anni gli esercizi in grado di accogliere i vegan cresceranno in modo esponenziale.

«Tutto parte da un gruppo di farmacisti — spiegano da Pharmavegana — Ci hanno chiesto loro di dargli una mano per imparare a confrontarsi con queste persone, che hanno

una serie di richieste salutistiche di vario tipo. Così abbiamo messo in piedi il nostro programma di formazione». Anche integratori e prodotti fitoterapici o erboristici possono non andare bene per questo tipo di clienti, perché alcuni contengono lattosio, propoli o miele ma anche gelatine o grassi di origine animale. «I vegan non possono prenderli e hanno bisogno di qualcuno che li consigli consapevolmente riguardo a possibili alternative — dicono sempre dall'azienda — Per curarsi o anche per supportare la loro alimentazione». Tutto questo teoricamente non riguarda i medicinali. Tutti i prodotti in vendita, anche larga parte di quelli omeopatici, sono testati su animali e così sono tutti inadatti per i vegan.

Ma un farmacista consapevole delle esigenze di quel tipo di cliente può anche fargli capire che se ha una malattia importante, per guarire deve per forza prendere un farmaco.

Pharmavegana è legata a Sitar, un'azienda che produce alimenti. «Ma non sono specificamente per vegani», dicono dalla società: «Noi ci siamo mossi perché ce lo hanno chiesto i professionisti». Intanto hanno preparato anche un codice etico dove si legge, tra l'altro, che «il farmacista Pharmavegana si impegna a rispettare le esigenze del cliente vegetariano e vegano e a segnalare, nei limiti delle sue conoscenze, i prodotti per cui non viene effettuata sperimentazione animale. Allo stesso modo il farmacista s'impegna a un consi-

glio mirato sui prodotti finiti per cui non è stata effettuata sperimentazione animale, e a informare il cliente su prodotti sperimentati in passato sugli animali».

Quanto il settore sia in crescita lo dimostra la nascita di una seconda organizzazione che intende formare farmacisti. Nasce dall'associazione Assovegan, che fino a poco tempo fa collaborava con Pharmavegana ma poi per divergenze di vario tipo ha deciso di fare da sola. «La nostra è una visione etica — spiega la presidente Renata Balducci — e infatti tutti coloro che fanno i nostri corsi, nutrizionisti, medici, pediatri, sono loro stessi vegani». E così è iniziata anche la concorrenza.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'INTERVENTO

La voglia di cambiare il mondo a cominciare dalla nostra tavola

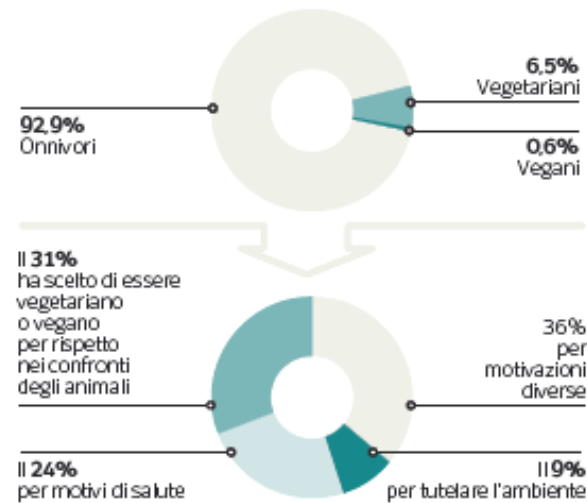
MARGHERITA D'AMICO

«**C**OSA c'è di male nel latte?». Il vegano sa che susciterà stupore spiegando perché, al di là degli spietati metodi della produzione intensiva, il bianco nutrimento materno non sia in principio destinato a noi: ma a un cucciolo, allontanato dalla mamma, quindi ucciso. Come in una rivelazione, l'interlocutore distinguerà la mucca da una gettoniera capace di produrre a comando la bevanda. Vegan, vegano; prima suonava extraterrestre, oggi invece piace e convince, tanto da diventare sinonimo del più vasto concetto di *crueity free*. Senza crudeltà verso ogni specie, a maggior ragione la nostra. Se il vegetariano infatti ripudia il sacrificio altrui, allontanando da sé le proposte estreme degli *acconciatori di cadaveri* (così Plutarco definì i cuochi), ma non quanto deriva dallo sfruttamento animale, il vegano salta il fosso e unisce le proprie sorti al resto del vivente. Egli intuisce bene e salvezza in quella che altri chiamano austerità, ritrova le proprie ragioni nell'essere liberamente essenziale.

Il difficile sforzo di coerenza all'interno del sistema consumistico ci mostra che ancora, a differenza dei polli in batteria, possiamo scegliere. Disattendere all'obbligo di consumare senza tregua, cambiare passo, anche se solo il nostro, rispetto alla corsa verso la distruzione del Pianeta, ci allontana dalla primitiva idea che la soluzione alle nostre paure sia nella sopraffazione dell'altro — cibo, pelli, vivisezione. Il vento cambia. Giovani vegani assaltano la politica, mentre tramontano le invenzioni linguistiche — *vegetaliano?* — dei virtuosi che rinunciano alla bistecca, ma non al pesce. Di VegFest, festival della veganità, è piena quell'Italia che spera nel riscatto di luoghi, salute e bellezza, intanto che governanti smarriti predicano l'insostenibile crescita sotto lo sprone delle multinazionali.





© RIPRODUZIONE RISERVATA

Vegetariani e vegani in Italia







Diete a confronto





MEDITERRANEA «MODERNA»*

-  **Vegetali, legumi e cereali**
Sono la base dell'alimentazione
-  **Carne e pesce**
Carne 4-5 volte alla settimana (compresa una porzione di salumi e 1-2 di pollame).
Pesce 2 o più volte alla settimana
-  **Latte, latticini e uova**
Uova 2-4 alla settimana.
Latticini, preferibilmente magri, tutti i giorni
-  **Rischio di carenze**
Nessuno, se la dieta è equilibrata e varia

LATTO-OVO-VEGETARIANA

-  **Vegetali, legumi e cereali**
Sono la base dell'alimentazione
-  **Carne e pesce**
Sostituiti da prodotti altamente proteici come seitan (derivato dal glutine di grano tenero, farro o kamut) o derivati della soia
-  **Latte, latticini e uova**
Sì
-  **Rischio di carenze**
Nessuno, se la dieta è equilibrata, varia e si fa particolare attenzione a non farsi mancare nutrienti come ferro, calcio, zinco, proteine

VEGANA

-  **Vegetali, legumi e cereali**
Sono la base dell'alimentazione
-  **Carne e pesce**
Sostituiti da prodotti altamente proteici come seitan (derivato dal glutine di grano tenero, farro o kamut) o derivati della soia
-  **Latte, latticini e uova**
No
-  **Rischio di carenze**
Attenzione a non farsi mancare ferro, calcio, zinco, proteine. I vegani devono assumere anche integratori di vitamina B12 o prodotti fortificati, perché questa vitamina si trova solo in prodotti di origine animale

Fonte: Eurispes 2014 *È il modello INRAN, oggi CRA-NUT, nella revisione del 2009 Cds



REFERENTE Chiara Tarlazzi
RUOLO Responsabile delle Ricerche
MAIL ctarlazzi@knba.it