



Piacere, io sono Vegan E tu?

In aumento anche nel Vicentino il numero dei **vegetariani integrali**

di Annamaria De Cillis

A Natale sulle tavole dei cenoni e dei pranzi abbondano le farfalle, i capponi, i cotichini e gli arrosti, ma c'è chi ha fatto non solo una scelta alimentare, ma anche di vita: quella di essere Vegan. In Italia se ne stimano circa 600 mila, più numerosi al Nord e al Centro. A Vicenza i Vegani stanno diventando un numero sempre più crescente. Non è una moda, né una tendenza, ma un nuovo modo di pensare e di vivere la propria vita nel rispetto più totale degli animali e dell'ambiente in cui si vive. In inglese Vegan significa "vegetariano integrale". Il termine nasce proprio dalla contrazione di Vegetarian ed è stato coniato per la prima volta da Donald Watson, che nel 1944 fondò a Londra la Vegan Society. Watson è deceduto alla veneranda età di 95 anni. Chi è Vegan, italianizzato Vegano o Vegetaliano, esclude dalla propria alimentazione l'uso di prodotti di origine animale. Mentre il vegetariano sceglie di non mangiare animali di alcun tipo, il Vegano evita di mangiare e di utilizzare anche tutto ciò che ha a che fare con gli animali e che implica il loro sfrut-

tamento, la violenza nei loro confronti e spesso la loro inevitabile morte. Di conseguenza, chi opta per lo stile di vita Vegan non consuma né utilizza alcun prodotto di origine animale, neppure uova, formaggi, latte e latticini, yogurt vaccino, miele, pelle, pellicce, cuoio, piume, lana, seta, perle, spugne di mare. Oltre naturalmente a non impiegare cosmetici e prodotti testati sugli animali o ottenuti con gli stessi o con parti di essi. I Vegani consumano con grande varietà tutti i prodotti vegetali commestibili di terra e di mare: verdura, frutta, cereali, legumi, semi, frutta secca, alghe. Il Veganismo costituisce quindi la naturale evoluzione del vegetarianismo, quando è praticato per ragioni etiche e animaliste, con ripercussioni positive anche sul piano sociale ed ecologico in quanto influisce in maniera ancora più ridotta sulle risorse complessive del pianeta. Ecco perché cominciano a fare la loro com-

parsa i negozi specializzati in prodotti Vegan e si cominciano a pubblicare libri sull'argomento. L'uso di questo aggettivo non è poi così sconosciuto come lo era un tempo. Ma quanti e chi sono i Vegani a Vicenza? Non c'è un idetikit ben preciso: giovani e meno giovani, uomini e donne, operai e letterati. Un'unica cosa li accomuna: la consapevolezza di essere Vegan.

Micaela Carboniero, responsabile di una ditta di trasporti internazionali: "E' molto difficile ipotizzare un numero preciso a Vicenza, sul web c'è anche un sito con la mappa dei Vegani nelle varie regioni italiane. Di certo è un numero che va in crescendo in quanto il passo tra vegetariano e vegano è molto breve. Penso che la fascia di età più sensibile vada dai 25 ai 40 anni.

Ci sono anche molti studenti che hanno modo di informarsi attraverso nuove forme di comunicazione come internet, gli ambienti universitari, i media e le associazioni del territorio. Basti pensare a realtà come la Lav: se si è animalisti, si è anche Vegani. Non esiste un target vero e proprio. Nel mio caso è stata una scelta prettamente etica, una scelta di vita non violenta, un risveglio che è arrivato da un giorno all'altro. Essere Vegani porta a un ritorno alle origini come scelta alimentare e nello stesso tempo va contro ogni forma di violenza, in primis

sugli animali, nel rispetto dei deboli e degli indifesi. E' bene informarsi, leggere, documentarsi su cosa beviamo, mangiamo, su cosa dicono i medici. Ci stiamo lentamente imbottendo di sostanze chimiche. Essere Vegani non è solo una scelta alimentare, ma anche morale, salutista ed ecologica".

“ Enrico Bertoldo, operaio: "Io ho deciso di diventare Vegan perché voglio svincolarmi dalle logiche di mercato, sottraendomi, così, alla pubblicità che domina la nostra società basata sullo sfruttamento di esseri senzienti, usati come cibo, divertimento e vestario. Tutto ciò alimenta il sistema che ci circonda e di conseguenza anche noi animali umani vittime del paradigma antropocentrico che ci costringe a pensare sempre e solo in termini di specie e mai in termini generali ai problemi. Sono Vegan non per un discorso salutistico o personale, ma etico, perché sento il dovere morale di rispettare ogni terrestre su questa Terra che, come me, ha bisogno della propria libertà e dignità".

Donatella Ceccon, docente di Storia e Filosofia: "Nel mio caso è stato proprio l'amore per un animale domestico a farmi cambiare prospettiva sul mondo. Prima non avevo mai provato un particolare interesse per gli animali, poi ho cominciato ad affinare la mia attenzione e la mia immagi-

nazione. Ho capito che gli animali sono esseri senzienti, che possono provare dolore, gioia, paura, senso di abbandono e solitudine esattamente come noi. Mi sono resa conto della spaventosa quantità di dolore che subiscono nel momento in cui sono da noi umani ridotti a pure cose, fatte di parti che hanno la sola finalità del profitto. Ne consegue che l'alimentazione passi in primo piano: mangiare cibo e non dolore. Il teologo De Benedetti dice che uno dei misteri più grandi nel mondo di Dio è la sofferenza degli animali i quali, a differenza dell'uomo, non hanno malizia e non hanno cercato di diventare Dio. Io, pur apprezzando enormemente la sensibilità di questo intellettuale cristiano, non cerco nella religione un orientamento. La mia scelta nasce da una semplice convinzione: cerco di dare senso alla mia vita provando, il più possibile, ad attraversarla producendo la minor quantità di sofferenza negli altri esseri, umani e non, che vorrei pensare come compagni di viaggio su questa Terra".



I ristoratori e la cucina vegetariana

(ADC) In provincia di Vicenza qualcosa si sta muovendo: alcuni ristoranti e trattorie propongono menu tipicamente vegetariani e anche Vegan. Altri si stanno ormai specializzando in base al sempre più crescente numero di richieste. Altri ancora accettano, su commissione, di preparare cene e banchetti tipicamente Vegan visto che i Vegetariani integrali spesso si muovono in gruppo e rappresentano uno spaccato della società in continua evoluzione. Vicenza città non ha al momento un grande assortimento di locali con degustazioni Vegan. Probabilmente perché specialità come il baccalà e la soppresa avrebbero vita breve. Eppure molti piatti possono, per così dire, "veganizzarsi". Ed è così che una cotoletta diventa vegetale, mentre un piatto di lasagne ha una ricca farcitura di verdure miste. Ecco un esempio di un ban-

chetto Vegano: zuppa di cipolle alla francese, tagliatelle al ragù di seitan alla bolognese, spezzatino di soia, funghi, patate con polenta, fagottino di frutta con crema alla vaniglia. Ma al di là delle occasioni conviviali, quali sono le colazioni, le cene e i pranzi dei Vegani? Fare una colazione di questo tipo non è semplicissimo se si è fuori casa, perché potrebbe essere molto difficile trovare al bar qualcosa di dolce, tipo croissant o brioche, che non contenga latte, uova, o addirittura strutto. A casa, però, il problema non si pone. Al posto del latte di mucca basta scegliere il latte di soia, di riso, di mandorle, di avena, oppure si può optare per il caffè, caffè

d'orzo, o bevande a base di cacao. Esistono poi tanti biscotti senza latte, burro e uova: si trovano sia nei negozi di alimentazione biologica sia nei normali supermercati. Anche alcune delle marche più diffuse producono biscotti Vegan. Chi poi è appassionato del pane, burro e marmellata, può usare il burro di soia o una margarina vegetale. Altra opzione è una colazione a base di frutta, o una colazione salata, con crackers e fette biscottate guarnite da patè vegetali. Molto Vegan è poi la frutta secca. A pranzo o a cena si prediligono primi piatti sempre a base di cereali o assimilati come pasta, riso, polenta di mais o di grano sara-

ceno, farro, orzo, cuscus, bulgur, quinoa, tapioca, miglio, avena, segale, oppure le zuppe o gli stufati di legumi. Come secondi piatti gli hamburger, gli affettati e le cotolette, ovviamente solo vegetali. E poi insalate di riso, di pasta, di farro, e quant'altro, fredde nei mesi estivi, da riscaldare nei mesi invernali. Per completare il quadro gastronomico frutta e verdura in abbondanza. Come spuntini ancora frutta, yogurt di soia, biscotti, panini magari con burro di arachidi, o con crema di nocciola o di mandorle. Nell'alimentazione Vegan si utilizzano tanti cibi nuovi, ma tradizionali per altre culture: il tofu, il seitan, le "bistecche" o "spezzatino" di soia, le alghe. Queste ultime sono un cibo ricco di iodio e calcio, e rappresentano un piatto tradizionale nei paesi orientali. Vengono aggiunte in pezzi alle zuppe di legumi, oppure

possono essere usate come parte del ripieno in torte salate, grattugiate a piccoli pezzi sulle insalate, in condimenti per la pasta. Ma il tofu cos'è? E' una sorta di "formaggio" preparato con il latte di soia. E il seitan? E' un alimento a base di glutine di frumento, iperproteico. Viene venduto in vari formati: affettato per panini, aromatizzato con vari sapori, affumicato, a fette da mettere in padella, "informe" per spezzatini e stufati. E' proprio l'alter ego della carne. Strano a dirsi, ma alcuni tra i piatti più famosi della cucina italiana "povera", come le zuppe e le minestre a base di legumi e verdure, sono specialità che oggi apparirebbero alle specialità Vegan. L'evoluzione, conta, ma il ritorno al passato non è mai stato così moderno come in questo caso.

