

Spunti personali di riflessione su un'alimentazione un po' più consapevole.

Noi siamo ciò che mangiamo, l'abbiamo sentito dire spesso e l'avremo forse ripetuto anche noi. Questo è un concetto valido sotto molti punti di vista: biologico, economico, storico e antropologico, ad esempio. Le sostanze che immettiamo nel nostro corpo ci condizionano la fisiologia, in bene e in male. Il cibo che acquistiamo riflette la nostra ricchezza (o povertà). La quantità, la qualità, la tipologia dell'alimentazione condiziona e ha condizionato la storia delle popolazioni in vari frangenti: il primo esempio che mi viene in mente è la Great Famine, la grande carestia irlandese di metà Ottocento, causata dalla devastazione da parte della peronospora ai danni delle coltivazioni di patate, elemento base dell'alimentazione di quelle genti d'allora. Tale carestia provocò, tra le altre cose, ingenti flussi migratori, in particolare verso gli Stati Uniti: gli irlandesi portarono con sé miseria, conflitti sociali e disagi sanitari che si ripercossero anche nelle terre d'approdo. Il complesso alimentare di un gruppo (banda, tribù o nazione poco importa), infine, riflette il proprio complesso ideologico-simbolico, con tutti i gusti, le preferenze e i tabù che ne conseguono.

Quindi il nostro "essere alimentariamente" assume la duplice caratteristica di definizione individuale e collettiva allo stesso tempo. Ad esempio, il fatto di essere originari dei Lepini ci farà molto probabilmente mangiatori di *lacchene e facioli*, ma magari un'intolleranza al glutine ci dissuaderà dal nutrirci di questo piatto e ci porterà verso altri cibi resi culturalmente e materialmente disponibili, che però di certo non saranno carne di cane o polpa di banane.

Ora, dopo questa premessa, per non tradire troppo lo spirito suggerito dal titolo e per evitare fraintendimenti, intendo snocciolare subito il punto della questione e poi partire da lì per proseguire con le riflessioni vere e proprie.

Tale punto è questo: intendo parlare di e condividere la mia esperienza di vegetariano, per diversi motivi. Primo fra tutti, la necessità di fare un riordino personale degli intenti e delle motivazioni che mi hanno spinto verso tale precisa, e consapevole per forza di cose, scelta alimentare: una scelta pratica attuata da poco, e che, per la sua radicalità e per essere ancora "in corso d'opera", necessita di essere rievocata di tanto in tanto per tastarne la consistenza e per verificarne la fattibilità.

Secondariamente, lo faccio per esercitare quella funzione di "goccia nel mare" attiva nella diffusione di idee e concetti che ritengo possano essere utili a chi mi circonda e al mondo in generale, oltretutto necessari per una maggiore consapevolezza di quello che ci passa sotto gli occhi (e in questo caso, dentro la bocca) senza che ci riflettiamo troppo su.

Non è assolutamente mia intenzione voler convertire alcuno di voi lettori, non fanno parte del mio modo d'essere il fanatismo né l'imposizione di habitus vari. Vorrei soltanto proporvi qualcosa che ritengo giusto, e che spero possa essere spunto di riflessione per tutti. Se poi qualcuno deciderà di diventare vegetariano o vegetariana, beh, non potrò che esserne felicissimo.

Occhéi, bando alle ciance pedanti e cominciamo ad arrivare al punto.

Perché sono diventato vegetariano.

Essenzialmente per tre ordini di ragioni: uno sentimentale, uno etico e uno salutistico.

La ragione sentimentale.

Chiunque abbia mai vissuto insieme a un cane o a un gatto sa che tipo di relazione si può creare tra lui (o lei) e l'animale. È palese che un cane o un gatto provi emozioni e sentimenti. Certo, sentimenti da animale, e animalmente vissuti. Finché si tratta di fame, sonno, dolore ci vuol poco a capirli. Ma il bisogno di svago, ad esempio? Un cane che implori il padrone col giunzaglio in bocca e la coda in fibrillazione per uscire, lo fa forse solo per fare pipì? Non credo, visto soprattutto il fatto che la pipì in casa non la fa solo perché così gli ha detto l'uomo, e non per sua "scelta". Il cane ha bisogno di svago per il semplice svago, per correre, annusare sentire l'aria aperta, per fare le cose che a un cane piace fare. Così come noi andiamo al cinema, o a una festa (e che feste, se si incontrano due cani che si stanno simpatici!) o a divertirci in generale. Per quanto riguarda i gatti, le dinamiche sono un po' diverse, ma la sostanza non cambia: il cane ha le esigenze e i sentimenti del cane, il gatto quelle del gatto.

Bene, e fin qui ho scritto solo ovvietà.

Spostiamo lo sguardo oltre i *pet* per poggiarlo altrove. Entriamo in un allevamento, non necessariamente intensivo, di maiali. Un capannone, una larga porta di ingresso, chiusa. La apriamo, continuiamo a far vagare lo sguardo. La prima cosa che ci colpisce, però, è il forte odore, acido e che ti si attacca ai vestiti, che aleggia nell'edificio. Schiere di ringhiere metalliche e di frenetici animali rosa, grassi e grugnenti, racchiusi in gran numero di piccole gabbie senza soffitto, intenti a mangiare a bere a espletare bisogni fisiologici in pochi metri quadrati.

Che cosa abbiamo di fronte? Future salsicce, costole, bistecche? Deliziosi prosciutti, salami, culatelli potenziali? Sì, certo. Ma andiamo oltre, o meglio *prima*: lo sapete che l'intelligenza di un maiale è particolarmente sviluppata, e che, nelle giuste condizioni, sarebbe un animale da compagnia "migliore" di un cane, nel senso che, con la stessa portata sentimentale e relazionale, ha una prontezza cognitiva superiore e che potrebbe essere addestrato più facilmente? Lo sapete che il maiale non è affatto sporco, e che se potesse vivere nello spazio adeguato andrebbe a fare cacca e pipì lontano dal posto in cui vive? Lo sapete che si rotola nel fango o nella terra per liberarsi dai parassiti, e quando lo fa è tutto felice? Sì, immagino. E avete mai provato a paragonare questa goduriosità con quella umana di farsi grattare la schiena? Chi è l'animale, e chi l'uomo..?

Mucche: bellissime, tenere, pacifiche mucche! Succulente fiorentine al sangue, vitello tonnato e bresaola con parmigiano e rucola! Oh, wow. Latte, dolci col latte, cioccolata al latte, lattemmie, yeah.

Mungere una donna non è possibile, perché il latte è di suo figlio e perché sarebbe considerato immorale. E il latte di mucca di chi è? Non dovrebbe berlo un vitello? Noi, in effetti, abbiamo (o avevamo, quando il latte in polvere non c'era...) le balie, dunque perché non prenderne un po' da una mucca? Non avrei niente da obiettare. Ma c'è un "ma", anzi direi un "ma però": il latte che

dovrebbe utilizzare il vitellino per crescere sano viene dirottato tutto verso i nostri sollecitati stomaci di umani (a proposito, lo sapete che evolutivamente ancora non abbiamo sviluppato i mezzi efficaci per digerire il latte? Ecco perché molti di noi, e intere popolazioni altrove, sono intolleranti al lattosio), verso i nostri stomaci, dicevo, e il vitello resta a bocca asciutta, viene portato altrove e nutrito con una dieta liquida povera di nutrienti che lo rende debole e anemico e gli preclude ogni possibilità di sopravvivenza. Ma perché? Elementare: che deve sopravvivere a fare un vitello se poi la gente ha bisogno della carne di vitello, perché così bianca e delicata deve essere per forza buona, *adatta in particolare ai bambini!* È CARNE ANEMICA, PIENA DI SOSTANZE PER TIRARE SU IL VITELLO FIN QUANDO È ORA DI MACELLARLO, NON È SANA E DELICATA!

Ma orsù, ricomponiamoci, e ritorniamo alla madre. Il vitello viene partorito in quel minimo di spazio che l'allevamento concede (no, "stalla" è termine troppo benevolo), e subito portato via. Se a una donna venisse strappato il figlio, sarebbe felice? No, e infatti pure la mucca muggisce disperata per giorni e giorni per richiamare a sé un cucciolo che non tornerà mai. In compenso ottiene una macchina succhiatrice sulle tette (ops, mammelle, volevo dire!) che non le viene staccata praticamente mai, e le provoca infiammazioni e ferite. Lo sapete, no, che cosa provocano le ferite, vero? Necessità di cure: antibiotici! Che finiscono nel latte (che già aveva gli ormoni). Ma sapete anche che se una ferita non viene curata a dovere, o la sua causa persiste, continua a prosperare, dunque pus! Che finisce nel latte. C'è una legge che tiene conto di questa cosa, in effetti: regola la quantità massima di pus (definito con l'asettica formula di "cellule somatiche") e di feci nel latte. Ci sarebbe molto da dire ancora, ma basta che leggete qui e qui:

http://www.medicinenon.it/latte_pus.htm

<http://www.disinformazione.it/latte.htm>

La ragione etica

è coincidente con quella sentimentale, di fatto, dunque la piazzo qui giusto per mantenere la classificazione valida, e continuo.

C'era un tizio che stava in collegio dove ho studiato io, e aveva un allevamento di mucche che produceva latte per la Solac. Questo ragazzo ogni tanto parlava delle mucche, e dell'allevamento. A parte cose orripilanti sulla possibilità degli usi alternativi delle bocche automatiche da mungitura (ma che però erano irrealizzabili visti i controlli che venivano effettuati dalla Solac sulla composizione del latte) raccontava che, con le scarpe con la punta di ferro prendeva a calci le sue bestie (tenute legate, of course) sul naso. L'anello dei tori è infilato al naso per via del dolore che provoca, e che rende di conseguenza l'animale ben disposto a esser trainato dovunque l'allevatore desidera. Beh, 'sto ragazzo diceva che le mucche non si lamentavano, *quindi non si facevano niente!*

Anni dopo (cioè un paio di mesi fa) ho scoperto che le mucche non si lamentano perché sono (meglio: dovrebbero essere) animali da branco, in cui la figura protettiva è rappresentata dai maschi che sorvegliano e difendono il gruppo; nel caso in cui una mucca dovesse trovarsi, ferita o sperduta, separata dal branco, sarebbe fatale per lei farsi sentire con muggiti doloranti da eventuali predatori. Quindi, di fatto, soffre in silenzio (tranne quando sa che è arrivato il momento di andare al macello, allora dà un po' in escandescenze, a meno che non sia di quelle mucche "esaurite" che non si

reggono più in piedi per aver prodotto tantissimo latte, e che vengono caricate su camion con le ruspe. Camion che le porteranno alla macellazione, anche se la legge dovrebbe impedirlo).

Consideriamo il würstel: un cilindretto di carne più o meno grande, più o meno rosa, più o meno gustoso, più o meno tedesco. Il würstel è spersonalizzante (o disanimalizzante): nasconde all'occhio la realtà di quello che c'è dietro e dentro di esso, cela la sua origine, diventa prodotto sussistente in sé e privo di una storia. Ci sono i casi estremi di bambini che credono che il pollo sia quella cosa freddina e glabra che si mangia dopo averla comprata al supermercato, non un animale che è stato allevato, macellato, spiumato e impacchettato fino al banconfrigo.

Ignoriamo, di fatto, come si faccia un tale alimento, non sappiamo bene neanche quello che c'è dentro. Figuriamoci se ci possiamo mettere a pensare al fatto che un maiale adori farsi massaggiare la testa o il pancione mentre sta steso beato al sole su un prato!

Gli animali che ci mangiamo (anzi, ormai che *vi* mangiate) non fanno la vita che dovrebbero, non vivono né secondo la loro genetica, né secondo i loro desideri. E possiamo sapere un po' meglio come vorrebbero vivere tutti questi animali (secondo desiderio e secondo natura) in un paio di modi, almeno: guardando alla loro storia evolutiva e osservandoli in libertà in una delle fattorie-rifugio in cui hanno trovato accoglienza e libertà molti di loro, spesso sottratti agli allevamenti o ai macelli. Dei maiali e delle mucche un po' ho già detto, ora mi soffermerò un po' di più su polli e anatre e oche.

Il pollo: gustosissimo portatore di carne bianca, spesso fa la vita di batteria con pastoni nutrienti a base di tutto fuorché cibo per polli e luci soffuse per confondergli le idee e fargli produrre uova a tutte l'ore del giorno e della notte. Naturalmente ingabbiato in pochissimo spazio, o allevato a terra in capannoni iperaffollati, come quelli nel video che abbiamo visto sull'economia di comunione. *Storia evolutiva*: il parente non-pollo più prossimo al pollo è il gallo selvatico indiano. Tra le varie cose, ha una necessità imprescindibile: la notte riposa sugli alberi per sfuggire ai predatori. *Rifugi*: nei rifugi, i polli maschi e femmine fanno una vita un po' diversa che negli allevamenti. Sviluppano una complessa organizzazione sociale; hanno la possibilità di "emergere caratterialmente", nel senso che vi si possono distinguere differenti "personalità" tra i vari animali (ho letto di un gallo che si divertiva a fare scherzi a un gatto spaventandolo e poi scappando soddisfatto facendo cooo cooo) e possono diventare buoni amici con gli umani e con altri animali non umani; hanno la possibilità non solo di sgranchirsi le ali (provateci voi, in una gabbia) o fare bagni di terra per curarsi le piume (tanti, in allevamento, si feriscono frustrati a forza di sfregarsi sul cemento, e l'ammoniaca delle feci irrita e peggiora le ferite), ma addirittura compiono brevi voli e, udite udite, DI NOTTE DORMONO SUGLI ALBERI! Effettivamente ora non mi posso stupire di quando stavo a Casamari, e la notte i pavoni che lì vivevano liberi (credetemi, schiacciare cacca di pavone non è affatto piacevole!) salivano sui larici del giardino: il pavone è cugino del gallo. E pensate che piano piano il loro numero diminuì ineluttabilmente perché, mano mano che i più vecchi morivano e venivano sostituiti da altri presi in allevamento, i nuovi venivano subito uccisi dalle volpi o dalle faine, poiché, non abituati a volare e a salire sugli alberi la notte, non avevano tempo di recuperare questa capacità. Eh, le volpi affamate...

Fortunatamente esistono ancora i nonni con i pollai. C'è da dire, però, che alla fine, se un pollo (o un porco, o una mucca) sta bene o male, bisognerebbe

saperlo da lui, non deciderlo da noi.

Prima di chiudere questo paragrafo voglio dilungarmi solo per parlare di un paio di aberrazioni che passano una per prelibatezza gastronomica e l'altra per prodotto di qualità: il foie gras e il piumino d'oca.

Il primo è un prodotto di lavorazione del fegato di anatre e oche ingrassato artificialmente e forzatamente. Costa molto. Soprattutto a chi il fegato lo dà. Ma come si produce? Così: si prende l'oca o l'anatra, gli si schiaccia in gola un tubo d'acciaio (bello, eh, quando un tubo d'acciaio ci lacera l'esofago!), gli si fanno passare attraverso grandi quantità di derivati di cereali, grassi e sale. All'incirca per uno o due mesi. Tre volte al giorno. Negli ultimi sedici giorni del ciclo, ogni tre ore. In allevamenti di centinaia di individui, in cui dunque, nell'ingozzamento non si va tanto per il sottile, con quei tubi, per ragioni pratiche: ingozzale tu centinaia di anatre ogni giorno! Poi zac! Macello... E patè di fegati grossi decine di volte di più della loro normale grandezza, ammassi tumorali cotti e spiaccicati per finire spalmati su pane bruschettato. Chissà che c'è nei würstel, a 'sto punto. Immaginate di stare in un dormitorio stretto e affollato senza servizi igienici per due mesi, di mangiare ogni giorno, a forza, chili e chili di spaghetti conditi con strutto e sale (i tubi, non dimenticatevi i tubi!). Continuando con l'immaginazione, pensate che anche qualcuno vi strappi, da vivi (c'è un fegato da fare, della carne da macellare meccanicamente), i capelli, e che abbiate capelli su tutto il corpo, e che questi capelli siano innervati e vascolarizzati. E che chi ve li ha strappati ci faccia poi dei caldissimi giubbotti di capellino d'uomo, o delle calde coperte. E li faccia pagare cari, quando l'unico che avrebbe diritto a farsi pagare è quello che i capelli se li è visti strappare.

Pensateci.

Anatre e oche dovrebbero migrare, perché hanno il senso dell'orientamento che gli prude e il calendario biologico che le spinge intensissimamente a spiccare il volo e arrivare a migliaia di chilometri di distanza, volando al di sopra delle montagne, e invece si ritrovano con le penne remiganti tagliate e i becchi accorciati per non ferirsi a vicenda.

Cacchio, stavo dimenticando la questione socio-ambientale! Siccome vi starò rompendo abbastanza, mi limiterò a snocciolare dati grezzi.

Un manzo deve mangiare 6 chili di frumento o di soia per produrre un etto di carne. Frumento e soia sono ricchissimi di proteine (la soia al 97%, se non erro), quindi fate i calcoli... Diventa più facile capire come l'apporto proteico investito per produrre carne (e quindi in gran parte perso) potrebbe supplire al bisogno proteico di quei milioni di esseri umani che non hanno cibo. Quegli umani di quegli stessi paesi che magari adeguano la loro economia per soddisfare le necessità dell'occidente ipercarnivoro. Approfitto qui per far presente come il consumo massiccio di carne sia un fenomeno tutt'altro che antico: è una tendenza affermatasi dopo la II guerra mondiale, favorita dalla crescita economica e dallo slancio di ricostruzione (citando wikipedia (<http://it.wikipedia.org/wiki/Vegan#Ambiente>): *L'italiano medio è passato in quel periodo da un consumo annuo medio di 8 Kg di carne (immediato dopoguerra) a oltre 80 Kg (attuali)*)

E che fanno i paesi poverelli? Cambiano la loro struttura sociale, disboscano, convertono le loro piantagioni chissà? di banane in cereali o soia, sprecano l'acqua che dovrebbero bere loro. E poi camion su e giù, e via di effetto serra, e cacche di mucca in quantità che penetrano nelle falde acquifere, e l'erosione dei terreni, il deserto, e puff! da mecdonaldz puoi leccarti le dita, mentre i Pigmei piano piano scompaiono...

(<http://solarithan.splinder.com/post/7602023/Mbuti%21>)

E questo in sintesi, eh...

La ragione salutistica

Carne = colesterolo (e tante proteine).

Vegetali = no colesterolo, e grassi insaturi (e tante proteine).

Carne = fibre?

Vegetali = tantissime fibre, per far cacca, eliminare tossine e non ingrassare troppo.

Carne = più radicali liberi (ossidanti), pochi antiossidanti.

Vegetali = tanti antiossidanti (soprattutto i vegetali arancio-rosso-viola)

Le proteine per essere assimilate e/o smaltite abbisognano di calcio. Se ce ne sono troppe (tra un po' dico quando è troppo) le riserve di calcio dell'organismo vengono intaccate, e tali riserve sono le ossa. I costituenti delle proteine (cioè gli aminoacidi) che il nostro corpo non riesce a sintetizzare e quindi deve ricevere dall'esterno, sono nove: una dieta vegetariana e addirittura vegana compensa questa necessità abbondantemente (anche senza doversi impazzire per assimilare tutti e nove gli aminoacidi contemporaneamente). A patto che, però, ci sia un contemporaneo soddisfacimento dei bisogni energetici dell'organismo con un corretto apporto di calorie. In caso contrario, l'organismo provvederà a trovare energie assimilando le sue stesse proteine: in pratica, se magna i muscoli.

Il fabbisogno quotidiano di proteine corrisponde a 0,8 grammi di proteine moltiplicati per il proprio peso. Se io peso 70 chili (magari...), $70 \times 0,8 = 56$ grammi di proteine ogni giorno. In un etto di mucca ci sono 23 grammi di proteine, in un hamburger vegetariano ce ne stanno intorno alle 20, in un etto di tofu dai 4 agli 8, in un etto di pasta 10, in una porzione di verdura 4 ecc. ecc. Se ci si fa un po' di attenzione, si raggiunge la quantità giusta senza il rischio di sforare e senza le controindicazioni di una dieta carnivora (tumori e panza, per esempio), ma anzi contrastandoli.

In fin dei conti, tutti dobbiamo morire; però, se ci arriviamo meglio alla morte, non penso sia poi così male: meglio pimpanti vecchietti, piuttosto che decrepiti con le rughe e il cancro a un pancreas ipersfruttato per digerire grassi e proteine in eccesso, no?

Per concludere, non sarà certo un caso che personaggi come Renato Dulbecco (premio Nobel nel 1975 per le sue scoperte in materia di interazioni tra virus tumorali e materiale genetico della cellula) o Umberto Veronesi (oncologo celeberrimo nel bene e nel male) siano entrambi vegetariani.

Conclusioni

Amici miei, che ora sarete rotti, perplessi e probabilmente pieni di obiezioni e rifiuti, perché tutta 'sta pappardella (rigorosamente NON al ragù di cinghiale)? Ripeto, per fare la brava goccia nel mare. Ci ho messo tre anni, più o meno, per arrivare a pensare e agire così, e non è stato facile. Se io di due anni fa leggessi questa cosa, mi darei del pazzo, o dell'ignorante o chissà cos'altro. È stato un po', proprio, come una conversione religiosa: un passaggio da una visione del mondo a un'altra completamente differente. È successo come se avessi cominciato a vedere gli animali da "individui" a "persone", cosa che effettivamente sono (concettualmente), e spero di

avervene dato sufficienti ragioni.

Io amo le mie gatte, sono mie amiche nell'intimo. Non conosco nessun pollo, ma potenzialmente è mio amico anche lui, e io non riesco più a mangiarlo, non mangio gli amici. Così come non posso mangiare un altro uomo (perdipiù, in paragone, un uomo che ha passato la sua vita, tutta, in un campo di concentramento). È buono, il pollo, sarà buono l'ometto, ma non è più una ragione sufficiente per farmeli mangiare.

Anche questo, per me, è servizio civile, cittadinanza attiva, impegno per – passatemi la retorica - un mondo migliore. Non vi avrei tediato, altrimenti.

Prima di chiudere definitivamente, se volete approfondire vi consiglio due libri che sono stati per me illuminanti nel passaggio definitivo a questo stile di vita, e un pugno di link. Dei libri, il primo è "Il maiale che cantava alla luna. La vita emotiva degli animali da fattoria" di Jeffrey Moussaieff Masson, ed. Il Saggiatore (quello "teorico" e sentimentale), il secondo è "Essere vegetariani per negati" di Suzanne Havala, ed. Oscar Mondadori (quello pratico e scientifico-nutrizionistico). Nei link trovate delle riflessioni interessanti andando su <http://www.vegetarismus.ch/einwand/if1.htm>

per continuare da quel link, basta che sostituiate if1.htm con if2.htm, if4.htm (if3 non esiste) fino a if7.htm. Se avete da obiettare qualcosa a questo mio scritto, prima passate da lì.

Concludendo, anche se non sono praticamente praticante (ah ah), mi fa piacere trovare che, nel mito delle origini di quella che potrei tranquillamente definire la mia religione, Dio abbia regolato l'ordine delle cose alimentari intorno al vegetarianesimo. La Genesi, infatti, recita così:

Poi Dio disse: <<Ecco, io vi do ogni sorta di graminacee produttrici di semenza, che sono sulla superficie di tutta la terra, e anche ogni sorta di alberi in cui vi sono frutti portatori di seme: essi costituiranno il vostro nutrimento>>. (1, 29)

e perfino dopo il peccato:

<<Maledetto sia il suolo per causa tua! Con affanno ne trarrai il nutrimento, per tutti i giorni della tua vita. Spine e cardi farà spuntare per te, mentre tu dovrai mangiare le erbe della campagna. Con il sudore della tua faccia mangerai pane [...]>>. (3, 17-19)

Ralleghiamoci di non dover mangiare per forza cardi e spine, l'Eden forse è più vicino di quanto possiamo pensare. Speriamo.

Vi saluto.

Robin.