



G. Segantini – *Le due madri*

GUIDA ALL'ETICA ASPECISTA

Versione 1.4.2025

Fino a quando la “morale corrente”, ovvero la maggioranza delle persone, continuerà a considerare gli altri esseri viventi degli “oggetti”, anziché dei “soggetti” (ossia esseri coscienti e sensibili, a vari livelli, come gli umani), ogni voce a loro favore resterà lettera morta. Per superare tale barriera occorre che siano conosciute le origini e le conseguenze della cultura specista, affinché emergano i sentimenti rimossi dalla sua imposizione.

Sommario

1. TESTI CONSIGLIATI	2
2. ALIMENTAZIONE	4
2.1. LA DIETA VEGETARIANA E VEGANA	4
2.2. LA “CARNE DEI POVERI”	5
2.3. COSA È NECESSARIO	5
Proteine	5
Vitamine.....	7
Sali minerali.....	7
Grassi	7
2.4. ASTUZIE CULINARIE	7
2.5. DIETA STANDARD.....	8
2.6. DIETE PARTICOLARI: CELIACHIA.	8
2.7. ALIMENTAZIONE PER ANIMALI.....	8
2.8. RICETTE ‘VEG’.	9
2.9. RICETTA PER IL SEITAN FATTO IN CASA.	9
3. PRODOTTI CRUELTY-FREE.....	10
3.1. SITI INTERNET DA CONSULTARE (BENI DI CONSUMO E INTEGRATORI).....	10
3.2. PRODUTTORI DI COSMETICI NON TESTATI SU ANIMALI.	10
4. INFORMAZIONI MEDICO-SCIENTIFICHE	11
4.1. SITI SPECIALISTICI MEDICI E TUTORIALI.....	11
4.2. OMEGA-3, OMEGA 6, ACIDI GRASSI POLINSATURI, VITAMINE, ECC.	11
4.3. I FARMACI “GENERICI” O “EQUIVALENTI”.....	11

1. Testi consigliati

Le opere indicate rappresentano una selezione per quanti desiderano formarsi o approfondire una cultura "aspecista", ovvero che prescinda dai concetti specisti assimilati nel corso dell'esistenza a causa delle dottrine antropocentriche che hanno caratterizzato la cultura "occidentale" ed in parte anche quella "orientale". La sequenza espressa indica l'ordine di lettura proposto.

Autori (Cognome-Nome)

Titolo

Editori

Religione

Mircea Eliade	Storia delle credenze religiose	3 vol.; Sansoni
D'Acquino Tommaso	Il male	Rusconi
Dalai Lama XIV	Il buddismo Tibetano	Newton & Compton ed.
Pastorino C. / Tettamanti M	Il jainismo	1 vol.; Cosmopolis
Bormolini Guidalberto	I vegetariani nelle credenze spirituali	1 vol.; Il leone verde
Fanciotti Marco	La Chiesa e gli animali	1 vol.; A. Perdisa Ed.
Bogazzi Marilena	Vegetarianesimo di ispirazione cristiana	1 vol.; Cosmopolis
Franceschelli Orlando	Darwin e l'anima	1 Vol.; Donzelli

Scienze mediche-naturali

Darwin Charles	L'origine delle specie	1 vol.; Newton
Darwin Charles	L'origine dell'uomo	1 vol.; Editori Riuniti
Darwin Charles	L'espressione delle emozioni	1 vol.; Bollati Boringhieri
Croce Pietro	Vivisezione o scienza	1 vol.; Calderini-Edagric.
Fedi Bruno	L'evoluzione distruttrice	1 vol.; ATRA – AG STG
Rachels James	Creati dagli animali (trad. P. Cavalieri)	1 vol.; Ed. di Comunità
Wilson Edward O.	Il futuro della vita	1 vol.; Codice Edizioni
Pignarre Philippe	Le grand secret de l'industrie pharmaceutique	1 vol.; La Découverte
Penco Susanna	Metodi alternativi e innovativi	1 vol.; Aracne
Filippi Massimo	L'invenzione della specie	1 vol.; Ombre corte
Pievani Telmo	Creazione senza Dio	1 vol.; G. Einaudi

Scienza dell'alimentazione

Baroni Luciana- Dihel Hans	Decidi di stare bene	1 vol.; Sonda
E. Barbero – L. Baroni	Curarsi con la cucina etica	1 vol.; Sonda
Momenté S.-Cargnello S.	Solo crudo	1 vol.; Macro edizioni.
Veronesi U. – Pappagallo U.	Verso la scelta vegetariana	1 vol.; Giunti
Proietti Luciano	Figli vegetariani	1 vol.; Sonda (V° Edizione)
Barnard D. Neal	Super cibi per la mente	1 vol.; Sonda
John Robbins	La Food Revolution	1 vol. Sonda
Prog. Vivere vegan	L'animale ritrovato	1 vol.; Terra nuova
Emanuela Barbero	La cucina etica facile	1 vol.; Ed. Sonda
De Petris Michela	Ricette da favola	1 vol.; Novalis

Etologia

Jakob von Uexküll	Ambienti animali e ambienti umani	1 Vol.; Ed. Quodlibet
Moussaief M.J. / Maccarty S.	Quando gli elefanti piangono	1 vol.; Baldini & Castaldi
Gozzano Simon	Mente senza linguaggio. Il pensiero e gli animali	1 vol.; Ed. Riuniti
Hauser Marc D.	Menti selvagge (cosa veramente pensano...)	1 vol.; Newton & Compton
Bekoff Marc	Dalla parte degli animali	1 vol.; Franco Muzzio
Checconi Pietro	La voce dei delfini	1 vol.; Ed. Verdechiario
Dutcher Jim & Jamie	Con i lupi	1 vol.; Piemme
Masson Jeffrei Moussaief	Il maiale che cantava alla luna	1 vol.; Il Saggiatore
Coetzee John M.	La vita degli animali	1 vol.; Adelphi

AA.VV (Andreotti, Castignone, Massaro)	Emotività animali	1 Vol.; Mimesi
Marchesini Roberto	Intelligenze plurime	1 vol.; A. Perdisa
Marchesini R., Tonutti S.	Manuale di zoo antropologia	1 vol.; Meltemi
Bekoff Marc	La vita emozionale degli animali	1 Vol.; OASI-A. Perdisa
Karsten Brensing	Cosa pensano gli animali?	1 Vol.; Mondadori
Francis Richard C.	Addomesticati	1 Vol.; Ed. B. Boringhieri
Kupfer-Koberwitz Edgar	Fratelli animali	1 Vol.; Nuovi Pensieri
Pouydebat Emanuelle	L'intelligenza animale	1 Vol.; Corbaccio

Sociologia-Antropologia

Burkert Walter	Homo necans: antropologia del sacrificio...	1 vol.; Boringhieri
L.N. Tolstoj / Ditadi Gino (a cura di)	Contro la caccia e il mangiar carne	1 vol.; Isonomia
Thoreau Henry David	Vita nel bosco	1 Vol.; Feltrinelli
Luxemburg Rosa	Un po' di compassione	1 vol.; Adelphi
Morris Desmond	La scimmia nuda	1 vol.; Tasc. Bompiani
Giorgio Agamben	L'aperto, l'uomo e l'animale	1 Vol.; Bollati Boringhieri
Jaques Derrida	Il faut bien manger o il calcolo del soggetto	1 Vol.; Mimesis
Fedi Bruno	Uccidere per avere	1 vol.; ATRA – AG STG
Manzoni Annamaria	Noi abbiamo un sogno	1 vol.; Bompiani
Pocar Valerio	Gli animali non umani-per una sociologia dei diritti	1 Vol.; Red
Mason Jim	Un mondo sbagliato	1 vol.; Sonda
Descola Philippe	Diversità di natura, diversità di cultura	1 Vol.; Book-Time, Milano
Braidotti Rosi	Il postumano	1 Vol.; Derive, Approdi
Wilson Edward O.	Le origini profonde delle società umane	1 Vol.; Raffaello Cortina
Manzoni Annamaria	In direzione contraria	1 vol. Sonda
Paolo Caruso	Perché non possiamo non dirci animali	1 vol.; Marsilio
Codermatz Rodrigo	Veganesimo e famiglia	1 vol. Youcanprint
Annamaria Manzoni	Sulla cattiva strada	1 Vol.; Ed. Sonda
Masson J.M.	Le bestie siamo noi	1 Vol.; Ed. Sonda
De Waal Frans	Siamo così intelligenti da capire l'intelligenza degli animali?	1 Vol.; Ed. R. Cortina
Fedi Bruno, Maurizio Corsini	L'errore antropocentrico	1 Vol.; Mimesis
Manzoni Annamaria	Il contagio della violenza	1 Vol.; Magi
Valerio Pocar	Oltre lo specismo	1 Vol.; Mimesis
Giuseppe Sottile, Francesco Tigani	La lingua resa, dal silenzio animale all'antispecismo	1 Vol.; Aracne

Diritto e Filosofia morale

Ditadi Gino	I filosofi e gli animali	2 vol.; Isonomia
Plutarco / Ditadi Gino (a cura di)	L'intelligenza degli animali, e...	1 vol.; Isonomia
Teofrasto/ Ditadi Gino (a cura di)	Teofrasto – Della pietà	1 vol.; Isonomia
Carroll Lewis	Contro la vivisezione (a cura di C. Ferrari)	1 vol.; Edizioni ETS
Singer Peter	Liberazione Animale	1 vol.; Il Saggiatore
Cavalieri Paola	La questione animale. Per una teoria...	1 vol.; Bollati Boringhieri
Regan Tom / Peter Singer	Diritti animali, obblighi umani	1 vol.; Gruppo Abele
Regan Tom	I diritti degli animali	1 vol.; Garzanti
Battaglia Luisella	Etica e diritti degli animali	1 vol.; Laterza
Lombardi Vallauri Luigi	Riduzionismo e oltre	1 vol.; CEDAM
Pocar Valerio	Gli animali non umani	1 vol.; Laterza (ediz. 2005)
Rescigno Francesca	I diritti degli animali – da res a soggetti	1 vol.; Giappichelli
Regan Tom	Gabbie vuote: la sfida dei diritti animali	1 vol.; Sonda
Regan Tom	La mia lotta per i diritti animali	1 vol.; Cosmopolis
Lecaldano Eugenio	Un'etica senza Dio	1 vol.; Laterza
Acampora Ralph R.	Fenomenologia della compassione	1 vol.; Sonda
Ricard Matthieu	Sei un animale!	1 vol. Sperling & Kupfer
Bekoff Mark, Pierce Jessica	Qualcuno lo chiama benessere	1 vol. Sonda
Tonutti Sabrina	Diritti animali-storia e antropologia ...	1 vol. Ed. Forum (Udine)
Filippi M., Trasatti F.	Crimini in tempo di pace	1 vol. Ed. Elèuthera
Caffo Lorenzo	Il maiale non fa la rivoluzione...	1 vol.; Sonda
Nussbaum Martha	Giustizia per gli animali	1 Vol.; Il Mulino

Singer Peter
Pocar Valerio

Nuova liberazione animale
Gli animali come persone

1 Vol.; Il Saggiatore
1 Vol.; Critica liberale

Bioetica / Etica dei consumi

Rifkin Jeremy
Marchesini Roberto
Moriconi Enrico
Patterson Charles
Lecaldano Eugenio
Singer P-Mason J.
Joy Melanie
Lymbery P. & Oakshot I.

Ecocidio: ascesa e caduta della cultura... 1 vol.; A. Mondadori
Viaggio all'interno degli allevamenti intensivi 1 vol.; Muzzio Franco
Le fabbriche degli animali 1 vol.; Cosmopolis
Un'eterna Treblinka (trad. M. Filippi) 1 vol.; Editori Riuniti
Dizionario di bioetica 1 vol.; Editori Laterza
Come mangiamo: le conseguenze etiche.. 1 vol.; Il Saggiatore
Perché amiamo i cani, mangiamo i maiali,.. 1 vol.; Sonda
Farmageddon 1 vol.; Nutrimenti

2. Alimentazione

2.1. La dieta vegetariana e vegana

Premessa

Il passaggio ad una alimentazione vegetariana, che include prodotti di origine animale come latte e uova, benché escluda la carne e il pesce, e la necessaria evoluzione verso un'alimentazione vegana, che esclude qualsiasi alimento di origine animale, salvo assumerne la vitamina B12 ed eccezionalmente la vitamina D, tramite integratori, rappresenta per molte persone una grande difficoltà da superare per abbracciare un'etica aspecista. Millenni di cultura specista (religiosa, filosofica e scientifica) e le relative conseguenze dal lato gastronomico, condizionano ed impediscono persino di immaginare come sarebbe un "pasto senza carni, burro, formaggio, uova, ecc..", mentre in altre culture questo è assolutamente naturale. La domanda più frequente che ci sente rivolgere dalle persone che affrontano per la prima volta il tema del vegetarianismo è: ma se si elimina la carne, cosa si mangia? E le proteine? Gli aminoacidi? Le vitamine?

Per dare una risposta a tali domande occorre innanzitutto che venga sfatata la credenza popolare che i prodotti animali siano indispensabili all'alimentazione umana. Nonostante milioni di persone nel mondo siano vissute e vivano seguendo diete vegetariane o vegane, godendo di ottima salute, la credenza che le proteine e gli altri nutrienti fondamentali esistano esclusivamente negli alimenti di origine animale è infatti dura a morire, salvo per quanto riguarda la vitamina B12. In realtà, come vedremo in seguito in maggior dettaglio, le proteine sono formate da aminoacidi, i mattoni della vita, e questi si trovano anche nei vegetali, in particolare cereali e legumi. Gli aminoacidi, peraltro, si distinguono in 'essenziali' dai 'non essenziali'. I primi vanno assunti già pronti in natura, in quanto il nostro organismo non è in grado di produrli dagli alimenti che mangiamo, e sono presenti anche in tutti gli alimenti di origine vegetale, mentre gli altri sono prodotti dal nostro organismo partendo dagli alimenti stessi. Mentre nelle carni gli 'aminoacidi essenziali' sono contenuti in maniera equilibrata, nei cereali e nei legumi sono presenti in proporzione variabile. Ma l'insieme dei due alimenti, cereali e legumi, assunti in giuste proporzioni nell'arco della giornata, fornisce le stesse quantità di 'aminoacidi essenziali' presenti nelle carni, e a volte anche di più. Per cui credere che solo le carni contengano gli 'aminoacidi essenziali' (quale prodotto della scomposizione delle proteine in esse contenute, dette 'proteine nobili' perché ne contengono in misura equilibrata) è sbagliato. Poi, oli vegetali (specie di oliva), verdure e frutta forniscono le vitamine, i sali minerali, gli acidi grassi Omega-3 e Omega-6 e quant'altro necessario ad una buona alimentazione. La vitamina B12, tuttavia, presente anche nei vegetali sotto forma purtroppo non assimilabile dal nostro organismo, può però essere assunta in semplici pillole (dal costo assai basso), e lo stesso vale per altre vitamine o nutrienti dei quali, da una esame del sangue, risulti la carenza, così come ognuno di noi fa periodicamente in caso di necessità, a prescindere dal tipo di dieta che segue.

A conferma di questo esiste la testimonianza dei dietologi veg* e di milioni di vegetariani e vegani in tutto il mondo. Una qualsiasi 'dieta', per essere definita tale, necessita infatti dell'avvallo di medici o dietologi specializzati e non potrà quindi non includere tutti i nutrienti necessari all'organismo umano, altrimenti non sarebbe una 'dieta', ma un pasticcio o un fai-da-te.

Riportiamo, come testimonianza di quanto sopra affermato, il parere del Prof. Umberto Veronesi sul vegetarianismo, e sulle sue motivazioni dell'essere vegetariano apparse su un noto settimanale:

Da l'Espresso, 8 marzo 2005 - Veronesi: la mia dieta anti-cancro.

Un'alimentazione non sana può essere cancerogena. Il cibo può diventare un veicolo di sostanze nocive, tossiche per l'apparato cardiocircolatorio e per il sistema digerente, e talvolta potenzialmente in grado di provocare tumori.. **Io sono un vegetariano convinto per ragioni etiche (non mi va di soddisfare la gola a spese del dolore e della morte di altri animali), ma nel fare queste affermazioni mi baso su ragioni scientifiche più che accertate.** Consumando carne, ci mettiamo proprio in questa situazione, perché dall'atmosfera queste sostanze ricadono sul terreno, e quindi sull'erba che, mangiata dal bestiame, si accumulano nei suoi depositi adiposi, e infine arrivano sul nostro piatto quando mangiamo la carne. **Non è vero che la carne è necessaria al nostro sostentamento. Non solo i vegetali ci mettono a disposizione tutto quanto occorre alla vita, ma in essi si trovano anche le proteine, contrariamente a quanto la gente crede. Del resto, in termini evuzionistici l'uomo discende dalla scimmia, è un primate. Proprio la recentissima mappatura del genoma ci ha permesso la prova scientifica dell'intuizione di Darwin. Il 99 per cento del nostro Dna è esattamente identico a quello dello scimpanzé, e noi siamo uguali a lui per le nostre funzioni di ogni tipo.** Abbiamo in più il gene del linguaggio, e questo ci differenzia. Senza linguaggio non c'è civiltà, come senza la scrittura non ci sarebbe la storia del genere umano. Per il resto, il nostro metabolismo è quello dei primati, che non sono carnivori e che si nutrono di bacche, cereali, legumi, frutti. **Il nostro organismo, come quello delle scimmie, è programmato proprio per il consumo di frutta, verdura e legumi.** Una dieta priva di carne non ci indebolirebbe certamente: pensiamo alla potenza fisica del gorilla. E pensiamo al neonato, che nei primi mesi quadruplica il suo peso nutrendosi solo di latte. Non solo una dieta di frutta e verdura ci farebbe bene, ma servirebbe proprio a tenere lontane le malattie. Solo tre anni fa, il Rapporto dell'Organizzazione mondiale della Sanità sulla salute nel mondo attribuiva a un insufficiente consumo di frutta e legumi quasi tre milioni di decessi.

Occorre pertanto, in caso di dubbi, consultare le tabelle ufficiali di composizione degli alimenti del Consiglio per la Ricerca in Agricoltura, ente governativo (v.CREA, www.crea.gov), contenenti gli elementi nutritivi (proteine, aminoacidi essenziali, sali minerali, vitamine, ecc.) dei cibi naturali disponibili sui nostri mercati.

2.2. La “carne dei poveri”

Nel passato, i legumi erano considerati ‘la carne dei poveri’, non potendo questi permettersi il lusso delle carni, peraltro causa di molte malattie cardiovascolari, della gotta, ecc. Ma vivevano benissimo ugualmente, anzi. Passare ad una vegetariana, come primo passo verso un'alimentazione totalmente priva di alimenti di origine animale ottenuti da sfruttamento e sofferenza, meta finale dell'etica aspecista, è quindi più semplice di quanto sembra, e non necessita necessariamente di un'analisi computerizzata, che può essere invece base di ulteriore approfondimento a cura di uno specialista a cui bisogna inizialmente rivolgersi per evitare il pericoloso ‘fai-da-te’. Infatti, anche considerando una dieta classica ‘mediterranea’, dove si consumi di tutto (inclusa la carne ed il pesce), è noto che occorre non eccedere né con la carne, tanto meno con prodotti trasformati quali salame, wurstel, prosciutti, ecc. ricchi di nitriti e nitrati, né col pesce, o altri alimenti come i formaggi, ma alternare tutti gli alimenti quotidianamente in modo da assumere periodicamente tutti gli elementi nutritivi necessari.

2.3. Cosa è necessario

Per una dieta equilibrata e sana occorre assumere (per “assumere” si intende mangiare, mentre ciò che viene in effetti acquisito dall'organismo prende il nome di “assimilare” e dipende dalle combinazioni alimentari e dai metodi di conservazione e cottura degli alimenti, come vedremo) i seguenti elementi:

Proteine

Si parla di ‘proteine’ come se queste fossero gli elementi base del nostro organismo. In realtà, gli elementi proteici di base sono gli ‘aminoacidi’, costituiti da composti chimici che – ordinati in catene a seconda delle sequenze

dettate dal DNA – costituiscono le proteine. In tutto, gli aminoacidi presenti nelle proteine sono 22, ma – ordinati in modo diverso a seconda della struttura dei vari DNA – possono costituire migliaia di proteine diverse.

Gli aminoacidi sono pertanto i “mattoni” che servono alla formazione delle catene proteiche, le quali a loro volta hanno la funzione di svolgere le varie funzioni chimiche delle cellule. Ad esempio, molte proteine sono enzimi (molecole che catalizzano le reazioni biochimiche alla base della vita), altre hanno funzioni strutturali interne alle cellule, altre ancora sono localizzate esternamente alle cellule e costituiscono la matrice di tessuti, altre sono ormoni, anticorpi, ecc... Ogni cellula contiene molte migliaia di proteine diverse, ed ogni proteina è formata, a seconda della sua funzione, da catene proteiche diverse. La proteina che compone le cellule del fegato, ad esempio, è diversa da quella che compone le cellule dei reni, e così via. Il nostro corpo trae quasi tutti gli aminoacidi dai cibi che mangiamo, nel senso che li forma prendendo le sostanze necessarie e “creando” l'aminoacido che serve al momento, il quale andrà poi a formare una certa proteina. Ma non tutti gli aminoacidi possono essere prodotti (sintetizzati) da quello che mangiamo ossia “fabbricati” dal nostro corpo. Almeno 10 devono essere assunti (cioè ingeriti) già pronti, in quanto il corpo non è in grado di formarli autonomamente (ossia sintetizzarli) dai cibi assunti. Questi aminoacidi vengono chiamati “essenziali”, nel senso che sono sempre presenti nella catena proteica, e la loro mancanza impedisce la formazione della catena, e quindi della proteina. Essi sono contenuti in vari alimenti, in proporzione variabile. Ad esempio un alimento può essere più ricco di alcuni aminoacidi essenziali, e più povero di altri. Ma anche il nostro corpo abbisogna in misura maggiore di alcuni aminoacidi essenziale piuttosto che di altri. Ne deriva che dobbiamo assumere aminoacidi essenziali nella giusta misura. Non la stessa quantità di ognuno, ma quantità diverse a seconda della loro necessità per il nostro organismo. Se assumiamo un alimento carente di un certo aminoacido essenziale, potremmo per così dire “costruire” proteine fino a che è disponibile quell'aminoacido, esaurito il quale la formazione della proteina si arresta.

L'aminoacido essenziale presente a più basso livello in un alimento è anche detto “aminoacido limitante”, in quanto ovviamente “limita” la formazione della catena proteica. Da studi fatti si sa già quale è la quantità di certi cibi che occorre assumere giornalmente affinché si abbia un equilibrio ottimale di aminoacidi essenziali. Se ci cibiamo nella giornata solamente di un alimento che contiene aminoacidi essenziali in misura fortemente squilibrata tra loro (ad esempio è ricco di un certo aminoacido essenziale, ma poverissimo di un altro, come i cereali o viceversa i legumi), otterremo che le catene proteiche che il nostro corpo riesce a formare sono limitate dalla quantità dell'aminoacido essenziale meno presente nel nostro cibo. Ecco perché occorre anche prestare molta attenzione alle combinazioni alimentari le quali oltre a inibire o favorire l'assimilazione di alcuni nutrienti sono fondamentali per una dieta equilibrata.

Ora, dire che un cibo è necessario perché contiene aminoacidi essenziali non è esatto, ed è anche decisamente fuorviante, in quanto porta a credere che “quel” cibo sia indispensabile. Questo è l'errore che commette chi ritiene la carne o il pesce, o il latticini, o le uova, un alimento “necessario”. Bisognerebbe invece dire, per essere precisi, che sono gli aminoacidi essenziali ad essere necessari e che sono contenuti in vari cibi, tra i quali i cereali, e i legumi (fagioli, soia, ecc.). Combinandoli tra loro nell'arco di una giornata, si ottiene infatti di assimilare una giusta quantità di aminoacidi essenziali, e la formazione delle proteine non incontra alcun ostacolo. Ovviamente le carni contengono una giusta dose di aminoacidi essenziali, ma come si è ora capito non sono indispensabili per la formazione delle proteine, e non è vero che per ottenere la giusta dose giornaliera degli stessi dai vegetali occorra mangiarne in eccesso, con risultati negativi.

Infatti, se i cereali sono carenti di alcuni aminoacidi essenziali, i legumi ne sono invece ricchi, compensando la relativa carenza. Combinando nel corso della giornata l'assunzione di cereali e di legumi in giusta misura (ma senza necessità di usare la bilancia del farmacista, basta seguire i consigli del dietologo e poi si impara ..) si ottiene quindi una combinazione ottimale: tutti gli aminoacidi essenziali sono assunti nella quantità necessaria, e anche di più. Vi sono anche legumi che contengono una percentuale di aminoacidi essenziali maggiore di quanto si possa trovare nella carne: ad esempio la soia.

Ecco perché alcuni, parlando ad esempio dei fagioli, parlano della “carne dei poveri”. Perché i fagioli contengono una buona percentuale di aminoacidi essenziali, e costano (o costavano, un tempo) meno della carne. Mescolati poi ai cereali, nella famosa ‘pasta e fagioli’, costituiscono un piatto vegano ideale e non solo per gli aminoacidi contenuti, ma anche per altri nutrienti.

Una dieta sana, che eviti l'assunzione di colesterolo (così come una dieta basata su principi non specisti, che si basi sulla non assunzione di alimenti di origine animale) farà a meno della carne e del pesce, e dovrà prevedere l'assunzione giornaliera di cereali e legumi nel rapporto di circa il 60% dei primi (i cereali) e del 40% dei secondi (i legumi), ai fini di permettere l'assimilazione di tutti gli aminoacidi essenziali (e non) necessari, ovviamente variando le quantità a seconda dell'età, del lavoro svolto, del sesso, ecc..

Implicitamente, è ciò che facciamo quando oltre alla carne, in una dieta non vegetariana o vegana, mangiamo anche pasta, formaggio, uova, ecc.. Solo che così facendo assumiamo, anche col formaggio e le uova, troppo colesterolo e troppi grassi nocivi alla salute, cosa che non succede assumendo solo vegetali ed oli vegetali (in particolare quelli ricchi di omega-3 quali olio di lino o di canapa). Ed in più facciamo soffrire ed uccidiamo milioni di animali.

Vitamine

*Le vitamine sono indispensabili anch'esse al nostro organismo, in quanto svolgono moltissime funzioni. Senza addentrarci nello specifico, possiamo senz'altro dire che ai fini di una dieta equilibrata esse sono principalmente derivabili dalla assunzione di frutta e verdura. Variare il più possibile tali alimenti, a seconda della stagione (ricordarsi di consumare sempre prodotti freschi e di agricoltura biologica o biodinamica) è il miglior suggerimento che si possa dare. Per una dieta "mirata", ossia fatta in base al sesso, all'età, al peso forma, o a stati particolari quali la gravidanza o l'allattamento, si possono ovviamente dare indicazioni precise di cosa consumare giornalmente, ma queste informazioni devono essere richieste ad un dietologo. Per quanto riguarda la carne, essa ne contiene in misura molto minore della frutta e la verdura, salvo per la vitamina B3 (niacina) e la Vitamina B. Per la vitamina B12 occorre però fare un discorso a parte. Essa infatti è contenuta in forma assimilabile dall'organismo umano (che la produce nell'intestino ma non è detto che venga assimilata) solo negli alimenti di origine animale: carni, uova, latticini, burro, ecc.. E' prodotta da microrganismi presenti nei vegetali e nell'intestino degli animali, da dove passa nei tessuti. Essendo indispensabile allo sviluppo del cervello e del sistema nervoso e alla formazione dei globuli rossi (anche se per questi può essere sostituita dall'acido folico) e potendo, la sua carenza a lungo andare (3-5 anni) portare a disturbi gravi e irreversibili al sistema nervoso, occorre non farla assolutamente mancare. Ecco perché in una dieta **vegetariana** occorre assumere periodicamente settimanalmente una piccola dose di uova o latticini, mentre in una dieta **vegana** effettuati i relativi controlli medici (v. oltre), può essere necessario assumere periodicamente una pillola di vitamina B12.*

Sali minerali

*Lo stesso discorso fatto per le vitamine vale per i sali minerali (calcio, potassio, ferro, ecc.). Essi sono presenti nelle verdure e nella frutta o nei semi in quantità pari o superiori a quelle della carne, con l'unica eccezione del ferro, che in certi legumi, cereali, verdure, frutta secca e semi è presente in buone quantità, ma in una forma meno assimilabile che nella carne (non-eme). Occorre pertanto assumere alimenti ricchi di ferro (lupini, avena, fagioli, farina di soia, miglio, piselli, germe di grano, lievito di birra, radicchio verde, sesamo, ecc.) ma non contemporaneamente alla assunzione di alimenti contenenti calcio (latticini, acque minerali ricche di calcio, ecc.) e tannini (vino rosso, cioccolato, caffè) in quanto la combinazione di tali elementi riduce la quantità di ferro assimilata. Inoltre, quando si assume ferro, è bene assumere anche vitamina C, contenuta in alta percentuale nel succo degli agrumi o ad esempio nei kiwi. È consigliato ad esempio il **succo di limone per condire la verdura**, anziché l'aceto. In tal modo il ferro viene fissato facilmente nell'organismo. Vale pertanto l'equazione: + Ferro = + Vit. C - Calcio (più ferro è uguale a più vitamina C, e meno calcio). Per aumentare l'assimilazione del calcio è inoltre bene assumere verdure a foglia verde (broccoli, cavoli, ecc.), fichi secchi o latticini. Anche qui, durante l'assunzione di calcio è meglio non assumere sale, perché distrugge il calcio, quindi, ad esempio, non assumere formaggi (ricchi di sale). In una dieta vegana il problema ovviamente non si pone, essendo priva di latticini.*

Grassi

Altro elemento indispensabile sono i grassi, che però non devono superare il 30% delle calorie totali. Occorre evitare del tutto i grassi animali, ricchi di colesterolo e acidi grassi saturi, e privilegiare gli oli vegetali, ricchi per contro di acidi grassi insaturi (sia polinsaturi, sia monoinsaturi), escludendo però gli oli tropicali. Quindi, l'optimum è rappresentato dall'olio di oliva extra-vergine, e dall'olio di semi di lino (1 cucchiaino nell'insalata) ricco di acidi grassi omega-3, o di canapa, che ha un rapporto omega-3/omega-6 più bilanciato.

2.4. Astuzie culinarie

Per la preparazione dei legumi, mettere i fagioli o similari in una bacinella e versarvi sopra acqua bollente almeno un'ora prima di cucinarli. Ciò riduce drasticamente il fenomeno del meteorismo (aria nell'intestino). Poi buttare l'acqua, e cuocere a piacere.

Fare attenzione quando si acquistano prodotti vegetali che vi sia l'indicazione NO OGM (ossia non provenienti da organismi geneticamente modificati, dei quali è spesso incerta la sicurezza) e BIO (ossia da agricoltura biologica, che significa in pratica solo una limitazione nell'uso dei pesticidi più dannosi...).

Come cucinare senza uova.

Al posto delle uova provate ad utilizzare questi sistemi.

- Utilizzate un cucchiaino colmo di farina di soia oppure di fecola di patate o di amido di mais e due cucchiaini di acqua per sostituire ogni uovo nei prodotti da forno.

- Utilizzate 30 grammi di tofu bianco schiacciato al posto di un uovo.

- Nei dolci si può utilizzare al posto di ogni uovo mezza banana schiacciata, sebbene questa a volte cambi un po' il gusto della ricetta.

- Per hamburger vegetali utilizzate uno dei seguenti ingredienti per compattare il tutto: patata schiacciata, briciole di pane inumidito, farina di ceci, maizena.

- Se la ricetta richiede solo uno o due uova, potete anche farne a meno. Aggiungete lievito di birra, malto o semplicemente un paio di cucchiaini da tavola di acqua in più per ogni uovo eliminato.

2.5. **Dieta standard**

L'ideale è assumere ad esempio al mattino cereali in fiocchi arricchiti di calcio, ferro, vitamina B12 e vitamina D, immersi nel latte di soia, con un frutto (agrumi o un kiwi) e alcune mandorle o noci o noccioline al naturale. A mezzogiorno, oltre alla pasta (cereali), insalata e ortaggi crudi conditi con un cucchiaino di olio di semi di lino o di canapa (o relativi semi se il gusto non piace, tritati e tenuti in freezer), olio di oliva e frutta. Alla sera, cereali e legumi (es. pasta e fagioli se i cereali non sono stati assunti a mezzogiorno) perché più digeribili che durante la giornata, con verdure e un frutto.

Uova e latticini, oltre che dannosi per il colesterolo in eccesso e gli acidi grassi, non sono contemplati in una dieta veramente aspecista, contribuendo a sfruttare e uccidere animali: le mucche, per produrre il latte, sono ingravidate artificialmente, ed il vitello che nasce, se è maschio, è separato dalla madre e destinato quasi subito al macello. Se è femmina, diventerà una schiava a catena dopo circa due anni, per produrre latte ininterrottamente tutta la sua breve vita. Così per tutti gli altri animali non umani che producono latte. Idem per le galline, sia per il modo col quale anch'esse sono allevate negli allevamenti intensivi, sia perché, se il pulcino nasce maschio, viene ovviamente subito buttato vivo nel tritacarne, con un procedimento ancora per ora "perfettamente legale"! (In Italia se ne attenda l'abolizione che pare avverrà nel 2026).

Tra i pasti, frutta o verdura in piccole quantità, e molta acqua (con poco calcio).

Combinazioni alimentari.

Riassumendo:

- Vanno assunti assieme prodotti contenenti ferro e vitamina C, che ne facilita l'assorbimento, e separatamente tutto il resto. Il sale va limitato al massimo.
- Occorre sempre il controllo annuale del livello della vitamina B12 e D per i vegani, tramite l'analisi del sangue, abbinandovi anche il controllo del livello di omocisteina e acido folico (sentire comunque il dietologo).

2.6 **Diete particolari: celiachia.**

Anche chi è affetto da celiachia può trovare nei vegetali abbondanza di nutrienti tale da soddisfare il gusto e le proprie esigenze alimentari. In particolare, ecco un elenco di alimenti con e senza glutine:

Cereali contenenti glutine

Frumento, orzo, avena, kamut (varietà di frumento), farro (varietà di frumento), spelta (var. di frumento), triticale (incrocio fra frumento e segale), segale. Anche tutti i generi alimentari prodotti con questi cereali, come la farina, il pane, i prodotti da forno, il pangrattato, la pasta, i muesli, le salse, ecc. non sono adatti alle persone affette da questa patologia.

Vegetali privi di glutine

Riso, mais, miglio, grano saraceno, quinoa, amaranto, patate, verdura, frutta, tutti i legumi, oli e grassi.

2.7. **Alimentazione per animali**

Anche la credenza che gli animali domestici non possano essere alimentati con cibi non cruenti e quindi debbano necessariamente seguire una dieta "carnivora" va rivista. Infatti, l'aggiunta di un particolare aminoacido detto "**taurina**", prodotto ora sinteticamente e che si troverebbe in natura solo nei muscoli degli animali, permette di poter alimentare con una dieta non cruenta (ossia a base di prodotti vegetali integrati con tale sostanza, oltre altre utili quali

la vitamina A preformata e il grasso arachidonico) anche i **gatti**, per i quali tale sostanza è indispensabile. Lo dimostrano le esperienze compiute da numerose associazioni vegetariane e vegane nel mondo.

2.8. Ricette 'veg'.

Si consiglia di consultare il sito: www.veganblog.it

2.9. Ricetta per il seitan fatto in casa.

Tra i tanti cibi per vegetariani e vegani, il seitan, estratto puro di proteine di grano, ossia il glutine, è forse il più noto. Le confezioni in commercio, a prescindere dalla loro qualità, sono necessariamente trattate contro l'ossidazione e spesso colorate o aromatizzate in maniera poco gradevole per alcuni. Desideriamo pertanto proporre la nostra ricetta per realizzare tra le pareti domestiche, con grande semplicità, uno degli alimenti più nutrienti ed importanti per la dieta veg*.

Preparazione del Seitan

Il seitan è un estratto di grano, di cui costituisce l'essenza proteica. In altre parole è il contenuto della farina dopo l'eliminazione dell'amido. E' detto **glutine**.

Dose

La preparazione prevede l'utilizzo di 1 kg di farina dalla quale – a seconda della qualità, ovvero del contenuto proteico – si potranno ricavare circa 400/600 grammi di seitan. Questa dose, a seconda del metodo di cottura, potrà essere sufficiente per circa 6 persone, o essere conservata in freezer e costituire la base per più portate.

Il prodotto assume l'aspetto di una massa morbida glutinosa di colore ambrato, che opportunamente cotta e conservata può essere utilizzata per preparare piatti di vario tipo (es. spezzatini, arrosti, fette, ecc.). Di per se abbastanza inodore e insapore, acquisisce con facilità il sapore degli aromi e ingredienti con i quali viene successivamente cucinato. A livello nutrizionale equivale circa al 60% di un analogo quantitativo di carne, con il vantaggio di essere privo di colesterolo, di essere a bassissimo contenuto calorico, e di non contenere i residui dell'alimentazione e delle terapie alla quale vengono forzatamente sottoposti gli animali da allevamento. Si contribuisce inoltre a non far uccidere alcun essere vivente, e si risparmia! Un kg. di questa farina costa infatti circa da 1 a 2 euro, a seconda della qualità e del venditore ... e se ne possono ottenere circa 500 gr. di seitan! **Il prodotto non è ovviamente assumibile da chi è intollerante al glutine (es. i celiaci)!**

Ingredienti

1 kg. di farina ad alto tenore proteico (circa 11-12% di proteine, ad esempio tipo "Manitoba"); a volte la percentuale di proteine contenute è scritta sulla confezione.

Utensili necessari

- .Una tavola per impastare (o superficie equivalente).
- .Un colino (o scolapasta) di discrete dimensioni (circa 15 cm. di diametro, o più, a seconda del metodo di lavorazione: vedi "Preparazione degli ingredienti").
- .Un contenitore di discrete dimensioni (idem come sopra).
- .Una pentola per la bollitura.
- .Acqua corrente (fredda).

Preparazione degli ingredienti

- . Impastare la farina con l'acqua, con energia, e formare un impasto come per fare il pane. Porre l'impasto nel contenitore, e coprire con acqua fredda.
- . Lasciar riposare in frigorifero (non freezer!) per alcune ore (ne bastano 5).
- . Togliere l'impasto dal frigo e suddividerlo in tre- quattro palle di uguale dimensione; in alternativa, operare sull'impasto intero (nel caso, usare un colino più grande).
- . Posizionare il colino (o scolapasta) nel lavandino e manipolare l'impasto sotto un filo d'acqua fredda fino a che l'acqua di scolo non sarà incolore.

(L'amido contenuto nell'impasto fuoriesce infatti dalla palla manipolata sotto l'acqua tingendo l'acqua di scolo di bianco; quando non vi è quasi più amido, ossia dopo circa 5 minuti al massimo, o 20 se si opera sull'impasto intero, il rimanente assumerà una colorazione ambrata e trasparente, ed è pronto per la cottura). Ripetere ovviamente il procedimento per tutti i blocchi nei quali è stato eventualmente suddiviso l'impasto originario, e riunirli poi assieme. Il prodotto ottenuto è il glutine!

Cottura.

.Fasciare il glutine con carta da forno (o una pezza di cotone) affinché non si sfaldi con la cottura, e metterlo a bollire nella pentola aggiungendo a piacere alcuni aromi (foglie di alloro, sedano, ecc.). Aggiungere un cucchiaino di sale grosso e far bollire per 45 minuti. Far raffreddare e tagliare a pezzi o a fette a seconda del metodo desiderato di preparazione delle pietanze. Può infatti essere tagliato a piccoli pezzi e cotto con pomodoro e fagiolini come uno stufato (ricetta consigliata) o cotto intero (tipo arrosto) o tagliato a fette, impanato e fritto, o preparato in molti altri modi, a seconda della fantasia del cuoco! L'esperienza insegnerà quale è il metodo migliore.

Conservazione

- Intero, in frigo o freezer, secondo necessità;

3. Prodotti cruelty-free

Il passaggio ad un'etica aspecista non può considerarsi completo se non si cercano di utilizzare anche beni di consumo non derivanti da animali, siano essi **cosmetici, scarpe, borse, cinture, ecc.**, nei limiti del possibile, e delle conoscenze attuali. Si forniscono pertanto alcune informazioni utili alla individuazione di punti vendita e siti Internet dove poter acquistare vestiario ed accessori prodotti con materiali sintetici, e cosmetici non testati su animali. Ogni segnalazione è gradita.

3.1. Siti Internet da consultare (beni di consumo e integratori)

- www.agireoraedizioni.org (libri, materiale informativo, integratori, cartoleria, ecc.).
- www.lastrega.com (distributore, integratori naturali, integratori ed altro).
- www.energybalance.com/it/ (integratori ed altro..).
- www.vegetarian-shoes.co.uk (Brighton, Inghilterra, calzature, cinture, borse, ecc.).
- www.freerangers.co.uk (Northumberland, Inghilterra, calzature, abbigliamento, accessori).
- www.ethicalwares.com (associazione vegan, USA, abbigliamento, cosmetici, igiene personale).

3.2. Produttori di cosmetici non testati su animali.

- **Lakshmi** – www.lakshmi.it
- **Kosmetikal** - www.kosmetokal.it
- **Pensoinverde** – www.pensoinverde.it

Pe le marche che producono cosmetici non testati su animali non umani, consultare:

Loto verde – www.lotoverde.it

4. Informazioni medico-scientifiche

4.1. Siti specialistici medici e tutoriali.

Informazioni scientifiche sulla nutrizione vegetariana e vegana, nonché assistenza medica generica e specialistica (dietologia, oncologia, pediatria, etc.) sono disponibili interrogando i seguenti siti:

- www.scienzavegetariana.it Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana
- www.AccademiaNutrizione.it Accademia della nutrizione (corsi online, ecc.)

Sul sito della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana si può trovare qualsiasi informazione scientifica, medica, didattica (corsi), libri, liberi professionisti (medici, nutrizionisti, biologi, ecc.). a cura della dr.ssa Luciana Baroni, neurologa e geriatra.

È disponibile su tale sito un documento estremamente importante: la traduzione della Posizione dell'American Dietetic Association e dei Dietitians of Canada sulle Diete Vegetariane (vedere edizioni più aggiornate..) estremamente favorevole a tale metodo di alimentazione. Se ne consiglia assolutamente la lettura e se ne raccomanda la diffusione.

4.2. Omega-3, Omega 6, acidi grassi polinsaturi, vitamine, ecc.

Raccomandazioni pratiche

Alla pagina Omega-3 del sito [Omega-3 - PiattoVeg](#) della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana si possono trovare tutte le informazioni più aggiornate sugli acidi grassi Omega-3 e Omega-6 e altri nutrienti essenziali per l'organismo umano (vitamina B12, D, ecc.).

4.3. I farmaci “generici” o “equivalenti”.

Per quanto riguarda i farmaci, i cosmetici, i biocidi, e tutte le sostanze chimiche, è ben noto che ogni nuovo prodotto – per essere immesso sul mercato – deve obbligatoriamente essere testato sugli animali. In primis, per individuare il grado di tossicità, come ad esempio nel tristemente famoso test LD50, o LC50, che individua la dose per somministrazione acuta per la quale muore il 50% delle cavie. In particolare, per i farmaci, prima ancora di passare alla sperimentazione clinica sull'uomo, ne è previsto il test sugli animali sulla base di una somministrazione sia acuta sia prolungata, oltre ad altre prove. Volendo assumere farmaci per i quali non sia obbligatorio all'atto della produzione il test sugli animali, e ove non si voglia o possa far uso di medicinali omeopatici (i quali, non essendo farmaci, non devono essere obbligatoriamente testati su animali) o non si voglia ricorrere alla medicina alternativa, è preferibile usare i farmaci cosiddetti “generici”, alias ‘equivalenti’.

Contrariamente a quanto si può pensare (corrono voci assurde in merito), i farmaci generici non sono affatto inferiori, come efficacia, a quelli analoghi “non generici”. La differenza sta tutta nel nome. Infatti, è stata fatta nel 2001 dal Ministero della salute e dalla ASSOGENERICI (l'associazione che riunisce le aziende produttrici di farmaci generici), una campagna di informazione che invita ad utilizzare tali prodotti. Si tratta dei medicinali il cui uso si è protratto per ben oltre 30 anni, e di conseguenza ne è scaduto il brevetto. Possono quindi essere prodotti da qualsiasi industria farmaceutica. Tali medicinali sono – a detta del Ministero della Salute stesso – di consolidata efficacia e qualità, essendo stati commercializzati per lungo tempo, e hanno le medesime caratteristiche del farmaco da cui derivano (stessa molecola, principio attivo e composizione). Posso differire per gli eccipienti, che però non alterano le proprietà del farmaco.

Costano per legge almeno il 20% in meno dei loro sostituti più recenti. Il loro nome è identificato non in base al marchio commerciale del prodotto originario (spesso di fantasia) ma al nome del “principio attivo” sul quale si basano, ed al nome dell'azienda che li commercializza (es. Nicergolina GNR, dove Nicergolina è il nome del principio attivo, e GNR è il nome della ditta che produce/vende il farmaco). In base ad una legge speciale, se il medico che prescrive il farmaco non scrive sulla ricetta – accanto al nome del medicinale – “non sostituibile”, significa che il farmacista può proporre il medicinale “generico” al posto della specialità indicata, che in genere ha un nome commerciale diverso, ma stesse qualità terapeutiche.

Pertanto, l'uso di tali farmaci consente di utilizzare medicinali per i quali la sostanza responsabile dell'attività terapeutica (il principio attivo) non deve più essere testato su animali, essendone già noti gli effetti sull'uomo, come nel caso dei principi attivi dei cosmetici per i quali le ditte produttrici dichiarano di non utilizzare più nuove molecole a partire da una certa data in poi. È chiaro che se l'utilizzo di tali farmaci si generalizzasse, le industrie farmaceutiche dovrebbero rinunciare ad inventare nuove molecole chimiche per curare malattie e disfunzioni già perfettamente curabili con molecole preesistenti e prive di particolari effetti collaterali, col risultato di dover rinunciare ad un numero elevato di sperimentazioni su animali, brevetti, e quindi di guadagni. Ciò potrebbe inoltre spingerle a chiedere al legislatore di abbandonare l'imposizione dei test dei nuovi farmaci sugli animali, per concentrarsi invece sui metodi sostitutivi.

Fine