

Vegetarianesimo spirituale

(seconda edizione)

Parama Karuna Devi

Jagannatha Vallabha Vedic Research Center

Parama Karuna Devi

Copyright © 1996 Parama Karuna Devi

Nuova edizione: © 2018 Parama Karuna Devi

Tutti i diritti riservati

Title ID: 8215970

ISBN-13: 978-1986260343

ISBN-10: 1986260348

pubblicato da:

Jagannatha Vallabha Vedic Research Center

Website: www.jagannathavallabha.com

Chi desiderasse presentare domande, osservazioni, obiezioni o ulteriori informazioni utili per migliorare il contenuto di questo libro è invitato a contattare l'autrice:

E-mail: jagannathavallabhavedic@gmail.com

telefono: +91 (India) 94373 00906

SOMMARIO

Sommario	iii
Prefazione alla nuova edizione	1
Prima parte: Perché vegetariani	
Che cosa significa vegetariano?	7
La questione nutrizionale	8
Le proteine	9
Vitamine e oligoelementi	14
Il consumo di carne è innaturale per l'essere umano	16
Il morbo della "mucca pazza"	20
Un cocktail di sostanze chimiche dannose	22
Malattie provocate dal consumo di carne	30
Vantaggi economici dell'alimentazione vegetariana	37
Seconda parte: Vegetarianesimo nelle religioni	
Aspetti etici	45
Il vegetarianesimo spirituale	50
La tradizione ebraica	55
La tradizione cristiana	63
La tradizione islamica	72
Giainismo, Buddhismo, Induismo	77
Cibo materiale e cibo spirituale	86
Terza parte: In cucina	
Qualche consiglio pratico	96
Ricette di base	98
Antipasti e stuzzichini	109
Pasta	118

Riso	127
Minestre	133
Verdure	141
Involtini	148
Polpette	152
Seitan e spezzatino di soia	156
Torte salate	160
Panini	165
Insalate	168
Dessert	175
Torte e pasticcini	178
Bevande	183

Quarta parte: Curarsi con l'alimentazione

Proprietà medicinali di erbe e spezie	187
Il digiuno terapeutico	199
Indice delle ricette	211

Prefazione alla nuova edizione

L'interesse e l'impegno verso il vegetarianesimo etico e spirituale sono stati per me un fattore decisivo e costante fin dall'infanzia.

All'età di 13 anni, per essere sicura di sapere quello che mangiavo, ho cominciato a cucinare da sola i miei pasti: una svolta importante che mi ha stimolato alla ricerca e alla sperimentazione nel campo della gastronomia, utilizzando ingredienti e tecniche provenienti da varie culture e persino da diversi periodi storici, spesso ricostruendo le ricette a partire da poche informazioni disponibili in testi di divulgazione culturale, o modificando ricette non vegetariane contenute nei libri di cucina che riuscivo a trovare. Ho esplorato la macrobiotica e le varie diete "disintossicanti" che a quei tempi erano l'unico esempio di sistema alimentare che si potesse considerare vegetariano, ma le ho trovate noiose e insoddisfacenti.

Nel 1978 sono entrata a far parte del movimento Hare Krishna (Associazione Internazionale per la Coscienza di Krishna) e sono andata a vivere nell'*ashrama* a tempo pieno. Il mio servizio principale consisteva nel lavoro di traduzione e pubblicazione dei libri del fondatore del movimento, Bhaktivedanta Swami Prabhupada, ma ho scoperto ben presto che i due cardini fondamentali della pratica spirituale di quella tradizione erano la recitazione dei Nomi di Dio (*kirtana*) e la distribuzione di cibo vegetariano offerto alle Divinità (*prasada*).

Inoltre il carattere internazionale della comunità dei devoti mi ha offerto numerose occasioni di fare amicizia con persone provenienti da diversi paesi e culture, e di condividere le loro esperienze nel campo dell'alimentazione e della gastronomia. Ogni domenica c'era una festa in cui tutti gli ospiti ricevevano un pasto completo, e durante le numerose cerimonie speciali nel corso dell'anno si preparavano banchetti con decine di preparazioni diverse. Tutti erano benvenuti ad aiutare in cucina - bastava aver fatto il bagno, indossare abiti puliti e osservare strettamente le norme igieniche caratteristiche della tradizione induista - e ho approfittato con entusiasmo di questa occasione per imparare il più possibile.

Dal 1978 al 1984 il mio impegno nella cucina delle Divinità è diventato leggendario, perché specialmente durante i festival passavo moltissime ore a preparare le offerte, spesso rimanendo in piedi tutta la notte e producendo centinaia di piatti diversi. In una particolare celebrazione al tempio di Gallarate ho raggiunto il record di 72 ore ininterrotte di lavoro in cucina, mentre durante una festa di Janmastami a Villa Vrindavana (a San Casciano Val di Pesa, Firenze) con un piccolo gruppo di aiutanti ho realizzato 1008 preparazioni diverse. In varie occasioni ho lavorato con l'amica Lilarasa, una vera artista che amava soprattutto le decorazioni e aveva un gusto speciale che potrei definire addirittura "birichino" per il *trompe l'oeil*. Una volta abbiamo realizzato insieme delle "finte uova sode" che hanno scandalizzato parecchi, poiché le uova non sono considerate un alimento vegetariano nella tradizione indovédica.

I visitatori del tempio hanno cominciato a chiedermi di scrivere delle raccolte di ricette, e il direttore dello studio

radiofonico di Villa Vrindavana, Radio Krishna Centrale, che a quei tempi trasmetteva in una zona che copriva quasi tutta Italia, mi ha proposto di tenere una rubrica di cucina. E' nata così "Radio Cucina", e le centinaia di puntate prodotte in quel periodo hanno continuato ad essere trasmesse per decenni anche in seguito.

Nel 1984 ho avuto l'occasione di visitare l'India e di entrare a contatto diretto con la tradizione indo-vedica nel suo contesto originario, e nel 1986 ho lasciato l'*asrama* degli Hare Krishna perché mi sono gradualmente resa conto della presenza di gravi problemi ideologici ed etici che la *leadership* del movimento non era affatto interessata a risolvere.

L'intenzione del fondatore del movimento era stata quella di creare una struttura organizzativa che sostenesse la diffusione della conoscenza vedica, della trasmissione della *bhakti* (devozione trascendentale) e della collaborazione nel servizio divino - "una casa dove tutti potessero vivere" e prosperare spiritualmente e materialmente, una famiglia di devoti legati da uno scopo comune e da relazioni di affetto e rispetto reciproco. Il progetto di Prabhupada era di creare, oltre a una massiccia circolazione di libri spirituali sulla conoscenza vedica, molte fattorie autosufficienti dove mandrie di mucche vivevano felici in una relazione ideale con gli esseri umani, una rete di ristoranti vegetariani per la distribuzione di cibo spirituale preparato con gli ingredienti di prima qualità provenienti dalle fattorie del movimento, e scuole olistiche dove i bambini erano educati con affetto sia nel *curriculum* accademico di base che nella realizzazione spirituale.

Non ho potuto fare a meno di notare l'evidente disinteresse dei *leader* verso questi progetti, l'ipocrisia e la superficialità

nei confronti degli insegnamenti fondamentali, i gravi maltrattamenti a cui venivano regolarmente sottoposte certe categorie di devoti (specialmente le donne), gli scandali devastanti di abusi sessuali sui bambini che i genitori erano costretti ad abbandonare nelle scuole del movimento e il gravissimo fallimento spirituale di molti "guru" - tutte situazioni malsane che venivano messe a tacere con manovre politiche, ricatti e manipolazioni emotive in cui ogni umile interrogativo orientato verso la chiarezza e la giustizia veniva bollato come "grave offesa ai puri devoti". Oltre a questi fatti riconosciuti apertamente, circolavano con insistenza voci ancora più sinistre e orribili sulle quali non è utile elaborare in questa sede.

Non meno angosciante è stata la scoperta che i "successori" di Prabhupada, impegnati in sordidi giochi di potere e falso ego, avevano operato molte modifiche anche importanti ma non autorizzate ai suoi libri, avevano fatto sparire le testimonianze delle sue istruzioni e stavano dirigendo l'intero movimento verso prospettive e conclusioni sempre meno "vediche" e sempre più "abramiche" (specialmente nell'atteggiamento settario e offensivo verso i Deva). Insomma, nonostante le sublimi dichiarazioni della teoria, in pratica il movimento era diventato una specie di Vaticano all'indiana.

Per diversi anni ho continuato a collaborare dall'esterno con numerosi esponenti del movimento, specialmente con Gaurakrishna (Giorgio Cerquetti) per il quale ho tradotto e scritto numerosi libri, anche se molto raramente il mio nome è stato effettivamente riconosciuto come autrice e il mio lavoro non è stato ricambiato da un ragionevole compenso economico.

A quei tempi mi importava ben poco dei diritti d'autore e della "proprietà intellettuale" delle pubblicazioni, ed ero più interessata a far circolare la conoscenza materiale e spirituale che avrebbe migliorato la vita del maggior numero di persone possibile. Ancora oggi queste sono le mie preoccupazioni principali, tanto che tutti i miei libri sono scaricabili gratuitamente in formato digitale dal mio sito internet, e sono sempre disponibile ad assistere chiunque mi chieda consiglio e aiuto.

Però ho cominciato a mettere dei limiti. Per esempio, non sono più disposta a lasciare che altre persone affermino di possedere "diritti di copyright" sul mio lavoro o addirittura si presentino come i veri autori del mio lavoro, relegandomi a un ruolo di "consulenza" o eliminando del tutto il mio nome dai riconoscimenti. Specialmente quando queste persone mancano di soddisfare lo scopo primario del mio lavoro, che è quello di far circolare la conoscenza: il fatto che i titoli non siano più andati in ristampa costituisce per me il fattore decisivo per la scelta di reclamare la proprietà intellettuale di quei lavori e di produrne una ristampa personalmente e direttamente.

Ora che ho completato la traduzione e il commento alla *Bhagavad gita* e realizzato diversi altri volumi sulla conoscenza spirituale indo-vedica, credo che sia arrivato il momento di riproporre il mio vecchio lavoro sul vegetarianesimo. Naturalmente la prospettiva è un po' "datata", ma ho preferito apportare meno modifiche possibile rispetto all'originale, riservandomi di produrre un nuovo titolo in futuro con dati più aggiornati e presentazioni più efficaci e complete, quando avrò terminato i progetti più impegnativi e urgenti sui quali sto lavorando attualmente.

Parama Karuna Devi

Nel frattempo, se qualcuno dei miei vecchi contatti ha qualcosa da dirmi, è invitato a scrivermi un messaggio di posta elettronica.

Parama Karuna Devi

E-mail: jagannathavallabhavedic@gmail.com

telefono: +91 (India) 94373 00906

Prima parte: Perché vegetariani

Che cosa significa vegetariano?

Molti pensano che l'alimentazione vegetariana sia “povera”, quasi punitiva, austera, limitata alle verdure bollite, oppure che richieda molto tempo e fatica per la preparazione, o ingredienti speciali e rari, esotici o di cattivo sapore.

In realtà vegetariano è semplicemente chi ha deciso di non mangiare nessun animale o parte del corpo di un animale, che si tratti di mammiferi, pesci, rettili, uccelli, insetti o embrioni (uova).

Si tratta di una scelta che ha numerose motivazioni, come vedremo più avanti, ma anche all'interno delle numerose interpretazioni del vegetarianesimo, esiste una grandissima varietà di ingredienti e combinazioni che consente di preparare un numero praticamente infinito di piatti squisiti, dalle ricette “dietetiche” di poche calorie fino agli intingoli succulenti e ai dolci ricchissimi che popolano i sogni dei golosi. Gli ingredienti vegetali possono essere trasformati con tecniche piuttosto semplici fino ad ottenere l'equivalente di hamburger, bistecche, spezzatini, polpette, paté e mille altri piatti apparentemente non vegetariani.

Vegetarianesimo non significa dunque una vita di privazioni, una dieta monotona o rigida, o tantomeno poco nutriente, come alcuni credono.

La scelta vegetariana è ormai condivisa da milioni di persone in tutto il mondo, e il loro numero cresce

costantemente, anche tra illustri medici e scienziati. Non soltanto il corpo umano può fare benissimo a meno delle carni, ma addirittura non mangiare carne porta enormi benefici alla salute, come hanno ormai ampiamente dimostrato molte ricerche e studi.

La questione nutrizionale

Il contenuto nutritivo della carne è scarso, e consiste principalmente di proteine (circa il 10 o 20%) e grassi (in percentuale variabile); il resto è acqua. La carne non contiene carboidrati, che sono la fonte di energia utilizzata preferibilmente dal nostro corpo, né fibre alimentari, che sono enormemente importanti per il buon funzionamento dell'apparato digerente e in particolare dell'intestino. I sali minerali e le vitamine sono anch'essi scarsi rispetto alla quantità e alla varietà di sali minerali e vitamine contenute negli alimenti vegetali. La carne non contiene enzimi alimentari, che sono molto utili per favorire i processi digestivi, e che sono invece presenti in grandi quantità negli alimenti vegetali freschi.

A questo proposito vorremmo aggiungere che la carne non può mai essere "fresca", a meno che l'animale non venga ucciso e mangiato immediatamente. Non molto tempo dopo la morte dell'animale sopravviene infatti il cosiddetto rigor mortis, l'irrigidimento caratteristico dovuto soprattutto alla coagulazione del sangue. I consumatori di carne devono dunque aspettare che la carne "frolli", cioè che il processo di decomposizione raggiunga uno stadio sufficiente ad ammorbidire la carne allentando i legami cellulari. Un effetto analogo viene ottenuto dalla surgelazione, che facendo congelare il sangue e i liquidi

cellulari danneggia le pareti delle cellule (tutti sappiamo che l'acqua ghiacciando si espande notevolmente) e con lo scongelamento successivo i legami cellulari vengono allentati.

Le proteine della carne sono complesse, quindi difficili da digerire, e i grassi sono sempre saturi, cioè contengono un alto tasso di colesterolo. Nella sezione delle malattie provocate dal consumo di carne parleremo più diffusamente del problema del colesterolo in relazione alle malattie cardio vascolari.

Le proteine

Poiché la carne viene consumata soprattutto con l'idea di assumere proteine, è necessario qui spendere alcune parole sull'argomento per chiarire bene le cose.

Così come i carboidrati (semplici, cioè gli zuccheri, e complessi, cioè gli amidi) costituiscono il "carburante" del nostro organismo - cioè producono calorie per far funzionare il corpo e soprattutto i muscoli - le proteine possono venire paragonate a materiali di costruzione che vanno a rinnovare i tessuti già esistenti o a creare nuovi tessuti. Le proteine sono chiamate "macromolecole" in quanto sono molecole più grosse e complesse delle altre, e più stabili, proprio come un muro deve essere stabile e solido.

Per costruire i propri tessuti, il nostro organismo prende delle proteine e le spezza nei loro componenti essenziali, detti aminoacidi, poi li riassume di nuovo in varie forme a seconda del tipo di tessuti che deve costruire. Non solo: l'organismo è in grado anche di creare "materiali da

costruzione" a partire da carboidrati e grassi, in caso di necessità.

Come possiamo facilmente comprendere, la scomposizione delle proteine complesse (animali) è molto più laboriosa di quelle delle proteine semplici (vegetali), così come è più difficile smantellare e riutilizzare i componenti di un muro molto complesso, composto da materiali svariati e ben cementato, rispetto a quelli di un semplicissimo muro di mattoni e argilla.

Proprio per questo l'uso di proteine complesse dà origine inevitabilmente a tossine dannose per il nostro organismo (che possono essere paragonate ai calcinacci e alle macerie varie). A lungo andare, le capacità di adattamento e reazione del corpo possono venirne intaccate, anche geneticamente. Si possono avere quindi generazioni di persone che partono già dall'inizio della loro vita più deboli di salute, con un metabolismo più inefficiente e meno energie fisiche e mentali.

Il fatto che le proteine animali contengano una grande varietà di amminoacidi essenziali (quelli infatti richiesti per la costruzione dei nostri stessi tessuti corporei) non costituisce un vantaggio decisivo. Infatti con un'alimentazione vegetariana media si possono ottenere diversi tipi di amminoacidi da varie fonti, anzi, certe combinazioni alimentari rendono molto più facilmente utilizzabili un gran numero di aminoacidi. Ad esempio, la classica combinazione popolare di cereali e legumi o noci.

Non dobbiamo nemmeno dimenticare il fatto che alcuni alimenti vegetali, come i legumi e le noci, contengono una varietà di aminoacidi essenziali pari a quella della carne, e in quantità addirittura maggiore. La soia, ad esempio, è

famosa proprio per il fatto di fornire tutti gli aminoacidi essenziali, e in alcune forme può arrivare ad una quantità percentuale di proteine anche tripla rispetto a quella della carne, fornendo nel contempo anche una buona quantità di carboidrati, una moderata quantità di grassi polinsaturi e la preziosa lecitina, oltre a diversi sali minerali.

Come abbiamo già detto, la carne contiene un'alta percentuale di acqua, mentre la soia e in generale i legumi vengono acquistati secchi; a parità di peso il contenuto di proteine è quindi enormemente più alto e la convenienza economica è enorme. Più avanti parleremo più diffusamente dei vantaggi economici dell'alimentazione vegetariana. Anche nel caso di legumi lessati (cioè reidratati), il contenuto di proteine è comunque maggiore di quello della carne a parità di peso. Alcuni preparati di soia, come lo spezzatino di soia (o tritello) contengono fino al 50% di proteine, e in effetti nei paesi di lingua inglese sono chiamati "proteine di soia". Ricordiamo che la carne può arrivare a un massimo del 20% di proteine, in casi particolari e solo dopo essere stata "sgrassata" e cucinata, cioè dopo che l'acqua è stata fatta evaporare con una cottura alla piastra. Risulta quindi facile comprendere come l'utilità della carne come fonte di proteine sia piuttosto basata su un mito culturale che sulla realtà dei fatti.

Molti altri alimenti vegetali e vegetariani contengono buone percentuali di proteine: possiamo citare le noci di ogni tipo (le arachidi contengono tutti gli aminoacidi essenziali, come la soia, pur essendo molto più grasse) e i cereali di ogni tipo, specialmente integrali. A questo proposito possiamo sottolineare che il frumento contiene una buona percentuale di proteine, chiamate commercialmente glutine. Una ricetta elaborata dai monaci buddhisti giapponesi

permette di estrarre facilmente il glutine dal frumento, ottenendo quello che viene conosciuto e venduto attualmente con il nome di seitan.

Anche il seitan è un alimento ad altissimo contenuto di proteine, in quanto nella sua lavorazione vengono eliminati gran parte degli amidi, che costituiscono l'altro componente principale del frumento. Possiamo dunque calcolare che il seitan contenga una percentuale di proteine variabile (a seconda della lavorazione e quindi della "morbidezza") dal 35 al 60%.

La preparazione e l'uso del seitan sono consigliati soprattutto per la enorme versatilità del materiale, che può essere preparato in casa a partire dalla farina di frumento, in modo tale da ottenere una grande varietà di consistenze, forme e colori, tali da uguagliare qualsiasi tipo di carne possibile. Ci sono però due raccomandazioni nell'uso del seitan: la prima e più importante è che non bisogna eccedere nel consumo, specialmente in consociazione con altri alimenti a base di farina di frumento (pane, pasta, torte, crackers, ecc) in quanto un eccesso di glutine di frumento può provocare delle reazioni allergiche nell'organismo, conosciute come morbo celiaco o intolleranza al glutine. In Giappone, dove il seitan è stato elaborato, la dieta popolare era basata su riso e soia, e il grano era relativamente poco utilizzato, quindi non c'era il rischio di "esagerare", mentre in Italia, paese di mangiatori di pane e pasta, il seitan dovrebbe essere consumato con moderazione.

La seconda considerazione sull'uso del seitan è di carattere economico e ambientale: poiché il glutine si ottiene "lavando" la farina di frumento, una grossa percentuale di nutrimento viene perduta sotto forma di amido. Nei processi industriali la cosa non è grave, poiché l'amido

viene recuperato e utilizzato poi a parte specialmente nell'industria dolciaria, ma quando si fa il seitan in casa sarebbe consigliabile cercare di riutilizzare l'amido con qualche accorgimento. Parleremo ancora di questo argomento nella sezione delle ricette a proposito del seitan.

Un'altra importante considerazione da fare a proposito delle proteine: non è assolutamente necessario consumare una grande percentuale di proteine nella dieta. Anzi, un consumo eccessivo di proteine può seriamente danneggiare l'organismo, soprattutto affaticando i reni e creando un eccesso di acidi urici, che poi si trasforma in artrite, gotta, insufficienza renale, calcoli ai reni, e così via. Come abbiamo già detto, le proteine servono a rinnovare o costruire i tessuti. Sono dunque particolarmente necessarie nelle prime fasi di costruzione del corpo, durante la gravidanza, l'infanzia e l'adolescenza, cioè per tutto il periodo in cui il corpo "cresce", e in cui la percentuale di proteine necessaria va dai 70 ai 40 grammi al giorno durante gravidanza e allattamento, fino a 3 grammi al giorno per ogni chilogrammo di peso corporeo. In altre parole, un bambino sotto l'anno di età richiede circa 20 grammi di proteine al giorno (da somministrare preferibilmente sotto forma di latte materno, latticini leggeri e alimenti a basso contenuto di proteine), mentre da uno a due anni di età sono sufficienti 30 grammi, e così via.

Raggiunta la maturità, la percentuale di proteine richiesta dall'organismo scende rapidamente e generalmente si stabilizza su 1 grammo al giorno per ogni chilogrammo di peso corporeo ideale. Cioè una persona di circa 70 chili di peso ideale (cioè non calcolando il sovrappeso, che non deve certo essere "rinnovato") dovrebbe consumare 70 grammi di proteine al giorno. Con il naturale processo di

invecchiamento il corpo ha la tendenza a restringersi invece che a espandersi, perciò il fabbisogno di proteine diminuisce notevolmente, arrivando a poco più di mezzo grammo per ogni chilo di peso corporeo.

Calcolando che la soia contenga un 40%, il frumento oltre il 10%, i ceci, i fagioli, le fave e le lenticchie una media di 25%, le arachidi il 30%, una normale alimentazione vegetariana consente di soddisfare ampiamente tali necessità. Per quanto riguarda il latte e i latticini, bisogna considerare che il latte scremato contiene circa il 3% di proteine, mentre la mozzarella ne contiene un 20% circa, e i formaggi stagionati percentuali variabili fino al 35% (nel caso del parmigiano). Persino la frutta e la verdura contengono una certa percentuale di proteine, da non sottovalutare nel conteggio totale. Infatti è necessario anche fare attenzione a non esagerare con il consumo di proteine, altrimenti l'organismo viene sovraccaricato, anche se le proteine vegetali sono sempre meno pesanti di quelle animali. L'eccesso di proteine causa parecchi disturbi e danni funzionali, come vedremo più avanti.

Vitamine e oligoelementi

Alcuni detrattori dell'alimentazione vegetariana affermano che i vegetariani possono soffrire di carenze di ferro e vitamine del gruppo B, ma la ricerca scientifica ha ormai ampiamente dimostrato il contrario con volumi e volumi di pubblicazioni mediche, studi eseguiti su ampi campioni di popolazione e statistiche a livello mondiale. Per chi avesse paura di soffrire di tali carenze, comunque, basterà ricordare le numerose fonti di ferro organico presenti nel mondo vegetale: verdure a foglie verdi, fichi secchi,

lenticchie, noci di vario genere, mele, albicocche, prugne, susine, cereali integrali, sesamo, germogli di semi. In caso di patologia, l'integratore più valido è il polline dei fiori raccolto dalle api, da assumersi nella quantità di un cucchiaino al giorno nei casi di anemia vera e propria.

Per quanto riguarda le vitamine del gruppo B, è risaputo che sono contenute in modo completo e abbondante sia come quantità che come varietà nei cereali integri (e soprattutto nel germe dei cereali) e nel lievito di birra, oltre che in altri alimenti vegetali come la salsa di soia, il miso, il tempeh. Esistono anche sul mercato estratti di lievito alimentare, dadi vegetali alla soia, fiocchi di germe di grano che possono venire usati nella preparazione di molte gustose ricette.

Bisogna inoltre specificare che la quantità di ferro e vitamine del gruppo B è minima, e che le varie patologie connesse con la carenza di questi elementi sono dovute spesso a una anormale incapacità dell'organismo di utilizzarli. Spesso tali stati patologici non sono risolti nemmeno dall'assunzione di dosi massicce di ferro sotto forma di medicine (organiche e non), che vengono infatti eliminate dall'organismo che ne resta comunque carente.

Per risolvere tali patologie una dieta disintossicante vegetariana è spesso la soluzione migliore. In particolare, è utile menzionare qui che il ferro viene fissato nell'organismo con l'aiuto di piccole quantità di rame e vitamina C, entrambe sostanze assenti nei cibi non vegetariani, ma presenti in abbondanza in molti alimenti vegetariani. In particolare, mele, prugne, noci e lenticchie costituiscono cibi particolarmente indicati contro l'anemia in quanto contengono ferro e rame contemporaneamente.

Le carenze immunitarie, gli stati di denutrizione e malnutrizione e comunque le carenze nutritive non sono caratteristiche dell'alimentazione vegetariana, bensì di un'alimentazione che non comprende nemmeno gli elementi vegetali abitualmente consumati dai mangiatori di carne. E' molto più facile soffrire di malnutrizione quando si restringe la propria alimentazione al modello carne + carboidrati raffinati (zuccheri e/o amidi). Chi è malnutrito o indebolito per qualsiasi motivo non dovrebbe dunque mangiare carne, ma piuttosto scegliere tra i numerosi alimenti vegetali ricchi di sostanze nutritive. L'aumento dell'altezza fisica, della robustezza delle ossa e della longevità, sono maggiormente favoriti da una corretta ed equilibrata alimentazione vegetariana che dal consumo di carne. L'idea che i vegetariani siano tutti persone inattive e deboli e che il consumo di grosse quantità di proteine animali possa costruire più muscoli e migliorare la forza fisica è stata ormai platealmente smentita dalla lunga lista di atleti vegetariani che hanno raccolto strepitosi successi anche nelle specialità più faticose o che richiedono maggiori masse muscolari, come il fondo, la maratona, la corsa, il nuoto, il body building, eccetera.

Il consumo di carne è innaturale per l'essere umano

Come tutti possono osservare facilmente, tra gli animali carnivori e gli altri animali esistono delle differenze fisiologiche e anatomiche molto importanti. Secondo la sua conformazione anatomica e fisiologica, l'uomo può essere catalogato come appartenente alla categoria dei "vegetariani frugivori e cerealivori".

Certamente l'uomo non è un erbivoro, ma nemmeno un carnivoro. La categoria di "onnivoro", definizione un tempo in voga tra gli zoologi, si è dimostrata poco scientifica in quanto in caso di emergenza molti animali consumano sostanze che non costituiscono il loro normale nutrimento.

Ad esempio, molti carnivori consumano erbe e saltuariamente anche radici e frutta, o alcuni animali vegetariani possono mangiare insetti e piccoli animali (topi, rane eccetera) in caso di emergenza alimentare.

Resta comunque un fatto stabilito che gli animali vegetariani non aggrediscono senza provocazione animali di una certa misura e provano una distinta avversione nei confronti dei corpi di animali morti.

Ma vediamo quali sono i fatti.

1. L'intestino umano è molto più lungo di quello degli animali carnivori. Un intestino corto permette alle feci contenenti i residui della carne di essere espulsi velocemente, prima che vadano in putrefazione e compromettano la funzionalità e l'integrità dell'organismo stesso, causando numerosi disturbi e malattie anche gravi come vedremo più avanti.

2. L'acido cloridrico prodotto di norma dallo stomaco umano è molto inferiore come quantità (circa 20 volte) rispetto a quello prodotto dallo stomaco di un animale carnivoro. L'acido cloridrico serve a "sciogliere" i tessuti solidi della carne (come anche le ossa, i tendini, la pelle, i peli e le penne) e a disfarla per prepararla alla digestione. Le fibre animali infatti non sono facilmente disgregabili come le fibre vegetali, e la masticazione in sé non aiuta molto il processo di digestione delle fibre animali.

I carnivori hanno una dentatura molto diversa dalla nostra, e un modo di mangiare diverso: avrete probabilmente notato che "strappano" e "inghiottono" invece di masticare come facciamo noi.

Nonostante un'accurata masticazione (che segue frollatura, marinatura e cottura), un essere umano che mangia carne (e altri tessuti animali di vario genere) tende istintivamente ad accompagnarla con alimenti o sostanze (alcolici, eccesso di zuccheri e carboidrati raffinati, latticini) che creano un ambiente eccessivamente acido nello stomaco: solo così riesce a integrare la scarsa produzione di acido cloridrico e a digerire i tessuti animali. Il problema è che questa iperacidità gastrica, innaturale per l'uomo, gli provoca una serie di disturbi e danni, dalla cattiva digestione cronica, "iperacidità di stomaco", ulcere gastriche e duodenali, fino alle degenerazioni neoplastiche.

Danni collaterali di questo ciclo difettoso di digestione sono l'affaticamento del fegato che può portare a insufficienze epatiche fino alla cirrosi, danni cerebrali e nervosi di varia entità, danni ai reni (come vedremo più avanti) e turbe comportamentali e dell'efficienza personale.

Ne consegue che un vegetariano riuscirà molto più facilmente a evitare il consumo di alcolici (non ne sente la necessità fisiologica) e di altre sostanze; diventando vegetariani si possono perdere più facilmente anche molte abitudini dannose (alcolismo, tabagismo, dipendenze alimentari, dipendenze da farmaci, ecc.)

3. I carnivori sudano attraverso la lingua e non hanno pori nella pelle. Questo aspetto anatomico e fisiologico è particolarmente importante dal punto di vista del tipo di alimentazione, in quanto sappiamo che il sudore costituisce

un veicolo importante attraverso il quale l'organismo espelle tossine e sostanze di scarto. Negli animali erbivori e vegetariani la quantità di tossine è scarsa, ed è costituita soprattutto da tossine prodotte dall'organismo stesso, e quindi risulta più efficace far uscire il sudore da molti punti su tutta la superficie dell'epidermide. Le poche tossine eventualmente contenute nel cibo vengono poi filtrate dai reni ed espulse attraverso le urine, oppure rimangono nel tubo digerente e vengono espulse attraverso le feci.

Negli animali carnivori le tossine sono prodotte in quantità massiccia dall'alimentazione e perciò risulta più pratico mantenerle circoscritte nel solo tratto digerente, che è molto meno delicato di quello degli animali vegetariani. Le eventuali tossine che finiscono nel sangue vengono filtrate dai reni, ma l'attività renale negli animali carnivori è molto meno importante rispetto a quella degli animali erbivori o vegetariani.

4. Come abbiamo già accennato, la dentatura degli animali carnivori presenta dei canini molto più sviluppati e progettati per lacerare e sbranare, mentre gli esseri umani, come altri vegetariani (frugivori/cerealivori) hanno incisivi ben sviluppati e molti grossi molari piatti per schiacciare e macinare il cibo.

I carnivori hanno una saliva molto acida, che manca però completamente dell'enzima (ptialina) che serve invece a predigerire gli amidi. Sempre per lo stesso motivo, i carnivori hanno ghiandole salivari molto più piccole delle nostre. Inoltre, i carnivori possiedono artigli adatti ad afferrare e dilaniare la preda, mentre le unghie degli animali vegetariani sono più adatte a scavare la terra in cerca di radici. In poche parole, l'uomo non è affatto equipaggiato, allo stato naturale, per predare e mangiare animali.

A parte le considerazioni anatomiche e fisiologiche, è necessario prendere in considerazione l'istinto naturale. L'essere umano, come tutti gli animali vegetariani, viene immediatamente e istintivamente attratto dalla vista, dall'odore e dalla consistenza di alimenti vegetali anche allo stato grezzo e naturale - cioè frutta, verdura, noci e semi - mentre prova un naturale disgusto alimentare nei confronti di animali morti. Anche in coloro che prendono l'abitudine sociale o familiare al consumo di carne, le prime esperienze sono sempre disgustose, e la carne deve essere presentata in modo da perdere completamente l'aspetto, l'odore e la consistenza che la caratterizzano allo stato naturale, con diverse tecniche di cottura, marinatura, seccatura e manipolazione sia artigianale che industriale, l'aggiunta di altri ingredienti e così via. Grazie a questo processo tecnologico di camuffamento è diventato possibile somministrare carne anche ad animali erbivori senza suscitare in essi reazioni di repulsione. Ciò non significa però che non ci siano conseguenze dannose a livello fisiologico e anche genetico.

Il morbo della “mucca pazza”

Una delle conseguenze più macroscopiche di questa pratica artificiale si è andata imponendo all'attenzione dei mass media a partire dal 1986, anno in cui l'Inghilterra si trovò a fare i conti con una vera e propria epidemia di encefalite spongiforme, o morbo di Creutzfeld-Jacob, che provocò diversi morti anche tra gli esseri umani consumatori di carne.

Il cosiddetto "morbo della mucca pazza" è una malattia infettiva trasportata da un agente patogeno resistente alle

temperature elevate, all'essiccazione e ad altri processi industriali, e rimane nei tessuti animali anche per lunghi periodi.

Spinti da considerazioni di profitto economico, gli allevatori avevano cominciato a utilizzare gli "scarti di macellazione" di bovini e ovini ridotti in polvere come mangimi negli impianti di allevamento di pesci (piscicoltura) e di pollame. Questa polvere viene comunemente chiamata "farina animale".

Visti gli ingenti profitti offerti da questo sottoprodotto della macellazione, l'industria dell'allevamento ha cominciato a un certo punto a usare questa "farina" animale come "integratore proteico" nei mangimi destinati anche ad altri animali, in particolare a pecore e mucche, in modo da stimolare lo sviluppo di tessuti muscolari (cioè più carne per il mercato), con il risultato di una graduale degenerazione genetica negli animali da allevamento, che rafforzata dal circolo chiuso alimentare e da altri fattori debilitanti, ha favorito lo sviluppo di un ceppo patogeno fino a quel momento poco conosciuto.

L'encefalite spongiforme attacca le cellule nervose scavandovi dei veri e propri buchi (da qui il nome di "spongiforme"), con risultati fisiologici e funzionali devastanti, che vanno da irritabilità, depressione, perdita di memoria, perdita di coordinamento del corpo, disturbi nervosi, fino alla demenza, alla paralisi, alla pazzia e alla morte. La degenerazione diventa evidente dopo un periodo di incubazione variabile a seconda anche di altri fattori concomitanti e dal momento della manifestazione evidente dei sintomi la morte sopravviene nel giro di 18 mesi. E' importante notare però che i sintomi dell'encefalite spongiforme possono talvolta essere scambiati per senilità

precoce o disturbi dovuti ad altre cause, mentre l'infezione già dilaga nell'organismo e nel sistema circolatorio - cosa che costituisce un pericolo sanitario pubblico nel caso in cui un donatore di sangue sia affetto da tale infezione anche allo stato incubatorio.

Nonostante le pressioni contrarie delle associazioni di allevatori e macellai, la notizia di numerose morti tra i consumatori di carne è filtrata sui mass media, e ha portato in molti paesi al divieto dell'uso di "farine animali" nei mangimi per bovini e ovini. E' comunque evidente che nonostante la legge, il pericolo non è certo superato: infatti recentemente in Inghilterra si sono avuti nuovi casi di encefalite spongiforme.

Non dimentichiamo inoltre le altre epidemie che periodicamente colpiscono gli allevamenti (e le cui conseguenze economiche vengono pagate dai governi con le tasse dei cittadini, anche di quelli vegetariani) e che vengono scoperte quando già sono scoppiate, come l'afta epizootica o la salmonellosi ed eventuali altre infezioni e degenerazioni fisiologiche, immunosoppressive, virali o genetiche che non mostrano sintomi evidenti e riconoscibili.

Un cocktail di sostanze chimiche dannose

A parte le tossine prodotte dalle difficoltà oggettive dell'organismo umano nella digestione della carne, dobbiamo considerare una serie di altre sostanze chimiche che danneggiano anche gravemente l'organismo di chi mangia carne.

Innanzitutto ci sono le tossine prodotte dallo stesso organismo degli animali a causa dello stress e delle condizioni di vita allucinanti alle quali sono spesso sottoposti, da prima della nascita fino al momento della morte. Gli animali da allevamento vengono concepiti in condizioni innaturali e la gestazione è stressante, in quanto la madre non ha la possibilità di organizzarsi le condizioni naturali per una buona salute sia fisica che emotiva. In natura gli animali hanno una vita sociale e familiare molto forte che produce salute fisica ed emotiva, godono di aria, sole, molto movimento libero, risorse alimentari fresche e naturali e persino integratori dei quali gli allevatori non conoscono l'utilità o dei quali scelgono di fare a meno per considerazioni di profitto economico. Spesso gli animali da allevamento sono confinati per tutta la vita e ovviamente anche durante la gravidanza e il parto in box strettissimi, dove non possono nemmeno sdraiarsi. Alla nascita il piccolo viene immediatamente tolto alla madre e rinchiuso a sua volta in un box, dove passerà probabilmente tutta la sua breve vita, alimentato artificialmente e costretto a un'esistenza ancora più artificiale, fino al momento in cui viene prelevato senza tanti complimenti, stipato in un camion con decine di altri animali terrorizzati - e socialmente alienati da una vita di isolamento e condizioni artificiali - per il trasporto fino al mattatoio, trasporto che spesso aggiunge terribili sofferenze alla sua condizione, con lunghissimi periodi senza acqua o cibo, scossoni, maltrattamenti da parte degli adetti, e così via.

Noi possiamo vedere facilmente quali sono gli effetti dello stress e delle condizioni di vita artificiali sulla salute degli esseri umani. Gli animali subiscono gli stessi effetti, tanto che una notevole percentuale (generalmente dal 10 al 40%) degli animali da allevamento non riesce a sopravvivere quel

tanto che basta per arrivare al mattatoio, lasso di tempo che pure rappresenta di solito un solo decimo della durata naturale di vita della specie.

A parte la pura sopravvivenza, per quanto riguarda le condizioni di salute dell'organismo degli animali, i veterinari dei mattatoi esaminano gli animali velocemente e solo per verificare l'assenza di patologie macroscopiche (tumori, segni evidenti di malattie infettive, ferite in suppurazione ecc.) e destinano gli animali evidentemente e gravemente malati a scopi diversi dal "consumo umano", cioè li spediscono nelle scatolette di cibo per cani o gatti o altri animali. Le condizioni di intossicazione cronica e debilitazione, o altre patologie "minori" non interessano certo l'industria della carne, anzi in alcuni casi vengono considerate un pregio dal punto di vista "alimentare", come ad esempio nel caso della carne di pollo o vitello, o nel paté di fegato d'oca.

Poiché il mercato richiede carne molto bianca da pollo e vitello, questi animali vengono sottoposti appositamente a una dieta carente, all'immobilità completa e spesso anche al buio costante e a farmaci anemizzanti per ottenere una condizione di anemia cronica e grave, che risulti in una maggiore bianchezza delle carni. Naturalmente i residui di tali farmaci passano nell'organismo di chi mangia questa carne, producendo effetti analoghi.

Per quanto riguarda le oche, il paté viene ottenuto provocando una devastante degenerazione fisiologica del fegato attraverso una condizione cronica di indigestione. Le oche vengono ingozzate continuamente, e spesso ridotte alla immobilità completa inchiodandole al pavimento per le zampe: in queste condizioni il fegato non è più in grado di metabolizzare adeguatamente il cibo e nell'organismo si

produce una quantità eccessiva di grasso. Quando le cellule sono sature, il sangue è saturato di grasso, e viene saturato anche il fegato stesso, che alla fine collassa e "scoppia" uccidendo l'animale. Il risultato di questo processo viene venduto a caro prezzo come "*paté de foie gras*".

A parte i danni puramente fisici dell'organismo animale, che sono macroscopici e quindi facilmente collegabili con i danni fisici e funzionali nell'organismo di chi consuma carne, esistono dei danni meno facili da notare ma altrettanto devastanti. Alcuni si ostinano ad affermare che gli animali non hanno intelligenza o sentimenti o personalità - cioè non hanno una psiche - ma chiunque ha vissuto accanto a un animale sa che non è vero. Gli animali hanno paura, si arrabbiano, provano piacere, provano felicità, si rilassano, si eccitano, provano ansietà e tensione, provano affetto e attaccamento, provano odio e sentimenti di vendetta e ostilità. Spesso sognano, e sicuramente possono soffrire di malattie mentali e alienazione. Dal punto di vista fisiologico, questi sentimenti e stati emotivi sono veicolati da sostanze neurotrasmettitrici chiamate endorfine, che "trasmettono" al sistema nervoso l'aspetto chimico delle emozioni... sostanzialmente sostanze eccitanti come l'adrenalina e la nor-adrenalina che circolano nell'organismo in caso di pericolo, e sostanze calmanti come la serotonina e altre, che vengono normalmente rilasciate dall'organismo nel latte materno. Queste sostanze eccitanti e calmanti hanno gli stessi effetti dei principi farmacologici naturali (cioè vegetali) e sintetici.

La ricerca moderna ha dimostrato che un'alimentazione vegetariana favorisce una buona salute emotiva in generale, e soprattutto aiuta a controllare in modo naturale i livelli di aggressività determinati dalla produzione di adrenalina.

Ogni organismo è in grado di produrre adrenalina a seconda delle situazioni, ma mentre nei vegetariani l'adrenalina presente nell'organismo è quella prodotta solo dall'organismo stesso, i carnivori assorbono anche vari livelli di adrenalina dai tessuti animali di cui si nutrono. In natura il meccanismo della caccia, con l'inseguimento e la cattura, consente all'organismo della preda non solo di produrre adrenalina, ma anche di scaricarla con un'azione fisica, mentre nel sistema di allevamento e macellazione intensivo gli animali sono impossibilitati a difendersi o fuggire, perciò tutte le endorfine rimangono in circolo fino alla morte.

Tutti noi abbiamo sperimentato l'azione dell'adrenalina sul nostro stesso organismo: il cuore pompa più velocemente, la respirazione si fa più veloce, le riserve alimentari delle cellule vengono smobilitate d'urgenza per fornire una enorme quantità di energia in un tempo molto breve. Di fronte a un pericolo o a una minaccia, le forze si moltiplicano, si diventa più veloci, si fanno cose che solitamente non si riuscirebbe a fare. Ci sono testimonianze di persone di scarsa forza fisica che sono state capaci di sollevare pesi enormi per salvare il proprio bambino, o di balzi prodigiosi per sfuggire alla morte, oppure di risultati fisici molto rilevanti scatenati dalla collera. In tutti questi casi, l'effetto dell'adrenalina è del tutto simile a quello di altri eccitanti o droghe (e quindi viene chiamato "endorfina", cioè sostanza stupefacente prodotta dall'organismo stesso), cioè ha un "picco" di azione e una brusca caduta, con effetti tossici. Infatti questa "energia" non è fornita da una fonte esterna, ma viene attinta forzatamente dalle riserve dell'organismo stesso, che ne viene impoverito immediatamente.

Gli effetti tossici più evidenti nel "dopo spavento" o "dopo arrabbiatura" sono mal di testa (dovuto all'eccesso di tossine da smaltire), nausea seguita da una fame acuta, debolezza generale fino allo svenimento, vertigini, irritazioni cutanee, caduta della pressione sanguigna e danni più o meno gravi a fegato, stomaco, cuore, intestino, in ordine di importanza.

In quanto sostanza tossica, l'adrenalina può dare origine a tossicodipendenze, cioè un'assuefazione da adrenalina dannosa all'organismo, come possiamo notare nelle persone di carattere collerico, che hanno uno stile di vita stressante o che amano i film d'azione, di terrore, di violenza, gli sport violenti (sia come protagonisti che come tifosi), il gioco d'azzardo e simili situazioni collegate a una produzione più o meno costante di adrenalina.

Nel caso di chi mangia carne, la possibilità di tale assuefazione diventa ancora più grave, poiché all'adrenalina prodotta dall'organismo umano si aggiunge una quantità variabile di adrenalina contenuta nella carne stessa, in quanto, come si diceva, l'animale che viene trasportato e ucciso nei mattatoi non ha alcuna possibilità di "sfogare" l'adrenalina con il meccanismo della fuga o del combattimento. L'adrenalina non viene minimamente attaccata dalla cottura o dalla lavorazione della carne, e appena entra in circolo dà spesso una sensazione che viene falsamente interpretata come "forza" o "potenza", ma che in realtà non è altro che eccitazione artificiale. Tale sensazione registra ben presto una vertiginosa caduta nel corso della digestione, e il mangiatore di carne "per tirarsi su" deve ricorrere a stimolanti e intossicanti che producono a loro volta assuefazione e dipendenza (caffé, alcol, sigarette, droghe, farmaci di vario genere). E' un circolo

vizioso che si alimenta senza fine e che può diventare veramente disastroso per la salute psico fisica di qualsiasi individuo.

La conservazione e il commercio della carne rappresentano un altro grosso problema. Come abbiamo già accennato, dopo la morte subentra la rigidità cadaverica, che può essere superata solo con la putrefazione, detta "frollatura". L'emoglobina presente nei tessuti, e che dà al sangue e alla carne quel "bel" colore rosso, si ossida facilmente nel giro di poche ore (contenendo ferro organico "arrugginisce") lasciando una colorazione bruna tipica delle macchie di sangue secco che potete notare ad esempio su un cerotto rimasto per diverso tempo su una ferita. In particolare, l'ossidazione del sangue e l'inizio della putrefazione dei tessuti dà alla carne un colore bruno verdastro decisamente ripugnante, perciò l'aspetto, il colore e la consistenza della carne devono venire "migliorati" con antiossidanti, nitrati e coloranti vari. Lo sviluppo di batteri e successivamente di vermi viene combattuto con antibiotici, disinfettanti e sterilizzanti, senza contare gli altri additivi "di conservazione" che vengono aggiunti alla carne "conservata".

A parte tutto questo, l'industria dell'allevamento utilizza normalmente una notevole quantità di farmaci già contenuti nei mangimi (fino a 90 antibiotici diversi, oltre a massicce dosi di tranquillanti e varie sostanze chimiche e ormonali) che si accumulano naturalmente nei tessuti dell'animale, oltre a una quantità variabile di sostanze inquinanti alle quali l'animale è sottoposto nel corso della vita. Gli allevatori sostengono che in tutta la CEE non vengono più usate sostanze che alterano il metabolismo degli animali da allevamento (cioè gli ormoni usati per

"gonfiare" la carne) ma forse sarebbe più corretto dire che il loro uso è stato regolamentato.

Inoltre, non esistono norme che limitino le percentuali di pesticidi, insetticidi, concimi chimici, scorie e residui di lavorazione contenuti nei mangimi, le modificazioni genetiche dei cereali (come la soia, il frumento e il mais) usati nei mangimi, la presenza di metalli pesanti e percolati di rifiuti di ogni genere, assorbiti facilmente dagli animali per contatto o attraverso aria, ambiente, acqua o mangimi. Come gli esseri umani, gli animali accumulano queste sostanze inquinanti nel proprio organismo, e questo accade non solo nei tessuti ma anche e soprattutto negli "organi-filtro", cioè fegato e reni, e nelle "cellule deposito" come i tessuti adiposi (cioè il grasso).

Alcune sostanze, come i metalli pesanti (soprattutto piombo e mercurio) e insetticidi (come il DDT) sono praticamente impossibili da eliminare per l'organismo e si accumulano, con effetti macroscopici di avvelenamento vero e proprio nel caso di persone che mangiano animali non erbivori - soprattutto pesci. In Giappone ci sono stati numerosi casi di persone morte o rimaste invalide a causa del consumo di pesce proveniente da zone di mare inquinate. A proposito dei pesci e dei molluschi, dobbiamo notare che il continuo "filtraggio" eseguito dal loro organismo per raccogliere ossigeno dall'acqua li rende particolarmente sensibili alle sostanze inquinanti non organiche (come metalli pesanti e pesticidi) e organiche (come il batterio E.coli), che sono in grado di accumulare anche in grosse quantità. A questo problema dobbiamo aggiungere il fatto che la carne di animali acquatici, specialmente dei pesci, va in putrefazione ancora più velocemente della carne degli animali terrestri, con

conseguenze molto deleterie che vanno ben al di là dell'aspetto olfattivo che tutti conoscono.

Malattie provocate dal consumo di carne

Moltissime testimonianze di buona salute potranno essere fornite da milioni di vegetariani in tutto il mondo, schiere di medici vegetariani, migliaia di libri e studi clinici condotti ormai da oltre cinquant'anni. Sulla base delle considerazioni fisiologiche, anatomiche, biologiche e igieniche che abbiamo già presentato, risulta invece evidente che un'alimentazione che comprende carne e altre sostanze animali costituisce un serio pericolo per la salute, in misura direttamente proporzionale alla quantità di alimenti non vegetariani consumati.

Fino a circa 70 anni fa, nella zona mediterranea gli alimenti non vegetariani erano una rarità, riservata alle occasioni speciali o alle classi più ricche - tra l'altro afflitte normalmente da una serie di malattie "da ricchi", come la gotta, l'aterosclerosi e le malattie cardiache. La maggioranza della popolazione consumava invece pane in varia misura, di solito con una varietà di verdure, ortaggi, cereali e legumi cotti insieme sotto forma di "minestra", e accompagnata generalmente da formaggio in piccole quantità. Nelle varie zone d'Italia il pane era talvolta sostituito da pasta, riso o polenta, ma fondamentalmente il cereale integrale costituiva la base dell'alimentazione. Il condimento più diffuso era l'olio d'oliva, e come integratori si usavano talvolta noci di vario genere, olive, frutta fresca ed essiccata (soprattutto fichi). Le famiglie che disponevano di sufficienti risorse alimentari come queste non avevano alcun problema di salute e godevano di una vita lunga e

sana, tanto da convincere moltissimi medici americani a consigliare la "dieta mediterranea" ai loro pazienti che soffrivano soprattutto di malattie cardiovascolari.

Le carenze alimentari nel bacino mediterraneo erano spesso causate soprattutto dalla fame vera e propria, cioè dalla mancanza di risorse alimentari di qualsiasi genere, oppure dalla mancanza locale di elementi nell'acqua o nel suolo (iodio, ferro, calcio).

Un'alimentazione basata sulla carne porta invariabilmente a un eccesso di proteine e di grassi animali particolarmente complessi e difficili da utilizzare. L'eccesso di proteine porta a sovraccarico renale anche cumulativo, con conseguente diminuzione della funzionalità delle ghiandole e del sistema eliminatorio, quindi ad artrosi, gotta, ischemia, sclerosi glomerulare, ingrossamento ghiandola dei reni, proteinuria, azotemia, calcoli e nefriti. Come mai? Abbiamo già visto che le proteine sono composte da aminoacidi, cioè composti di ammoniaca e azoto. Un eccesso di proteine nella dieta porta ad un aumento di queste sostanze nel sangue, che devono essere filtrate dai reni con maggiore fatica e minore efficienza. I cristalli di acidi urici che non vengono filtrati ed eliminati dai reni (che normalmente li indirizzerebbero nell'urina per venire espulsi) continuano invece a circolare nel sangue e si depositano gradualmente nei punti in cui il sangue circola più lentamente - come le anse di un fiume diventano facilmente il luogo di deposito di scorie fluviali. Gli acidi urici iniziano a depositarsi nei piedi e nelle mani provocando dolori e gonfiori (e dove influenzano negativamente la circolazione energetica, come insegna l'agopuntura e l'acupressione cioè riflessologia plantare), poi pian piano si accumulano nelle giunture delle ossa dando origine a vari sintomi dell'artrite, che può

portare anche gravi degenerazioni ossee e muscolari, oltre che a un indebolimento generale dell'organismo e ai caratteristici dolori invalidanti. A lungo andare, l'affaticamento renale causato dall'eccessivo consumo di proteine aggrava altre condizioni come il diabete mellito, e provoca stress a tutto l'organismo.

Per quanto riguarda le malattie cardiovascolari, che uccidono o rendono invalidi moltissimi individui in tutto il mondo industrializzato, è necessario spiegare che cosa sia il colesterolo. I grassi o lipidi sono sostanze ad alto potenziale calorico (infatti sono usati spesso come combustibile) presenti in moltissimi vegetali e anche nel corpo animale e umano, dove si accumulano specificamente in strati cellulari sottocutanei (detti adiposi) ma anche, in quantità anche minima, attorno a muscoli, tendini, ossa e nervi, svolgendo un'azione isolante e lubrificante generale. Essendo introdotti nell'organismo attraverso l'alimentazione, i grassi passano dal tubo digerente direttamente nel sangue e vengono poi distribuiti dal flusso sanguigno nei punti più adatti.

Esistono due famiglie principali di grassi, a seconda della loro configurazione chimica molecolare: i grassi saturi e i grassi insaturi. Vengono chiamati anche "acidi grassi" saturi o insaturi. I grassi saturi hanno una molecola piena, solida, che non offre appigli di coesione ad altre molecole, e perciò risultano più difficili da digerire. I grassi insaturi hanno invece una molecola "aperta", che si lega facilmente con altre sostanze. All'osservazione empirica, i grassi saturi si distinguono facilmente in quanto si raddensano con il freddo, arrivando anche a notevoli gradi di durezza. Più un grasso è insaturo, più rimane solitamente fluido anche a basse temperature.

Di contro, i grassi insaturi hanno una soglia di degenerazione da riscaldamento (detta "punto di fumo") più bassa rispetto ai grassi saturi, a uguale livello di purezza (cioè di filtraggio da sostanze in sospensione). Ovviamente, la presenza di sostanze in sospensione rende anche i grassi saturi più soggetti a bruciare facilmente - come possiamo osservare nel caso del burro che annerisce velocemente, rispetto al burro chiarificato che resta limpido e dolce anche dopo una frittura prolungata. Lo stesso discorso può essere fatto per l'olio extra vergine di oliva, che pur essendo il grasso migliore per l'organismo umano, è soggetto a bruciare facilmente ad alte temperature a causa della presenza di sostanze in sospensione (frammenti minuscoli di polpa di olive, soprattutto).

Tutti i grassi animali sono grassi saturi. La stragrande maggioranza dei grassi vegetali è insatura - l'olio di soia è polinsaturo, cioè ha molti "punti di attracco" molecolari aperti, mentre l'olio d'oliva è monoinsaturo, cioè è più stabile rispetto agli oli polinsaturi, ma meno "chiuso" e inattaccabile rispetto ai grassi saturi. Esistono anche grassi saturi vegetali, come l'olio di cocco e l'olio di palma, che un tempo venivano usati per la preparazione delle margarine vegetali in quanto emulsionano bene quasi quanto il burro, e hanno un punto di fumo decisamente alto. Con l'aumento delle patologie cardiovascolari, le formulazioni di margarine vegetali hanno preferito oli insaturi che vengono emulsionati con lecitine e altre sostanze. In ogni caso, teniamo a sottolineare che i grassi saturi di origine vegetale, pur essendo sconsigliati a chi soffre di ipercolesterolemia, rimangono una risorsa alimentare importante specialmente nei paesi di origine, dove il consumo di grassi saturi di origine animale è praticamente zero. I grassi saturi in sé non sono tossici per l'organismo umano, e se provengono da

fonte vegetale o se sono ricavati dal latte, sono perfettamente accettabili purché la quantità totale non superi una certa soglia.

I grassi corporei animali sono invece sempre sconsigliati a tutti, anche in quantità limitate, in quanto spesso associati a sostanze tossiche e di scarto, compresi i residui di farmaci, sostanze inquinanti e metalli pesanti, che l'organismo animale neutralizza bloccandole appunto nel grasso. Per questo motivo, quando a seguito di un digiuno o di una dieta disintossicante si scioglie l'eccesso di grasso nell'organismo, si possono sperimentare lievi casi di tossicemia, con mal di testa, vertigini, nausea, improvvisa debolezza, caduta della pressione sanguigna, irritazioni cutanee, comparsa di muco e catarro (che l'organismo mette in campo per veicolare le tossine fuori dal corpo), patina sulla lingua, e altri sintomi spiacevoli ma non pericolosi. Dopo un ciclo di "bruciatura" dei grassi e conseguente eliminazione delle tossine, l'organismo si riprende ben presto e mostra un livello di energia e di salute molto migliore del precedente, ciclo dopo ciclo, fino a una disintossicazione completa.

Possiamo immaginare quali varietà e quantità di tossine e sostanze inquinanti contengano gli strati adiposi degli animali da allevamento... e quali risultati deleteri possano causare nell'organismo di chi li mangia, a prescindere dal problema dell'aumento di colesterolo nel sangue.

Il colesterolo è un grasso presente negli organismi animali. Può essere prodotto spontaneamente dall'organismo a partire da grassi vegetali o anche da un eccesso di zuccheri o amidi, ma più frequentemente negli esseri umani è dovuto a un consumo eccessivo di grassi animali. Tra le sostanze che contengono un'alta percentuale di colesterolo

non dobbiamo dimenticare le uova, che a parità di peso contengono il 600% di colesterolo in più del burro, e a maggior ragione molto più colesterolo di formaggi o altri latticini. Il colesterolo assunto attraverso l'alimentazione e non "lavorato" dal fegato (per eccesso di quantità o per altri problemi) rimane nel sangue e si deposita gradualmente sulle pareti interne dei vasi sanguigni, indurendole e irrigidendole, e riducendo lo spazio utile per il passaggio del flusso sanguigno. Questa condizione si chiama aterosclerosi e produce problemi funzionali e organici per il sistema circolatorio, per il cuore e persino per il cervello, che non essendo ossigenato a sufficienza perde gran parte della sua funzionalità. Il cuore trova sempre più difficile pompare il sangue attraverso i vasi sanguigni ristretti e irrigiditi, e si affatica, con conseguenti malattie cardiache di vario genere - malattie alle coronarie, angina, infarti e arresti cardiaci.

In questo scenario di malattia e sofferenza la natura ci offre una soluzione semplice, naturale e gradevole: la soia. A parte il contenuto di acidi grassi polinsaturi, la soia contiene una sostanza dalle proprietà quasi miracolose rispetto al problema del colesterolo - la lecitina di soia. Negli ultimi anni questa sostanza è entrata a far parte del panorama dell'alimentazione naturale come integratore di grande importanza, in quanto è in grado di abbassare velocemente e in modo naturale i livelli di colesterolo presenti nel sangue, senza nessun effetto collaterale negativo.

Da molti anni la lecitina di soia è usata nell'industria alimentare per emulsionare in modo gradevole il burro di cacao (anch'esso grasso saturo) nella produzione del cioccolato, che nonostante abbia un'altissima percentuale di grasso non appare unto. Lo stesso effetto si ottiene nei gelati, ottenuti con una alta percentuale di grassi

(generalmente panna o simili) che grazie alla presenza della lecitina diventano vaporosi e leggeri.

La lecitina della soia esercita lo stesso effetto sui grassi presenti nell'apparato digerente, impedendo loro di passare nel sangue. Ne deduciamo quindi che la soia, oltre ad essere un prezioso alimento proteico molto conveniente dal punto di vista economico ed ecologico, costituisce anche una soluzione brillante alle numerose complicazioni cardiovascolari derivanti dall'eccessivo consumo di grassi saturi.

Un altro grave problema collegato con il consumo di carne è la stitichezza. Come abbiamo visto, la mancanza di fibre alimentari nella carne e la velocità di putrefazione maggiore rispetto a quella di qualsiasi alimento vegetale la rendono molto pericolosa per chi soffre già di stitichezza, e predispongono alla stitichezza anche coloro che non ne soffrono ancora. Dopo anni di consumo di alimenti non vegetariani, l'intestino si abitua alla situazione trovando un equilibrio malsano, fatto di lunghi intervalli di stitichezza interrotti da coliti e diarree, che a lungo andare portano alla sindrome del colon irritabile, poi alla diverticolite (il passo successivo) e spesso al tumore del colon, molto diffuso nelle popolazioni ad alto consumo di carne e praticamente sconosciuto tra le popolazioni a base vegetariana.

Quando stomaco, intestino, cuore e circolazione, reni e fegato vengono attaccati quotidianamente da un'alimentazione a base di carne, è del tutto normale che l'organismo si indebolisca progressivamente, trasmettendo le degenerazioni organiche e funzionali anche alle generazioni successive attraverso il patrimonio genetico. Tentare di risolvere i problemi con farmaci e operazioni chirurgiche senza eliminare la causa prima della degenerazione è poco utile, o può rivelarsi addirittura

dannoso. Quanto sarebbe più semplice prevenire tutti questi disturbi con una corretta alimentazione vegetariana fin dall'inizio...

Vantaggi economici dell'alimentazione vegetariana

Oltre all'importanza e all'urgenza delle motivazioni mediche e igieniche che sconsigliano di mangiare carne, è utile segnalare l'impatto negativo ambientale, economico e sociale che il consumo di alimenti non vegetariani mostra di avere sull'ambiente e sulla società umana. Tali aspetti diventano ogni giorno più stringenti, anche in relazione alla delicatezza dell'equilibrio economico e sociale di fronte alle crisi che l'umanità si trova ad affrontare in questo periodo della sua storia.

Le associazioni ambientaliste hanno già ampiamente informato i loro sostenitori e il pubblico che il massiccio consumo di carne è il maggiore responsabile della distruzione delle foreste pluviali, oltre a rappresentare una importante causa di inquinamento e uno spreco enorme di risorse. Ogni giorno enormi appezzamenti di foresta pluviale (il polmone del nostro pianeta) scompaiono per far posto a pascoli per "hamburger e bistecche" e nel giro di pochi anni diventano desertici contribuendo a sconvolgere il clima globale - perché lo strato di humus di quei terreni è molto sottile e richiede una grande attenzione nel mantenere l'equilibrio ecologico.

La foresta amazzonica costituisce attualmente la maggiore risorsa naturale del pianeta, una riserva che contiene milioni di specie di vita conosciute e altri milioni ancora da

conoscere, tutte in perfetta armonia tra loro, che riescono a creare un ambiente ricchissimo e pieno di vitalità senza alcun intervento da parte umana. L'arrivo delle multinazionali della carne provoca la distruzione degli alberi (spesso per mezzo di incendi), e il terreno viene adibito a pascolo per un ciclo di quattro o cinque anni. Il delicato equilibrio viene però sconvolto senza speranza di recupero, e il sottile strato di humus, non più tenuto insieme dalle radici delle piante, viene spazzato via dal vento e dalle piogge, formando laghi di polvere sterili e desolati. La tragedia riguarda a breve termine anche le popolazioni della zona, che perdono l'uso della foresta (la loro unica ricchezza) e sono costrette a migrare continuamente in cerca di zone ancora fertili. Centinaia di migliaia di specie vegetali e animali vengono annientate in questa distruzione e si estinguono completamente, privando il pianeta di importanti caselle di equilibrio ecologico e derubando l'intera popolazione del pianeta di ricchezze inestimabili, non solo a livello estetico ed ecologico, ma anche nel campo della ricerca medica e scientifica.

A lungo termine (si parla comunque di anni, non di secoli o millenni), la distruzione della foresta pluviale comporta una diminuzione della produzione globale di ossigeno e un aumento dell'anidride carbonica (con conseguente peggioramento dell'effetto di riscaldamento globale, detto "effetto serra"),

una diminuzione delle precipitazioni in alcune zone con desertificazione di vasti territori, e un aumento drammatico delle precipitazioni in altre zone con allagamenti ed erosioni del terreno, riduzione delle calotte polari e innalzamento del livello degli oceani, con conseguente sparizione di zone costiere e aree al di sotto del livello del mare. Questi

bruschi cambiamenti porteranno - anzi, stanno già portando - altri effetti climatici (un crescente numero di uragani) e forse anche geologici (aumento dell'attività geologica e vulcanica).

Se vogliamo davvero fare qualcosa di semplice, alla nostra portata, per contribuire a salvare la foresta pluviale e quindi evitare le terribili conseguenze collegate, dovremmo diventare subito vegetariani e convincere gli altri a fare altrettanto. La conservazione delle foreste e la riforestazione delle aree già disboscate costituisce infatti un fattore essenziale per la protezione dell'ambiente del pianeta intero. Per ottenere questo risultato, è necessario amministrare molto accuratamente la disponibilità di terreno per la produzione di alimentari.

Ma perché la scelta vegetariana avrebbe una tale potenza di cambiamento positivo nell'equilibrio ecologico mondiale? Vediamo qualche dato interessante.

Per definire l'impatto ambientale, economico e sociale del consumo di carne è sufficiente far rilevare che il consumo di risorse impiegate per "produrre" un chilo di carne è da 10 a 35 volte superiore alla quantità di risorse necessarie per produrre un chilo di proteine vegetali ad alto valore biologico (come la soia, ad esempio). Infatti le proteine animali vengono prodotte dall'organismo dell'animale stesso a partire dagli alimenti vegetali, tra cui una quantità ingente di proteine vegetali, e con una "perdita" enorme sotto forma di energia per il metabolismo e le funzioni di base dell'organismo, diiezioni e secrezioni varie.

E' vero che gli animali da allevamento vengono macellati non molto tempo dopo il raggiungimento della maturità, poiché gli allevatori sono molto attenti a ricavare sempre il

massimo profitto dalle loro attività, ma anche in questo modo lo spreco di cibo è comunque di almeno 10 volte superiore rispetto all'utilizzo diretto degli alimenti vegetali per il consumo umano. Con un simile spreco di risorse e di terreni fertili, come meravigliarci se il pianeta si impoverisce e se l'umanità non riesce a risolvere il problema della fame?

Questo calcolo dello spreco sistematico si applica non soltanto alla enorme quantità di alimenti vegetali pregiati come soia, grano, mais, arachidi, generalmente usati come foraggio per gli animali da allevamento, ma anche alle risorse extra come acqua, concimi, lavoro di uomini e macchinari con il conseguente consumo di carburanti, oltre all'energia usata per l'allevamento, il trasporto, la macellazione, la preparazione e la conservazione speciale richieste dalla carne (celle frigorifere, ecc). A questa considerazione dobbiamo aggiungere la deperibilità delle proteine animali, che richiede dei controlli molto più accurati e rischiosi di quelli che si possono applicare a cereali e legumi.

Le proteine animali sono ben poco efficienti per nutrire l'umanità in continua espansione demografica. L'allevamento intensivo di animali per la produzione di carne è uno spreco enorme dal punto di vista economico, reso sostenibile solo artificialmente, con continue e ingenti sovvenzioni statali, nazionali, comunitarie e internazionali.

L'allevamento di animali può essere pratico dal punto di vista economico in sistemi isolati quando gli animali (di numero limitato rispetto alle possibilità di sostegno del territorio) sono allo stato libero o semi naturale, e se ne vanno in giro tranquillamente a pascolare nell'erba delle zone incolte. Nelle società rurali, oltre al latte (non sempre gli animali vengono macellati per ottenere la carne) gli

animali forniscono forza motrice per gli spostamenti e il lavoro dei campi, e sterco per concimare. Negli allevamenti intensivi le deiezioni degli animali (paragonabili per quantità agli scarichi delle fogne di vere e proprie città e spesso pesantemente inquinati da componenti non biodegradabili e tossici a causa delle numerose sostanze chimiche contenute nei mangimi) costituiscono un fattore gravemente inquinante per l'ambiente invece che una fonte di concime naturale, in quanto il loro utilizzo non è considerato "economicamente vantaggioso" e dunque vengono solitamente canalizzate e scaricate a fiume senza alcun trattamento preventivo, dove causano un aumento eccessivo del tasso di nitrati e uno squilibrio fatale per l'ecosistema di fiumi, laghi e spesso anche mari (un esempio: l'invasione di alghe nell'Adriatico di qualche anno fa). La logica industriale favorisce infatti i concimi chimici, che vengono prodotti in fabbrica e venduti, rispetto ai concimi animali, che richiedono spazi e tempi di lavorazione diversi e più adatti ai nuclei di produzione per autosufficienza locale (cioè a livello di famiglia o piccola comunità isolata), che si preoccupa meno del margine di profitto in denaro che della qualità della vita.

La logica del consumo di carne come norma sociale di intere popolazioni richiede invece lo sfruttamento intensivo di vaste aree per la produzione di mangimi ad alto livello nutritivo, che possano risultare economici per il trasporto e la distribuzione. E' risaputo che i terreni migliori e i migliori raccolti dei paesi poveri (tra cui anche quelli afflitti da frequenti carestie come l'Etiopia) vengono regolarmente accaparrati dalle ricche multinazionali della carne, che importano in occidente enormi quantità di lenticchie, arachidi, soia, mais, frumento e altri preziosi alimenti vegetali destinati agli allevamenti intensivi occidentali e che

dovrebbero invece servire a nutrire le popolazioni indigene. Naturalmente il denaro del pagamento di questi generi alimentari va a finire regolarmente nelle tasche sbagliate, alimentando la corruzione, le guerre e la violenza invece che le esigenze fondamentali della popolazione.

In altri paesi, dove le estensioni di terreno fertile sono maggiori, enormi appezzamenti di terreno vengono usati come pascolo per sterminate mandrie di animali, che verranno poi esportati per il consumo dei paesi più ricchi. In entrambi i casi, si tratta di soluzioni ecologicamente ed economicamente svantaggiose, in cui qualcuno deve pagare il prezzo dello spreco - solitamente sono le popolazioni locali che vengono espropriate della terra e dei suoi raccolti.

Se poi consideriamo lo spreco di risorse collegato con la "produzione" di carne, risulta evidente che la soluzione del problema della fame nel mondo è strettamente subordinata a un indispensabile calo dei consumi di prodotti animali. Ora, il modello di vita dei paesi industrializzati (cioè i paesi "del benessere") rappresenta per i paesi in via di sviluppo una meta da imitare e raggiungere. Se il 20% del mondo sta già divorando l'80% delle risorse del pianeta, cosa succederà se il rimanente 80% della popolazione mondiale cercherà di adeguare i propri livelli di consumo allo standard occidentale, fallimentare dal punto vista economico, e che si regge esclusivamente sullo sfruttamento delle nazioni non industrializzate? Quali pressioni demografiche e politiche vengono create da questa logica?

Questo processo è già in atto. Ne vediamo i risultati nel fenomeno dell'immigrazione di massa, più o meno clandestina, nelle instabilità politiche e sociali dei paesi in

via di sviluppo, negli scontri ideologici basati sulla ricerca del raggiungimento di un livello di vita più ricco secondo il modello di vita industriale. Mentre in molti campi di sviluppo questa tendenza è positiva e porta a una maggiore capacità di comunicare, comprendere e interagire (nel caso ad esempio dell'informatica, della telematica, della cultura, dell'igiene, dell'educazione, dei trasporti ecc), nel campo dell'alimentazione non vegetariana conduce a una situazione insostenibile già nei paesi industrializzati.

Il ciclo alimentazione non vegetariana/medicina chimica e invasiva/ consumismo/ spreco di risorse/ inquinamento costituisce infatti uno dei fattori determinanti delle malattie sociali ed economiche dei paesi industrializzati. Vogliamo continuare a proporlo come modello di riferimento per l'intera società mondiale? Si tratta di una scelta estremamente pericolosa, che si rivolge facilmente anche contro coloro che pensano di poterla controllare a proprio vantaggio egoistico, proprio come un fabbricante di bombe rischia ogni giorno di saltare in aria lui stesso con tutta la fabbrica.

Anche la pressione sociale nei paesi cosiddetti ricchi (che purtroppo tendono a diventare sempre meno ricchi, a causa di un meccanismo di circolo vizioso asato sull'avidità e sullo spreco) potrebbe essere notevolmente alleviata da una politica nutrizionale diversa: l'alleggerimento del bilancio dei sussidi che sostengono l'industria della carne, il miglioramento del bilancio dei pagamenti con l'estero, il miglioramento della salute generale del pubblico grazie a un'alimentazione più sana (e quindi una riduzione delle spese per la salute pubblica), la riduzione dei rischi ambientali e delle spese di recupero ambientale, lo sviluppo di nuove opportunità nel mondo del lavoro e dell'economia

che favoriscono una maggiore qualità rispetto alla quantità dei consumi (alimenti vegetali biologici per il consumo diretto, eccetera).

Capitali, strutture e personale dell'industria della carne e della ristorazione convenzionale possono essere riconvertiti alla produzione e alla distribuzione di derivati della soia, ad esempio, che rappresentano un apporto nutrizionale addirittura superiore a quello della carne, con un costo iniziale della materia prima 35 volte inferiore, e di altri alimenti vegetali ad alta resa e di nuova concezione (latte vegetale di riso, lieviti alimentari, integratori alimentari a base di microalghe eccetera).

In molti paesi industrializzati questa riconversione è già iniziata (come negli Stati Uniti, per esempio) e incontra grande favore tra il pubblico, dove il numero di vegetariani è in continuo aumento - con oltre venti milioni di vegetariani censiti negli Stati Uniti. Da recenti sondaggi, risulta che in Lombardia, ad esempio, la percentuale di vegetariani supera già il 10% della popolazione totale.

Seconda parte:

Vegetarianesimo nelle religioni

Aspetti etici

Ma come mai l'uomo è così attaccato al consumo di carne, nonostante tutti gli ottimi motivi per abbandonarlo? Come in altri casi analoghi, si tratta di un mito culturale collettivo che viene tramandato più o meno consapevolmente a livello sociale, e che è indispensabile affrontare e demolire per rendere possibile una scelta razionale e intelligente invece che un modello schematico di comportamento reattivo.

Per metterne a nudo le radici, dobbiamo scavare nell'antropologia. Da dove proviene il concetto di carne come alimento? Quando ha cominciato, l'essere umano, a mangiare animali? Come abbiamo già detto, tutti gli istinti fisiologici e funzionali dell'uomo lo spingono ad evitare una simile azione. I bambini piccoli fanno fatica ad abituarsi a mangiare carne sotto qualsiasi forma, e molti adulti trovano estremamente difficile mangiare carne cruda. Persino molti convinti sostenitori del consumo di carne trovano fastidioso chi ricorda loro la provenienza e la natura di quello che stanno mangiando, e se costretti ad uccidere e squartare personalmente un animale per cibarsene, rinuncerebbero a mangiare.

Per legge, i mattatoi devono essere "fuori vista" e privi di finestre sull'esterno. E' proibito girare filmati al loro interno, e la maggioranza della gente pensa comunque che, legge a parte, sarebbe uno spettacolo di pessimo gusto. L'arte e la letteratura, la semantica e le altre espressioni culturali considerano la macellazione di animali come un'attività barbarica, violenta, ripugnante, tanto da trasformare in termini fortemente negativi le parole "macellaio", "macello", "mattanza", e così via. Cercare di "riabilitare" artificialmente la "professione" del macellaio cambiandogli nome non avrà alcun risultato positivo, perché nel giro di pochi anni anche il nuovo nome, per quanto vago o "professionale", assumerà connotazioni dispregiative e verrà usato figuratamente per indicare concetti negativi anche applicati ad altre situazioni.

Il subconscio collettivo sa che uccidere è male. Si rende conto che uccidere animali innocenti e indifesi per mangiarli è contrario alla natura, all'etica, alla logica umana. Per razionalizzare questa attività e giustificarla a livello individuale e collettivo si creano strutture culturali, miti scientifici, medici e storici che come abbiamo visto reggono soltanto finché non vengono messi a confronto con i fatti.

Analizziamo ora le radici storiche del mito del consumo di carne.

La storia comincia nelle società primitive e animiste, in cui veniva applicato il concetto di assimilazione del potere per contatto e ingestione. Come possiamo osservare ancora oggi in alcune culture "primitive", la cultura carnivora nasce generalmente dal concetto di base del cannibalismo: l'uomo si nutre o si nutrive ritualisticamente della potenza del capobranco o dell'animale-totem, immagine e incarnazione della forza magica della natura e della madre terra (cervo,

bisonte, toro, eccetera) per acquisire le sue stesse qualità, cosa che fanno normalmente anche i cannibali, per i quali mangiare il fegato o i cuore dei nemici coraggiosi aumenta il proprio valore in battaglia, o inghiottire la cenere e le ossa polverizzate dei parenti defunti permette loro di continuare a vivere nei loro discendenti viventi.

Quest'idea sopravvive ancora nei luoghi comuni culturali moderni come "la carne fa sangue", "mangiare cervello fa diventare più intelligenti", e così via. Fortunatamente questa idea è stata rifiutata sul piano cosciente della maggior parte degli esseri umani, ma a livello subcosciente continua a sopravvivere in molte persone, anche se deviata in modo più "innocuo", a livello sociale e culturale, verso gli "animali da carne". La medicina ufficiale si è basata per secoli su questi presupposti, anche se inconsciamente, insegnando che "per fare carne bisogna mangiare carne" e "per fare sangue bisogna mangiare sangue". Oggi è ormai chiaro che tale assunto non è valido, ma le radici magico-ritualistiche continuano a prosperare nel sottofondo della superstizione anche sotto altre etichette.

Un'altra profonda radice mitica del consumo di carne è l'antropocentrismo, cioè la convinzione di fondo che qualsiasi cosa animata o inanimata esista unicamente per essere sfruttata dall'uomo, per il suo vantaggio materiale e per il suo piacere egoistico. In questa visione del mondo, l'uomo si trova al vertice di una piramide - o se preferiamo, della catena alimentare o delle risorse - in cui gli è lecito utilizzare a suo capriccio qualsiasi cosa semplicemente basandosi su considerazioni di profitto.

Tale atteggiamento antropocentrista è diventato insostenibile nella presente situazione mondiale. L'espansione demografica incontrollata e i limiti delle

risorse disponibili sul pianeta configurano necessariamente altre piramidi all'interno del già ristretto vertice "umano", in cui le popolazioni dei paesi industriali o le classi privilegiate costituiscono un vertice ancora più ridotto, che giustifica lo sfruttamento feroce del resto dell'umanità in nome del proprio profitto. Si tratta di una situazione instabile, che può essere conservata solo con la repressione a livello culturale, sociale, economico e politico, e che trova il seme della sua distruzione nel suo stesso meccanismo.

Nel corso dell'ultimo secolo un numero sempre maggiore di voci autorevoli si è levata contro queste logiche insane, con la creazione di associazioni vegetariane, naturiste, ambientaliste di vario genere, che propongono un nuovo ruolo per l'essere umano, un ruolo di guardiano e giardiniere invece che di saccheggiatore e dittatore indiscusso - per permettere la stessa sopravvivenza dell'umanità. Queste visioni idealistiche corrispondono esattamente all'insegnamento vedico secondo il quale l'universo costituisce il corpo di Dio e tutte le risorse costituiscono la sua energia, e che insegna il rispetto e l'amore per Dio e tutte le sue manifestazioni. Uno sviluppo dell'etica secondo questa logica di amore e rispetto porterebbe anche a risolvere molti conflitti interiori negli esseri umani e molte cause di conflitti esteriori. Il primo passo su questa via, come diceva Tolstoj, costituisce nella scelta vegetariana.

La violenza inutile, perpetrata sui deboli e sugli indifesi, porta chi la compie a soffocare in sé il rispetto verso la vita, la sensibilità, la compassione, il senso della misura, il senso della giustizia. Le terribili condizioni di vita e di morte imposte oggi a miliardi di animali "da macello" (segregazione, riproduzione artificiale, modificazioni

genetiche, allevamenti intensivi, modalità di trasporto, mattatoi) non sono diverse da quelle che furono imposte dai nazisti nei campi di sterminio e non hanno nessuna vera necessità di esistere tranne quella del profitto: perciò rappresentano per i vegetariani "etici" un vero e proprio crimine. Difendere i diritti degli animali o dell'ambiente non significa, come pensano molti, trascurare o negare i diritti dell'uomo. Anzi. Più l'uomo diventa cosciente dell'importanza della vita, dell'evoluzione della sensibilità, della possibilità di una cultura e di un sistema di vita non violenti e rispettosi dei diritti di tutti i viventi, più diventa sensibile verso le sofferenze dei suoi simili e pronto ad operare per alleviarle. Il genere di sopraffazione che si esercita nei confronti di un animale innocente è molto simile a quello che si rivolge contro un bambino, un malato, un minorato, una persona indifesa di qualsiasi genere

Le etnie e le comunità tradizionalmente o ampiamente vegetariane sono statisticamente più pacifiche e civili, più orientate verso la ricerca della felicità e della qualità della vita, mentre le popolazioni che tradizionalmente sono costrette a cibarsi di alimenti non vegetariani, per mancanza di risorse ambientali (deserti, circolo polare ecc) o per schemi culturali molto forti, hanno alte percentuali di criminalità e un complesso di valori basato sulla rapina e sull'aggressione, sulla sofferenza come fondamento della vita sia altrui che propria, sull'intolleranza e sulla rivalità, sulla repressione della pluralità, sulla violenza e sulla distruzione. Questa aggressività ingiustificata non è rivolta soltanto al di fuori della comunità, come si potrebbe pensare, ma anche e soprattutto al suo interno, in particolare contro donne e bambini e contro tutti i "diversi" (minoranze religiose o etniche, dissidenti ecc).

La mancanza di rispetto verso la vita e la sofferenza altrui, caratteristica cosciente o subconscia di chi mangia carne, porta molto facilmente a codardia e opportunismo, cioè a prevaricare sugli esseri più deboli. E' un atteggiamento istintivo che si riscontra anche nel regno animale: i carnivori e i predatori attaccano più volentieri le prede deboli, malate o indifese, oppure si radunano in branchi per braccare le prede più grosse e robuste, mentre gli erbivori e i frugivori, pur non essendo deboli o paurosi, attaccano violentemente soltanto per difesa. A questo proposito dobbiamo aprire una parentesi per sfatare un altro mito culturale: i vegetariani non sono necessariamente imbelli o deboli di carattere - elefanti, bufali, bisonti, tori, rinoceronti, ippopotami, gorilla, sono animali potenti e pericolosi, che non molestano nessuno senza necessità ma diventano terribili e mortali se provocati.

Ora, l'evoluzione culturale dell'umanità la pone di fronte a un interrogativo essenziale: l'uomo è o deve essere un animale predatore o un coltivatore civilizzato? In quanto animale predatore, le leggi dell'equilibrio naturale lo condannano all'estinzione in un futuro non troppo lontano poiché la sua popolazione è diventata eccessiva. Come coltivatore civilizzato (non intendiamo industrializzato, ma piuttosto cosciente delle leggi naturali ed evoluto nella consapevolezza) l'uomo ha maggiori possibilità di sopravvivenza. E la scelta di fondo è, ancora una volta, una scelta vegetariana.

Il vegetarianesimo spirituale

Tutte le culture umane nel corso della storia hanno contemplato l'idea del vegetarianesimo etico come un

principio basato sulla compassione e sulla purezza di vita. Infatti qualunque persona sensibile può accorgersi facilmente della sofferenza degli animali e delle contaminazione prodotta dal contatto con un corpo morto.

Pitagora, matematico e filosofo, iniziatore del vegetarianesimo "culturale" in occidente (tanto che fino al 1800 i vegetariani erano chiamati "pitagorici") ebbe a dire: "Amici miei, evitate di corrompere il vostro corpo con cibi impuri: ci sono campi di frumento, mele così abbondanti da piegare i rami degli alberi, uva che riempie le vigne, erbe gustose e verdure da cuocere; c'è il latte e il miele odoroso di timo; la terra offre una grande quantità di ricchezze, di alimenti puri, che non provocano spargimento di sangue né morte." Il biografo Diogene scrive che Pitagora era solito mangiare pane e miele al mattino e verdura cruda la sera, e che pagava i pescatori affinché ributtassero a mare i pesci appena catturati.

In un saggio dal titolo *Sul mangiare carne*, l'autore latino Plutarco scriveva: "Vi state chiedendo perché Pitagora si astenesse dal mangiare carne? Io, da parte mia, mi domando piuttosto per quale ragione o con quale animo un uomo, per primo, abbia potuto avvicinare la sua bocca al sangue coagulato e le sue

labbra alle carni di una creatura morta; come abbia potuto mettere sulla propria mensa cadaveri di animali e definire cibo e nutrimento quegli esseri che fino a poco prima muggivano o belavano, si muovevano, vivi. Come abbia potuto sopportare la vista del massacro, la gola squarciata, la pelle scuoiata, gli arti staccati; sopportare la puzza... come abbia fatto a non provare ribrezzo a contatto delle piaghe di altri esseri succhiandone addirittura succhi e siero dalle ferite! L'uomo non si nutre certo di leoni o di lupi, per

autodifesa... ma al contrario uccide creature innocue, mansuete, prive di pungiglioni e di zanne. Per un pezzo di carne, l'uomo le priva del sole, della luce, della durata naturale di vita alla quale hanno diritto per il fatto di essere nate... Se sostenete che la natura vi ha destinato questo tipo di nutrimento, ebbene, allora uccidete voi stessi, da soli, quel che volete mangiare, ma fatelo con le sole vostre forze, senza clava, senza mazza o altre armi."

Leonardo da Vinci, grande pittore, scultore, inventore, e promotore del Rinascimento, scriveva: "Colui che non rispetta la vita, non la merita." Leonardo considerava i corpi dei carnivori come tombe, cimiteri degli animali che essi mangiavano. Il filosofo francese Jean Jacques Rousseau, sostenitore dell'ordine naturale delle cose e padre dell'illuminismo moderno, consigliava di non permettere ai macellai di testimoniare in tribunale o di sedere in una giuria. (En passant, possiamo citare il diritto canonico antico, che escludeva i figli dei macellai dal ministero sacerdotale). E come abbiamo detto più sopra, ricordiamo che modificare la nomenclatura del mestiere non cambia la sua natura.

Nell'opera *La ricchezza delle nazioni*, l'economista Adam Smith, altro sostenitore del vegetarianesimo, scriveva: "In realtà ci si può domandare se, in qualche parte del mondo, la carne sia necessaria per la sopravvivenza... mentre cereali e vegetali, con latte, formaggio e burro, oppure l'olio (nei climi in cui il burro non si può conservare) sono in grado di fornire l'alimentazione più completa ed energetica, perché non esiste un solo luogo dove l'uomo debba per forza nutrirsi di carne." Considerazioni di questo tipo spinsero anche Benjamin Franklin a diventare vegetariano fin dall'età di sedici anni, quando si accorse che ciò gli procurava una

maggior chiarezza intellettuale e facilità nell'imparare. Nella sua autobiografia definì il consumo di carne "un delitto ingiustificato". Il poeta Shelley, divenuto vegetariano, lasciò scritto nel suo saggio *A difesa dell'alimentazione naturale*: "Si dovrebbe imporre una prova decisiva ai sostenitori della dieta carnivora: fargli strappare coi denti, come dice Plutarco, le carni di un agnello vivo, fargli affondare la testa nei suoi organi vitali, fargli bere il sangue... se supereranno tale prova allora saranno stati coerenti con la loro teoria." Nel suo poema *La regina Mab*, Shelley descrive un mondo ideale dove gli uomini non uccidono animali per procurarsi il cibo: "Ora l'uomo non uccide più l'agnello dai dolci occhi, ha smesso di divorarne le carni macellate che, per vendetta delle violate leggi naturali, sprigionavano nel suo corpo putridi umori, tutte le malefiche passioni, i vani pensieri, l'odio e la disperazione, la ripugnanza, e nella sua mente i germi della sofferenza, della morte, della malattia e del crimine."

Lo scrittore Leone Tolstoj divenne vegetariano nel 1885, abbandonò la caccia e si fece promotore del pacifismo vegetariano che condannava l'uccisione di ogni animale, fosse anche una formica. Si rendeva conto che il naturale progredire della violenza avrebbe inevitabilmente portato la guerra nella società umana. Nel saggio *Il primo passo*, scriveva che mangiare carne "è semplicemente immorale, perché comporta un'azione che è contraria al sentimento morale - quella di uccidere. Uccidendo, l'uomo sopprime contemporaneamente in sé stesso le più alte capacità spirituali, l'amore e la compassione per altre creature viventi, e sopprimendo questi sentimenti, diventa crudele."

Nella sua opera *Walden*, Henry David Thoreau scriveva: "E' vergognoso che l'uomo sia carnivoro. E' vero che egli può

vivere, e vive, sfruttando gli altri animali, ma questo è un ben misero modo di vivere, come sanno coloro che catturano conigli con le trappole o uccidono agnelli. Colui che insegnerà all'uomo a convertirsi a una dieta sana e non violenta sarà considerato un benefattore dell'umanità. Per la mia esperienza, io non ho alcun dubbio che il progresso umano richiede di arrivare a smettere di nutrirsi di carne, così come molte tribù di selvaggi hanno abbandonato il cannibalismo quando sono venute a contatto con popoli più civili."

Il commediografo George Bernard Shaw si accostò al vegetarianesimo per la prima volta a venticinque anni, convinto a ciò, come scrisse nella sua autobiografia, da Shelley. I medici gli predissero che quella dieta lo avrebbe ucciso. Quando, dopo molti anni, qualcuno gli chiese come mai non fosse tornato da quei medici per dimostrare loro che avevano avuto torto, Shaw ribatté: "Avrei voluto farlo, ma il fatto è che purtroppo sono tutti morti!" Scrisse anche: "Che cosa ci si può aspettare da gente che si nutre di cadaveri? Noi preghiamo la domenica che la luce illumini il nostro cammino... siamo stanchi di guerre, non vogliamo combattere, eppure ci nutriamo di morte!"

H.G. Wells accennò al vegetarianesimo in *Un'utopia moderna*, un libro sul mondo futuro. "A Utopia non c'è carne. C'era, un tempo... ma ora non riusciamo neanche a immaginare i mattatoi." Il premio Nobel per la letteratura Isaac Bashevis Singer divenne vegetariano nel 1962, all'età di cinquantacinque anni, e diceva: "Naturalmente mi dispiace di non averlo fatto prima, ma è meglio tardi che mai. Siamo tutti creature di Dio, e non ha senso che Gli chiediamo clemenza e giustizia se poi continuiamo a nutrirci di animali che uccidiamo o facciamo uccidere... Anche se si

dimostrasse oggettivamente che la carne è un buon nutrimento, io certo non ne mangerei comunque. Alcuni filosofi e capi religiosi convincono i loro seguaci che gli animali non sono altro che macchine senz'anima e senza sentimenti, ma chiunque abbia vissuto con un animale, un cane o un uccello, o persino un topo, sa che questa è solo una bugia comoda per giustificare la crudeltà."

A differenza dell'induismo, le religioni abramiche - ebraismo, cristianesimo, islam e le loro varie sette e ramificazioni - non sono particolarmente favorevoli al vegetarianesimo etico, e anzi alcuni dei loro capi religiosi vi si oppongono, come faceva appunto notare Isaac Bashevis Singer. Nondimeno, le persone sincere e sensibili ai dettami della coscienza possono trovare in qualsiasi tradizione la giustificazione per la scelta del vegetarianesimo etico, come affermano vari gruppi e associazioni nel campo, dalle quali abbiamo ottenuto le informazioni che vi offriamo qui di seguito.

La tradizione ebraica

Nella Genesi (1:29) Dio dice: "Guarda, io ti ho dato ogni erba con il suo seme, e su tutta la terra ogni albero con il suo frutto, che contiene il seme di ciascun albero: questo sarà il tuo cibo." All'inizio della creazione sembra che neppure gli animali si cibassero di carne (1:30): "E a ogni animale della terra, a ogni uccello del cielo, a ogni essere che striscia sul suolo, dovunque ci sia una forma di vita, a tutti io ho dato ogni erba per nutrirsi, e così sia."

Sempre nella Genesi (9:4) troviamo un comandamento specifico contro il consumo di sangue: "Ma non mangerai

carne con la sua vita dentro, con il suo sangue... E sicuramente il sangue della tua vita richiederò: lo richiederò per mano di ogni bestia." Benché solitamente la questione venga risolta facendo dissanguare l'animale prima di ucciderlo, la soluzione migliore sta nell'evitare di mangiare carne animale. Ecco altre citazioni che possono facilmente essere interpretate a favore del vegetarianesimo etico:

* "Dice il Signore: mi avete sacrificato un gran numero di ovini e bovini, ma a me non dà piacere il sangue dei manzi, degli agnelli o dei capretti. Quando voi alzate le mani in preghiera, io distolgo gli occhi da voi, e quando mi supplicate io non vi ascolto, perché le vostre mani sono macchiate di sangue." (Isaia 1:5)

* Secondo Isaia (66:3-4) è particolarmente grave uccidere le mucche e gli altri animali miti e generosi: "Colui che uccide un bue pecca come chi uccide un uomo, chi sacrifica un agnello è un assassino. Ho parlato, ma non mi hanno dato ascolto, hanno fatto ciò che è male ai miei occhi e hanno preferito ciò che mi dispiace.", "Io vi destino alla spada, poiché avete preferito ciò che mi dispiace." (Isaia, 61:12, 66:3)

* "Perché io amo e voglio la pietà e non i sacrifici, e la conoscenza di Dio anziché gli olocausti." (Osea 6:6)

* "Io vi ho condotto in un paese che è un frutteto perché ne mangiaste i frutti e i buoni prodotti, ma quando voi vi siete entrati avete contaminato il mio paese e avete fatto della mia eredità un abominio. I depositari della legge non mi hanno conosciuto." (Geremia 2:7-8)

* "Per la malvagità degli abitanti, le bestie e gli uccelli vengono sterminati." (Geremia 12:4)

- * "Si converta ciascuno di voi dalla sua vita e dalla malvagità delle sue azioni. Non mi provocate con l'opera delle vostre mani." (Geremia, 25:5-6)
- * "Fabbricate delle case e abitatele, piantate dei giardini e mangiatene i frutti, cercate il bene e non il male, e pregate l'Eterno. Abbiate pensieri di pace e non di male. Allora mi cercherete e mi troverete." (Geremia 29:5, 11, 13)
- * "Non essere crudele in alcun modo verso gli animali, perché soltanto gli empi lo sono." (Esodo, 23:12)
- * "In verità io non parlai mai, né diedi comandi sull'olocausto e sul sacrificio ai vostri padri, quando li feci uscire dal paese d'Egitto." (Geremia 7:22)
- * "Nel giorno di sabato non farai alcun lavoro, né tu né i tuoi figli, né i tuoi servi o alcuno dei tuoi animali." (Deuteronomio, 5:13-14)
- * "Il giusto si prende cura dei suoi animali, ma il cuore del malvagio non ha compassione." (Proverbi, 12:10)
- * "Ecco gli animali che io ho creato al pari di te mangiano l'erba come il bue." (Giobbe 40:15, 19)
- * "Sai cosa odia il Signore... le mani che versano sangue innocente." (Proverbi 6:16, 17)
- * "Non essere tra quelli che si inebriano di vino né tra coloro che sono ghiotti di carne." (Proverbi 23:20)
- * "Mi glorificheranno gli animali selvatici, sciacalli e struzzi, perché avrò fornito acqua al deserto." (Isaia, 43:20)
- * "Farò per loro un'alleanza con le bestie della terra e gli uccelli del cielo e con i rettili del suolo." (Osea 2:20)

* "Io stabilisco la mia alleanza con voi, con ogni essere vivente che è con voi, uccelli, animali domestici e selvatici, con tutti gli animali che sono usciti dall'arca." (Genesi 9:9, 16).

Isaia profetizza un tempo benedetto, l'era messianica, in cui "il leone mangerà fieno accanto al bue e non ci sarà violenza o danno." (11:8)

La tradizione racconta con quale criterio Mosè fu scelto per guidare il suo popolo. Un giorno, mentre Mosè stava conducendo al pascolo il gregge di Jethro durante i primi anni dopo la sua fuga dall'Egitto, un capretto corse via e si allontanò dagli altri animali. Mosè lo seguì e vide che era scappato per andare a bere in un'oasi lontana. Preoccupato che il capretto fosse stanco, se lo mise sulle spalle per tornare al gregge. Il Signore disse: "Tu sei compassionevole nel condurre i greggi che appartengono all'uomo, per questo motivo ti dico che tu diventerai il pastore del mio gregge, Israele." (Esodo 2:2)

Nello stesso modo Dio scelse Davide come re di Israele perché si prendeva amorevolmente cura del suo gregge, favorendo gli animali più giovani. Rebecca fu giudicata adatta come moglie di Isacco proprio per la gentilezza che aveva mostrato verso gli animali offrendo dell'acqua ai cammelli assetati. (Genesi, 24:11-20). Il patriarca Giacobbe scelse di viaggiare alla stessa velocità dei suoi greggi per potersene prendere cura senza spingerli in una marcia faticosa (Genesi, 33:12-14) e Noè si prendeva cura amorevolmente di tutti gli animali sull'arca, tanto da non poter prendere sonno finché non erano stati tutti nutriti e accuditi. Nel libro di Daniele, gli animali vengono invitati a lodare il proprio Creatore (Daniele 3:52-58). Talvolta il Signore si serve degli animali nei suoi piani di salvezza,

come nel caso dell'asina di Balaam, del pesce di Giona, dei corvi di Elia e via dicendo. Altre volte gli animali vengono presentati come esempi di comportamento: "Va' a vedere la formica, pigro, osserva i suoi costumi e diventa saggio." (Proverbi, 6:6.)

La Bibbia (Genesi, 1:21, 24) usa lo stesso termine *nefesh chaya* (anima vivente) per indicare sia gli animali che gli esseri umani e afferma che "il Signore è buono con tutti, e la sua gentilezza e compassione sono su tutte le sue creature". (Salmi, 145:9). L'Ecclesiaste (3:19) afferma: "Il destino dei figli degli uomini è lo stesso di quello degli animali, perché sono destinati tutti alla stessa fine, poiché gli uni muoiono come gli altri. Sì, tutti hanno uno stesso respiro, uomini e animali. L'uomo non è dunque superiore all'animale, perché ogni corpo è vanità."

Il consumo di carne è sempre stato considerato dalla Bibbia e dalla tradizione ebraica come un peccato di gola. Quando gli israeliti erano vicino al Mishcon, il Santuario, era loro proibito consumare carne (Orlah 2, Misnah 17).

Il Levitico afferma: "Questa è una legge perpetua per tutte le vostre generazioni, e in tutti i luoghi dove abiterete: non mangerete grasso animale né sangue. Parla ai figli d'Israele e di loro: Non mangerete alcun grasso, né di bue, né di pecora, né di capra. Non mangerete affatto alcun sangue, né di uccelli, né di quadrupedi, in tutti i luoghi dove abiterete. Chiunque mangerà sangue di qualsiasi specie sarà eliminato dal suo popolo." (3:17, 7:23, 26, 27)

Secondo la Torah è proibito far soffrire una creatura vivente, anzi, è doveroso alleviare il dolore di qualsiasi creatura, anche se non ha padrone o se appartiene a un Gentile. E' proibito legare le zampe di un animale o di un

uccello in modo da causare dolore, e quando un cavallo fa fatica a trascinare il suo carico a causa della pendenza o delle cattive condizioni della strada bisogna aiutarlo, e se un asino non riesce a proseguire sotto il suo carico, bisogna alleviarlo senza indugio. (Esodo, 23:5). La caccia è proibita e gli animali sperduti devono essere accuditi e riportati al proprietario. (Deuteronomio, 22:1)

La Bibbia impone: "Non metterai la museruola al bue quando trebbia il grano." (Deuteronomio, 25:4), "Non aggogherai il bue e l'asino insieme, cioè un animale più debole insieme a un animale più forte." (Deuteronomio 22:10) Inoltre non bisogna mettersi a mangiare o bere prima di aver provveduto al nutrimento dei propri animali. Secondo Rabbi Eleazer ha-Kapar, nessuno dovrebbe acquistare un animale se non ha la possibilità di nutrirlo adeguatamente. Gli animali devono essere lasciati riposare nel giorno di sabato. Secondo la tradizione ebraica, è uso benedire con un augurio chi indossa abiti nuovi, ma non chi indossa scarpe nuove di cuoio o abiti nuovi fatti di pelle o pelliccia. Un trattato medioevale, *Sefer Chasidim*, raccomanda: "Siate gentili e compassionevoli verso tutte le creature che il Signore ha creato in questo mondo. Non picchiate e non fate soffrire nessun animale, non tirate sassi a cani e gatti e non uccidete mosche e vespe."

In tutto l'Antico Testamento - Esodo, Levitico, Numeri, Deuteronomio, Giosuè, Ruth, Samuele I e II - sono offerti continui insegnamenti alimentari. I cibi prescritti sono pane, pane azzimo, pane all'olio, verdura, latte e miele, manna, olive, capperi, cetrioli, meloni, lenticchie, aglio, cipolle, porri, erbe di prato, farro, frumento, orzo, avena, miglio, coriandolo, aneto, cumino, cannella, senape, melagrane, fichi, uva, uva secca, carrube, datteri, mandorle,

pistacchi, noci, acqua, vino, acqua e aceto, succhi di frutta. La manna è la linfa del frassino, che è bianca e dolce. Non esiste alcuna benedizione (*b'racha*) da recitare sulla carne o il pesce, come invece è prevista per il pane, i dolci, il vino, la frutta e la verdura. La Bibbia riporta anche la storia di Daniele che, prigioniero in Babilonia, rifiutò di mangiare la carne offertagli dai carcerieri, preferendo nutrirsi di erbe, verdure, lenticchie e acqua: dopo diversi giorni le ottime condizioni di salute di Daniele e degli altri giovani ebrei che avevano condiviso la sua scelta convinse il re di Babilonia della validità della loro decisione.

Rabbi Hillel, vissuto ai tempi di Gesù, predicava: "Non fate alle altre cose ciò che non vorreste che loro facessero a voi." Molti commentatori della Torah hanno sostenuto il vegetarianesimo prescritto dall'inizio della Genesi (1:29) - Rashi (1040-1105), Abraham Ibn Ezra (1092-1167), Maimonides (1135-1214), Nachmanides (1194-1270), Rabbi Joseph Albo (morto nel 1444), Rabbi Samson Raphael Hirsch (1808-1888), Moses Cassuto (1883-1951) e Nechama Leibowitz (nato nel 1905).

In realtà il permesso temporaneo, dato a Dio dagli esseri umani, di mangiare la carne di una ristretta varietà di animali, secondo un rituale ben preciso e complicato inteso a scoraggiarne il consumo, fu accordato soltanto perché gli esseri umani si erano degradati in modo eccessivo, tanto da prendere l'abitudine di mangiare pezzi del corpo di animali ancora vivi e berne il sangue. "E Dio vide che la terra era corrotta." (Genesi, 6:12), "Il Signore amplierà i vostri confini come vi ha promesso, e direte, io mangerò carne, perché il vostro spirito desidera mangiarne. Così potrete mangiare carne e qualsiasi cosa accenda la vostra cupidigia." (Deuteronomio 12:20).

Questa stessa abitudine era molto diffusa tra gli arabi del periodo anteriore a Maometto (il quale diede una proibizione sul consumo di sangue simile a quella della legge ebraica) ed è normale tuttora tra molte popolazioni africane. Infatti l'uso di mangiare animali vivi staccando pezzi di carne e cauterizzando i moncherini, o prelevarne una certa quantità di sangue senza ucciderli, consente di avere carne e sangue freschi per lungo tempo senza troppa difficoltà o fatica (da parte dei consumatori). Ovviamente tale pratica non prende in alcuna considerazione la sofferenza, la disperazione e il terrore degli animali.

La tradizione ebraica racconta la storia del Rabbi Yehudi, il Principe, che incontrò un giorno un vitello che veniva trascinato al macello. L'animale, disperato, si rivolse al rabbi per chiedere soccorso, ma questi gli disse: "Non aggrapparti all'orlo della mia veste, perché sei stato creato per questo scopo." Subito dopo, il rabbi fu colpito da un tremendo mal di denti che durò tredici anni, dal quale fu guarito solo dopo che ebbe mostrato compassione a un verme impedendo a sua figlia di schiacciarlo.

Anche nei tempi moderni l'ebraismo ha visto molti illustri difensori del vegetarianesimo, tra cui Shmuel Yosef Agnon (Premio Nobel per la letteratura), Isaac Bashevis Singer (Premio Nobel per la letteratura), Rabbi Pinchas Peli, Solomon Efraim Luchiz, Joseph Albo, Melech Ravitch, Rabbi Abraham Isaac Hachohen Kook (il primo rabbi del nuovo popolo di Israele), Rabbi Harav David Cohen (il Nazireo), Rabbi Shear Yashuv Cohen, Aaron David Gordon, Rabbi Shlomo Goren, Alter Kacyzne, Franz Kafka, Leftwich, Chaim Zundel Maccoby (Kamenister Maggid), Isaac Leib Peretz, Melech Ravitch, Rabbi David Rosen (primo rabbi d'Irlanda), Rabbi Shlomo Riskin, Rabbi

Joseph Rosenfeld, Rabbi Ben-Shemer, Rabbi Everett Gendler, S. Clayman, Jonathan Wolf, Leon Beer, Aviva Cantor, Rabbi Alfred Cohen, Irving Davidson, Jeanne Deutsch, Rabbi Chaim Feuerman, Emilio Fischman, Rabbi Stanley Fogel, Martin Garfinkle, Dudley Giehl, Sally Gladstein, Rabbi Yaakov Goldberg, Hyman Goldkrantz, Robert Greenberg, Teddy Gross, Joseph Harris, Rabbi Fischel Hochbaum, Roberta Kalechofsky, Mel Kimmel, Zvi Kornblum, Deborah Korngold, dr. Freud Krause, Rabbi David Lazar, Rabbi Joseph Lazarus, Celia Lubianker, Yvette Mandel, Rabbi Jay Marcus, dr. Shoshana Margolin, Alene McCarthy, Philip Pick e sua figlia Vivian Pick (leader dell'Associazione vegetariana ebraica), Murray Polner, prof. Margery Robinson, Rabbi H. Rose, Stanley Rubens, Rabbi Murray Schaum, Rabbi Gerry Serotta e innumerevoli altri.

La tradizione cristiana

Secondo la tradizione i primi cristiani evitavano di mangiare carne (anche se probabilmente non avevano problemi con il pesce): al proposito vengono menzionati gli esempi di Pietro e Matteo, Giovanni "fratello del Signore", Giacomo "fratello del Signore", Clemente di Alessandria (150-210), Tertulliano (155-222), Giovanni Crisostomo (IV secolo), Basilio e Benedetto (350 e 530), Bruno e i suoi figli, Enda, tutti i vescovi dal 300 al 500, Alberto e tutti i carmelitani, Teresa d'Avila, i francescani, i cistercensi trappisti dal 1000 in poi, i cartusiani, Tatian e i suoi seguaci, gli aquariani, i manichei, i montanisti, gli ebioniti, gli apostolici, gli albigesì, i bogomili. Più recenti sono i doukhor, William Booth fondatore dell'Esercito della Salvezza, gli avventisti del Settimo Giorno, gli appartenenti all'ordine della Croce, i membri della Liberal Catholic Church, della Edenite

Society, della Biogenic Society, della tradizione rosacrociiana, del Movimento Gnostico Universale e di Vita Universale. Personaggi di rilievo nella cristianità moderna che furono accesi sostenitori del vegetarianesimo sono Ellen G. White (co-fondatrice della Chiesa Avventista del Settimo Giorno), John Wesley (fondatore dei Metodisti), Sylvester Graham (sacerdote presbiteriano inventore dei cracker Graham), e William Metcalfe (pastore della Chiesa cristiana biblica d'Inghilterra).

Giovanni Paolo II ha affermato che l'uomo non deve mai maltrattare o torturare gli animali perché sono creature dotate di capacità di soffrire e sensibilità: in una lettera dell'11 novembre 1981 scriveva "La vostra opera ecologica e zoofila francescana è nobile, preziosa e meritoria, ed io la sosterrò." Nell'enciclica *Sollicitudo Rei Socialis* (cap 34) afferma: "Non si può fare impunemente uso delle diverse categorie di esseri viventi o inanimati - animali, piante, elementi naturali - come si vuole, a seconda delle proprie esigenze economiche... Il dominio accordato dal Creatore all'uomo non è un potere assoluto... Nei confronti della natura visibile siamo sottoposti a leggi non solo biologiche ma anche morali, che non si possono impunemente trasgredire." Nel suo libro *Amore e responsabilità* (edizioni Marietti, Torino 1980) si legge "Si esige che la persona umana e ragionevole non distrugga né sperperi le ricchezze naturali e ne usi con moderazione. In particolare, quando si tratta del suo atteggiamento verso gli animali, questi esseri dotati di sensibilità e capaci di soffrire, si esige dall'uomo che non li sottoponga a sevizie e non li torturi fisicamente quando li mette al proprio servizio. Abbiamo doveri morali verso il soggetto costituito da persona, ma li abbiamo anche verso gli esseri viventi capaci di soffrire."

In diverse lettere indirizzate ai francescani, Giovanni Paolo II scrive: "Chi lo ha compreso non può non guardare con riverente riconoscenza alle creature della terra e trattarle con la responsabile attenzione che gli impone un doveroso riguardo verso il Divino Donatore." (27/5/84) e "San Francesco sta dinanzi a noi come esempio di inalterabile mitezza e sincero amore nei confronti degli esseri irragionevoli, che fanno parte del Creato. Egli guardava il Creato con gli occhi di chi sa riconoscere in esso l'opera meravigliosa della mano di Dio. La sua voce, il suo sguardo, le sue cure premurose, non solo verso gli uomini ma anche verso gli animali e la natura in genere sono un'eco fedele dell'amore con cui Dio ha pronunciato all'inizio il fiat che li ha fatti esistere. Ad un simile atteggiamento siamo chiamati anche noi. Creati a immagine di Dio, dobbiamo renderlo presente in mezzo alle creature come padroni e custodi intelligenti e nobili della natura e non come sfruttatori e distruttori senza alcun riguardo." (12/3/82), "Mi fa piacere incontrarmi con voi e volentieri esprimo il mio incoraggiamento per l'opera che prestate per la protezione degli animali, nostri fratelli più piccoli come li chiamava il Poverello d'Assisi." (11/11/82).

Ricordiamo qui che Francesco d'Assisi scrisse il famoso *Cantico delle Creature*, benediva e parlava agli animali (lupi, agnelli, pecore, lepri, conigli, pesci, colombe, rondini, cornacchie, gazze, falchi, tortore, allodole, cicale). Uberto era stato cacciatore, ma si dedicò completamente alla vita spirituale dopo aver avuto la visione di Cristo in un cervo che stava per uccidere.

Famosi vegetariani cattolici come padre Mariano da Torino, Bruna d'Agui, Franco Libero Manco, don Mario Canciani, i membri del quarto ordine francescano e molti altri, stanno

conducendo da molti anni una battaglia non violenta per aiutare i fedeli e le autorità ecclesiastiche a diventare consapevoli di queste importanti verità.

Molti cristiani sono stati influenzati negativamente da alcuni passi del Nuovo Testamento, dove si dice che Cristo mangiò carne o consigliò di mangiare carne. Dopo il Concilio di Nicea (325 d.C.) voluto e controllato da Costantino in cambio dell'apertura del potere politico al clero cristiano, il Nuovo Testamento fu alterato dalle autorità ecclesiastiche di allora con lo scopo di stabilire la dottrina "ortodossa" ed eliminare la reincarnazione e il vegetarianesimo dalla loro posizione di pilastri della fede cristiana. I primi cristiani (i cristiani delle origini) erano infatti vegetariani, come dimostrano le cronache del tempo. Nel 177, una donna di nome Biblis protestava contro le accuse rivolte contro i cristiani (alcuni detrattori sostenevano che mangiavano i bambini) dicendo: "Questa gente non può consumare nemmeno il sangue di animali irrazionali, come potrebbero mangiare bambini?"

Neanche nel Nuovo Testamento viene dunque consigliato di mangiare carne. Matteo (9:13 e 12:7) riporta due volte il comando di Gesù, già affermato dal profeta Osea: "Voglio misericordia e non sacrifici."

Nel 1947 furono ritrovati i famosi Rotoli del Mar Morto, dei papiri risalenti ai primi secoli dell'era cristiana, che testimoniano l'entità delle manipolazioni successive sui testi sacri originari. Secondo alcuni, un altro manoscritto esseno sarebbe stato ritrovato in un monastero buddhista tibetano, dove era stato nascosto per preservarlo. Questi documenti archeologici sono stati studiati da Martin Larson, Edmond B. Szekely, Millar Burrows, G.J. Ousley, John M. Allero e Frank J. Muccie, e sono stati definiti dalle gerarchie

ecclesiastiche come "vangeli apocrifi" (cioè "non riconosciuti" ufficialmente, in contrasto con i vangeli "canonici").

Studi accurati sugli antichi manoscritti originali dei Vangeli, scritti in greco, hanno rivelato che le parole tradotte come "carne" in realtà significano semplicemente "cibo" o "atto del mangiare" in senso lato. Ad esempio, in alcune edizioni del Vangelo di Luca (8:55) si legge che Gesù resuscitò una donna dalla morte e "ordinò di darle della carne". La parola greca originaria tradotta con "carne" è in realtà *phago*, che significa semplicemente "da mangiare". Quindi Gesù ordinò in effetti e semplicemente che alla donna fosse dato del cibo. La parola greca per indicare la carne è *kreas*, che non compare mai nei Vangeli originari in riferimento a Cristo. Le parole greche usate nelle versioni originali dei Vangeli sono *broma* (cibo), *brosimos* (ciò che può essere mangiato), *brosis* (nutrimento o atto del mangiare), *prosphagion* (qualcosa da mangiare), *trophe* (nutrimento), *phago* (mangiare).

Per quanto riguarda il pesce, gli attivisti vegetariani cristiani ci fanno sapere che fin dai tempi dei Babilonesi, nella zona della Palestina era molto popolare un alimento preparato con delle alghe chiamate "pianta pesce". Queste alghe venivano fatte seccare, polverizzate in un mortaio e impastate per farne una specie di pane, cibo molto diffuso e apprezzato ai tempi di Gesù, e che ancora oggi viene raccomandato ai fedeli musulmani. E' dunque molto probabile che quando a Gesù furono presentati "dei pani e dei pesci" e lui moltiplicò il cibo per nutrire la folla, piuttosto che pani e pesci, il cibo presentato fosse piuttosto del "pane di pianta pesce". In questo senso si comprenderebbe infine perché nella versione originale

l'evangelista afferma che Gesù "lo" moltiplicò, esprimendo il complemento oggetto al singolare, cosa che risulta perfettamente logica se il genere di cibo moltiplicato fosse stato singolare.

E' noto che Giovanni Battista, che faceva austerità vivendo nel deserto, mangiava carrube e miele. Alcune traduzioni del nuovo testamento riportano l'errata dizione "locuste" a causa di una svista simile a quella citata sopra: in Palestina le carrube sono chiamate anche "fagioli della locusta", perché molto apprezzate da tali insetti. Anche dal punto di vista logico e pratico, è senz'altro più facile mangiare carrube, visto che nelle zone aride gli alberi di carrube crescono forti e rigogliosi, spesso spontanei, e sono molto longevi e produttivi. Le loro bacche sono facilmente reperibili e quindi non particolarmente pregiate sul mercato, tanto che a lungo sono usate come mangime per i cavalli anche nelle zone rurali italiane, pur essendo molto dolci e nutrienti (contengono molti zuccheri, amidi, proteine, vitamine e sali minerali) e non richiedendo alcuna cottura o preparazione speciale). Una dieta basata su bacche di carrube raccolte da zone desertiche richiede pochissimo tempo e impegno per la raccolta, e sicuramente fornisce un apporto nutritivo molto più ricco e piacevole di una dieta basata su insetti che si nutrono di vegetazione e quindi non frequentano generalmente le zone aride. Senza parlare della difficoltà di acchiapparle, della scarsa dimensione di ciascuna locusta (da rincorrere e catturare individualmente), della difficoltà di conservazione e del considerevole disgusto di mangiarcele. Senza contare che non sono mai state considerate un cibo dalla cultura ebraica, non essendo elencate tra gli animali "commestibili" nella Bibbia (Levitico), che è estremamente precisa su queste cose.

Se Giovanni il Battista (che non dobbiamo dimenticare, era considerato un profeta ebreo e una grande autorità spirituale dai suoi contemporanei, attirando folle di seguaci che volevano farsi "purificare" da lui con il battesimo) aveva deciso di vivere dedicandosi all'austerità e alla penitenza per dare un esempio di santità al popolo, astenendosi dai cibi succulenti permessi dalla Bibbia, come avrebbe potuto scegliere di mangiare cose proibite dalla Bibbia, quando aveva a disposizione numerosi, economici e "puri" alberi di carrube? Il carrubo era infatti venerato nel mondo islamico e nella chiesa primitiva come "cibo dei profeti", e in alcune zone d'Italia le carrube sono ancora chiamate "pane di San Giovanni". Alcuni commentatori sono addirittura dell'opinione che il "miele selvatico" mangiato da Giovanni sia stato lo sciroppo che si ottiene spremendo i frutti molto maturi del carrubo, che ha sapore di miele. Questo spiegherebbe anche l'associazione carrube e miele, anche perché che il miele raccolto dalle api ha ben poche possibilità di essere reperito facilmente in zone aride e torride prive di vegetazione fiorita.

Venticinque anni dopo la predicazione di Giovanni Battista, Flavio Giuseppe rimase per tre anni presso un eremita solitario ebraico di nome Banno, che viveva nel deserto "con un vestito ricavato dagli alberi e nutrendosi di cibo cresciuto spontaneamente".

Un gruppo di religiosi ebraici, gli Esseni, menzionati da Flavio Giuseppe (Guerra Giud. II, 119-161), ma anche da Filone, Plinio, Epifanio ed altri, erano strettamente vegetariani e non celebravano sacrifici animali, erano chiamati "meditativi", "terapeuti" e "silenziosi". Da molti episodi risulta che Gesù e sua madre Maria appartenevano al gruppo degli Esseni.

Gesù in particolare aveva fatto voto di Nazireato, che comporta l'astensione da bevande alcoliche e cibi non vegetariani, oltre all'austerità di non tagliarsi mai né capelli né barba e di indossare abiti senza cuciture. La cosa viene confermata da numerosi passaggi dei Vangeli anche canonici, quando si parla della tunica di Gesù, che era in un solo pezzo senza cuciture, e del fatto che a causa del voto di Gesù nessuno aveva mai tagliato i suoi capelli. Gesù era chiamato anche popolarmente "il Nazireo", appellativo poi spesso confuso con "Nazareno", a volte tradotto come "originario di Nazareth", per depistare coloro che avrebbero potuto cercare di comprendere le vere abitudini di vita e i veri insegnamenti di Gesù. Per questa distorsione, valgono le stesse motivazioni della traduzione errata dei termini originari dei vangeli greci - cioè giustificare e facilitare una classe clericale dedita al peccato di gola nella forma di carne, vino e alcolici di vario genere.

Il vino bevuto dagli Esseni era una specie di mosto bollito, o succo d'uva dolce non fermentato, molto salutare in quanto ricco di calorie, vitamine, sali minerali e proprietà disintossicanti e terapeutiche. Ricordiamo che ancora oggi gli igienisti raccomandano la "cura dell'uva" per disintossicare l'organismo ai cambi di stagione - tale cura non richiede certamente il consumo di grandi quantità di vino, bensì di succo d'uva e uva fresca, nella quantità di uno o due chili al giorno, come unico alimento previsto durante il periodo della cura.

Il *Vangelo Esseno della Pace*, ritrovato tra i documenti del Mar Morto, afferma: "La carne dell'animale ucciso diventerà la sua tomba nel suo stesso corpo, perché in verità vi dico, chi uccide uccide sé stesso, e chi mangia la carne di animali uccisi mangia il corpo della morte."

Pietro, in una delle sue omelie, tuonava: "Il consumo di carne è innaturale e contamina quanto l'adorazione dei demoni che fanno i pagani, con i suoi sacrifici e i suoi festini impuri, che vedono gli uomini compagni di banchetto dei diavoli." Era vegetariano anche l'apostolo Tommaso - da non confondere con Tommaso d'Aquino! Clemente di Alessandria, un padre della Chiesa delle origini, raccomanda nei suoi scritti l'alimentazione vegetariana, in particolare citando l'esempio dell'apostolo Matteo che "si cibava di semi, noci e vegetali, senza mangiare carne" e commenta "Non vi è forse in una temperata semplicità una completa varietà salutare di cibi? Vegetali, radici, olive, erbe, latte, formaggio, frutta e noci... Non dobbiamo trasformare il nostro corpo in un cimitero di animali."

Gerolamo, un altro padre dell'antica Chiesa cristiana, che autorizzò la prima versione latina della Bibbia tuttora in uso, scrisse: "Cucinare vegetali, frutta e legumi è facile ed economico" e suggeriva questa dieta a chi voleva diventare saggio. Giovanni Crisostomo considerava il consumo di carne innaturale e crudele da parte dei cristiani: "Ci comportiamo come lupi, come leopardi... anzi peggio di loro, perché la natura ha previsto che essi si nutrissero in quel modo, ma noi, ai quali Dio ha dato la parola e il senso della giustizia, siamo diventati peggio di belve feroci. Noi capi della cristianità dobbiamo praticare l'astinenza dalla carne degli animali per controllare il nostro corpo... il consumo della carne animale è una contaminazione innaturale."

Benedetto, fondatore dell'ordine dei Benedettini, prescrisse ai suoi monaci una dieta essenzialmente vegetariana. Anche ai trappisti era vietato, fin dalla fondazione nel diciassettesimo secolo, mangiare carni e uova, e benché con

il Concilio Vaticano nel 1960 il divieto sia stato tolto per facilitare i monaci che trovavano difficile seguire tale pratica, ancora oggi molti frati trappisti si attengono alla regola originale.

Persino Paolo, che fu l'artefice della prima espansione sociale ufficiale del cristianesimo, e che ne ampliò i rigidi confini esseni allo scopo di diffonderne il messaggio anche tra popolazioni fino ad allora estranee all'ebraismo, scriveva: "Colui che mangia di tutto non sprezzare colui che non mangia di tutto. Non perdere, con il tuo cibo, colui per il quale Cristo è morto! Non disfare per un cibo l'opera di Dio. E' bene non mangiare carne né bere vino. L'intera creazione anela ansiosamente alla manifestazione gloriosa dei figli di Dio. Anch'essa verrà affrancata dalla schiavitù della corruzione per partecipare alla libertà della gloria dei figli di Dio." (Romani, 2, 3, 15, 18, 19, 20, 21)

Nel concilio di Trullano, svoltosi a Costantinopoli nel 692 d.C., fu stabilita questa regola per rimediare in qualche modo agli eccessi che si erano scatenati in seguito all'abolizione del vegetarianesimo come regola, sancita dal concilio di Nicea (325 d.C.): "Le sacre scritture proibiscono il consumo di sangue animale. Un chierico che commette questo peccato sarà sconsacrato, un laico sarà scomunicato."

La tradizione musulmana

L'Islam è strettamente imparentato con ebraismo e cristianesimo; infatti i musulmani si considerano figli di Abramo (Ibrahim è un nome molto diffuso tra i musulmani) in quanto discendenti di Ismaele fratello di

Israele, e onorano molti profeti e personaggi religiosi della tradizione ebraica come Giuseppe e il re Salomone, come testimoniano altri nomi diffusi tra i musulmani - Yussuf, Suleiman eccetera.

Il Corano esalta la compassione e la misericordia con la frase *Bismillahir-rahmanir-rahim*, "Allah è misericordioso e compassionevole", con cui si aprono quasi tutti i suoi capitoli. Il nome con il quale Allah viene definito più frequentemente è infatti al-Raham, "l'Infinitamente Misericordioso", o anche Arham al-Rahimin, "il più misericordioso tra i misericordiosi".

Il Corano afferma: "Gli animali che vivono sulla terra e gli uccelli che volano nel cielo non sono veramente animali, sono persone come voi." (sura 6:38).

Secondo la tradizione islamica nessuna creatura può essere uccisa nella città santa della Mecca. I pellegrini devono fare particolare attenzione a non calpestare nemmeno un insetto: "vi è proibito cacciare e uccidere per tutto il tempo del pellegrinaggio; ricordate bene il vostro dovere verso Allah, al quale dovrete tornare." (Corano, sura 5:96)

Sembra che Maometto abbia affermato: "Chiunque è buono verso le creature di Dio è buono verso sé stesso." Margoliuth, uno dei principali biografi di Maometto, scrive: "La sua umanità si estendeva anche alle creature. Proibì l'uso del tiro al piccione e rimproverava coloro che maltrattavano i cammelli. Quando alcuni dei suoi seguaci diedero fuoco a un formicaio, li costrinse a spegnerlo."

Secondo un'altra storia della tradizione islamica, Maometto raccontò ai suoi seguaci: "C'era in paese una prostituta: stava sulla porta in attesa di clienti e vide un cane che stava morendo di sete perché aveva attraversato il deserto.

Impietosita entrò in casa, riempì una scarpa di acqua e la portò al cane. Iddio perdonò tutti i suoi peccati per questo atto di amore verso l'animale."

Nelle Hadith tradotte da M. Hafiz Syed leggiamo: "Il profeta passò accanto a degli uomini che tiravano frecce a un ariete, e li rimproverò dicendo: non fate del male agli animali. Un giorno alcune persone videro il profeta che asciugava il muso del suo cavallo con il suo proprio scialle; alle loro domande rispose: Stanotte Dio mi ha rimproverato per aver trascurato il mio cavallo. Un giorno un uomo aveva rubato delle uova da un nido: il profeta gli ordinò immediatamente di rimmetterle dove le aveva trovate, e aggiunse: Temete il Signore negli animali e cavalcateli quando sono in forze, ma lasciateli riposare quando sono stanchi. Un altro giorno, i suoi discepoli gli chiesero se ci fosse qualche ricompensa per chi trattava bene i propri animali e si preoccupava di dar loro da bere; il profeta rispose: Ci sono ricompense per chi fa del bene a qualsiasi animale vivente."

In un'altra occasione, dopo essersi svegliato da un sonnellino, Maometto trovò un gattino malato che si era addormentato nel suo mantello. Per non disturbarlo, il profeta tagliò il lembo del mantello prima di alzarsi. I primi biografi indicano che preferiva cibi vegetariani, come il pane d'orzo, il latte allungato con l'acqua, lo yogurt con il burro o le noci, i cetrioli e i datteri, melagrane, uva, fichi o datteri schiacciati nell'acqua. Le sue abitudini alimentari erano estremamente modeste, come testimoniano stupiti i suoi contemporanei e biografi. Altri, come M. Hafiz Syed, sottolineano che Maometto ordinò a coloro che mangiavano carne di lavarsi la bocca prima di pregare; nell'ordine viene specificata solo la carne, e non altri cibi.

Ci si potrebbe dunque chiedere come mai il profeta, così benevolo e misericordioso verso tutti gli esseri, non diede ordini più chiari e rigidi ai suoi seguaci contro il consumo di alimenti non vegetariani - tanto che il vegetarianesimo è quasi del tutto assente nelle popolazioni islamiche.

I commentatori spiegano che prima dell'avvento dell'Islam gli arabi non avevano alcuna pietà o riguardo per gli animali, neppure per i cammelli che costituivano il maggiore sostegno della loro esistenza. Era uso normale tagliare con una lama rovente pezzi del corpo degli animali per mangiarne la carne mantenendoli in vita più a lungo possibile. Inoltre, date le condizioni ambientali particolarmente difficili del deserto, carne e sangue erano alimenti molto diffusi tra il popolo.

Lo stesso atteggiamento era diffuso nella società anche nei confronti degli esseri umani, specialmente verso i bambini e le donne, che erano considerate nient'altro che una merce di scambio e consumo. Mancando di possibilità agricole sufficienti, gli arabi si dedicavano all'allevamento di animali per scopi alimentari, ma si guadagnavano da vivere soprattutto con il commercio degli schiavi, le scorrerie, la pirateria e le rapine ai danni dei viaggiatori, o anche con l'esazione di tasse e pagamenti per la "protezione" alle carovane. Lo schiavismo organizzato come industria fu inventato dagli arabi, i quali viaggiavano regolarmente anche su enormi distanze per assalire i villaggi africani dell'interno e catturare schiavi, che utilizzavano oppure rivendevano.

La scuola Sufi raccomanda il vegetarianesimo, la purezza, il distacco e la visione trascendentale. Un maestro sufi contemporaneo, Muhammad Rahim Bawa Muhaiyaddin, racconta nel libro *Il giardino segreto* la parabola del cacciatore

che impara la compassione dal cerbiatto. Una santa sufi, Hazrat Rabia Basri, meditava in una foresta per non essere disturbata dalla gente, e gli animali selvatici le si avvicinavano senza paura. Un giorno un altro sufi andò a trovarla e gli animali fuggirono terrorizzati. Sorpreso, l'uomo chiese come mai gli animali si comportassero in quel modo, e Rabia gli chiese che cosa avesse mangiato quel giorno. Il sufi confessò di aver mangiato delle cipolle fritte in grasso animale. "Hai mangiato il loro grasso! Perché non dovrebbero fuggire al tuo arrivo?"

Del resto, le raccomandazioni alimentari in generale riguardano cibi sani e non violenti: "Che l'uomo rifletta sul cibo che mangia, su come noi abbiamo fatto scendere la pioggia e fatto crescere il grano, la vite e le erbe, gli olivi e le palme e i giardini e i frutteti per il suo piacere e i pascoli per il piacere del suo bestiame. Anche nel bestiame c'è un segno per voi: vi abbiamo dato da bere ciò che è contenuto nel loro corpo, in mezzo al sangue e alla sporcizia - il latte puro, dolce da bere. E il Signore ispira le api dicendo: costruite la vostra casa nelle rocce, negli alberi e nelle radici, poi nutritevi secondo il volere del vostro Dio. Così dal loro ventre esce un liquido di vari colori che è molto salutare per l'uomo. In verità, questi sono segni sui quali la gente deve riflettere." (sura 16, versi 65-69).

Uno dei filosofi più brillanti dell'Islam, Al-Ghazzali (1058-1111) scrive nel suo libro *Ihya Ulum ul-Din*: "Mangiare la carne della mucca porta malattia (*marz*) il suo latte è alimento salutare (*safa*) e il suo burro chiarificato è medicina (*dava*). La compassione nel mangiare porta alla compassione nel vivere."

Nella tradizione islamica, quando un animale viene ucciso è necessario guardarlo negli occhi e recitare la preghiera conosciuta come *kalimah*, che esorta gli esseri umani a purificarsi dalle qualità inferiori e a sviluppare compassione. Il macellaio (sia chi uccide l'animale che chi lo tiene fermo) deve essere inoltre un fedele musulmano e osservare rigidamente le cinque preghiere quotidiane; tra un'uccisione e l'altra deve fare un bagno e purificarsi (cosa che riduce il numero degli animali che possono essere uccisi).

Prima della macellazione, eseguita con un coltello estremamente affilato della lunghezza adeguata per ridurre al minimo le sofferenze della vittima, l'animale deve essere nutrito e dissetato, e se durante il processo rigurgita (cosa facilissima in un animale che ha appena mangiato e bevuto), la sua carne diventa inadatta al consumo. Questo significa che il macellaio deve fare bene attenzione a trattare l'animale con la massima delicatezza possibile, il che riduce ulteriormente il numero di animali che possono venire uccisi nel corso della giornata. La recitazione delle preghiere deve continuare dal primo istante fino a dopo la morte dell'animale per dissanguamento (sono necessari da 15 a 20 minuti per ciascun animale). Questa cerimonia della *qurban* è così complessa, lunga e limitante da scoraggiare ampiamente la macellazione degli animali: "uccideranno molti meno animali, perché mentre prima ne uccidevano mille o duemila in un solo giorno, ora potranno ucciderne al massimo dieci o quindici."

Giainismo, Buddismo, Induismo

Mentre l'occidente si identifica largamente con le religioni di ceppo abramico, in oriente la religione e la spiritualità si

ramificano dalla cultura originaria indo-vedica, delle quale fanno parte anche religioni individuali separate, come giainismo, buddhismo, sikhismo e così via.

I giainisti sono probabilmente i vegetariani più stretti e coscienti del mondo; sono tuttora i massimi promotori e sostenitori di gruppi di attivisti vegetariani in India, che pure tradizionalmente è (o era) un paese vegetariano per motivi etici. I giainisti o giaini sono seguaci di una catena di maestri (*tirthankara*) che risale a Rishabha, ed ebbero un grande successo a cominciare dai tempi di Mahavira, coetaneo del Buddha. Gli insegnamenti di Mahavira sono molto simili a quelli del Buddha, ma più radicali. Esistono due scuole di monaci giainisti: gli *svetambara* e i *digambara*. I primi si limitano a vestire di cotone bianco (per evitare la tintura delle stoffe, che può comportare danni ad esseri viventi) e i secondi vanno totalmente nudi come regola religiosa (*digambara* significa "vestiti di cielo").

Il termine "giainista" deriva dal sanscrito *jina*, "conquistatore": lo scopo della vita spirituale è per i giainisti quello di vincere la propria natura inferiore e purificarsi fino a raggiungere la perfezione. Per ottenere questo scopo, il primo e più importante precetto è quello della non violenza (*ahimsa*), che definiscono "fratellanza universale di tutti gli esseri": i giainisti si astengono perfino dal lavorare la terra, fabbricare la seta e intraprendere attività commerciali di preparazione del cibo per evitare di danneggiare in qualsiasi modo anche solo creature minuscole, indossano spesso una garza davanti alla bocca, filtrano sempre accuratamente l'acqua, non mangiano radici, non mangiano cibi avanzati (che potrebbero contenere qualche insetto), non mangiano dopo il tramonto (per evitare che insetti alati attirati dall'illuminazione

finiscano nel piatto), e alcuni di loro vanno in giro con uno scopino speciale per allontanare eventuali formiche dal loro cammino ed evitare di calpestarle inconsapevolmente. I monaci giainisti non indossano mai scarpe per evitare di usare cuoio e pelle, spesso si strappano capelli e peli del corpo per evitare di danneggiare inconsapevolmente pidocchi o altri parassiti, e considerano il digiuno - anche fino alla morte - come un'attività meritoria in sé, preferendo rinunciare loro stessi alla vita che danneggiare in qualsiasi modo qualche altro essere vivente.

Fu un monaco giainista, Hiravijaya Suri, che convinse l'imperatore musulmano Akbar (1556-1605) a proibire l'uccisione di animali in certi giorni; Akbar stesso finì con il rinunciare alla caccia e diventare fondamentalmente vegetariano (anche se non vegetariano stretto o vegetariano attivista come Ashoka, che diventò buddhista).

Un altro giainista molto famoso è Mohandas Karamchand Gandhi, conosciuto in tutto il mondo come "Mahatma Gandhi", che era naturalmente rigidamente vegetariano. Gandhi non aveva mai assaggiato carne, pesce o uova ma sotto il governo britannico, quando gli antichi principi della cultura indiana venivano derisi come arretrati e incivili, Gandhi si lasciò convincere dai compagni di scuola ad assaggiare la carne, perché gli era stato detto che ciò "avrebbe accresciuto la sua forza e il suo coraggio." L'esperienza fu per lui terribile, sia dal punto di vista fisico che dal punto di vista emozionale e intellettuale, e lo convinse definitivamente della validità della scelta vegetariana: "Bisogna correggere la falsa credenza che la dieta vegetale ci renda deboli, passivi e abulici. Io davvero non credo che la carne sia assolutamente indispensabile, per nessun motivo."

Parecchi decenni prima dell'inizio della rivoluzione macrobiotica di George Oshawa, Gandhi sostenne la necessità di una dieta naturale basata su cereali integrali, zucchero integrale e ortaggi freschi, e le sue teorie sociologiche ed ecologiche del villaggio autosufficiente, della produzione e del commercio solidale, dell'uso di fonti energetiche alternative e rinnovabili, della necessità di alfabetizzazione e rispetto e tolleranza per le varie culture, tradizioni religiose ed etnie precedono di molti anni le più moderne e progressiste tendenze della cultura globale. Gandhi scrisse cinque libri sul vegetarianesimo. In uno di essi, *Le basi morali del vegetarianesimo*, afferma: "Sono convinto che la carne non sia alimento adatto alla nostra specie. Il nostro errore è quello di imitare gli animali inferiori, perché noi siamo superiori." Cosciente del fatto che le motivazioni morali costituiscono una spinta più forte di quelle esclusivamente igieniche, scrisse: "Sento che il nostro progresso spirituale ci porterà inevitabilmente a smettere di uccidere gli altri animali per soddisfare le nostre esigenze materiali." Un'altra famosa citazione di Gandhi afferma: "La grandezza di una nazione e il suo progresso morale si possono misurare dal modo in cui sono trattati i suoi animali."

Il buddhismo moderno è costituito da una serie di scuole molto diverse, sviluppate nel corso di parecchi secoli dai seguaci di Siddharta Gautama (563-483) detto il Buddha (letteralmente "l'illuminato" o "l'intelligente"), a seconda dei contesti culturali e religiosi in cui si trovavano a svolgere la loro opera di predicazione. Abbiamo così forme di buddhismo diverse come il lamaismo (Vajrayana) cioè il buddhismo tibetano, il buddhismo Zen (o Ch'an), il buddhismo Hinayana (che considera il Buddha semplicemente come un grande maestro), il buddhismo

Mahayana (che adora il Buddha al livello di una manifestazione divina) e così via. I due pilastri fondamentali sono però presenti in tutte le diverse scuole come *maha-prajna* (grande saggezza) e *maha-karuna* (grande compassione). Nel *Maha Parinirvana Sutra* è detto: "Mangiare carne distrugge il seme della grande compassione."

Nelle tradizionali storie Jataka, che descrivono le vite precedenti del Buddha, sono contenuti innumerevoli insegnamenti che raccomandano di rispettare tutti gli animali e di evitare qualsiasi violenza, e si narra che il Buddha stesso attraversò diverse vite come animale. L'insegnamento di non violenza e vegetarianesimo del buddhismo si basa dunque sull'unità fondamentale di tutti gli esseri viventi, sul principio della reincarnazione (cioè chiunque potrebbe reincarnarsi come animale) e sulla compassione verso coloro che si trovano in una condizione di non illuminazione - a cominciare dagli animali stessi.

Il buddhismo cominciò a diffondersi nel mondo grazie all'opera missionaria dell'imperatore indiano Ashoka (268-223 a.C.) che, sconvolto dai risultati della terribile e sanguinosissima battaglia di Dhauri nell'antica Kalinga (nei pressi di Bhubaneswar, Orissa, in India), e avvicinato in quella occasione da alcuni monaci buddhisti, decise di abbracciare la dottrina della non violenza predicata dal Buddha. Ashoka emanò dunque i famosi editti per proibire l'uccisione di animali nel suo regno - tali editti scolpiti nella roccia per essere visibili a tutto il popolo sono conservati nei pressi del famoso stupa di Dhauri, visitato costantemente ancora oggi da migliaia e migliaia di pellegrini da tutto il mondo buddhista.

La tradizione Mahayana offre parecchi testi e citazioni del Buddha a sostegno del vegetarianesimo, tratti per esempio da *Lankavatara*, *Surangama* e *Brahmajala*. Nel *Lankavatara* leggiamo: "Per mantenere la sua purezza, l'anima illuminata deve astenersi dal mangiare carne, che è nata dallo sperma e dal sangue. Chi segue la disciplina per raggiungere la compassione deve astenersi dal mangiare carne per non causare terrore negli altri esseri viventi. Non è ammissibile mangiare carne di animali uccisi da qualcun altro o uccisi per altri motivi. Il consumo di carne, in qualsiasi forma, è proibito una volta per tutte, senza eccezioni. Non ho permesso a nessuno di mangiare carne, non lo permetto ora e non lo permetterò mai."

Il *Surangama Sutra* afferma: "La ragione per praticare la meditazione e cercare la perfezione mistica è quella di sfuggire alle sofferenze della vita. Dovremmo dunque infliggere tali sofferenze ad altri? Non riuscirete a sfuggire ai legami della vita materiale finché non avrete eliminato completamente ogni violenza dai vostri pensieri, tanto da inorridire all'idea della brutalità e dell'uccisione."

Il numero di citazioni sull'argomento del vegetarianesimo è modesto, ma solo perché il consumo di carne non era particolarmente diffuso nei paesi in cui veniva predicato il buddhismo, e quindi non c'era bisogno di particolari proibizioni a parte l'usanza dei sacrifici animali, che il Buddha condannò con estrema durezza e chiarezza. Ma il punto principale da considerare in relazione al buddhismo è che lo scopo fondamentale della missione del Buddha è quello di insegnare agli esseri umani la saggezza e la compassione, far loro comprendere la loro natura trascendentale al corpo e alla identificazione materiale e il pericolo costituito da avidità e desiderio che spingono a

commettere azioni violente, e liberarli dal ciclo di nascite e morti mettendo fine alla loro illusione e al desiderio materiale. Tutto ciò implica naturalmente una grande considerazione per la non violenza verso tutti gli esseri.

Moltissimi monaci buddhisti consideravano basilare per la propria missione di predicazione l'impegno per aiutare le popolazioni locali a sviluppare tale compassione, arrivando al punto di aprire ristoranti vegetariani all'interno dei monasteri e dei templi di città - già parecchi secoli fa - e di inventare tecniche straordinarie per produrre alimenti perfettamente vegetali (seitan, tofu trattato in mille modi e persino congelato e scongelato nella neve, salsa di soia, miso, tempeh, yuba, okara ecc.) che avessero esattamente lo stesso sapore, colore e aspetto delle preparazioni non vegetariane più popolari e richieste nella zona - galline, anatre, pesci (completi di pinne, branchie, occhi e bocca), teste di maiale, prosciutto, fegato, bistecche, spezzatino, trippa, salsicce e così via. Tanto impegno e tanta convinzione da parte di umili monaci anonimi hanno portato questi ingredienti derivati da soia e frumento a diventare il fondamento stesso dell'alimentazione di milioni se non miliardi di orientali, non soltanto in Giappone ma anche in Cina e in Indonesia.

La definizione di induismo è molto ampia e soggetta a varie interpretazioni.

A un livello generale, include anche giainismo e buddhismo. Troviamo per esempio riferimenti a Buddha come *avatara* o incarnazione divina nel *Bhagavata Purana* (1.3.24) e nella tradizione popolare della *bhakti* per esempio nelle opere del famoso poeta Jayadeva Gosvami, autore della *Gita Govinda*.

Il *Padma Purana* (1.31.27) afferma: *ahimsa paramo dharmo*, "La non violenza è il più alto dovere." La dottrina dell'*ahimsa*, che prescrive di "non nutrire ostilità e non portare danno a nessun essere senziente" è stata esposta originariamente negli antichi libri sacri dell'India, i *Veda*, compilati migliaia di anni fa. Un altro concetto basilare della conoscenza vedica è riassunto negli aforismi *aham brahmasmi* ("io sono spirito, anima spirituale, e non il corpo materiale") e *tat tvam asi* ("anche tu sei parte di quello stesso spirito universale e divino").

Infatti la tradizione vedica accetta ogni essere vivente come un'anima spirituale individuale e insegna che senza rispettare la natura spirituale degli esseri viventi non è possibile nemmeno iniziare a comprendere la propria natura spirituale, e vivere in armonia con il Tutto Supremo.

Ogni anima nel mondo materiale sta compiendo un viaggio di evoluzione per giungere alla liberazione finale (*moksha*), perciò ostacolare tale evoluzione uccidendo un altro essere (specialmente un essere innocente e inoffensivo) per un personale profitto personale è un grave peccato. Nel caso poi di animali particolarmente utili al progresso dell'essere umano come la mucca, il toro, il cavallo e l'elefante, tale uccisione diventa anche un crimine sociale e di conseguenza un peccato contro lo sviluppo spirituale non solo dell'animale ucciso ma contro lo sviluppo spirituale dell'intera comunità umana. Perciò tali animali diventano "sacri" e nessuno si sognerebbe mai di mangiarseli.

La *Manu smriti* (5:48-49), uno dei testi considerati più antichi, afferma: "Non è possibile procurarsi la carne senza uccidere un essere vivente, e poiché l'uccisione di esseri viventi è contraria ai principi dell'*ahimsa*, bisogna astenersi dal consumare carne. Avendo ben considerato qual è

l'origine dei cibi carnei e la crudeltà del macellare gli esseri incarnati, l'uomo deve astenersi completamente dal consumo di carne," e ancora (6:60), "Chi non uccide alcun essere vivente diventa degno della liberazione."

La *Manu smriti* suggerisce dei palliativi per soddisfare la propria golosità senza nuocere agli animali: "Se una persona ha un forte desiderio di mangiare carne, può modellare una forma simile a quella animale con farina o burro, ma non deve mai attentare alla vita di un essere vivente." (5.37.134)

I quattro *Veda* originali sono molto espliciti sul consumo di alimenti non vegetariani: "Chi persiste nel mangiare carne umana, carne di cavallo, di mucca o di altri animali nonostante si sia cercato di dissuaderlo con altri mezzi, deve essere ucciso." (*Rig Veda*, 10.87.16); "Non dovete usare il corpo che vi è stato dato da Dio per uccidere le creature di Dio, siano esse umane, animali o altro" (*Yajur Veda*, 12.32); "Quelle anime nobili che praticano la meditazione e altre discipline yoga, che sono sempre attente e benevole verso tutti gli esseri, che proteggono tutti gli animali, sono i veri spiritualisti." (*Atharva Veda*, 19.48.5)

Il significato del termine *ahimsa* è definito negli *Yoga Sutra* di Patanjali (2.30): "*Ahimsa* è non violenza, cioè non avere nessun sentimento negativo verso qualsiasi essere vivente, nessun desiderio di nuocere in nessun modo, in nessun momento. Questo è lo scopo che gli aspiranti allo *yoga* devono raggiungere."

I *Veda* affermano senza mezzi termini che il consumo di carne è un crimine, in cui ugualmente colpevoli sono coloro che permettono l'uccisione di animali, maneggiano gli animali stessi, acquistano, vendono, cucinano o servono

la carne, oltre a quelli che la mangiano. (*Mahabharata*, An. 115.40)

Anche nella tradizione induista c'è però spazio per aiutare la graduale evoluzione delle persone che non riescono a fare a meno di mangiare carne. In alcune parti delle scritture vediche ci sono descrizioni di rituali specifici di sacrifici animali, ma sono fortemente limitate a occasioni specifiche. Inoltre il celebrante deve recitare delle preghiere per diventare consapevole della gravità del suo atto e la formula "*mamsa*", termine che nelle lingue indiane indica ancora oggi la carne animale consumata dai non vegetariani. Questa formula sanscrita è composta da due pronomi, *mam*, "io", e *sah* "lui"/"lei".

Un verso vedico che spiega il significato di questa formula insegna: "I saggi insegnano che la formula "*mamsa*" usata nel sacrificio rituale significa: Questo animale non è differente da me. E' una persona come lo sono io, è un'anima come lo sono io. Ora io uccido questo animale, e così facendo accetto la prospettiva che un giorno sarò ucciso da lui per pagare il mio debito."

Secondo il vocabolario sanscrito il termine *pasu-ghna*, usato per indicare le persone incivili che non possono accostarsi allo studio dei *Veda*, si riferisce ugualmente a chi mangia carne e a chi commette assassinio o suicidio.

Cibo materiale e cibo spirituale

La tradizione induista specificamente definita come *bhakti*, o devozione, o anche *bhagavat dharma* ("servizio a Dio"), va oltre le semplici norme che regolano le scelte alimentari e quindi oltre il semplice vegetarianesimo.

Il principio fondamentale di questa tradizione consiste nello sviluppare un sentimento di puro amore e devozione verso Dio, nella forma preferita individualmente e personalmente da ciascun devoto (*ista devata*).

Un altro concetto fondamentale è quello di *sanatana dharma*, che in sanscrito significa "l'eterna qualità inerente" e indica la natura permanente dell'essere, la sua tendenza spontanea e vera, e il suo dovere autentico e naturale. Il concetto di *sanatana dharma* si contrappone dunque al concetto di gruppo religioso, cioè al *dharma* temporaneo, materiale e limitato, che può essere modificato per vari motivi (conversione, perdita di fede, nuova nascita in un contesto sociale e culturale diverso, eccetera).

Nella *Bhagavad gita*, il testo sanscrito che espone la conoscenza del *bhagavata dharma*, Krishna esorta a superare la visione limitata della religiosità materiale (2.42-43, 44-46) e a dedicarsi alla meditazione diretta devozionale sulla forma personale di Dio (9.34, 18.65) e in particolare all'offerta di ogni azione al Supremo.

Essere vegetariani non è sufficiente per rimanere liberi da ogni reazione colpevole e da ogni forma di violenza. Anche i vegetali sono esseri viventi, e sebbene il loro livello di consapevolezza e di sofferenza sia estremamente basso se paragonato a quello degli animali, quando ce ne nutriamo contraiamo un debito nei loro confronti. Nel mondo materiale, spiega il *Bhagavata Purana*, ogni essere è cibo per un altro (*apadani catus padam... jivo jivasya jivanam*), ma la *Isa Upanishad* insegna che ad ogni essere vivente viene assegnata una parte specifica di nutrimento (*tena tyaktena bhunjitha*) a seconda delle sue reali esigenze. Poiché l'organismo umano è adatto a nutrirsi di alimenti vegetariani, questo è il tipo di dieta che dobbiamo seguire.

Se il nostro organismo avesse veramente la necessità di mangiare carne (come succede ad esempio alle tigri) sarebbe naturale e giusto per noi farlo, secondo l'ordine prestabilito e le leggi dell'universo. Questo non significa però che gli esseri umani vegetariani (che prendono solo ciò che è loro necessario per vivere) siano liberi da doveri e debiti nei confronti del Tutto universale e del Supremo, che è la fonte e il sostegno di ogni creazione e di ogni essere vivente. Per liberarsi da ogni debito, l'essere umano deve dunque fare la sua parte nel Tutto universale servendolo con dedizione libera da egoismo (come una parte del corpo serve automaticamente il corpo intero), e specialmente nell'atto del nutrimento deve riconoscere questo suo collegamento subordinato con il Tutto - deve preparare dei cibi adatti al mantenimento corretto del suo corpo e offrirli in sacrificio al Supremo.

L'offerta del cibo a Dio, chiamata anche "benedizione" o "ringraziamento" è una pratica universale, tramandata in qualche forma in tutte le religioni. Il concetto sul quale si basa è semplice: il cibo che mangiamo ci viene fornito dal Tutto Supremo attraverso la vita che ci è stata data e che ci viene mantenuta, attraverso la salute e l'intelligenza necessarie per guadagnarci da vivere e infine attraverso la grazia della Natura, che fa crescere gli alimenti vegetali con la luce e l'energia del sole e la pioggia - senza le quali non si potrebbe produrre alcun alimento. *La Bhagavad gita* sottolinea questo fatto, affermando chiaramente che le persone che non offrono il proprio cibo in sacrificio al Signore si comportano come ladri ingrati. I devoti che preparano il cibo nella consapevolezza spirituale e compiono sacrifici (cioè azioni sacre) rimangono invece liberi da ogni peccato e possono progredire felicemente verso la liberazione.

Per rispetto verso ogni forma di vita, molti yogi e spiritualisti preferiscono nutrirsi esclusivamente di frutti e foglie caduti dall'albero (che non sono esseri viventi, ma parti separate del corpo delle piante, e che non hanno vita propria né sensibilità), e alcuni scelgono addirittura di applicare le antiche conoscenze vediche dello yoga che insegnano l'assimilazione diretta del prana, l'energia vitale dell'universo emanata dal sole e solitamente assorbita attraverso il respiro. In questo modo alcuni yogi sono in grado di vivere senza mai mangiare nulla, anche per molti anni. Non è un però cammino adatto a tutti, perché comporta una conoscenza e un'apertura mentale straordinarie, e non ci sentiamo di raccomandarlo indiscriminatamente ai nostri lettori.

Un altro aspetto molto importante dell'offerta del cibo a Dio riguarda lo sviluppo di una relazione personale nei suoi confronti. La tradizione della *bhakti vaisnava* considera fondamentale coltivare la relazione con il divino attraverso le piccole azioni della nostra vita quotidiana. Così il devoto impara ad amare Dio naturalmente e spontaneamente, come si impara ad amare un maestro, un amico, un genitore, un figlio, un marito o un amante. Quando vogliamo stabilire un legame di affetto con una persona, l'atto più semplice e più efficace consiste nell'offrirle qualcosa di buono da mangiare o da bere. Abituandoci a pensare a Dio in questi termini, la nostra relazione diventerà sempre più profonda e intima, fino a condurci al puro amore divino.

Nella storia degli scambi tra Dio e i suoi devoti, che possono diventare estremamente intimi, ci sono episodi molto commoventi e addirittura miracolosi, che mostrano come in effetti il Signore, che vive nel cuore di ogni essere,

ricambia con grande sollecitudine i sentimenti di amore dei suoi devoti, specialmente basati su una cosa fondamentale e quotidiana come l'offerta del cibo.

Tra i tre scambi di affetto illustrati dal grande maestro della bhakti Rupa Gosvami (XV secolo), il primo è "offrire cibo e accettare cibo", il secondo è "fare confidenze e ascoltare confidenze" e il terzo è "offrire doni e accettare doni". Così come vengono applicati con successo nelle relazioni ordinarie, questi tre segni di affetto sono altrettanto validi quando vengono scambiati tra devoti, oppure tra un devoto e il Signore. Tra i diversi principi della vita devozionale elencati nel *Bhakti rasamrta sindhu* ("l'oceano di nettare della devozione"), scritto da Rupa Gosvami, c'è l'atto di "offrire al Signore qualcosa che consideriamo buono e valido, qualcosa che ci piace personalmente", e questo si adatta particolarmente bene al cibo. In India, questo metodo spirituale è conosciuto anche con il nome di *pusti-marga*, "la via del nutrimento", perché l'atto di nutrire con amore e devozione il Signore nutre allo stesso tempo i sentimenti devozionali del devoto, la sua attrazione spontanea verso il divino e il suo progresso spirituale. A sua volta, il Signore nutre il devoto con il cibo santificato, che sostiene non solo il corpo e la mente ma anche l'anima, con una potenza tale da ispirare stati di estasi a coloro che hanno sviluppato una sufficiente sensibilità.

Cucinare per Dio è una forma straordinaria di meditazione. Dio è la Persona Suprema, il proprietario di tutto ciò che esiste nell'universo, l'origine di ogni cosa, l'antenato e il Padre di tutti gli esseri, la massima autorità esistente, e il nostro migliore amico. Se dovessimo preparare un pranzo per un carissimo amico o un personaggio importante di qualsiasi genere, ci sentiremmo sicuramente emozionati e

cercheremmo di mettere tutta la nostra attenzione nel lavoro di cucina. A maggior ragione dovremo avere una particolare cura mentre prepariamo l'offerta per il Signore.

La maggior parte delle regole prescritte dalla tradizione *vaishnava* riguarda la pulizia, sia a livello fisico che a livello mentale - in altre parole, le "buone vibrazioni" durante la preparazione dei cibi. Trattandosi di una meditazione e di un rituale sacro, la preparazione del cibo dovrebbe avvenire in un ambiente tranquillo, piacevole, possibilmente con un sottofondo di musica per aiutare la concentrazione. Gli altri "ingredienti" fondamentali sono la puntualità nella presentazione dell'offerta e la devozione nel cercare di scegliere gli ingredienti più buoni, freschi e sani, e nel presentare i piatti in modo attraente. Questi accorgimenti si tradurranno inoltre in un enorme beneficio anche per la salute di coloro che consumeranno il cibo offerto.

Secondo le regole delle scritture, alcuni cibi sono considerati di prima scelta, altri di seconda scelta, altri di terza scelta o addirittura inaccettabili, a seconda dell'influsso dei *guna*. *Guna* è una parola sanscrita che significa letteralmente "corda, colore, qualità, attributo, caratteristica". I *guna* della natura materiale sono tre: *sattva* (bontà), *rajas* (passione) e *tamas* (ignoranza). L'interazione tra queste tre qualità fondamentali della natura, spiegata ampiamente nella *Bhagavad gita*, dà origine a un'immensa varietà di sfumature di livelli di coscienza negli esseri viventi e di caratteristiche fisiche negli oggetti inanimati. Esseri viventi e oggetti inanimati interagiscono tra loro grazie a queste "corde" che li collegano, e in particolare gli esseri umani, possono usare saggiamente le "corde" della natura issandosi attraverso la rete che esse formano e liberarsi così dalla trappola della materia.

La *Bhagavad gita* (17.8-10) spiega bene le caratteristiche dei cibi in relazione ai guna: "I cibi in virtù accrescono la durata della vita, purificano l'esistenza e danno forza, salute, gioia e soddisfazione. Questi cibi sostanziosi sono dolci, succosi, ricchi e saporiti. I cibi troppo amari, aspri, salati, piccanti, secchi o caldi sono preferiti da chi è dominato dalla passione e generano sofferenza, infelicità e malattia. I cibi cotti da più di tre ore prima di essere consumati, privi di gusto, di freschezza, puzzolenti, decomposti e impuri sono preferiti da chi è sotto l'influenza dell'ignoranza." (17.8.10)

Le vere funzioni del cibo sono quelle di accrescere la longevità, di purificare la mente e dare al corpo salute e vigore. Grandi autorità in materia hanno scelto, in passato, gli alimenti che soddisfano in modo migliore queste esigenze e che sono, tra gli altri, i prodotti del latte, lo zucchero, il riso, il grano, la frutta e la verdura. Questi sono gli alimenti preferiti dagli uomini guidati dalla virtù. Altri, sebbene di gusto meno buono, acquistano un sapore migliore e qualità migliori se mischiati con il latte o altri alimenti in virtù e raggiungono così lo stesso livello.

Gli alimenti governati dalla passione generano sofferenza perché producono irritazione e quindi varie malattie, inoltre producono spesso assuefazione, come anche i prodotti governati dall'ignoranza. Gli alimenti sotto l'ignoranza comprendono gli avanzi del cibo toccato da altre persone, che possono trasmettere infezioni e malattie.

Per quanto riguarda gli ingredienti specifici, diversi gruppi di *vaishnava* possono avere opinioni leggermente discordanti al proposito, ma tutti sono d'accordo che aglio, cipolle e funghi sono da evitare in quanto alimenti fortemente rajasici. Aglio e cipolle non hanno soltanto un cattivo odore di per sé, ma impregnano anche il corpo di chi li mangia,

modificando le vibrazioni mentali. Anche i funghi sono considerati poco puri, perché si nutrono della decomposizione di altri organismi (non contengono clorofilla e quindi assorbono tutto il nutrimento dal terreno) e spesso assorbono dal terreno anche sostanze tossiche - non solo i funghi velenosi: tutti i funghi sono famosi come "spazzini del terreno", cioè assorbono sostanze inquinanti e metalli pesanti in quantità superiore a quelle di altre piante. Inoltre dobbiamo considerare il fatto che tutti i funghi contengono grandi quantità di sostanze azotate, che possono intossicare i reni e quindi l'organismo. Per lo stesso motivo è bene limitare il consumo di legumi ad altissimo contenuto proteico, che contengono anch'essi una certa quantità di sostanze azotate.

Altre verdure, come le barbabietole, le rape, la scorzonera, i rapanelli, i finocchi, le carote, le melanzane bianche e via dicendo, sono considerate insipide, poco nutrienti e povere e quindi poco adatte all'offerta rituale, ma come si diceva prima possono essere trasformate, cioè rese migliori, da un procedimento di preparazione e da abbinamenti speciali; non bisogna nemmeno dimenticare che oltre agli ingredienti particolarmente apprezzati e considerati di prima scelta dalla maggior parte delle persone, è ottima cosa offrire al Signore anche le preparazioni che ci piacciono di più o che consideriamo più buone e sane - anche se altri potrebbero considerarle poco attraenti.

E' opportuno qui aprire una parentesi sulla questione delle esigenze dietetiche personali di chi pratica l'offerta di cibo a Krishna come metodo spirituale. Il *bhakti yoga* ci insegna che per progredire sulla via spirituale bisogna imparare a controllare i sensi, a cominciare dalla lingua; questo non significa che dobbiamo mangiare delle cose cattive o

"povere", ma che dobbiamo imparare a mangiare soltanto ciò che è veramente necessario - in altre parole, una quantità di cibo molto modesta, specialmente quando il cibo in questione è ricco e squisito come gli alimenti caratteristici della virtù. Può capitare che, per qualche ragione, un devoto debba seguire una dieta terapeutica o prendere delle medicine: se questo regime e queste medicine sono piacevoli, il devoto potrà offrirle al Signore con cuore sincero, e il Signore accetterà volentieri la sua offerta.

Krishna afferma nella *Bhagavad gita* (9.26): *patram puspam phalam toyam, yo me bhaktya prayacchati, tad aham bhakty upahritam asnami prayatatmanah*, "Se qualcuno mi offre con devozione una foglia, un fiore, un frutto o dell'acqua, io mangio con grande soddisfazione la sua offerta perché è fatta con amore." Non è dunque necessaria una grande ricchezza di ingredienti e di preparazioni: persino una semplice foglia, un frutto o dell'acqua costituiscono una dieta perfettamente accettabile, purché vengano offerti con amore.

Dalla cucina di Krishna sono bandite le sostanze inebrianti e intossicanti, come gli alcolici, il caffè, il tè e via dicendo, perché dannose per la salute. Per lo stesso motivo è consigliabile anche limitare o eliminare del tutto gli additivi chimici (conservanti, coloranti, aromi artificiali), cibi in scatola o surgelati, e altre sostanze che sappiamo cattive per la salute. In molti cibi apparentemente vegetariani possono essere contenuti additivi di origine cruenta, come ad esempio il caglio animale, ottenuto raschiando l'interno dello stomaco dei vitellini da latte!

Attualmente la maggior parte dei formaggi in commercio viene preparata con caglio microbico o enzimatico

(ottenuto con una coltura simile a quella dello yogurt), e il caglio animale viene usato solo in formaggi "doc" o "biologici". In effetti anche a partire dal latte crudo si può ottenere una coltura di caglio enzimatico. Un'alternativa sicura al 100% consiste nel preparare in casa la cagliata fresca di latte, caratteristica della tradizione vedica, in cui si usa un caglio di natura chimica: l'acido citrico naturale contenuto nel limone. Il formaggio ottenuto in questo modo ha la caratteristica di non fondere con il calore (come il tofu, la cagliata di soia), e per questa caratteristica costituisce un ingrediente molto particolare che si presta a molti piatti dolci e salati.

Un'altra regola della tradizione *vaishnava* consiste nel non assaggiare le preparazioni durante la cottura. Per lo stesso motivo si evita di mescolare cibi già offerti con nuovi ingredienti, e in generale di offrire nuovamente cose già offerte (e che sono quindi considerate un avanzo). Anche la pulizia scrupolosa delle mani e l'abitudine a lavare accuratamente ogni ingrediente costituisce un punto importante. Dopo aver preparato tutte le portate, se ne dispone una piccola quantità in un piatto speciale, che viene usato soltanto per l'altare. Una buona soluzione pratica consiste in un vassoio di metallo corredato di ciotoline e bicchieri per le bevande. Il piatto viene portato sull'altare, o più semplicemente posto dinanzi a un'immagine divina. Generalmente su ogni preparazione si depongono delle foglie di tulasi, una pianta particolarmente cara a Krishna e ricca di proprietà medicinali. Quando tutto è pronto, il devoto recita delle preghiere chiedendo al Signore di accettare la sua offerta.

Dopo una breve meditazione, il devoto lascia il piatto sull'altare per qualche minuto, poi lo ritira, trasferisce le

preparazioni nei piatti da portata e lava il piatto dell'offerta prima che venga distribuito il cibo spiritualizzato.

A seconda delle circostanze, l'offerta può essere semplicissima ed eseguita solo mentalmente, oppure i mantra possono essere pronunciati ad alta voce, generalmente accompagnati dal melodioso suono di una campanella. Si possono offrire anche incensi profumati e altri articoli piacevoli.

Terza parte: In cucina

Qualche consiglio pratico

Per sveltire e semplificare al massimo il lavoro di cucina, è bene avere tutti gli ingredienti pronti sul piano di lavoro, insieme agli utensili puliti e alle pentole adatte. Un po' di esperienza e di creatività vi permetteranno di sostituire facilmente gli ingredienti che all'ultimo momento dovessero mancare o gli attrezzi che vi accorgete di non possedere. La maggior parte delle ricette sono indicative (a meno che non sia diversamente specificato) e potete modificarle secondo i vostri gusti e le vostre esigenze.

Esaminate ora il menu e cominciate con la preparazione che richiede più tempo (per esempio un minestrone di legumi, il sugo di pomodoro e così via) oppure quelle che richiedono di essere raffreddate per poterle usare (come

ripieni, gelatine eccetera). In un menu tipico di un pasto molto elaborato (antipasto, zuppa, primo piatto, piatto di mezzo e contorno, dessert) si comincia generalmente preparando ciò che deve essere servito freddo, come il dolce (torta, budino, gelato, ecc.) e mentre questo cuoce si puliscono le verdure che serviranno per la zuppa e così via.

I tempi di ammollo per i legumi sono un altro esempio di "tempi morti" perché in realtà bastano due o tre minuti di intervento attivo per lavare i legumi e immergerli in abbondante acqua tiepida. Il fatto che i legumi vanno lasciati in ammollo per otto o dodici ore non vi lega a rimanere davanti alla scodella per tutto il tempo in attesa che i legumi si ammorbiscano, perciò è molto meglio pianificare i piatti di legumi sin dal giorno precedente. Un pizzico di bicarbonato nell'acqua di cottura accelera i tempi dei legumi. Parlando di pianificazione dei pasti, sarebbe addirittura consigliabile fare un programma di massima settimanale, in modo da organizzare meglio anche la spesa e le preparazioni preliminari senza perdere tempo ed energie.

Diventando esperti potrete cucinare diverse preparazioni contemporaneamente perché ogni ricetta ha dei "tempi morti" in cui le verdure, il riso o altri ingredienti devono semplicemente cuocere, senza il vostro intervento diretto. Per evitare di mescolare continuamente (cosa che tra l'altro rovina la consistenza dei cibi "spappolandoli") si può scegliere una tecnica più adatta, come il riso pilaf e le verdure stufate; tecniche che permettono anche di usare meno grassi e ottenere dei piatti nutrienti, saporiti e di aspetto attraente.

La polenta cuocerà molto più in fretta se farete tostare leggermente la farina prima di cuocerla nell'acqua (questo

vale sia per la farina di mais che per la farina di grano saraceno). Le patate cuoceranno più in fretta se vengono fatte lessare per 5 o 10 minuti e lasciate raffreddare, prima della seconda cottura. Il vantaggio sta principalmente nel fatto che le patate lessate non richiedono alcuna manipolazione durante la cottura e possono essere facilmente cotte in pentola a pressione. Dopo aver spellato le patate lessate o parzialmente lessate, potete tagliarle facilmente e completare la cottura nel modo che desiderate. Per esempio, l'effetto delle patate al forno (che richiedono generalmente un tempo di cottura molto lungo) si può ottenere passando in padella con un po' d'olio e aromi delle patate parzialmente lessate: il tempo di cottura si riduce a soli 5 minuti.

Ricette di base

Burro chiarificato

Serve soprattutto per friggere ed è preferibile rispetto all'olio in quanto ha un punto di fumo più alto, cioè non brucia altrettanto facilmente e si può riutilizzare diverse volte. Inoltre il gusto dei fritti non è mai amaro, ma dolce e gustoso. E' meglio fare una certa quantità di burro chiarificato una volta per tutte, magari ogni sei mesi, perché si conserva molto bene a temperatura ambiente anche con climi caldi; è consigliabile tenerlo nella pentola per frittura, sempre coperto accuratamente per evitare che venga sporcato da polvere o corpi estranei. Anche se ci vuole un po' di tempo per fare il burro chiarificato, vale la pena di metterlo in preparazione, magari un sabato o una

domenica, o quando siete in casa e sbrigiate qualche altra faccenda in cucina. Infatti non c'è bisogno di sorvegliarlo continuamente.

Occorrono 2 o 3 kg. di burro di panna pastorizzata, fresco e non salato. Mettete a sciogliere il burro fresco di panna in una pentola piuttosto alta e stretta, su fiamma media e costante. E' importante non sottoporre il burro a sbalzi di temperatura in questa fase, altrimenti brucia facilmente e diventa inutilizzabile. Quando il burro è sciolto, abbassate un po' la fiamma e lasciate sobbollire piano. Togliete tutta la schiuma che si forma (sono i residui di latte ancora presenti nel burro) all'inizio e poi una volta ogni quarto d'ora circa. La schiuma può essere conservata per uno o due giorni in frigorifero e usata al posto del burro normale nell'impasto di torte, nei dolci, nei cereali e nelle verdure: dà una consistenza ricca e friabile agli impasti e un gusto molto ricco a tutte le ricette, pur essendo meno grassa del burro. Man mano che il burro chiarificato sobbolle, diventa sempre più limpido e trasparente, di un bel colore giallino. Quando la limpidezza è quella dell'olio, è pronto. Toglietelo dal fuoco e versatelo direttamente nella pentola per friggere, filtrandolo per eliminare i residui solidi che possono essersi depositati sul fondo (con un colino di metallo!!). Se la quantità di burro chiarificato è eccessiva per la pentola per frittura, lasciatelo intiepidire e versatelo in vasi di vetro a imboccatura larga, con un buon coperchio.

Quando friggete, tenete presente le seguenti avvertenze:

- non friggete alimenti infarinati, perché la farina cadrebbe sul fondo della pentola e continuerebbe a cuocere sempre più fino a bruciarsi e bruciare il burro chiarificato stesso, che prenderebbe un gusto amaro e un colore marroncino. Per friggere alimenti infarinati è meglio evitare la tecnica "a

immersione" e usare invece una padella bassa, e una quantità minima di burro chiarificato (uno o due cucchiaini)

- non scaldate troppo il burro chiarificato senza nessun alimento che vi cuocia dentro. Quando i cibi sono quasi pronti, spegnete il fuoco prima di estrarli, in modo che la temperatura del burro chiarificato si abbassi leggermente.

- non friggete troppi pezzi di cibo alla volta, altrimenti la temperatura si abbassa troppo e la frittura assorbe troppo grasso. Viceversa, se il burro chiarificato si scalda troppo, gli alimenti cuociono troppo velocemente all'esterno e non abbastanza all'interno.

- ogni tanto filtrate il burro chiarificato per eliminare eventuali residui caduti sul fondo della pentola.

Cagliata casalinga

Questo formaggio fresco può essere usato in molte preparazioni dolci e salate e ha una caratteristica speciale: durante la cottura non si scioglie, ma mantiene forma e consistenza. Per ottenere circa 300 grammi di cagliata, occorrono 2 litri di latte intero (fresco o a lunga conservazione), il succo di 2 limoni freschi oppure 3 cucchiaini circa di succo di limone fresco o in bottiglia, oppure una puntina di acido citrico.

Mettete a scaldare il latte (se è intero la quantità di formaggio sarà maggiore) e quando bolle spruzzatevi sopra il succo di limone, poco alla volta, finché vedete che si caglia - cioè il siero si separa dalla massa di caseina. Lasciate bollire ancora per qualche secondo, poi spegnete il fuoco e scolate con una schiumarola e un colapasta oppure versate

il tutto in un colapasta foderato di un telo ben pulito. Se volete usare il formaggio fresco e morbido, lasciatelo scolare solo per pochi minuti. Altrimenti potete appendere il formaggio a scolare o coprire l'involto con un peso (come ad esempio una pentola piena d'acqua) in modo che esca tutto il siero. La cagliata casalinga può essere consumata così com'è, condita con olio e sale oppure con zucchero o miele, ma è ancora migliore fritta velocemente a immersione in olio o burro chiarificato ben caldi e aggiunta a riso, minestre o verdure.

Tofu (formaggio fresco di soia)

Con il tofu potete preparare una varietà enorme di piatti: tagliato a cubetti o a fettine e fritto sostituisce il pollo nelle casseruole e negli stufati; frullato con altri condimenti dà ottime salsine per condimento oppure morbidi dolci al cucchiaino, e infine sbriciolato nelle zuppe arricchisce qualsiasi menu. Potete acquistare il tofu già fatto in molti negozi e supermercati, ma se volete farlo in casa, vi accorgete che non è difficile.

Per ottenere circa 300 grammi di tofu, lavate bene 300 gr. circa di fagioli di soia e lasciateli in ammollo per 5-6 ore. I semi devono essere appena ammorbiditi, e l'acqua non deve ancora presentare delle bollicine di fermentazione, altrimenti il latte di soia caglierà ancora prima di poter essere filtrato, e non potrete fare il tofu. Se non vi fidate troppo della temperatura ambiente, mettete la soia a bagno in una terrina e lasciatela in frigorifero per tutta la notte: la fermentazione sarà molto più difficile. Quando la soia è ammolata, scolatela, sciacquatela e mettetela poca alla volta nel frullatore, con appena l'acqua sufficiente per frullarla

bene. Dovete ottenere una crema molto omogenea e liscia, altrimenti avrete pochissimo tofu e molta crusca.

Mentre frullate i semi di soia, mettete a bollire due litri di acqua in una pentola molto grande (capienza almeno 5-6 litri). Quando l'acqua bolle, versatevi dentro il frullato di soia e mescolate delicatamente. Sempre mescolando, fate cuocere per 4-5 minuti, facendo attenzione che il frullato non attacchi sul fondo. Spegnete il fuoco, mettete il coperchio, e lasciate intiepidire il tutto.

Preparate una stoffa a trama piuttosto larga (tipo mussola) e appoggiate una pezza quadrata (ben pulita!) dentro un colapasta, che poi fisserete sopra una pentola alta. Versate il frullato di soia cotto nel colapasta, spremendo e strizzando il più possibile la crusca (okara) che rimane nella stoffa. Questa crusca può essere aggiunta con grande vantaggio agli impasti per polpette e crocchette (provate riso lessato, okara, farina di ceci e prezzemolo, fritti nell'olio di soia: sembrano bastoncini di pesce).

Ora prendete il latte di soia (il liquido filtrato) e rimettetelo sul fuoco finché prende il bollore. Aggiungete mezzo cucchiaino di sale e 5-6 cucchiaini di succo di limone, poco alla volta, mescolando delicatamente. Quando vedete che comincia a cagliare smettete di aggiungere limone, coprite la pentola e lasciate riposare per una decina di minuti almeno. Sciacquate il telo che avete usato prima per filtrare il latte di soia, e rimettetelo nel colapasta; appoggiate quest'ultimo sulla pentola che avete usato per scaldare il frullato di soia. Quando la cagliata di soia si sarà un po' intiepidita, trasferitela nel colapasta usando una schiumarola o un mestolo (se è molto morbida). Quando vi sembra che sia rimasto solo il siero, passatelo attraverso un colino, e aggiungete gli eventuali altri grumi di cagliata al

resto che già sta nel colapasta. Legate gli angoli della stoffa e appendete il fagottello a scolare sopra il lavandino: il siero può essere usato per lavare le pentole e i piatti. Quando sarà abbastanza sodo (dopo circa 1-2 ore) il tofu può essere tagliato a fette o a cubetti e fritto in olio di girasole o di soia, oppure utilizzato in varie ricette al posto del formaggio di latte.

Yogurt

Naturalmente è molto facile trovare yogurt fresco al naturale con fermenti lattici vivi in quasi tutti i negozi di alimentari, ma potete anche prepararlo in casa e consumarlo proprio freschissimo. Inoltre, nelle ricette che richiedono una maggiore quantità di yogurt, fare lo yogurt in casa può essere molto economico. Lo yogurt è molto utile per condire le insalate in sostituzione parziale o totale dell'olio. Tenete presente che abbassa la temperatura del corpo, perciò è meglio consumarlo in estate e di giorno. E' molto utile anche come applicazione esterna nei casi di ustioni e scottature. In inverno o in caso di raffreddore o eccesso di muco non consumate mai yogurt dolce; eventualmente usate una piccola quantità di yogurt leggermente salato.

Scaldate un litro di latte intero fresco, di mucca o di soia fino a raggiungere una temperatura tale da potervi immergere il dito solo per circa 10 secondi. Si tratta di un'indicazione molto empirica, ma estremamente utile se non disponete di termometri da cucina o altre attrezzature simili. Se non vi piace l'idea di usare il dito come termometro, regolatevi come segue: portate a bollire il latte, spegnete il fuoco e lasciate raffreddare a temperatura

ambiente per poco più di mezz'ora. Versate ora un vasetto di yogurt fresco al naturale (con fermenti lattici vivi) nel contenitore, che potrà essere di acciaio, vetro o plastica (mai di alluminio o di ceramica verniciata al piombo), mescolate bene con un cucchiaino, sistemate un coperchio sul contenitore (possibilmente avvolgendolo anche con un panno) e piazzate il tutto in un luogo dove non possa essere disturbato da vibrazioni - quindi non sopra frigoriferi, lavatrici e via dicendo. Un calorifero abbastanza largo va benissimo d'inverno, mentre d'estate si può usare uno scaffale situato piuttosto in alto in cucina. Se ciò non comporta spostamenti o vibrazioni per il contenitore, potete appoggiarlo anche sopra un forno in funzione (se dovete cuocere delle torte o dei biscotti). Un'altra possibilità è un thermos (anche se di solito è un po' più difficile da pulire). Lasciate tranquillo il contenitore per diverse ore; a seconda della temperatura ambiente da 4-5 ore in piena estate a una notte intera in inverno. Quando lo yogurt si sarà raddensato, passatelo in frigorifero per almeno un'ora prima di usarlo: diventerà ancora più denso.

Se preparate lo yogurt con il latte di soia, tenete presente che si deteriora più velocemente rispetto a quello di latte vaccino, perciò utilizzatelo possibilmente in giornata.

Maionese senza uova

La ricetta di base può essere usata come accompagnamento per verdure ripiene, insalate, patatine fritte, verdure cotte al vapore, pasta o riso.

Preparate 125 ml. di panna da cucina, 125 ml. di yogurt fresco al naturale (un vasetto), 100 gr. di ricotta fresca o cagliata, mezzo bicchiere circa di olio di oliva o di mais, due

o tre cucchiari di succo di limone, sale a piacere, un pizzico ciascuno di curcuma, senape gialla in polvere, assafetida (hing), noce moscata. Se non trovate la curcuma, potete sostituirla con una mezza carota grattugiata molto bene. Mettete tutti gli ingredienti ben freddi nel frullatore e fatene una crema omogenea. Lasciate raddensare in frigorifero per circa un'ora prima di servire.

Varianti:

- con salsa di pomodoro e prezzemolo tritato
- con una piccola barbabietola lessata frullata
- con una piccola tazza di peperoni crudi tritati
- con mezzo avocado ben maturo schiacciato
- con sedano, basilico fresco, capperi sotto sale
- con ceci lessati e frullati, capperi sotto sale e prezzemolo tritato (tipo salsa tonn )
- con parmigiano grattugiato e prezzemolo tritato

Pasta mezza sfoglia

Preparate 200 gr di burro o margarina vegetale a temperatura leggermente inferiore a quella ambiente. Per capirci, il burro deve essere solido ma non duro. Se usate il burro l'impasto risulter  pi  saporito e umido a fine cottura, mentre la margarina vegetale d  una maggiore leggerezza e croccantezza al prodotto finale.

Tagliate a pezzetti il burro o la margarina e mescolate bene 500 gr. di farina bianca o semi integrale setacciata, aggiungete mezzo cucchiaino di sale, stemperando il burro velocemente con le dita finché la farina sembra umida. E' importante non sciogliere troppo il burro o la margarina: dovete lasciare dei piccolissimi fiocchi, che durante la cottura si scioglieranno schiumando e facendo sollevare strati minuscoli di pasta, un po' come la pasta sfoglia dei vol au vent. Quando il burro è stemperato, aggiungete 1/4 di litro di acqua molto fredda mescolando con un cucchiaio di legno. Non lavorate l'impasto con le mani, altrimenti il burro si scioglie e la pasta diventa molle. Quando avrete ottenuto una palla soda, raccoglietela con le mani e premetela velocemente. Lasciate riposare in frigorifero per circa mezz'ora, poi stendetela con un mattarello sul piano di lavoro ben infarinato, tirando la foglia a uno spessore di circa 2 mm. L'aspetto della sfoglia dev'essere leggermente "marmorizzato".

Utilizzatela subito e se risultano dei ritagli (dovuti all'eccesso di impasto rispetto alla forma della teglia) non impastateli insieme: limitatevi a sovrapporli, spolverare di farina il tutto e stendere di nuovo con il mattarello (lo stesso accorgimento va usato con la pasta sfoglia vera e propria).

Le ricette che utilizzano la pasta sfoglia e mezza sfoglia vanno cotte in forno già ben caldo a circa 180 gradi. Con questo impasto di base potete preparare una grande varietà di ricette salate e dolci. E' molto simile alla pasta sfoglia, ma decisamente più leggera, meno grassa e più facile da preparare in casa. Si può conservare in frigorifero per qualche giorno.

Qualche idea per usarla:

- torte salate ripiene di verdure stufate, formaggio o altri ingredienti (vedere ricetta della torta salata)
- quiche di verdure (vedere ricetta)
- timballo di pasta al forno (vedere ricetta)
- salatini fritti
- sfogliatine ripiene dolci o salate da friggere o cuocere in forno (vedere ricetta delle sfogliatine)
- torte dolci tipo "pie", preparate usando come ripieno della frutta fresca a pezzetti condita con zucchero e farina (ottima le pie di mele, di mirtilli, di albicocche ecc.)
- torte dolci tipo "pie" in cui la sfoglia viene cotta vuota (bucherellando la sfoglia per evitare rigonfiamenti irregolari) e poi farcita a freddo con creme e frutta (come zucca lessata e panna, azuki rossi e cacao, fragole e ricotta, eccetera)
- tartelette cotte come sopra
- dischetti di pasta cotta da sola poi sovrapposti farcendoli con creme, frutta e zucchero caramellato ecc.

Besciamella

La salsa Béchamel costituisce un ingrediente fondamentale per molti piatti al forno, ma può essere usata anche per ispessire minestre. Per la ricetta di base, che è veloce, facile, ricca e saporita, sciogliete 100 gr. di burro o margarina vegetale a fiamma media, poi aggiungete 100 gr. di farina,

mescolando bene per pochi minuti. La farina comincerà a schiumare e a diffondere un profumo simile a quello dei biscotti cotti. Spegnete subito il fuoco, aggiungete sale e noce moscata e versate poco a poco il latte, mescolando ancora per qualche secondo, fino a raggiungere la consistenza desiderata. Questa versione permette di ottenere facilmente una besciamella di densità perfetta secondo la ricetta che desiderate preparare, perché il liquido viene aggiunto alla fine e non necessita cottura. E' praticamente impossibile che si formino grumi, perché la farina viene cotta completamente prima di aggiungere il liquido.

Besciamella senza grassi

Questa versione richiede una cottura molto lenta e forma facilmente grumi, ma è molto leggera, e particolarmente utile per ottenere una salsa composta da servire per guarnire piatti già cotti (verdure al vapore, minestre ecc.). Stemperate 100 gr. di farina bianca o semi integrale con un litro di latte e un pizzico di noce moscata. Mettete a sobbollire lentamente sul fuoco molto basso, mescolando costantemente finché la crema si raddensa. A questo punto aggiungete il sale. E' consigliabile tenere sotto mano un frullatore a immersione per eliminare eventuali grumi. Una versione leggermente più saporita si ottiene aggiungendo una noce di burro a fine cottura.

Varianti

Le variazioni della salsa Béchamel sono moltissime e vengono utilizzate solitamente come guarnizione estetica e

gustosa ai piatti elaborati, servite così come sono, ad uso di salsa, oppure utilizzate per facilitare la cottura di piatti al forno.

Ecco alcune idee: mescolate bene insieme

- besciamella e salsa di pomodoro
- besciamella e formaggio grattugiato (parmigiano, emmenthal ecc.)
- besciamella, succo di limone e prezzemolo tritato
- besciamella, ricotta e noce moscata
- besciamella, ricotta ed erbe miste tritate

Antipasti e stuzzichini

Antipasto in pinzimonio

Per 4 persone consigliamo:

2 carciofi tipo mammole (senza spine), 2 finocchi non troppo grandi

1 peperone rosso, 1 peperone verde, 1 peperone giallo

1 gambo di sedano, un mazzetto di rapanelli

500 gr. di carote, 100 gr. di sedano rapa, 2 cetrioli medi

2 limoni tagliati a spicchi, 200 gr. olive verdi e nere (meglio se snocciolate)

olio extravergine di oliva di prima spremitura a freddo e sale

200 gr. di ricotta fresca (o di tofu morbido), un vasetto di yogurt al naturale con fermenti lattici vivi (oppure di yogurt di soia)

pane (possibilmente integrale biologico)

Cominciate lavando i peperoni e mettendoli interi (con picciolo e tutto) in forno a 200 gradi, per circa 20 minuti, finché la buccia comincia ad annerirsi. Spegnete il forno e lasciate raffreddare lentamente.

Preparate la salsina alla ricotta e yogurt: frullate insieme la ricotta e lo yogurt, un cucchiaino di sale marino (preferibilmente integrale), con un filo d'olio (la quantità potete deciderla voi). Se vi piace, potete aggiungere anche un pizzico di pepe o meglio ancora di peperoncino in polvere. Versate la salsina in 4 ciotoline individuali e lasciate riposare.

Ora pulite i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e le punte, sbucciate i gambi, tagliate i cuori di carciofo in quarti togliendo anche la peluria interna. Mettete a bagno i carciofi tagliati, in una terrina con acqua e uno spicchio di limone. Pulite e tagliate a fettine longitudinali i finocchi (anche le foglioline verdi sono molto saporite, non buttatele via!), pulite e tagliate a bastoncini peperoni, sedano, carote e sedano rapa, e preparate i rapanelli infilzandoli ciascuno in uno stuzzicadenti. Se vi piace l'idea, potrete intagliare i rapanelli in forma di fiori e lasciarli immersi nell'acqua in frigorifero (nel punto più freddo) per un'ora circa: li vedrete sbocciare in forme meravigliose (naturalmente in questo caso dovrete preparare i rapanelli per prima cosa, prima di eseguire le altre operazioni).

Pulite i cetrioli (se la buccia è molto tenera potete evitare di toglierla) e tagliateli a bastoncini. Disponete con arte tutte le verdure, i limoni tagliati a spicchi e le olive su un vassoio da portata in mezzo alla tavola, e al posto di ciascun commensale mettete la ciotolina con la salsina alla ricotta e yogurt, e un piatto con alcune fette di pane già tagliato.

Togliete i peperoni dal forno, spellateli ed eliminate i piccioli, poi dividete la polpa in filetti, e disponetela in altre 4 ciotoline individuali. Condite con abbondante olio di oliva extravergine e un po' di sale, e mettete in tavola. I vostri commensali potranno servirsi a piacere delle verdure tagliate, immergendole brevemente nella salsina o nell'olio dei peperoni, oppure gustandole al naturale, come preferiscono.

Paté di melanzane

Tagliate a metà 2 grosse melanzane per il lungo, senza sbucciarle, ungetele leggermente d'olio di girasole e passatele al forno finché sono ben tenere. Nel frattempo tostate leggermente 200 gr di arachidi o sesamo, e fateli raffreddare. Quando le melanzane sono cotte, scavatene la polpa e mettetela nel mixer insieme con le arachidi (o il sesamo), sale, 2 cucchiaini di succo di limone, 2 cucchiaini di olio, un piccolo porro (o un pizzico di asafetida): riducete il tutto a una crema omogenea. Servite su pane tostato.

Paté di lenticchie

Lasciate 200 gr. di lenticchie brune in ammollo per tutta la notte con un pizzico di bicarbonato, poi scolatele e fatele

cuocere con mezzo litro di acqua fresca in pentola a pressione, aggiungendo due dadi per brodo vegetale, alloro, rosmarino, salvia, timo, e due bacche di ginepro schiacciate. Quando le lenticchie sono ben tenere, scoperchiate la pentola (dopo aver lasciato uscire tutta la pressione) e se è rimasta dell'acqua lasciatela asciugare a fiamma molto dolce. Nel frattempo affettate un porro e soffriggetelo in un cucchiaio o due di olio. Aggiungete alle lenticchie e lasciate raffreddare. Quando la temperatura è scesa a sufficienza, trasferite il tutto nel robot da cucina, aggiungete una tazza di pangrattato, due cucchiaini di salsa di soia, e se lo trovate un cucchiaino di estratto di lievito alimentare. A seconda delle vostre esigenze di gusto e di dieta, potete aggiungere a questo punto anche una certa quantità di burro o margarina vegetale, da 20 gr. a 100 gr. Frullate fino ad ottenere un paté abbastanza omogeneo, poi mettete in uno stampo e fate riposare in frigorifero per almeno mezz'ora prima di servire.

Varianti

- fagioli borlotti, porri, pangrattato, olio di oliva
- ceci, porri, sesamo, pangrattato, burro di sesamo
- ceci, porri, arachidi, pangrattato

Tartine con gelatina vegetale

Procuratevi due confezioni di pan carré (senza strutto) già tagliato a fette e con un coltellino ben affilato togliete la crosta, poi ritagliate le fette a triangolini oppure usando le formine dei biscotti. Disponete le tartine nei vassoi

mettendole una accanto all'altra. La seconda fase sarà quella di spalmarle con la crema aromatizzata, poi decorarle con vari ingredienti, e infine coprire il tutto con un velo di gelatina appena tiepida. L'ultima fase consiste nel mettere tutto in frigorifero finché la gelatina è ben solida.

Preparate la gelatina vegetale con 100 gr. di fiocchi di agar agar sciolti in un quarto di litro di brodo vegetale caldo e mentre la gelatina si intiepidisce nella sua pentola, preparate la crema con cui spalmare le tartine. Ricordate di mescolare ogni tanto la gelatina mentre si intiepidisce, controllando che non si raffreddi troppo. Spargete la gelatina ancora liquida sulle tartine aiutandovi con un cucchiaio, fate raddensare cinque minuti in frigo o freezer, poi mettete un altro strato di gelatina (tenuta leggermente in caldo per evitare che solidifichi troppo nel frattempo). Quando le tartine sono pronte, staccatele bene l'una dall'altra e disponetele nel vassoio da portata su un letto di tenere foglie di lattuga.

Crema all'avocado (verde)

Schiacciate mezzo avocado ben maturo con 100 gr. di ricotta fresca o tofu, un pizzico di sale e un pizzico di peperoncino in polvere (facoltativo).

Crema al limone (bianca)

Schiacciate 100 gr. di ricotta fresca, cagliata o tofu con 50 gr. di burro ammorbidito (o margarina vegetale), il succo di un limone, mezzo cucchiaino di scorza gialla di limone grattugiata.

Crema alla carota (gialla)

Frullate una carota ben pulita con 100 gr. di ricotta fresca, cagliata o tofu, sale e mezzo cucchiaino di paprika (dolce o piccante a seconda dei gusti).

Decorazioni

foglie di prezzemolo, foglie di basilico, foglie di erbe aromatiche

mezze olive snocciolate, striscette di peperoni sott'olio o alla fiamma, capperi, punte di asparagi lessate, rondelle molto piccole di verdure lessate (carotine, sedano), rondelle molto piccole di verdure crude (rapanelli, peperoni)

un gheriglio di noce o una mandorla tostata

una goccia di salsina diversa (pesto, paté di olive, salsa di noci, ecc.)

Pomodori ripieni

Scegliete dei pomodori piccoli, tondi, non troppo maturi. Lavateli bene, poi tagliate la calotta superiore con un coltellino affilato e scavateli delicatamente con l'aiuto di un cucchiaino. Salate leggermente l'interno e lasciateli scolare capovolti per qualche minuto, possibilmente in frigorifero per mantenerli in buono stato. La polpa che avrete tolto e la calotta superiore potranno essere usati vantaggiosamente nei sughi, nelle minestre e nei brodi.

Per la versione a crudo, farciteli con il ripieno già pronto (insalata russa, germogli di soia in salsa) e teneteli in frigo

fino al momento di servire. Per la versione al forno, potete farcirli con riso cotto al dente, basilico e olive tagliuzzate (aggiungendo la polpa del pomodoro), poi passate in forno per una decina di minuti per finire di cuocere il riso e far appassire il pomodoro. Servite caldi o freddi. Ricordate che i pomodori tagliati deperiscono velocemente: vanno consumati immediatamente.

Insalata russa

Sbucciate un paio di patate (circa 200 grammi) e tagliatele a cubetti piccoli (circa un cm. di lato). Raschiate velocemente la superficie di due carote, tagliatele a tronchetti, poi a quarti per il lungo, e infine a cubetti delle stesse dimensioni delle patate. Lessate le patate in pochissima acqua leggermente salata, poi estraetele con la schiumarola e fatele raffreddare; nella stessa acqua fate bollire le carote (per mantenere il più possibile gusto e sali minerali) e quando sono tenere scolatele. Infine, sempre nella stessa pentola (aggiungendo eventualmente ancora un po' d'acqua) fate bollire pezzetti di fagiolini (circa 200 gr.) e poi 200 gr. circa di piselli. Mescolate insieme tutte le verdure bollite e scolate, e quando sono ben fredde conditele con la maionese senza uova. Potete servire in foglie di lattuga, oppure in coppe, con decorazioni di vostra scelta.

Barchette di pasta mezza sfoglia

Con la pasta mezza sfoglia della ricetta base è possibile preparare delle barchette usando delle formine di metallo, cuocerle in forno e poi riempire i gusci ottenuti con vari ripieni.

Ripieno alle verdure

Pulite e tagliate a pezzetti 500 gr. di verdure, dando la preferenza ai piselli che sono molto decorativi, scegliendo piselli e carote, oppure piselli e asparagi, oppure carciofi, oppure peperoni eccetera. Tenete presente che gli asparagi sono molto delicati in cottura: è meglio far cuocere prima i gambi ben puliti e aggiungere le punte all'ultimo momento per non farle spappolare. I piselli possono essere cotti separatamente o con i gambi di asparagi. Mettete le verdure in padella con un bicchiere di acqua, un cucchiaio di olio, un pizzico di sale ed eventuali spezie secondo il vostro gusto (peperoncino, noce moscata, ecc.). Portate le verdure a metà cottura, poi quando l'acqua si è assorbita aggiungete un cucchiaio di farina integrale stemperato con un pochino di acqua e lasciate insaporire; il risultato finale deve essere un ripieno di verdure legato dalla salsa di farina.

Ripieno di formaggio e noci

Grattugiate 100 gr. di emmenthal e 100 gr. di parmigiano, mescolateli con 200 gr. di ricotta (o altro formaggio fresco). Pulite e tritate 100 gr. di gherigli di noci, poi incorporate nella crema di formaggio. Decorate con mezzo gheriglio di noce.

Uva da cocktail

Lavate 500 gr. di uva bianca ad acini grossi, staccando gli acini dal grappolo. Tagliate a metà ogni acino eliminando i semi. In una terrina mescolate bene 100 gr. di parmigiano grattugiato, 100 gr. di emmenthal grattugiato, un pizzico

di pepe nero e yogurt al naturale in quantità sufficiente da formare una crema densa. Farcite gli acini con la crema di formaggio e fermateli con uno stuzzicadenti.

Barchette di sedano

Scegliete delle coste di sedano piuttosto incavate, lavatele bene e tagliatele a pezzi tutti uguali. Preparate una crema con 200 gr. di formaggio fresco (ricotta, fiocchi di latte, ecc.), 100 gr. di parmigiano o emmenthal a scaglette, eventualmente con un pizzico di sale e di peperoncino in polvere. Spalmate la crema sui pezzetti di sedano e decorate infilandovi delle fettine di rapanello a intervalli regolari. Potete usare le foglie del sedano come decorazione sui vassoi.

Spiedini

Sono colorati, facili da mangiare e appetitosi, particolarmente adatti per ricevimenti o spuntini veloci, grigliate eccetera. Per una presentazione originale, potete infilzare la punta degli spiedini dentro una mezza verza (con il lato tagliato verso il basso) in modo che gli spiedini rimangano ben separati e possano venire prelevati individualmente con facilità. Fondamentalmente sono di due tipi: quelli "crudisti" e quelli cotti.

Spiedini di frittelle di verdure

Preparate delle frittelle con circa 500 grammi di verdure assortite (vedere la ricetta più avanti). Infilate sugli spiedini

alternando con quadretti di peperoni di vari colori, olive verdi e nere, cubetti di mela, rapanelli. Non è richiesta ulteriore cottura.

Spiedini di soia o seitan

Questi spiedini stile "kebab" sono particolarmente indicati per la cottura alla griglia o sulla piastra. Preparate 500 gr. di spezzatino di soia o seitan a cubetti, già cotti e insaporiti come da ricetta base. Infilzate sugli spiedini alternandoli con falde di peperoni e pezzetti di melanzane sott'olio. Passate brevemente sulla griglia per scaldare e servite immediatamente.

Spiedini di frutta

Lavate e pulite due mele e due pere e tagliatele a cubetti. Pulite un ananas di media grandezza, e scavate delle palline da un melone. Infilzate i pezzetti di frutta sugli spiedini, poi cospargete di zucchero e lasciate riposare in frigorifero per almeno una decina di minuti prima di servire. Altra frutta che si può usare negli spiedini e che dà colore: ciliege snocciolate, more abbastanza grosse, acini grossi di uva, alchechengi, mezze nespole, fragole, pezzetti di frutta essiccata (mele, pere, prugne ecc).

Pasta

La pasta è il grande protagonista della cucina italiana. Certo sapete benissimo come cuocere la pasta: bisogna gettarla in tanta acqua bollente salata, e lessarla al dente, poi scolarla

velocemente e servirla subito. Ma come condirla? I sughi più caratteristici sono quelli al pomodoro (magari con qualche foglia di basilico o un pizzico di origano o qualche capperi sotto sale). Ad esempio, un sugo di pomodoro lasciato insaporire lentamente a fiamma bassa con un paio di melanzane fritte e qualche oliva nera (idea siciliana). Oppure, al posto delle melanzane e delle olive potete usare altre verdure fritte o stufate prima di aggiungerle al sugo. Oltre a questi classici "sughi di pomodoro" troverete qui sotto una quantità di altre idee interessanti.

Pasta e fagioli

Una ricetta molto popolare, che costituisce un piatto unico adatto anche a chi ha bisogno di molte energie. Si usa generalmente pasta corta (ditalini, rotelle, rimasugli di pasta rotta eccetera). Innanzitutto fate cuocere i fagioli: se sono secchi dovrete metterli a bagno con un pizzico di bicarbonato per tutta la notte e sciacquarli la mattina dopo prima di metterli a lessare in pentola a pressione. Insieme ai fagioli (circa 25 gr. a testa di fagioli pesati a secco, 100 gr. per 4 persone), potete mettere a cuocere anche una manciata di verdure di stagione tagliate fini (verze, broccoli, coste), un soffritto di carota e sedano (eventualmente anche porro), alloro e altri odori della cucina mediterranea. La quantità di acqua consigliata in pentola a pressione è di circa un litro (non evapora molto).

Il sale va aggiunto solo a cottura quasi ultimata. Quando i fagioli sono cotti, aggiungete la pasta regolando eventualmente la quantità di acqua, e terminate la cottura. Per ottenere una minestra più cremosa potete estrarre una parte dei fagioli prima di gettare la pasta, e frullarli

separatamente per qualche secondo, per poi aggiungerli di nuovo alla pentola quando la pasta è cotta. A cottura ultimata potete aggiungere del basilico tritato, una spolverata di pepe nero, abbondante olio extra vergine di oliva e se vi piace anche del formaggio grattugiato. La consistenza finale deve essere più asciutta di una minestra: si può servire anche tiepida o fredda.

Pasta e ceci

Una variante toscana della ricetta usa i ceci, più facili da digerire e con meno effetti collaterali sulla digestione (formazione di gas). Dopo aver fatto debitamente ammolare i ceci, lessateli con salvia, rosmarino e alloro, quando sono abbastanza teneri aggiungete un soffritto di verdure, passata di pomodoro o pomodoro fresco a pezzetti, poi aggiungete anche la pasta e terminate di cuocere. A cottura ultimata aggiungete olio crudo e pepe nero, servendo con fette di pane casereccio.

Spaghetti alle olive e capperi

Preparate una salsa di pomodoro base. Il metodo più veloce ed economico consiste nello scegliere 500 gr. circa di pomodori maturi (i san marzano sono i più adatti), lavarli bene, pulirli, tagliarli a pezzi e frullarli con la quantità di acqua minima indispensabile per far girare le lame del frullatore. Mettete poi il frullato di pomodoro in un tegame a bordi bassi, aggiungete uno o due cucchiaini di olio (che in questo modo non frigge e non diventa pesante), sale, ed eventualmente gli aromi che preferite (origano, basilico, ecc.)

A questa salsa di pomodoro base aggiungete un cucchiaio di capperi sotto sale (eventualmente lavati e tritati, se preferite non lavarli omettete il sale dalla ricetta base), un peperoncino piccante sbriciolato (facoltativo), e una tazza di olive nere snocciolate. A fine cottura aggiungete un cucchiaio di prezzemolo fresco tritato. Questa salsa non si accompagna bene con il formaggio grattugiato.

Spaghetti al ragù di soia

Il tritello di soia o il seitan tritato sono ormai facilmente reperibili sul mercato. Il tritello di soia è secco e quindi va reidratato per qualche minuto in acqua calda, poi strizzato, prima di utilizzarlo. Come per tutte le altre ricette a base di ristrutturato di soia e seitan, vi consigliamo di far insaporire separatamente il tritello di soia o il seitan per almeno una decina di minuti con un cucchiaio di olio, un cucchiaino di erbe aromatiche miste da "arrosto" (rosmarino, salvia, alloro, ginepro, timo...), e poco prima della fine cottura, un cucchiaino di farina sparsa a pioggia, e un cucchiaino di buona salsa di soia giapponese (o più, se vi piace). Aggiungete alla passata di pomodoro soltanto dopo che il tutto si è ben insaporito, altrimenti il gusto complessivo ne soffrirà.

Spaghetti al ragù di verdure

Un sugo di verdure senza pomodoro è non soltanto possibile, ma anche molto gradevole e interessante. Il pomodoro cotto a lungo e consumato spesso e in quantità eccessive (specialmente se abbinato con latticini) può provocare problemi di digestione, perciò ogni tanto è bene

cambiare. Preparare un sugo di sole verdure è facilissimo: basta stufare le verdure secondo gli accorgimenti spiegati meglio nella ricetta descritta più avanti (nella sezione delle verdure), cioè con pochissima acqua, fiamma bassa e pentola coperta, aggiungendo direttamente all'inizio di cottura qualsiasi aroma o condimento desideriate, olio o burro compreso. A cottura ultimata o quasi ultimata potete aggiungere un cucchiaio di panna da cucina o yogurt per rendere il sugo più cremoso. Se invece preferite evitare i latticini, potete aggiungere un cucchiaio di farina integrale a cottura quasi ultimata, farvi rosolare le verdure per circa 4 minuti, poi aggiungere un paio di cucchiaini di acqua: si formerà una specie di velo di besciamella che renderà più cremoso il sugo.

Abbinamenti interessanti per i sughi

- piselli e carciofi o asparagi (con prezzemolo)
- carote, piselli, peperoni, fiori di zucca (consigliato il basilico)
- zucchine, piselli, finocchi (consigliata la menta o il timo)
- cimette di cavolfiore e olive verdi (consigliato l'origano)

Spaghetti alla marinara vegetariana

Lavate e affettate non troppo finemente due o tre melanzane con la buccia tenera (devono essere di stagione, senza semi), poi frigatele in poco olio di oliva senza far fumare l'olio e disponetele in una zuppiera. Quando avrete finito di friggere tutte le melanzane salatele, versatevi sopra

l'olio rimasto, circa due o tre cucchiaini di succo di limone e una manciata di prezzemolo tritato non troppo finemente. Se vi piace, potete aggiungere un cucchiaino di porri freschi tritati o un pizzico di asafetida in polvere. Lasciate macerare il tutto in frigorifero per almeno un'ora. Lessate poi gli spaghetti come al solito e versateli nella zuppiera insieme alle melanzane. Servite immediatamente.

Linguine con salsa di noci

La salsa non ha bisogno di cottura, e può essere preparata mentre la pasta cuoce. Potete conservare la salsa in frigorifero per qualche giorno, purché in contenitore ermetico, e utilizzarla non soltanto per condire la pasta, ma anche come gustosa aggiunta a minestre e condimenti per insalata, o per spalmare tartine e canapé.

Procedete con la cottura della pasta come al solito: consigliamo le trenette (specie di tagliatelline con i bordi arricciati) o le linguine, ma anche gli altri tipi di pasta vanno benissimo. Quando la pasta è nell'acqua bollente, mescolate bene e poi occupatevi della salsa di noci.

Mettete in un robot da cucina 400 gr. di noci sgusciate, 300 gr. di ricotta (o tofu morbido), 100 gr. di formaggio grana o parmigiano grattugiato (facoltativo), 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine (potete usarne anche di meno!), sale a piacere, un pizzico di maggiorana o di cannella, e frullate per 1-2 minuti, finché le noci sono state sminuzzate a sufficienza per i vostri gusti. Se volete una salsina più leggera, sostituite una parte dell'olio con un pochino di latte. Trasferite metà della salsa in una ciotolina di servizio, e con l'altra metà condite subito la pasta appena scolata, versandola nel recipiente di servizio. Mettete in tavola la

pasta e fate girare tra i commensali la ciotolina di servizio con la salsina in più, in modo che possano servirsene a piacere.

Orecchiette con le cime di rape

Pulite e tagliate a pezzetti 400 gr. circa di cime di rape, poi lessatele in poca acqua bollente salata, che terrete da parte al momento di scolare le verdure. Quando le cime di rapa sono cotte, scolatele e mettetele in padella con due cucchiaini di olio extravergine di oliva, un cucchiaino di pangrattato, un pizzico di asafetida (facoltativo), e una manciata di olive nere snocciolate. Rosolate ("strascinate") per una decina di minuti, aggiungendo eventualmente uno o due cucchiaini di passata di pomodoro. Nel frattempo lessate 500 gr. di orecchiette nell'acqua delle verdure, aggiungendo eventualmente altra acqua, poi scolate la pasta e fatela insaporire per qualche minuto insieme alle verdure.

Pasta con le sarde a mare

Le sarde o sardine sono nel mare perché nessuno le ha pescate - e infatti non sono tra gli ingredienti di questa ricetta. Lavate bene e pulite 400 gr. di finocchi, conservando le foglie (quelle specie di "barbe" verdi che stanno in cima all'ortaggio e che di solito non si sa come usare). Tagliate i finocchi a listarelle, poi metteteli in padella insieme con le loro foglie, una manciata di uvette, due o tre cucchiaini di olio di oliva, e fateli soffriggere bene. Quando saranno cotti aggiungete una manciata di pinoli (oppure pistacchi o mandorle a filetti), un cucchiaino di pangrattato, e terminate la cottura. Una variante consiste nell'aggiungere

un paio di cucchiaini di passata di pomodoro. Anche il porro tritato può dare maggior sapore ai finocchi. Mentre cuoce il sugo, lessate la pasta e poi condite come al solito.

Penne ai peperoni

Scegliete 500 gr. di peperoni di vari colori, lavateli e passteli interi in forno finché la buccia non sarà diventata scura. Toglieteli dal forno, lasciateli intiepidire, spellateli e divideteli a filetti raccogliendo il sugo e liberandolo da bucce e semi. Mettete i filetti di peperoni in padella, aggiungete due o tre pomodori maturi spellati e tagliati a pezzetti, salate, aggiungete due o tre cucchiaini di olio e fate scaldare a fiamma bassa per una decina di minuti. Alla fine aggiungete una manciata di prezzemolo o basilico tritati: se vi piace potete unire all'ultimo momento anche un cucchiaino di panna da cucina (fa salire il conto delle calorie ma dà una consistenza più cremosa al "sugo"). Condite subito la pasta e servite. In alternativa, potete cuocere i peperoni stufati.

Pasta al forno

Praticamente qualsiasi formato di pasta è adatto per la cottura al forno, anche se la versione classica è preparata con le lasagne quadrate o rettangolari, che sono disponibili sul mercato anche nella versione senza uova, bianche oppure verdi (agli spinaci). Per variare, potete provare anche con maccheroni, fusilli, penne, gomiti o persino bucatini. La ricetta base che vi diamo qui sotto può essere preparata con innumerevoli variazioni, ma la base richiede un legante (besciamella o latte e farina) e qualche

ingrediente che abbia una consistenza diversa da quella della pasta (verdure, tritello di soia). Di solito si usa anche aggiungere una certa quantità e varietà di formaggio. La crosticina della pasta al forno è ottenuta generalmente spolverando la superficie di formaggio grattugiato prima della cottura in forno. E' consigliabile preparare la pasta al forno con un certo anticipo, in modo da lasciarla raffreddare in forno e poi riscaldarla poco prima di servire. In questo modo la consistenza sarà più compatta e sarà facile tagliare delle belle fette; altrimenti la pasta tende a separarsi e l'effetto estetico non è molto buono. Se la pasta viene cotta in forno in uno stampo, si chiama timballo. Può anche essere cotta in una teglia foderata di pasta sfoglia o pasta brisé: in questo modo la presentazione sarà molto gradevole. La stessa tecnica della pasta al forno può essere applicata con successo anche al riso già cotto: in questo caso la definizione è pasticcio o timballo di riso.

Per circa 250 grammi di pasta avrete bisogno di 500 grammi di verdure, 200 grammi di besciamella e circa 200 grammi di formaggio a vostra scelta. Preparate innanzitutto le verdure cotte (lessate o stufate o fritte). E' meglio non cercare di usare verdure crude nella pasta al forno, perché non cuocerebbero molto bene. Intanto che le verdure cuociono fate bollire la pasta (ad eccezione delle lasagne "istantanee" che sono parzialmente precotte a secco) e poiscolatela. Combinare pasta, sugo, verdure, besciamella e formaggio nella teglia a bordi alti, nell'ordine e con il sistema che preferite: potete disporli a strati come nelle lasagne oppure mescolare il tutto. Spolverate con un po' di formaggio in cima, coprite con un foglio di carta da forno o di alluminio e lasciate cuocere per 10/15 minuti in forno piuttosto alto. Spegnete il fuoco e lasciate raffreddare bene, poi riscaldare prima di servire.

Varianti per la pasta al forno

- lasagne o maccheroni con melanzane fritte, piselli lessati, besciamella e sugo di pomodoro
- lasagne o maccheroni con topinambour e piselli
- penne con asparagi, emmenthal e besciamella
- maccheroni con cime di rapa, pomodoro, besciamella
- lasagne con spinaci, mozzarella, besciamella e parmigiano
- maccheroni con fagiolini lessati, carote lessate, besciamella, parmigiano e pangrattato
- penne con cavolfiori, sugo di pomodoro, capperi, olive e crema di mozzarella e latte
- fusilli o bucatini con carciofi lessati, prezzemolo tritato, besciamella, emmenthal

Riso

Riso pilaf

Il metodo più facile e sano per cuocere il riso consiste nel farlo lessare con una quantità d'acqua giusta, che viene assorbita durante la cottura. In questo modo il sapore e i sali minerali del riso non vanno persi. La proporzione è di due tazze di acqua per ogni tazza di riso bianco, o tre tazze di acqua circa per ogni tazza di riso integrale. Il segreto per non far attaccare il riso è quello di non mescolarlo mai: in questo modo il chicco non rilascia molto amido. Quando

l'acqua è stata assorbita (generalmente dopo circa 10 minuti di cottura a fiamma media), controllate se i chicchi sono abbastanza morbidi: il riso deve risultare leggermente al dente. A questo punto spegnete il fuoco, aggiungete il condimento (olio, burro, ecc.) e coprite la pentola fino al momento di andare in tavola. Il sale va aggiunto in inizio di cottura. Il condimento può essere aggiunto anche all'inizio di cottura, se si preferisce un sapore più pieno.

Varianti al riso

Alcune varianti si possono ottenere aggiungendo all'acqua di cottura:

- due dadi vegetali per brodo ed eventualmente una tazza di verdure grattugiate (carote, zucchine)
- una manciata di erbe aromatiche tritate
- una bustina di zafferano
- una patata a cubetti molto fini, erbe tritate
- una tazza di spinaci tritati, un pizzico di peperoncino, un pizzico di noce moscata

Altre varianti si possono ottenere aggiungendo a fine cottura:

- una tazza di olive, basilico tritato, carote grattugiate crude
- 100 gr. circa di mandorle o anacardi tostati o fritti
- 100 gr. circa di cagliata o tofu fritti

- 200 gr. circa di verdure stufate separatamente
- mezza tazza circa di formaggio filante grattugiato

Risotto con la zucca

La preparazione del risotto si basa sul principio esattamente opposto rispetto a quello della ricetta precedente: infatti lo scopo è quello di ottenere un piatto ben "mantecato", cioè cremoso - effetto che richiede una cura continua per non far attaccare il riso sul fondo della pentola, e una quantità di acqua o di brodo vegetale generalmente molto superiore.

Pulite e tagliate a pezzetti 300 gr. di zucca gialla, poi mettetela in pentola con mezzo litro di acqua circa, due cubetti di dado vegetale, due foglie di alloro e un cucchiaino di rosmarino, poi fate cuocere a pentola coperta finché è diventata tenera. A questo punto aggiungete 300 gr. di riso (preferibilmente originario) pulito e lavato e un pizzico di noce moscata, mescolate bene e lasciate cuocere a fiamma moderata, mescolando ogni tanto e aggiungendo acqua o brodo vegetale quando necessario. A fine cottura aggiungete 50 gr. circa di burro fresco e servite immediatamente.

Riso in padella

Esistono innumerevoli versioni della famosissima *paella* di Valenza (Spagna), poiché lo scopo della ricetta è quello di utilizzare qualsiasi ingrediente sia disponibile, anche in minima quantità, abbinandolo al riso, allo zafferano e ai piselli che restano il punto focale della ricetta. La versione che vi presentiamo è rigorosamente vegetariana, pur

soddisfacendo tutti i requisiti di base della tradizione più autentica.

In una padella piuttosto grande, a bordi abbastanza alti, mettete a rosolare a fiamma molto bassa, in due cucchiaini di olio extra vergine di oliva o di mais un gambo di sedano, una carota media e mezzo porro tagliati a fettine sottili. Dopo qualche secondo aggiungete 200 gr. di piselli novelli sgucciati, e lasciate insaporire per 5-10 minuti. Se usate riso integrale, lessatelo a parte, scolatelo e aggiungetelo a questo punto. Se usate il riso bianco, potete aggiungerlo crudo. Una buona quantità consigliabile è di 400 gr. di riso a grana lunga, ma naturalmente potete diminuirla o aumentarla a seconda dei vostri gusti e delle vostre esigenze.

Bagnate con un litro circa di acqua bollente o brodo vegetale, aggiungete il sale (se usate il brodo naturalmente dovete mettere meno sale, o addirittura non mettercelo proprio), un peperone rosso, uno verde, uno giallo (piuttosto grandi), tagliati a listarelle. Qualche minuto prima che il riso sia pronto aggiungete 10 fiori di zucca a cui avrete tolto gambo e picciolo, due bustine di zafferano e un pizzico di peperoncino in polvere e mescolate bene. A parte fate rosolare in un altro cucchiaino di olio 100 gr. circa di mandorle sgucciate, a fiamma bassissima, muovendole continuamente, e appena sono un pochino colorite versatele nella padella del riso. Servite immediatamente, decorando con 100 gr. circa di olive nere e un mazzetto di prezzemolo fresco tritato.

Crocchette di riso

Un ottimo sistema per preparare un veloce piatto unico, che si presta a innumerevoli versioni.

Mescolate 500 grammi di riso già cotto (circa 200 gr. pesato a crudo), 100 grammi di farina di ceci, 100 grammi di ricotta fresca, prezzemolo tritato, un pizzico di noce moscata, un pizzico di peperoncino, e lasciateli riposare per qualche minuto. Friggete le crocchette in abbondante olio o burro chiarificato, ben caldo, poi sgocciolatele senza sovrapporle e servitele caldissime.

Varianti alle crocchette di riso

Ecco alcune variazioni possibili:

- supplì al telefono (mettete un pezzetto di mozzarella all'interno di ciascuna crocchetta), oppure
- aggiungete all'impasto una manciata di piselli e carote lessati
- aggiungete all'impasto una manciata di spinaci lessati e tritati
- aggiungete all'impasto una manciata di semi di sesamo
- aggiungete all'impasto una manciata di uvette e arachidi tostate
- aggiungete all'impasto una patata lessa schiacciata e due cucchiaini di perle di tapioca ammorbidite

Insalata di riso

L'insalata di riso (che si può preparare anche con diversi tipi di pasta, come i fusilli, le penne e i maccheroncini, oppure con cuscus o bulgur - granellini di semola o grano

spezzato, precotti e passati al vapore) è una ricetta base che si presta molto bene a molte variazioni, a seconda degli ingredienti di stagione e delle vostre esigenze dietetiche.

Fate lessare il riso in abbondante acqua bollente salata, scolatelo quando è al dente e passatelo un attimo sotto l'acqua fredda per staccare bene i chicchi. Allargatelo su un vassoio per evitare che scuocia con il suo stesso calore e condite con olio extravergine di oliva oppure olio di mais. Quando il riso (o la pasta, o il cuscus o il bulghur) si sono raffreddati aggiungete gli altri ingredienti e servite freddo, lasciando riposare eventualmente in frigorifero per una mezz'ora.

Varianti all'insalata di riso

Alcune idee:

- pomodori, cetrioli, peperoni (tutti crudi), basilico fresco, olive nere e formaggio fresco a cubetti (mozzarella, cagliata, feta o quartiolo), eventualmente qualche capperi sotto sale
- piselli e carote lessati, cubetti di emmenthal, basilico fresco, arachidi tostate
- fondi di carciofo lessati, piselli lessati, falde di peperoni arrostiti, olive nere, cubetti di formaggio
- radicchio rosso, carciofi crudi, emmenthal e olive nere

Minestre

Minestre e zuppe costituivano in passato la base fondamentale dell'alimentazione popolare, insieme al pane, e si prestano particolarmente a una cucina pratica, dietetica, economica e sana. La pentola a pressione e i dadi per brodo vegetali hanno aggiunto un aspetto pratico in più, rendendo la minestra anche veloce.

Sulla base fondamentale di verdure, cereali e legumi, che la rendono un piatto unico ideale, si possono realizzare migliaia di varianti. Vi diamo qualche idea qui di seguito.

Brodo vegetale e base per minestre

La base per ogni minestra è il brodo. Se preferite non usare i dadi vegetali per brodo, potete ottenere un ottimo brodo vegetale facendo bollire in 4 litri di acqua due carote, una zuccina, due gambi di sedano, una patata, una manciata di coste o spinaci freschi, una manciata di fagiolini, un pezzetto di zucca, due o tre foglie verdi di lattuga (potete usare quelle esterne), due pomodori (o 2 cucchiaini di passata di pomodoro), mezzo porro (o un pizzico di asafetida in polvere), mezzo cucchiaino di curcuma in polvere, una foglia di alloro, un pezzetto di zenzero fresco (o mezzo cucchiaino di zenzero in polvere), 2 chiodi di garofano, un pizzico di cardamomo (facoltativo), un pizzico di cannella in polvere, qualche foglia di prezzemolo e un cucchiaino di sale integrale. Potete aggiungere anche un cucchiaino di salsa di soia per rafforzare il gusto. Quando tutte le verdure sono ben cotte, filtrate il brodo e utilizzate a piacere, come consommé o come base per altre ricette.

Se preferite mantenere le verdure cotte nel brodo, otterrete una minestra con la semplice aggiunta di un po' di pasta di formato piccolo (pastina, ditalini, ecc.), un cucchiaino di panna o latte, eccetera. Ecco alcuni suggerimenti:

Pastina al pesto

A un litro circa di brodo vegetale (filtrato o no) aggiungete un cucchiaino di pesto al basilico e una quantità variabile di pastina (stelline, quadrettini, ecc.), da 50 a 100 gr. a seconda del tipo di minestra che volete ottenere - molto leggera o densa. Portate a cottura e servite.

Minestra al pomodoro

A un litro di brodo vegetale aggiungete 100 gr. di passata di pomodoro (circa un bicchiere), gettate la pastina e finite di cuocere. A seconda dei gusti, potete aggiungere anche un pizzico di origano, un cucchiaino di basilico tritato, un pizzico di peperoncino in polvere, un filo di olio extravergine di oliva.

Vellutata di pomodoro

Per questa variante è consigliabile usare del brodo vegetale filtrato oppure del brodo in cui le verdure siano state frullate accuratamente. Pulite bene 500 gr. di pomodori, frullateli con il brodo e fateli scaldare con il resto del brodo ed eventualmente gli aromi di vostro gusto. Dopo una decina di minuti stemperate due cucchiaini di amido o farina in una tazza con un po' d'acqua fredda, e versate nella

pentola, mescolate bene e lasciate rapprendere per qualche minuto. Servite calda con crostini.

Minestra veloce di verdure

Grattugiate una carota media, una zucchina media, e tritate una manciatina di spinaci o biette. Fate rosolare le verdure grattugiate, utilizzando un cucchiaino di olio, su fiamma viva, poi aggiungete un litro di acqua, un dado vegetale, un cucchiaino di salsa di soia, e 100 gr di pastina. Portate a cottura (circa 5 minuti).

Minestra ai fiori di zucca

A un litro di brodo vegetale unite circa 100 gr. di pasta piccola e un mazzo di fiori di zucca ben puliti (eliminate cioè gambi e pistilli), portate a cottura e poco prima di servire guarnite con basilico o prezzemolo tritati, e un cucchiaino di panna da cucina o yogurt.

Zuppa di verdure invernale

Lessate in pentola a pressione 100 gr. di piselli freschi in mezzo litro di acqua con un dado vegetale. Affettate sottilmente 100 gr. circa di verza bianca o cavolini di Bruxelles, lavate e pulite due cespi di lattuga, separando le foglie più verdi esterne dal cuore, più chiaro e tenero, sbucciate un porro e tagliatelo a rondelle non troppo sottili. Fate sciogliere 50 gr. di burro in una pentola, poi aggiungete il porro e la verza, e subito dopo i piselli. Salate, spolverate con 100 gr. di farina integrale, un pizzico di noce

moscata, e lasciate appassire a pentola coperta per circa 10 minuti. A questo punto aggiungete le foglie verdi della lattuga, tagliate non troppo fini, mezzo litro di latte e coprite nuovamente la pentola, lasciando cuocere altri 10 minuti. Mentre le verdure cuociono, preparate i crostini, facendo tostare nel forno del pane integrale a fette. Quando le verdure saranno ben tenere, aggiungete anche i cuori di lattuga sminuzzati, un cucchiaio di prezzemolo tritato, e l'acqua sufficiente ad ottenere la densità desiderata. Scaldate bene, poi aggiungete 100 gr. formaggio a cubetti, mescolate e servite insieme con i crostini di pane.

Zuppa di patate

Lavate accuratamente 500 gr. di patate e mettetele a cuocere in pentola a pressione per 5 minuti. Scolatele e tagliatele a metà: si raffredderanno più facilmente, permettendovi di maneggiarle più in fretta. Pelatele e tagliatele a fettine, poi aggiungete mezzo litro di acqua (o un litro, se usate il preparato in fiocchi per puré) e un litro di latte intero.

Pulite bene un porro di dimensioni medie, tagliandolo a metà per il lungo e lavando accuratamente l'interno per eliminare la terra. Conservate le parti verdi tenere, eliminando soltanto quelle troppo fibrose e dure. Affettate sottilmente il porro (anche le parti verdi tenere) e fatelo rosolare in 50 gr. di burro o margarina vegetale. Salate. Quando il porro è tenero, versatevi sopra le fettine di patate, aggiungete un dado per brodo vegetale schiacciato o stemperato in poca acqua bollente, e quando il tutto arriva al bollore aggiungete due cucchiaini di panna da cucina, un cucchiaio di prezzemolo tritato, un cucchiaino di

dragoncello tritato (facoltativo), un cucchiaino di erba cipollina tritata (facoltativa) e un pizzico di noce moscata. Lasciate insaporire ancora per due minuti soltanto, poi spegnete il fuoco. Mentre la zuppa si scalda, tagliate a fette 300 gr. di pane integrale, poi tagliate ogni fetta a cubetti. Ungete leggermente una teglia con burro o olio, versatevi i cubetti di pane, spruzzateli con un po' di sale e fateli dorare in forno. Servite la zuppa calda con i crostini.

Minestra di tapioca e panna

Sbucciate e tagliate a cubetti 300 gr. di patate, mettetele a cuocere con un litro di acqua salata, a pentola coperta. Nel frattempo mettetle a bagno 200 gr. di perle di tapioca in acqua tiepida; quando si sono ammorbidite unitele alle patate. Potete aggiungere un pizzico di zafferano in polvere, di chiodi di garofano, di noce moscata o di pepe, a vostro piacere. Quando patate e tapioca sono ben cotte (la tapioca deve diventare trasparente), aggiungete un bicchiere di panna da cucina (o yogurt, se volete stare leggeri), mescolate e servite subito guarnendo con prezzemolo o basilico tritato.

Minestra di zucca con cagliata

Sbucciate e tagliate a pezzi 300 gr. di zucca gialla o bianca, poi mettetela a cuocere in un litro di acqua salata a pentola coperta. Potete aggiungere un cucchiaino di aromi macinati (rosmarino, salvia, timo, alloro, ecc a vostro gusto). Mentre la zucca cuoce, preparate 200 gr. di cagliata fresca (con 1 litro di latte intero) e fatela scolare finché la zucca comincia a disfarsi. A questo punto aggiungete la cagliata nella zuppa,

guarnite con qualche cucchiaino di yogurt al naturale o panna da cucina e servite.

Una variante più saporita consiste nel tagliare la cagliata a cubetti e friggerla velocemente in burro chiarificato.

Zuppa di arachidi

Lasciate a bagno 400 gr. di arachidi sgusciate, per diverse ore (meglio per tutta la notte), poi mettetele in pentola a pressione con un 1 litro di acqua, mezzo cucchiaino di sale, un pizzico di pepe, noce moscata e zafferano. Lasciate sotto pressione per 15 minuti poi spegnete il fuoco, fate scendere la pressione, aggiungete eventualmente un bicchiere di yogurt o panna da cucina, un cucchiaino di prezzemolo tritato e servite.

Ravioli in brodo

La pasta ripiena in brodo ha anche lo scopo gastronomico di avviare la digestione degli antipasti in modo leggero, con l'aiuto di una quantità di liquidi sufficiente senza dover ricorrere troppo alle bevande. Potete preparare un ottimo piatto di ravioli in brodo con soli ingredienti vegetariani, a cominciare dalla pasta. Lavorate insieme 300 gr. di farina di grano duro (è importante usare la farina di grano duro o se non la trovate del semolino macinato molto fine, che non si sfaldano durante la cottura e non richiedono l'uso di uova) con un pizzico di sale, un pizzico di zafferano in polvere e un pizzico di noce moscata. Se volete, potete aggiungere anche un pizzico di asafetida in polvere, che aiuta la digestione dei cibi; insieme con lo zafferano e la noce

moscata il sapore che ne risulta è molto simile a quello della pasta all'uovo.

Tenete la pasta molto consistente e lasciatela riposare coperta per almeno mezz'ora. Passate la sfoglia con la macchinetta o con il mattarello diverse volte, fino ad ottenere il giusto spessore (1-2 mm. circa) e la giusta consistenza (asciutta e soda, ma liscia). Preparate il ripieno (dovrebbe essere più o meno dello stesso peso e volume rispetto all'impasto). Farcite le due sfoglie di pasta con il ripieno, tagliate e premete bene i bordi per evitare che si aprano in cottura. Gettate i ravioli nel brodo bollente e ripescateli appena sono cotti. Al momento di servire, aggiungete il brodo ai ravioli nel piatto e portate in tavola.

Ripieno di spinaci e ricotta

Pulite e lavate molto bene 1 kg. di spinaci freschi; fateli appassire a pentola coperta senz'acqua ma con una noce di burro, sale e un pizzico di noce moscata. Verso fine cottura, spolverate con un cucchiaino di farina per legarli meglio. Aggiungete 200 gr. di cagliata fresca o altro formaggio simile o tofu e 100 gr. di pinoli tritati (facoltativo). Impastate bene, lasciate raffreddare e poi farcite i ravioli.

Ripieno di zucca

Tagliate a pezzetti piccoli 200 gr. di zucca gialla e 100 gr. di porro fresco (facoltativo), metteteli in padella con una noce di burro, sale o dado vegetale, noce moscata, rosmarino macinato e un bicchiere d'acqua o di latte. Fate cuocere a

pentola coperta finché la zucca è ben tenera, poi scoperchiate, spolverate con un cucchiaino di farina integrale e cuocete mescolando finché la purea di zucca si è ben asciugata. Aggiungete circa 50 gr. di noci tritate e lasciate raffreddare bene prima di usare come ripieno.

Zuppa di barbabietole

Pulite, lavate e sbucciate 4 barbabietole rosse crude, tagliatele a fettine e fatele lessare in acqua salata per circa mezz'ora, poi aggiungete le loro foglie ben lavate, pulite e tagliate a pezzetti e fate cuocere ancora 10 minuti. Se avete trovato soltanto delle barbabietole già cotte al forno o lessate, fate prima bollire un mazzetto di foglie di rapanelli o cime di rapa, e poi aggiungete le barbabietole sbucciate e tagliate a fettine. Quando il tutto è cotto e raffreddato, aggiungete un cetriolo piccolo e tenero sbucciato e tagliato a pezzetti, un mazzetto di erba cipollina e un mazzetto di menta fresca tritate, un cucchiaino di semi di finocchio leggermente tostati e macinati, un po' di sale, e 100 ml. di panna da cucina oppure di yogurt intero. Lasciate riposare una mezz'ora prima di servire. Al momento di andare in tavola, fate tostare leggermente delle fette di pane integrale e servitele insieme alla zuppa.

Zuppa fredda di verdure

Tagliate a fette 500 gr. di pane casereccio preferibilmente integrale, mettetene 300 gr. in una terrina e versatevi sopra 4 cucchiai di olio di oliva extravergine, un po' di sale, mezzo porro tritato (dipende dalla grandezza) e due tazze di acqua fredda. Lasciate ammorbidire e intanto pulite e

tagliate a pezzetti due peperoni verdi, 500 gr. di pomodori ben maturi ma non molli, due gambi di sedano e due cetrioli di grandezza media. Potete tritarli grossolanamente, oppure frullarli per pochi secondi (4 o 5 secondi, appena per ridurli un po' più piccoli) con l'acqua di ammollo del pane, il sale, una manciata di foglie di basilico fresco tritate e un peperoncino rosso sbriciolato (facoltativo). Aggiungete infine il pane ammollato e schiacciate bene con una forchetta in modo che resti ben distribuito. Cospargete con il succo di due limoni (potete tenere da parte 4 fettine sottili come decorazione delle porzioni individuali) e servite. A parte servite in un piatto da portata anche il pane non ammollato. Una variante di origine greca consiste nell'omettere il limone e aggiungere una tazza di yogurt fresco al naturale, ed eventualmente un cucchiaino di menta fresca tritata. Le zuppe fredde possono essere ulteriormente raffreddate con cubetti di ghiaccio e sono molto gradevoli in estate.

Verdure

Solitamente le verdure sono considerate come un semplice contorno, ma possono facilmente diventare un piatto unico, specialmente con l'aggiunta di cubetti di cagliata o tofu, noci o mandorle fritte, germogli e così via. In questo caso, possono accompagnare del pane, della pasta o del riso, e costituire così un pasto completo molto nutriente ed equilibrato.

Verdure stufate

Il metodo più semplice, sano e saporito di cucinare le verdure consiste nello stufato. Fondamentalmente si tratta

di cuocere le verdure nella minore quantità di liquido possibile, aggiungendo fin dall'inizio della cottura i condimenti, il sale e i grassi che si desidera usare. Un notevole vantaggio di questa tecnica è proprio la possibilità di usare quantità minime di grassi, che non raggiungono mai il punto di fumo (cioè non friggono) proprio a causa della presenza di una quantità sufficiente di umidità nel tegame.

Lavate, pulite e tagliate le verdure di vostra scelta, e mettetele in pentola con un bicchiere circa di acqua, sale e i condimenti che volete usare. Coprite la pentola con un coperchio possibilmente ermetico, e fate cuocere a fiamma media per qualche minuto senza mescolare. Dopo circa 2 minuti controllate le verdure, mescolate velocemente, abbassate la fiamma e lasciate finire di cuocere sempre a pentola coperta. Le verdure continuano a cuocere ancora per qualche minuto dopo che avete spento il fuoco, se lasciate il coperchio ben chiuso, ed emettono tutta l'acqua che ancora contenevano. Naturalmente potete utilizzare un solo tipo di verdura, oppure un misto di verdure a seconda della stagione o dei vostri gusti. Diverse verdure hanno tempi diversi di cottura, quindi il metodo migliore consiste nel cominciare con il cuocere le verdure che richiedono più tempo (piselli, patate, rape, cavolfiori, ecc.) aggiungendo poi man mano le altre verdure, anche a diverse riprese: carote, fagiolini, finocchi, spinaci o insalate e poi infine verdure solo da "appassire", come germogli di soia, fiori di zuccina, eccetera. Questo permette di controllare costantemente la cottura delle verdure, ma richiede una certa esperienza di cucina.

Un'alternativa più semplice è quella di tagliare a pezzetti più piccoli le verdure che richiedono tempi di cottura più

lunghe, e metterle sul fondo della pentola, più vicine al fuoco. Nello strato successivo andranno le verdure più veloci, tagliate un po' più grandi, e in cima le erbe e i condimenti. Alcune verdure richiedono maggiore quantità di acqua per cuocere (patate, cavolfiori, carote, piselli, fagiolini), mentre altre possono venire cotte senza aggiungere acqua: zucchine, spinaci, biette, germogli. Le verze tritate rendono molto bene stufate, eventualmente con un cucchiaino di aceto di mele: saranno dei "crauti istantanei" leggeri e gradevoli. Ricordate sempre di mescolare il meno possibile, per non disfare le verdure. L'effetto finale sarà molto simile alle verdure "al vapore", ma immensamente più saporite e nutrienti.

Carote alle mandorle

Raschiate e grattugiate o tagliate a fettine 300 gr. di carote, poi mettetele a cuocere in pentola coperta e a fiamma bassa con un cucchiaino di burro chiarificato e mezzo cucchiaino di sale, aggiungendo eventualmente un pizzico di noce moscata. Mentre le carote appassiscono, macinate grossolanamente 100 gr. di mandorle sgusciate (crude o tostate), poi aggiungete alle carote, aggiungete un bicchiere di acqua, fate sobbollire ancora per qualche minuto, poi guarnite con un trito di erbe fresche e servite.

Zucchine in umido

Lavate e pulite 1 kg di zucchine, tagliatele a fettine, fatele appassire in pentola antiaderente coperta, a fiamma bassa, con un cucchiaino di burro chiarificato, mezzo cucchiaino di sale ed eventuali aromi a vostro gusto. Guarnite

eventualmente con prezzemolo e succo di limone. Una variante consiste nell'aggiungere verso fine cottura 300 gr. di cagliata fresca sbriciolata.

Patate in padella

Lavate le patate, fatele cuocere a pressione per circa 5 minuti, poi lasciatele raffreddare e sbucciatele. Tagliatele poi a fette o a pezzetti e mettetele in padella antiaderente con un cucchiaino di burro chiarificato, mezzo cucchiaino di sale e qualche aroma (erbe secche tritate, noce moscata, ecc.). Fate cuocere a fiamma bassa per altri 15 minuti, mescolando spesso, finché sono dorate. Servite calde o fredde. Come variante, potete aggiungere verso la fine un po' di formaggio filante o yogurt, oppure abbinare alle patate altre verdure - come carote, zucca e zucchine.

Purea di patate

Un altro classico modo di preparare le patate. Dopo aver lessato le patate in pentola a pressione, sbucciatele ancora calde e schiacciatele, aggiungete una noce di burro, due bicchieri di latte, mezzo cucchiaino di sale, un pizzico di noce moscata (facoltativo) e fate restringere su fiamma bassa mescolando. A fine cottura potete aggiungere due cucchiari di formaggio grattugiato.

Verdure ripiene

E' un piatto di grande effetto, pratico soprattutto per cucinare per pochi commensali, e preferibilmente in

inverno, quando l'uso del forno è gradevole in cucina. Se avete il forno a microonde, le verdure ripiene sono una buona idea anche d'estate, perché possono essere servite anche fredde. Le verdure più indicate sono i peperoni, le patate lessate, i pomodori grossi e non troppo maturi, le melanzane tagliate a metà per il lungo (sbollentate in acqua salata per qualche istante), le zucchine e i carciofi.

Naturalmente le verdure vanno scavate (crude o parzialmente lessate), lasciando uno spessore sufficiente a tenere insieme le porzioni individuali. Il ripieno viene realizzato generalmente con i ritagli "di scavo" delle verdure, rosolati e insaporiti con aromi e spezie, arricchiti di riso, besciamella, formaggio o patate lessate. Quando le verdure sono farcite, si dispongono in una teglia, sul fondo della quale metterete circa un dito di acqua e uno o due cucchiaini di olio. Per affrettare la cottura coprite la teglia con un foglio d'alluminio fin quando le verdure non saranno tenere. Verso fine cottura, dopo circa 20 minuti a 180 gradi, togliete il foglio di alluminio e lasciate asciugare per qualche minuto. Se cuocete nel forno a microonde non usate mai il foglio di alluminio, ma fate gratinare leggermente con il grill.

Barchette di zucchine

Lavate 4 zucchine non troppo grosse, di forma regolare, scottatele per 5 minuti in acqua bollente salata, poi sgocciolatele e lasciatele raffreddare. Nel frattempo preparate mezzo porro affettato e fatelo rosolare in padella con due cucchiaini di olio e 250 gr. circa di pisellini novelli; dopo qualche minuto aggiungete una manciata di prezzemolo o basilico tritato e coprite la pentola; quando i

piselli sono teneri spegnete il fuoco e lasciate riposare per qualche minuto. Spuntate le zucchine, tagliatele a metà e scavatele delicatamente, aggiungendo la polpa delle zucchine alla pentola con i piselli. Quando le zucchine sono scavate, aggiungete alla miscela due cucchiai circa di formaggio grattugiato, un cucchiaio di cracker sbriciolati e un cucchiaio di fiocchi di germe di grano, aggiustate di sale e aromatizzate con un pizzico di noce moscata o qualche altra spezia di vostra scelta. Mescolate bene e riempite le barchette di zucchine, poi disponetele in una pirofila e passate in forno per una decina di minuti per ultimare la cottura.

Verdure gratinate

Pulite e tagliate a pezzetti o fettine le verdure; per 4 persone potete calcolare circa 1 kg di verdure. Se usate patate, è preferibile farle prelessare per qualche minuto, 2 minuti in pentola a pressione, poi lasciarle raffreddare prima di sbucciarle e tagliarle.

Preparate anche una tazza di besciamella (circa 200 gr.) secondo la ricetta base, e diluitela con un bicchiere di latte. Disponete le verdure in una teglia o pirofila, condite con la besciamella, aggiungete eventualmente 200 gr. circa di formaggio filante tagliato a pezzetti. Spolverate abbondantemente con circa 200 gr. di pane grattugiato, erbe aromatiche tritate a scelta (prezzemolo, aneto, rosmarino, salvia, ecc.), coprite la teglia con foglio d'alluminio e infornate per una ventina di minuti circa. Quando le verdure saranno tenere eliminate la stagnola e finite di gratinare a forno ben caldo. Se usate verdure già lessate potete passare direttamente in forno caldo senza

coprire con la stagnola (che serve per trattenere l'umidità delle verdure).

Varianti di verdure gratinate

Alcune idee:

- finocchi sbollentati, con prezzemolo e noce moscata
- fagiolini, carote e patate
- fondi di carciofo, patate, piselli
- cavolfiori con pomodori e olive nere
- cavolini di Bruxelles con patate
- zucca e fagiolini
- spinaci, patate, zucca
- patate, piselli, sedano
- topinambour, patate, piselli
- coste, piselli e zucchine
- patate e asparagi, con basilico fresco o prezzemolo

Pomodori gratinati

Questa versione di verdure gratinate non richiede né besciamella né formaggio, e la cottura è semplicissima e velocissima. Lavate 500 gr. di pomodori tondi, tagliateli a metà in senso orizzontale, e disponeteli in teglia con la parte tagliata verso l'alto. In una tazza mescolate 200 gr. di

pangrattato, sale, erbe aromatiche tritate a vostra scelta, poi spargete la miscela su ogni mezzo pomodoro. Irrorate con un filo di olio extravergine di oliva e passate in forno finché i pomodori sono appassiti. Si possono servire caldi o freddi.

Involtini

Fagottini di foglie

Anche gli involtini costituiscono una portata interessante, adatta per l'estate e come spuntino, oppure come piatto di mezzo a seconda delle circostanze. Sono infatti quasi sempre piatti completi, che comprendono verdure, cereali e spesso legumi o noci.

La "foglia" in cui avvolgere il ripieno può essere una foglia di verza (sbollentata e privata del costone duro), oppure una foglia abbastanza larga di insalata (qualsiasi tipo), oppure di coste, oppure una qualsiasi foglia commestibile, come le foglie di vite, di zucca o zuccina, e così via. Preparate il ripieno, disponete ogni foglia individuale sul piano di lavoro, mettete un cucchiaino circa di ripieno nel mezzo e poi avvolgete l'involentino, eventualmente ripiegando i bordi all'interno. Come le verdure ripiene, gli involtini vanno cotti con un dito d'acqua sul fondo della teglia o della pentola, e una quantità variabile di condimento, in generale un cucchiaino di olio.

Qui di seguito diamo alcune varianti per i ripieni.

Involtini al riso olive e formaggio

Fate cuocere a vapore 200 gr. di riso e lasciatelo raffreddare nella pentola; non c'è bisogno di fermare la cottura, anzi, se i granelli rimangono leggermente mantecati tanto meglio. Condite il riso con cubetti di formaggio (a vostra scelta), olive snocciolate, erbe aromatiche tritate.

Involtini al tritello di soia

Reidratate 4 cucchiai di tritello di soia (o usate una tazza di seitan o tempeh tritati), passatelo in padella con un cucchiaio di olio, una bacca di ginepro schiacciata, salvia, rosmarino, alloro o timo a vostro gusto, e due cucchiai di salsa di soia. Quando il tritello si è insaporito, aggiungete due cucchiai di cereali: riso cotto, pane sbriciolato, fiocchi di cereali ammorbiditi con un po' di acqua tiepida, a vostra scelta.

Involtini alle patate

Fate lessare 300 gr. circa di patate, poi sbucciatele e schiacciatele grossolanamente. In una padella rosolate due cucchiai di porro tritato con due cucchiai di semi di sesamo e con le spezie che preferite: per un gusto mediterraneo usate rosmarino, salvia, timo, alloro, peperoncino, mentre per un gusto più esotico potete usare altre spezie, come curcuma, urad dal, asafetida, zenzero, peperoncino o polvere per curry. Quando i porri sono appassiti aggiungete le patate schiacciate e fatele insaporire bene, aggiustando di sale. Farcite gli involtini di vostra scelta.

Involtini alle prugne

Ammollate 200 gr. di prugne secche per qualche minuto in acqua tiepida, poi tagliatele a pezzetti e mescolatele con 100 gr. di ricotta e 100 gr. di fiocchi di cereali o riso bollito. Salate, condite con prezzemolo tritato e mescolate bene; con questa mistura riempite gli involtini e cuoceteli.

Involtini di melanzane

Anche alcuni ortaggi non a foglia si prestano per la preparazione degli involtini: specialmente melanzane e peperoni. Usate larghe fette di melanzane fritte o scottate in acqua bollente salata o falde di peperoni molto grossi, sbollentati. Potete usare due fette per ogni involtino, incrociandole l'una sull'altra per contenere il ripieno. Per i vari tipi di ripieno, potete utilizzare le idee suggerite per gli involtini di foglie.

Involtini di foglie alla greca

Cominciate mettendo a cuocere 300 gr. di riso con 200 gr. circa di pomodori tagliati a pezzetti e circa mezzo litro di acqua salata (non mescolate mai il riso durante la cottura, altrimenti assorbirà un sacco di acqua). In una padella a parte fate scaldare quattro cucchiai di olio, poi rosolatevi dentro 100 gr. di pinoli sgucciati, sgocciolateli, rosolate una melanzana piuttosto grossa, con la buccia tenera tagliata a cubetti molto piccoli (1 cm. di lato), sgocciolatela, e infine rosolate 50 gr. di uvette. Quando l'uvetta si è ben scaldata, versatevi di nuovo i pinoli e i cubetti di melanzane, salate leggermente, aggiungete un cucchiaio di prezzemolo fresco

tritato e un cucchiaino di menta tritata, spegnete la fiamma e lasciate ammorbidire a pentola coperta per qualche minuto. Poco prima che il riso sia cotto, trasferitelo nella padella e mescolate bene per amalgamare i sapori, poi finite di cuocere, aggiungendo eventualmente ancora un cucchiaino o due di acqua.

Mentre il riso si raffredda dopo la cottura, preparate 12 foglie di vite o di verza. Sbollentatele un attimo in acqua salata, poi stendetele sul piano di lavoro, una per una. Se invece usate la lattuga o i fiori di zucca, non c'è bisogno di sbollentarli prima di farcire. Disponete una cucchiainata abbondante di riso al centro di ogni foglia, e ripiegate la accuratamente. Appoggiate gli involtini in una teglia, in modo che l'apertura stia sotto, e passate in forno per circa 20 minuti a 180 gradi, finché le foglie saranno ben croccanti e il ripieno abbastanza compatto. Servite accompagnate da 200 gr. di yogurt fresco al naturale oppure di yogurt sgocciolato o insaporito con un po' di menta.

Involentini di alghe

Se vi piace il gusto marino delle alghe, procuratevi dei fogli di alghe nori e tagliateli a quadratini usando una forbice da cucina. Fate cuocere 200 gr. di riso a vapore; in estremo Oriente la varietà di riso utilizzata per questa ricetta è piuttosto collosa, perciò non vi preoccupate se i granelli non rimangono ben staccati (anzi!). Condite il riso con un po' di olio di soia per rendere la ricetta più adatta al palato occidentale, aggiungete 200 gr. di tofu fresco ed eventualmente un cucchiaino o due di prezzemolo tritato. Arrotolate i quadratini formando dei cilindretti compatti e fateli cuocere in forno disponendoli nella teglia in modo

che la giunzione longitudinale resti sotto il cilindretto per evitare che si apra.

Polpette

Hamburger vegetariani

Esistono naturalmente moltissime varianti di hamburger vegetariani: fate alcuni esperimenti e vedete quale versione vi piace di più. L'unica regola da tenere presente è che nell'impasto deve esserci una quantità equilibrata di "legante", altrimenti al momento di friggere gli hamburger la polpetta si disintegrerà più o meno velocemente.

Per preparare le polpette, avete bisogno di una base di cereali, cioè una tazza di riso bollito (meglio se integrale) oppure altri cereali bolliti (avena, orzo, miglio, grano, ecc.). Se andate di fretta, potete usare in alternativa anche una tazza di fiocchi di cereali lasciati ammorbidire per qualche istante con acqua calda. A questa base di cereali possono venire aggiunte delle verdure per dare più morbidezza: una patata lessata, oppure circa 200 gr. di zucca lessata, una tazza di barbabietola rossa già cotta (lessata o al forno) grattugiata. Un'alternativa velocissima sono le verdure crude grattugiate: carote, zucchine, patate, cavolfiori, zucca, eccetera. In questo caso, tenete presente che le verdure crude emetteranno l'acqua di vegetazione, se lasciate riposare a contatto con del sale, perciò vi conviene abbinarle ai fiocchi di cereali eliminando una parte del liquido di ammollo. Alla miscela così ottenuta potete aggiungere anche mezza tazza di pangrattato, mezza tazza di legumi lessati (facoltativo) oppure mezza tazza di ricotta,

tofu o cagliata, mezza tazza di perle di tapioca ammollate (facoltativo), una tazza di crusca di soia (facoltativo), semi di sesamo, prezzemolo tritato (facoltativo), e spezie a scelta: noce moscata, peperoncino, ecc. Potete aggiungere all'impasto anche tempeh o seitan tritati o tofu sbriciolato.

La cosa veramente importante è però la farina di ceci, che serve come legante al posto delle uova. Per 4 tazze totali di impasto, basterà mezza tazza di farina di ceci. Salate ed eventualmente aggiungete due cucchiaini di salsa di soia giapponese. L'impasto deve essere morbido ma consistente - non si deve sbriciolare facilmente; se volete renderlo più coesivo aggiungete farina di ceci, se volete renderlo più morbido un po' di tofu o ricotta. Fatene delle polpette rotonde alte circa 1,5 cm. (si gonfieranno un po' durante la cottura) e friggetele in olio di girasole ben caldo, poche alla volta. Sgocciolatele tenendole in piedi una accanto all'altra nel colapasta.

Tagliate a metà 8 panini rotondi tipo al latte (attenzione che non contengano strutto!), spalmateli con una tazza di salsina: maionese di soia oppure di salsa cocktail (maionese + pomodoro) o salsa alla senape o con la salsa che preferite. Guarnite con 8 foglie di insalata (lattuga, o trevisana) oppure germogli (soia verde, crescione, senape, ecc.), 4 fette di pomodoro e se vi piace con 8 fettine sottili di formaggio (facoltativo), lasciando la sottileta di formaggio a contatto con la polpetta calda. Servite immediatamente.

Varianti di hamburger vegetariani

Ecco alcune combinazioni interessanti:

- patate lessate, cagliata, perle di tapioca ammollate, prezzemolo tritato
- verdure grattugiate (carote, zucchine, cavolfiori), crusca di soia (ottenuta facendo in casa il latte di soia), farina di ceci, pangrattato, fiocchi di cereali, semi di sesamo
- patate lessate, barbabietola lessata, riso, prezzemolo tritato, farina di ceci
- tritello di soia o seitan tritato, patate lessate, fiocchi di cereali, farina di ceci

Crocchette di ceci

Se usate i ceci secchi, lasciateli ammollare per tutta la notte e poi lessateli in pentola a pressione con acqua non salata. Per le dosi di questa ricetta, potete usare 200 gr. di ceci secchi. Quando i ceci saranno ben morbidi, sgocciolateli, schiacciateli e metteteli in una terrina con una patata lessata, due cucchiaini di farina di ceci, 100 gr. di ricotta, sale, un pizzico di peperoncino (facoltativo) e un cucchiaio di prezzemolo tritato. Impastate bene il tutto e fate friggere in olio ben caldo. Servite spruzzate con succo di limone.

Polpettone di legumi

Potete usare 350 gr. circa scegliendo piselli secchi, fagioli borlotti, fagioli cannellini, fagioli bianchi larghi (detti anche "di Spagna"), soia verde (o tritello di soia), lenticchie, da soli o miscelati. L'impasto può essere utilizzato per preparare ottimi hamburger vegetali anche il giorno dopo. I legumi vanno lessati in pentola a pressione dopo un

adeguato periodo di ammollo. Per affrettare la cottura, è consigliabile aggiungere un pizzico di bicarbonato. Ai legumi lessati e scolati aggiungete 3 cucchiaini di farina di ceci che serve a legare il tutto. Preparate anche i cereali: 300 gr. circa tra fiocchi di avena, fiocchi di mais o miglio, fiocchi di orzo, fiocchi di riso, mescolandoli semplicemente all'impasto di legumi.

Grattugiate 500 gr. circa di verdure varie (patate, carote, zucchine, cavolfiori, melanzane, zucca, ecc.) e fatele cuocere con un cucchiaino circa di olio, sale (o dado vegetale), un bicchiere d'acqua e aromi secondo il vostro gusto: ginepro, rosmarino, salvia, timo, coriandolo, curcuma, asafetida in polvere, ecc. A fine cottura aggiungete un cucchiaino di salsa di soia (shoyu), poi mescolate insieme a tutto il resto (legumi e cereali) e lasciate riposare.

Se l'impasto è un po' pesante per i vostri gusti, potete alleggerire la consistenza con un paio di patate lessate oppure 100 gr. di ricotta. Disponete l'impasto in uno stampo da pan carré foderato di carta oleata e cuocete in forno medio per circa un'ora. Lasciate raffreddare bene prima di tagliare, poi affettatelo e servitelo con una salsina.

Salsa all'arancia

Spremete due arance sanguinelle (quelle rosse) e versatene il succo nel frullatore, aggiungete due cucchiaini di ricotta o mascarpone fresco, un pizzico abbondante di sale, due cucchiaini di olio di oliva, e fate amalgamare bene il tutto.

Palline di cagliata e spinaci

Una versione molto interessante di polpette è questa facilissima: stufate gli spinaci come da ricetta base e spremetene l'acqua in eccesso, mescolate con uguale quantità di cagliata fresca ben sgocciolata. Per 4 persone potete usare 1 kg di spinaci freschi e 300 gr. circa di cagliata. Salate, aggiungete eventualmente un pizzico di peperoncino in polvere e di noce moscata, e fatene delle palline o polpette il più omogenee possibile. Friggete velocemente in abbondante olio bollente, scolate e servite con una salsa. Si possono realizzare anche usando il tofu al posto della cagliata.

Seitan e spezzatino di soia

Ricetta base per il Seitan

Potete naturalmente acquistare il seitan già pronto nei negozi di alimenti naturali, ma potrebbe essere interessante prepararlo in casa, con il vantaggio di ottenere la forma e la consistenza che preferite per una vasta gamma di ricette.

Potete partire da farina di frumento integrale o farina bianca; calcolate che da 1 kg. circa di farina otterrete circa 200 gr. di seitan. Aggiungete un cucchiaino di sale alla farina, poi impastate con acqua a temperatura ambiente. Lavorate l'impasto il più possibile, fino a renderlo ben elastico. Lasciatelo riposare per qualche minuto perché le fibre di glutine si possano legare insieme facilmente, poi deponete l'impasto in un recipiente pieno d'acqua, sommergendolo completamente. Dopo circa 30 minuti ricominciate a

impastare DENTRO L'ACQUA, con movimenti simili a quelli che usereste per lavare della biancheria. Lo scopo è quello di lavare via tutto l'amido e separarlo dal glutine, che non è solubile in acqua. Quando l'acqua è molto torbida, versatela in un altro recipiente molto grande dove la lascerete poi depositare per raccogliere l'amido sul fondo (si elimina l'acqua di superficie senza smuovere l'amido, e poi si raccoglie lo strato denso). In seguito l'amido può essere riutilizzato come aggiunta a impasti per torte, salse, minestre, oppure usato come integratore nell'alimentazione degli animali.

Coprite nuovamente l'impasto con altra acqua fresca, e continuate a "lavarlo". In un primo momento vi sembrerà che l'impasto si disfi completamente, ma il glutine non si può sciogliere, quindi continuate a impastare. Il tempo richiesto è di solito 15 minuti. Lavate l'impasto finché l'acqua non rimane abbastanza limpida. A questo punto mettete il seitan a bollire nella forma che preferite (potete anche legarlo con una stoffa di cotone) ed eventualmente in brodo vegetale e con altri aromi. L'aggiunta di salsa di soia al liquido di cottura dà al seitan un colore bruno tipo "arrosto", mentre un brodo vegetale chiaro darà un colore tipo "lesso". Quando il seitan è cotto, acquista una consistenza solida, facile da tagliare. Va allora scolato, lasciato raffreddare, e poi si può utilizzare in qualsiasi ricetta. In generale è consigliabile farlo insaporire ancora un po', dopo averlo tagliato, con un po' di olio e di erbe (rosmarino, timo, salvia, ginepro, mirto ecc).

E' anche possibile acquistare farina di glutine dai produttori di amido. In questo caso la preparazione è velocissima e semplicissima: è sufficiente mescolare 500 grammi di farina di glutine con circa 100 grammi di farina di frumento

integrale, un cucchiaino di sale, e impastare con acqua. Più farina aggiungete all'impasto, più il seitan che otterrete sarà morbido. Non è richiesta alcuna lavatura, e il seitan può essere immediatamente messo a bollire. Anche in questo caso, però, è necessario far insaporire il seitan con dado vegetale, salsa di soia, erbe aromatiche, perché il suo sapore non è forte.

Seitan alla salsa di ceci

Un piatto che ricorda molto il "vitello tonnato" senza richiedere nessuno dei suoi ingredienti non vegetariani, e che sarà molto gradito a coloro che hanno scelto il vegetarianesimo per motivi etici.

Mettete a bagno 100 gr. di ceci secchi per almeno 12 ore, cambiando l'acqua due o tre volte, poi scolateli e lasciateli in un recipiente coperto perché comincino a germogliare. Dopo altre 24 ore lavateli bene e frullateli a crudo con mezzo litro di latte, 100 gr. di ricotta, due cucchiaini di passata di pomodoro (o 4 pomodori piccoli, circa 200 gr.), due cucchiaini di capperi sotto sale, un cucchiaino di curcuma (facoltativo, ma dà un buon sapore e colore), un pizzico di asafetida in polvere. Non aggiungete sale a questo punto, perché i capperi di solito sono già abbastanza salati.

Fate sciogliere in una pentola 50 gr. di burro o margarina vegetale (o due cucchiaini di olio), versatevi il frullato di ceci e fate scaldare a fiamma dolce mescolando spesso finché si raddensa. A fine cottura aggiungete una manciata di prezzemolo tritato. Fate raffreddare bene, poi aggiungete una tazza di maionese senza uova, di cui abbiamo dato la ricetta precedentemente nella sezione delle ricette base. Mentre la crema di ceci si raffredda, preparate le

bistecchine di seitan facendole insaporire in padella con un cucchiaino di olio, un cucchiaino di farina e un cucchiaino di salsa di soia. Fate raffreddare, poi disponete nel vassoio da portata, coprite con la salsa di ceci e decorate con capperi, prezzemolo e cetriolini. Servite freddo.

Seitan impanato

Preparate delle bistecchine di seitan molto sottili e fatele insaporire come al solito. A parte battete 200 gr. di farina di ceci con un po' di sale, una bustina di zafferano o un cucchiaino di curcuma, un pizzico di noce moscata, un pizzico di senape gialla in polvere, e acqua a sufficienza per ottenere una pastella non troppo densa (cioè densità tipo miele di acacia). Lasciatevi macerare le bistecchine di soia perlomeno un'ora in frigorifero. Quando siete pronti mettete 300 gr di pangrattato in un piatto piano, e passate ciascuna bistecchina nel pangrattato finché risulta ben ricoperta. Rosolate velocemente le bistecchine impanate in poco burro, olio o margarina vegetale, e servite immediatamente con spicchi di limone.

Spezzatino marinato

Preparate innanzitutto 500 gr. di spezzatino di soia reidratato o di seitan bollito. Preparate una marinata macinando o frullando 100 gr. di arachidi tostate insieme a due porri tritati, un peperoncino piccante (facoltativo), 50 gr. zucchero, 2 cucchiaini di aceto di mele, 2 cucchiaini di salsa di soia, 1 cucchiaino di olio di sesamo, 2 cucchiaini di polvere per curry, un pizzico di chiodi di garofano macinati o pimento macinato. Immergete la soia o il seitan nella

marinata e lasciateceli per tutta la notte (eventualmente tenendoli in frigorifero in un contenitore ermetico). Al momento di preparare il piatto, fate la salsa macinando o frullando insieme altri 100 gr. di arachidi tostate, 2 cucchiaini di olio di girasole, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaio di succo di limone o di aceto di mele, un pizzico di peperoncino (facoltativo). Fate cuocere lo spezzatino in una padella antiaderente insieme alla marinata (aggiungendola man mano che si asciuga), oppure infilate lo spezzatino sugli spiedini e fateli cuocere alla griglia bagnandoli ogni tanto con la marinata. Servite caldi accompagnando con la salsa e del riso lessato.

Spezzatino al sesamo

Fate innanzitutto tostare delicatamente 200 gr di sesamo in padella, poi lasciate raffreddare. Tenete un cucchiaio di semi da parte, e frullate il resto con un bicchiere circa di acqua. Reidratate la soia o tagliate il seitan a cubetti come al solito. Fate insaporire lo spezzatino in padella con un cucchiaio di olio, un dado vegetale e/o un cucchiaio di salsa di soia, una foglia di alloro. Dopo circa 5 minuti di cottura aggiungete il sesamo frullato e quello intero, e finite di cuocere.

Torte salate

Torta di verdure in sfoglia

Preparate 500 gr. circa di pasta sfoglia, mezza sfoglia o brisé secondo la ricetta base e lasciatela in frigorifero a riposare. Cuocete 500 gr. circa di verdure e lasciatele

intiepidire, poi mescolatevi 100 gr. di besciamella o pangrattato o riso lessato, 100 gr. di formaggio, sale e condimenti a piacere. Stendete l'impasto su un piano di lavoro infarinato e foderate la teglia, poi versatevi il ripieno. Potete coprire con un altro disco di pasta e saldare ai bordi: in questo caso, praticate dei fori sulla superficie per permettere all'umidità di uscire sotto forma di vapore durante la cottura, altrimenti la torta salata non cuocerà bene e resterà molliccia all'interno. Passate in forno finché la sfoglia è dorata, poi servite calda o fredda a piacere.

Varianti di torte salate

Ecco alcune combinazioni interessanti:

- verdure miste, patate fritte, pangrattato, ricotta
- piselli e carote lessati, mozzarella, pangrattato
- cavolfiori, piselli, patate, zucca, mozzarella o formaggio filante
- fondi di carciofo, emmenthal, besciamella, pangrattato
- spinaci o bietole, ricotta, mozzarella

Rotolo agli spinaci

Lessate 200 gr. di riso bianco in acqua bollente salata per circa 20 minuti, poi scolatelo e lasciatelo raffreddare. Nel frattempo che il riso cuoce, fate appassire 500 gr. di spinaci freschi con 50 gr. di burro. Lavate bene gli spinaci in tre bagni successivi di acqua leggermente tiepida (il terriccio si staccherà più facilmente), poi metteteli in pentola senz'altra

acqua che quella che hanno ancora attaccata alle foglie, un cucchiaino di sale e un pizzico di noce moscata, e fateli cuocere a fiamma media, a pentola ben coperta, per qualche minuto. Emetteranno la loro acqua di vegetazione, che li cuocerà benissimo lasciandoli saporiti e sostanziosi. Quando gli spinaci sono pronti, aggiungete il succo di un limone, un pizzico di peperoncino o paprika in polvere e un cucchiaio di panna da cucina, mescolate bene, poi aggiungete anche 100 gr. di formaggio grattugiato e mescolate ancora. Lasciate raffreddare. Stendete la pasta da pane, disponetevi sopra prima il riso raffreddato, poi gli spinaci con il formaggio. Arrotolate la sfoglia come per lo strudel, lasciate lievitare e fate cuocere in forno a 180 gradi finché è diventato ben dorato. A questo punto toglietelo dal forno e passateci sopra un po' di burro per lucidarlo.

Pane ripieno

Procuratevi una forma di pan carré (senza strutto) da 500 gr. circa o un filoncino di pane delle stesse dimensioni. Tagliate la parte superiore del filone di pane e scavatelo con un cucchiaio, tenendo da parte la mollica. Fate rosolare 500 gr. di spinaci freschi con 50 gr. di burro, una manciata di uvette lavate e un cucchiaino di sale; assicuratevi che siano stati lavati molto bene in acqua tiepida. Quando il liquido di cottura si è asciugato, aggiungete una manciata di pinoli (o noci o anacardi), 100 gr. di formaggio a pezzetti, ricotta o mascarpone e mescolate, poi unite anche la mollica del pane. Riempite il filone di pane con questo impasto e pressatelo bene. Rimettete il "coperchio" al pane e avvolgetelo strettamente in un foglio di alluminio o in pellicola di plastica, lasciandolo riposare in frigorifero per un paio d'ore.

Pizza

La pizza è un piatto universalmente conosciuto e apprezzato. Su una base di pasta lievitata da pane, schiacciata in una teglia, si dispongono varie guarnizioni a seconda dei gusti.

Ottime pizze vegetariane si possono fare con:

- salsa di pomodoro, mozzarella e basilico fresco (pizza margherita)
- salsa di pomodoro, verdure grigliate, mozzarella
- pesto al basilico, mozzarella
- trevisana stufata, mozzarella, parmigiano, olive nere
- salsa di pomodoro, melanzane fritte, striscette di peperone crudo, mozzarella
- salsa di pomodoro, olive nere, melanzane fritte, basilico
- salsa di pomodoro, olive verdi, zucchine fritte, prezzemolo
- patate fritte a fettine molto sottili, rosmarino e mozzarella
- zucca frita a fettine molto sottili, rosmarino e mozzarella
- verdure miste stufate, basilico, mozzarella

Pizzette di pane

Una variante particolarmente veloce e pratica consiste nell'usare del pane già cotto al posto della pasta da pane. Il tipo migliore è il filoncino di pane francese, che viene

tagliato a metà orizzontalmente e farcito, producendo così due pezzi di pizza. Basta passare in forno pochi minuti per sciogliere la mozzarella e scaldare il pane.

Crostini e crostoni

Con la stessa logica è possibile ottenere dei crostoni molto stuzzicanti usando una base di pane a fette da passare in forno con una leggera copertura di formaggio filante. Come guarnizione, si possono usare verdure cotte, erbe aromatiche, paté vegetali, paté di olive, e così via.

I crostoni sono generalmente passati in forno a riscaldare per sciogliere il formaggio o gratinare il paté, i crostini non richiedono alcuna cottura, e si possono preparare a partire da quadretti di pane, crackers o biscotti salati, simili alle tartine con gelatina vegetale che potete trovare nella sezione "antipasti e stuzzichini". Le tartine sono quasi sempre servite da sole, mentre crostini e crostoni servono come accompagnamento ad altri piatti e sono serviti durante i pranzi regolari invece che ai buffet.

Ecco alcune idee per i crostini:

- paté di olive verdi o nere
- ricotta aromatizzata con sale, olio ed erbe tritate
- paté di legumi (lenticchie, fagioli, ecc.) come da ricetta base
- pezzetti di formaggio

Panini

Un altro "piatto unico" molto popolare è il panino, generalmente farcito con vari ingredienti. Oltre al classico pomodoro e mozzarella con foglie di basilico fresco, vi diamo qui di seguito alcune idee per ottimi panini vegetariani.

Panini al burro di arachidi

Classico negli USA, questo panino viene spalmato con una certa quantità di burro di arachidi e poi farcito con fettine di cetriolo, foglie di insalata, chicchi di mais lessato, rapanelli, ed eventualmente fettine di formaggio.

Fish burger vegetariano

L'ingrediente principale della farcitura è una fetta di cagliata fresca o tofu, frita a immersione in olio di soia. Dopo la cottura, si cosparge con un po' di sale e un cucchiaino di succo di limone, si condisce con del prezzemolo tritato e si inserisce nei panini insieme a un po' di maionese senza uova e alla foglia di insalata.

Panini con la frittata senza uova

L'ingrediente principale è ovviamente la "frittata" - che si ottiene friggendo in padella una pastella leggermente fermentata (cioè lasciata lievitare per qualche ora in luogo

tiepido) composta di 100 gr. farina di ceci, 100 gr farina di frumento, 100 gr. di yogurt o ricotta, 1/4 di cubetto di lievito di birra, sale e acqua. Volendo aggiungere delle verdure alla frittata, si possono far rosolare delle verdure tritate o grattugiate (spinaci, zucchine, verze ecc.) e poi versarvi sopra la pastella. Si gira come una frittata, si usa come una frittata. L'aggiunta di un pizzico di asafetida, curcuma, noce moscata e senape gialla alla pastella darà un gusto praticamente uguale a quello della frittata di uova.

Il panino viene farcito con una guarnizione di salsa di pomodoro o maionese senza uova, foglia di insalata e/o fettine di pomodoro.

Panini con l'arrosto

Anche qui il protagonista è il seitan o la bisticchina di soia, affettati il più sottilmente possibile e insaporiti come da ricetta base. La guarnizione può essere identica agli altri panini.

Sfogliatine ripiene

Un altro metodo di grande effetto per presentare le verdure come piatto completo è quello delle sfogliatine ripiene, che possono venire fritte a immersione oppure cotte in forno. L'impasto della sfoglia può essere preparato con una pasta mezza sfoglia, con una pasta brisé o una pasta da pane tirata sottile: l'effetto sarà naturalmente diverso.

Per chiudere le sfogliatine è necessario fare molta attenzione per evitare che il ripieno sfugga durante la cottura, con risultati negativi nel caso di cottura al forno, e

persino disastrosi nel caso della frittura a immersione. Ci sono diversi modi per chiuderle, più o meno artistici e complicati, ma la cosa migliore è saldare bene i bordi premendoli con le dita o con una forchetta. I bordi si possono poi assottigliare e intrecciare o piegare per ottenere un effetto più sicuro e decorativo.

Ecco alcune idee di ripieni:

- spinaci stufati, cagliata, mandorle tostate
- cavolfiore, patate, piselli stufati con peperoncino
- patate lessate e arachidi tostate, con peperoncino
- verze stufate, mandorle tostate, piselli lessati
- cagliata, olive, basilico

Frittelle di verdure

Lavate, pulite e tagliate a bastoncini 1 kg. di verdure assortite: carote, cavolfiore, rapa, melanzana, spinaci. Fatele asciugare bene. Nel frattempo preparate una pastella piuttosto densa con 200 gr. di farina di ceci e/o di frumento, un cucchiaino di sale e acqua sufficiente: la pastella è abbastanza densa quando resta attaccata al pezzetto di verdura che vi viene tuffata, ma si riesce comunque a vedere ancora la forma della verdura sotto la pastella.

Scaldate l'olio di girasole alla temperatura giusta: una goccia di pastella lasciata cadere nell'olio dovrebbe scendere sul fondo, ma risalire quasi immediatamente e muoversi qua e là spinta da tante bollicine. A questo punto fate scivolare i

pezzetti di verdure ricoperti di pastella nell'olio caldo, cinque o sei per volta, e fateli dorare bene; poi sgocciolateli accuratamente, avendo cura di non lasciare mai l'olio a scaldarsi senza niente che ci frigga dentro, altrimenti la temperatura salirà troppo. Sgocciolate le frittelle su carta assorbente da cucina e servite immediatamente con salsa di soia o crema al tofu con erbe aromatiche

Insalate

Insalata di base

Il piatto più semplice, più fresco, più leggero - l'insalata - è anche quello che si presta al maggior numero di varianti possibili e può diventare a tutti gli effetti un piatto unico e ricco di tutte le sostanze nutritive necessarie al nostro organismo.

A seconda dei gusti e delle esigenze, l'insalata più dietetica (il minimo di calorie in assoluto) può diventare un piatto estremamente ricco, con la semplice aggiunta di diversi condimenti e ingredienti, erbe aromatiche e verdure insospettabilmente adatte a questo scopo. Gli ingredienti possono essere preparati in anticipo o mescolati al momento, ma in tutti i casi il pranzo è pronto in un batter d'occhio. Senza contare i benefici delle fibre alimentari, delle vitamine, dei sali minerali e degli enzimi presenti in grande quantità in tutte le insalate!

Si può partire da una base di insalata a foglie (che può essere però di vario tipo, lattuga di varie qualità, trevisana, radicchio rosso, scarola, insalata riccia rossa, indivia belga,

spinaci crudi, cavolo cinese e così via), magari abbinando diverse varietà tra loro e aggiungendo anche foglie di rapanello, foglie di sedano, basilico e prezzemolo, e anche altre erbe che potete coltivare da voi sul balcone oppure, se abitate in campagna, raccogliere nei prati: foglie di senape, erba cipollina, rucetta, cerfoglio, foglie di tarassaco, ortica, crescione, soncino o valeriana, acetosella, borragine, malva, coriandolo, menta e via dicendo.

Tra gli altri "soliti" ingredienti delle insalate possiamo annoverare le verdure di vario genere. Il segreto sta però nell'abbinare a un ingrediente tenero (come ad esempio la lattuga o il pomodoro) una verdura più croccante affettata sottilmente come la verza bianca (cioè crauti crudi), finocchi, sedano bianco o verde, rapanelli, carciofi crudi, puntarelle di catalogna tenera, carote, peperone crudo giallo rosso o verde, cetrioli o altro - ma anche zucchine o zucca tenere affettate sottilmente ed eventualmente marinate, punte di asparagi e persino verdure cotte e ben raffreddate (come patate, carote, fagiolini, melanzane, asparagi, carciofi, peperoni arrostiti e spellati, ecc.).

Finora abbiamo considerato ingredienti a bassissimo contenuto calorico. Anche una persona a dieta molto stretta può consumare grandi quantità di insalata preparata in questo modo, ottenendo vitamine, proteine, sali minerali e fibre in abbondanza, una certa quantità di carboidrati ma pochissime calorie. E' lecito quindi aspettarsi il coro di proteste da parte di tutti coloro che "non sono a dieta" e vogliono un pranzo più ricco e sostanzioso.

Avete mai pensato ad aggiungere legumi e cereali nell'insalata? Un cucchiaino di germe di grano, fagioli cannellini bianchi o borlotti lessati e raffreddati, lenticchie o ceci lessati e raffreddati (per il vero "fast food" sciacquate

velocemente i legumi in scatola sotto acqua corrente e fateli atterrare nell'insalatiera insieme al resto).

I cereali possono essere un accompagnamento (come fette di pane, riso o pasta) oppure trovarsi già mescolati insieme agli altri ingredienti, come i crostini di pane di molte insalate statunitensi, grani di mais lessato, o anche corn flakes. Una manciata di frutta secca o semi oleaginosi sgusciati e tostati secondo i gusti - arachidi, mandorle, anacardi, noci, nocciole, pinoli, pistacchi ma anche semi di sesamo o di girasole - qualche aroma (olive verdi o nere, erbe aromatiche fresche o secche, spezie ecc.) del formaggio e un condimento specifico possono cambiare letteralmente faccia alla vostra insalata.

Parlando di formaggi, si possono usare formaggi sbriciolati come ricotta o cagliata, oppure cubetti di mozzarella, lamelle o filetti di emmenthal, edamer, grana, asiago, quartirolo o molti altri. La proporzione di formaggio nell'insalata la potete scegliere voi; di solito è minima, circa 25 gr. a testa. Una piccola quantità di formaggio aggiunto all'insalata è piacevole e nutriente, ma allo stesso tempo non appesantisce e non è pericolosa per il colesterolo. Al posto del formaggio, per i veganisti o per chi ha seri problemi di colesterolo, si può usare del tofu (formaggio di soia) che grazie al contenuto naturale di lecitina abbassa effettivamente il tasso di colesterolo. Il formaggio viene sostituito egregiamente dall'avocado ben maturo, che è ricco e burroso e può essere usato sia a cubetti che in salsa.

Per i condimenti, a parte il classico "olio e sale" con succo di limone o aceto di mele, potete usare vantaggiosamente dello yogurt fresco al naturale (molto dietetico) o salsa di soia (alcuni usano anche un concentrato di verdure liquido tipo Maggi), oppure una delle salsine che spiegheremo nella

parte delle ricette, in fondo al libretto. In ogni caso bisogna fare attenzione a condire l'insalata mescolandola delicatamente senza sciuparla.

Germogli

I dietologi hanno scoperto negli ultimi anni le straordinarie virtù dei germogli - un ingrediente che potete coltivare da soli anche in cucina. I germogli di cereali e di legumi (soia, grano, orzo, ceci, lenticchie, fieno greco, alfalfa, e via dicendo) sono un alimento prezioso perché facili da digerire, ricchissimi di vitamine e principi nutritivi: sono infatti una fonte di vitamine fresche tutto l'anno e tra la "raccolta" e il consumo possono passare anche pochi secondi, se li fate crescere voi stessi. Con la germinazione le proteine sono scisse in aminoacidi, le fibre vengono trasformate diventando digeribili e i carboidrati scissi in zuccheri semplici di immediata assimilazione.

Il seme da cui ha origine il germoglio è un vero e proprio magazzino di elementi energetici - vitamine, proteine e sali minerali, destinati alla prima crescita e allo sviluppo della nuova pianta; per questo il germoglio è un eccezionale alimento dietetico e nutrizionale. Il germoglio in genere ha una elevata capacità disintossicante e curativa, aiuta a prevenire gli esaurimenti e fornisce un ottimo apporto di calcio e fosforo, inoltre è incredibilmente ricco di vitamine e minerali e contiene tutti gli aminoacidi essenziali. Potete ottenere ottimi germogli dai semi di qualsiasi tipo tranne quelle delle solanacee (pomodori, peperoni, melanzane, patate).

Per far germogliare i semi in casa, è sufficiente prendere una manciata di semi, lavarli eliminando quelli spezzati o

guasti (che marcirebbero guastando anche gli altri), e poi lasciarli a bagno per una notte. La mattina dopo scolateli e lasciateli in una terrina, coprendo con un piattino. Continuate a sciacquarli e scolarli due volte al giorno finché il germoglio non è cresciuto abbastanza. Per la soia verde è bene far crescere il germoglio tre o quattro centimetri, per i ceci o il frumento bastano due centimetri di radice. Non lasciate crescere troppo i germogli, altrimenti le fibre si trasformano nuovamente diventando dure e un po' delle sostanze nutritive va perso. Potete usare i germogli sia crudi in insalata o frullati in salsine e creme, sia cotti lasciandoli appassire pochi secondi in padella; se li cuocete troppo si disfano.

Altre idee per l'insalata:

Insalata caprese

Lavate e affettate 500 gr. pomodori rossi sodi, aggiungete 100 gr. di mozzarella fresca tagliata a fettine, una manciata di olive nere snocciolate, foglie di basilico fresco a volontà. Servire su foglie di lattuga.

Insalata svizzera

Preparate due carote grattugiate non troppo finemente, 200 gr. di verza bianca grattugiata fine, una mela sbucciata e tagliata a dadini, 50 gr. di emmenthal a cubetti piccoli, un cucchiaio di uvetta ammollata e scolata. Servire su foglie di lattuga condita con olio sale e limone oppure con una salsina alla panna.

Insalata all'avocado

Scegliete innanzitutto un avocado maturo, morbido e sodo, con la buccia che si stacca facilmente e l'interno di un colore verde intenso. Le fettine di avocado vanno tagliate a cubetti e condite subito con olio, sale ed eventualmente limone, altrimenti diventano scure. Lavate uno o due cespi di insalata belga, affettatela finemente, aggiungete 100 gr. circa di mais lessato in grani, mescolate il tutto e servite su foglie di lattuga.

Insalata al pompelmo

Sbucciate a vivo uno o due pompelmi, eliminando anche la pellicina bianca. Aggiungete circa 100 gr. di verza bianca affettata finemente, una manciata di pistacchi sgusciati, e se vi piace una carotina grattugiata per dare un po' di colore. Servite su lattuga e condite con maionese senza uova.

Insalata di arance

Sbucciate a vivo tre belle arance, affettatele non troppo sottili sopra il solito strato di foglie di lattuga, aggiungete una manciata di olive nere snocciolate cotte al forno, e condite con olio, sale, limone e origano.

Insalata di spinaci

Lavate e pulite molto accuratamente 500 gr. di spinaci freschi e mettendo da parte le foglie più dure per la cottura in altre ricette. Lavate e pulite anche un mazzetto di foglie

di crescione fresche, tagliatele a pezzetti e aggiungetele agli spinaci. Grattugiate due piccole carote, aggiungete una manciata di noci tritate e un cucchiaino di uvette lasciate in ammollo per qualche minuto in un cucchiaino di succo di limone. Mescolate, salate e condite a piacere con olio extravergine di oliva o tre cucchiaini di yogurt fresco. Questa combinazione di ingredienti garantisce un apporto extra di ferro.

Cetrioli allo yogurt

Lavate e sbucciate 300 gr. di cetrioli, affettateli finemente, salateli leggermente, copriteli con un vasetto di yogurt fresco al naturale e lasciateli riposare per qualche minuto in frigorifero in modo che emettano un po' di acqua di vegetazione. Pulite qualche foglia di spinaci crudi teneri, qualche rametto di prezzemolo e qualche foglia di menta fresca, tritate tutte le foglie finemente, cospargendo con un po' di sale e succo di limone, poi aggiungete ai cetrioli e servite fresco.

Insalata cannellina

Preparate una tazza di fagioli cannellini lessati, raffreddateli e scolateli bene. Conditeli con sale e olio a vostro gusto. Pulite mezzo porro e affettatelo finemente, poi aggiungete ai fagioli. Lavate e pulite un cespo di insalata riccia e uno o due piccoli cespi di radicchio rosso, tagliateli a pezzetti e aggiungete eventualmente una tazza di verza bianca cruda affettata finemente. Mescolate il tutto aggiustando il condimento.

Insalata cotta

Lavate accuratamente 1 kg tra patate, carote, zucchine, fagiolini. Non sbucciate patate e carote (si pelano più facilmente dopo lessate), non tagliate le zucchine (nemmeno togliendo le estremità, altrimenti assorbono acqua in cottura). Per i fagiolini è sufficiente eliminare l'estremità e il filo. Fate lessare le patate per 3 minuti in pentola a pressione. Fate bollire le carote per soli 5 minuti. L'acqua che scolate da patate e carote può essere usata per lessare i piselli e fagiolini, e da ultimo scottare le zucchine intere. Lo scopo del cuocere separatamente le verdure è quello di mantenere la loro forma: non devono essere molli e disfatte, ma appena scottate. Un'alternativa è quella di tagliare le verdure e cuocerle tutte insieme al microonde o al vapore. Lasciate raffreddare le verdure dopo averle scolate, condite con olio extravergine di oliva, sale, succo di limone o aceto di mele, basilico o prezzemolo freschi tritati.

Dessert

Frittelle di banane

Scegliete 4 grosse banane mature, sbucciatele e schiacciatele con una forchetta. Impastate la polpa con 200 gr. di farina, un pizzico di sale e 100 gr. di zucchero. Lasciate riposare l'impasto per una mezz'ora, poi friggete in abbondante olio ben caldo. Sgocciolate e cospargete con un cucchiaino di zucchero e una spolverata di cannella. Servite immediatamente.

Bigné di frutta

Pulite e tagliate la frutta: una mela, una pera, un cestino di fragole, due albicocche, una banana, due susine a seconda della stagione e della disponibilità. Cominciate a scaldare la pentola di olio per friggere. Preparate una pastella di 200 gr. di farina bianca e/o integrale, 100 gr. di zucchero, una bustina di lievito per dolci, un cucchiaino di cannella e acqua o latte a sufficienza. Il lievito in polvere farà gonfiare immediatamente la pastella: state pronti a gettarvi la frutta a pezzetti, poi a ripescarla velocemente e a friggerla nell'olio caldo ma non fumante. Scolate bene le frittelle, spolveratele di zucchero e servite calde.

Mandarini ripieni di gelato

Procuratevi 8 mandarini piuttosto grossi (due a testa) e con un coltellino affilato staccate la calotta superiore della buccia. Senza rovinare la buccia, togliete gli spicchi del frutto e schiacciateli con lo schiacciapate raccogliendo il succo, poi fatevi ammolare 100 gr. di canditi di arancia o cedro, lasciandoli per un'ora circa in frigorifero. Nel frattempo conservate in frigo anche i cestini di buccia di mandarino perché non appassiscano. Fate ammorbidire una cassetta di gelato alla vaniglia (o misto, metà vaniglia e metà cioccolato), poi mescolate delicatamente il gelato alla vaniglia con i canditi ammolati nel succo; riempite i cestini di buccia di mandarino, ricopriteli con la calotta superiore e metteteli in freezer finché il gelato non è diventato nuovamente ben sodo. Togliete dal freezer al momento di servire; potete decorare con uno spruzzo di panna montata e cannella o cacao in polvere.

Mousse di frutta fresca

Pulite, sbucciate e tagliate 500 gr. di frutta a scelta (cachi ben maturi, oppure manghi, kiwi, banane, fragole, frutti di bosco, ecc.), poi frullate con un cucchiaino di zucchero e due cucchiai di cagliata, ricotta o tofu. Per questa ricetta non usate mai ananas fresco, perché gli enzimi dell'ananas fresco "digeriscono" i latticini rendendoli amarissimi. Se vi piace l'ananas, fatelo cuocere per qualche minuto con poca acqua, per neutralizzare gli enzimi, poi procedete come con l'altra frutta. Servite in coppe decorando eventualmente con panna montata e biscotti.

Palline di cocco

Potete usare del cocco fresco o secco; il peso e il volume naturalmente cambieranno per via del diverso contenuto di acqua. Per 300 gr. di cocco essiccato o 600 gr. circa di cocco fresco grattugiato calcolate 200 gr. di zucchero possibilmente integrale. Ammollate eventualmente il cocco secco con una tazza di acqua calda, poi fate cuocere a fiamma media cocco e zucchero finché lo zucchero si è sciolto bene.

Potete aromatizzare con un pizzico di vaniglia o con una scorzetta di limone grattugiata. Quando il cocco è abbastanza asciutto (e traslucido) spegnete il fuoco e lasciate raffreddare bene prima di toccare, poi fate delle palline e tenete in frigo fino al momento di servire.

Torte e pasticcini

Pan di Spagna

La ricetta base del Pan di Spagna vi potrà essere utile per preparare una grande varietà di dolci, dalle torte semplici (aggiungendo qualche altro ingrediente "chiave" nell'impasto) alle torte farcite a strati, alla Zuppa Inglese e Tiramisù, a vari tipi di pasticcini e Tartufi dolci.

Mescolate 100 gr. di farina bianca o integrale già setacciata con due bustine di lievito vanigliato per dolci, 100 gr. di fecola di patate o di maizena (amido di mais), 100 gr. di latte in polvere (per uso di cucina), 100 gr. di cocco grattugiato essiccato, 100 gr. di zucchero semolato o zucchero a velo.

Sciogliete a parte in un pentolino 100 gr. di burro o margarina vegetale con un cucchiaino o due di latte per evitare che "frigga" e prenda un gusto pesante. Quando il burro è sciolto togliete subito dal fuoco e aggiungete per raffreddarlo mezzo litro circa di latte o latte di soia, oppure 300 gr. di schiuma di latte di soia. E' importante far raffreddare bene latte e burro altrimenti quando il liquido viene aggiunto alle farine si ottiene un'effervescenza immediata che gonfia l'impasto ma dura solo pochi secondi. Di conseguenza l'impasto della torta non lieviterà più nel forno dopo che sarà stato versato nella teglia.

Con una noce di burro o margarina imburrate una teglia abbastanza grande, passatevi un cucchiaino circa di semolino crudo (o cocco grattugiato o pangrattato). E' bene che la teglia sia più larga possibile in modo che la torta riesca a lievitare bene e cuocere anche nel mezzo. Poiché non

vogliamo usare le uova, dobbiamo fare particolare attenzione al momento della cottura. Per aiutare l'impasto a gonfiare possiamo usare la schiuma del burro chiarificato al posto del burro, e/o la schiuma del latte di soia al posto del latte, entrambi abbastanza efficaci per migliorare la stabilità della lievitazione. Contengono infatti delle lecitine naturali che servono ad emulsionare gli ingredienti e a mantenere la leggerezza della miscela.

Versate l'impasto nella teglia e cuocete subito in forno molto caldo (circa 180 gradi) senza più aprire il forno fino a che la superficie della torta sarà ben dorata, generalmente 15-20 minuti. Per controllare la perfetta cottura del dolce potete infilare nel centro uno stuzzicadenti o uno spaghetti crudo, oppure la lama di un coltello pulito e asciutto. Se escono ben asciutti e puliti, potete togliere la torta dal forno e lasciarla raffreddare.

Se lasciate raffreddare la torta nel forno dopo aver spento il fuoco, otterrete una torta dura, "biscottata", che dato lo spessore non risulterebbe gradevole. Abbiate quindi cura di lasciar raffreddare la torta cotta in un luogo riparato ma non caldo. Sformate e tagliate la torta solo dopo che si sarà adeguatamente raffreddata, altrimenti l'umidità ancora contenuta farà appiccicare insieme l'interno.

Torta all'ananas

Preparate un caramello con 200 gr. di zucchero, versatelo sul fondo della teglia, poi cospargete con 100 gr. di arachidi o nocciole tritate (granella di nocciole o di arachidi), disponete delle fette o dei pezzetti di ananas sciropato sgocciolato. Versate l'impasto sopra l'ananas e cuocete subito in forno. Quando la torta sarà cotta e raffreddata,

basterà capovolgerla sul piatto di portata e servirla. Per cambiare, potete usare anche pesche o albicocche sciroppate, purché siano ben sgocciolate.

Torta di mele

Dopo aver imburrato e infarinato la teglia, disponete 300 gr. circa di mele tagliate a fettine, poi versate l'impasto sulle mele come nella ricetta precedente. Invece delle mele potete usare delle pere da cuocere. Dopo aver capovolto la torta cotta e raffreddata, spolverate di zucchero a velo e cannella oppure guarnite con panna montata.

Torta alle noci

Aggiungete nell'impasto base, a secco, 200 gr. di noci tritate grossolanamente, poi procedete come da ricetta base. Dopo la prima cottura, se volete conservare la torta più a lungo, potete tagliarla a fette di spessore omogeneo e farle biscottare in forno. Potete preparare questa variante anche con altri tipi di semi oleosi.

Torta all'anice

Aggiungete all'impasto base un cucchiaino di semi di anice, 100 gr. di mandorle tritate grossolanamente e un cucchiaio di acqua distillata di fiori d'arancio o di rose. Dopo la prima cottura, tagliate la torta a fette di spessore omogeneo e fatela biscottare in forno. Al momento di servire potete guarnire con della glassa.

Crema pasticcera senza uova

Scaldare 50 gr. di burro o margarina vegetale in una padella, aggiungete 50 gr. di farina e lasciate rosolare delicatamente mescolando attentamente su fiamma bassa. Quando sentite che la farina emana odore di biscotto, aggiungete un cucchiaino di scorza di limone grattugiata, una confezione di preparato per budino (senza uova e senza gelatina animale) e mescolate con cura per 3 minuti circa. Spegnete il fuoco e aggiungete circa 1/2 litro di latte, mescolando accuratamente ed energicamente per pochi minuti. Se nel preparato per budino non era contenuto zucchero, questo è il momento di aggiungerlo, circa 100 gr o più a seconda dei vostri gusti e delle vostre esigenze. Lasciate intiepidire ed eventualmente omogeneizzate con un frullatore a immersione, aggiungendo se necessario ancora un pochino di latte.

Tartelette alla frutta

Preparate dei gusci di pasta mezza sfoglia già cotti in forno nelle formine. Quando le basi si sono raffreddate, versatevi un po' di crema pasticcera della ricetta precedente e decorate con frutta fresca o scioppata a piacere. Servite subito.

Muffins

Preparate una pasta da pane con 25 gr. di lievito di birra fresco e 500 gr. di farina, mezzo litro circa di latte, 100 gr. di burro e 100 gr. di zucchero. Potete arricchire l'impasto con una banana ben matura schiacciata, oppure con mezza

tazza di noci tritate. Disponete l'impasto a palline negli stampini appositi o nelle cartine da pasticceria imburrate, e lasciate lievitare finché l'impasto non avrà raddoppiato di volume. Fateli cuocere in forno a 180 gradi, e quando sono dorati estraeteli dal forno e lucidatene subito la superficie con un pezzettino di burro. Staccateli solo quando si saranno intiepiditi, e serviteli così come sono o cosparsi di zucchero a velo, accompagnati da burro e marmellata (classica quella di arance amare o le gelatine di frutta di bosco).

Dolce del bosco

Tostate leggermente in forno 150 gr. di nocciole sgusciate, spellatele strofinandole con un canovaccio e tritatele non troppo fini. Mescolatevi 150 gr. di farina, 5 cucchiaini di zucchero e 100 gr. di burro ammorbidito a temperatura ambiente. Fatene un impasto, dividetelo in palline, poi stendete le palline in altrettanti dischetti, che cuocerete separatamente in forno. Lasciate raffreddare bene. Pulite 500 gr. di lamponi freschi e lasciateli macerare per circa mezz'ora dopo averli spolverati con un cucchiaino di zucchero. Montate 200 ml. di panna fresca, dopo averla tenuta in frigorifero per qualche ora in modo che sia ben fredda.

Preparate il caramello facendo sciogliere circa 200 gr di zucchero, a fuoco bassissimo, in una padella larga e bassa, e appena si colora spegnete il fuoco e aggiungete poco alla volta mezzo bicchiere di latte, mescolando bene e con attenzione perché lo zucchero sarà molto caldo. Lasciate raffreddare il caramello, e intanto montate il dolce. Alternate i dischi di biscotto alla nocciola con i lamponi

macerati e la panna montata, e alla fine versatevi sopra il caramello ormai raffreddato. Lasciate il dolce in frigorifero almeno mezz'ora prima di servire in modo che si possa ammorbidire un po'.

Bevande

A parte le considerazioni sul vegetarianesimo, si parla molto dei danni provocati dall'alcol alla salute, non solo al fegato ma anche ai tessuti cerebrali e nervosi. Bere alcolici provoca inoltre una distorsione neurale che compromette la trasmissione dei segnali nervosi al cervello e quindi rallenta i riflessi e compromette le facoltà di giudizio, tanto che per legge è proibito guidare l'auto o altri veicoli dopo aver bevuto alcolici anche non molto forti. Per questo motivo il mercato ha prodotto negli ultimi anni una grande varietà di bevande analcoliche per tutti i gusti. Non vogliamo qui trattare specificamente delle bibite analcoliche commerciali più famose, perché nella maggior parte dei casi si tratta semplicemente di acqua e zucchero raffinato al quale sono stati aggiunti coloranti, conservanti e aromi artificiali: queste bibite non sono consigliabili per la salute e a lungo andare rischiano di provocare scompensi metabolici, dalla cellulite alla gastrite, al diabete e persino al cancro. Si possono utilizzare qualche volta, in casi eccezionali o in quantità minima, ma per il consumo quotidiano è bere ricorrere ad alternative migliori.

Le alternative più naturali non mancano certo, anche nel mercato delle bibite pronte. Esistono parecchi succhi di frutta e verdura (come pomodoro, carote o verdure miste) più meno freschi o ricostituiti (cioè succo di frutta concentrato per facilitare il trasporto e poi riportato più o

meno alla densità originaria con l'aggiunta di acqua sul luogo di confezionamento) e più o meno "modificati" con additivi e zucchero. E' sempre importante leggere bene le etichette, anche nel caso dei succhi di frutta, per sapere cosa state comprando.

Parlando di bevande, non dobbiamo dimenticare che l'acqua naturale (minerale o di sorgente non inquinata) è sempre la bibita migliore. L'acqua può essere servita a temperatura ambiente o fredda, con uno spruzzo di succo di limone fresco, e costituisce un'ottima medicina naturale, specialmente a digiuno o prima dei pasti. Se prendete l'abitudine di bere circa un litro di acqua naturale la mattina appena svegli potrete combattere efficacemente la stitichezza, la cattiva digestione, la pesantezza generale, la cellulite e i problemi renali. L'acqua bevuta a digiuno pulisce stomaco e intestino spazzando via le tossine e i residui di cibo non perfettamente digerito, viene assorbita facilmente nel sangue e lo rende più leggero, facilitando il lavoro dei reni.

E' sempre però buona norma non bere durante i pasti e soprattutto dopo i pasti, in quanto i liquidi che beviamo dopo mangiato vanno a diluire i succhi gastrici dilatando lo stomaco e quindi predisponendo a mangiare di più nel pasto successivo, e rendendo la digestione più lunga e difficile. Se però desiderate servire in tavola qualche altra bevanda oltre all'acqua naturale, per abitudine culturale o esigenza sociale, le soluzioni migliori sono, in ordine decrescente: il succo di mela, il latticello preparato con siero di latte o yogurt fresco e leggermente salato, il tè bancha senza teina, il succo centrifugato di verdure allungato con un po' di acqua - tutte bevande che non interferiscono con la digestione e possono addirittura aiutarla.

Il latte non dovrebbe invece essere mai bevuto durante i pasti, perché può creare dei problemi, specialmente se servito molto freddo o in accompagnamento a piatti proteici (come i legumi). Succhi di frutta fresca, yogurt e latte dovrebbero essere serviti come pasto a parte, accompagnati al massimo da qualche biscotto. Il latte dovrebbe essere sempre bevuto il più caldo possibile.

Succo d'erba di grano

Lavate bene una tazza di chicchi di frumento integrale, eliminando i semi rotti o rovinati, che invece di germogliare si limiterebbero a marcire. Lasciateli in ammollo in acqua per tutta la notte. La mattina preparate una cassetina di legno, foderata di carta di giornale, riempitela di terriccio, e mettetela sul balcone o sul davanzale della finestra. Spargetevi i chicchi di frumento ammollati, pressandoli leggermente perché non risultino visibili agli uccelli di passaggio, e poi lasciate la cassetta fuori sul balcone, annaffiandola regolarmente ogni giorno. Dopo qualche giorno comincerete a vedere i germogli che spuntano: aspettate che l'erba sia alta 7-8 cm. (dopo circa 8-15 giorni a seconda delle condizioni ambientali), poi tagliatela alla radice, sciacquatela e frullatela con acqua pura. Filtrate e bevete il succo immediatamente. Le fibre possono essere mescolate alla terra per concimarla in attesa della prossima "semina".

Fragolino analcolico

Potete preparare una specie di "vino analcolico" con dell'uva americana. Lavate bene 1 kg circa di uva, poi

mettete i grappoli direttamente in pentola con un litro circa di acqua. Coprite la pentola e lasciate cuocere per circa 10 minuti, finché gli acini sono morbidi e hanno buttato fuori il succo. Filtrate il succo spremendo bene gli acini ed eventualmente "lavandoli" con un bicchiere di acqua fresca. Il succo d'uva così ottenuto può essere conservato in frigorifero per qualche giorno, e addirittura imbottigliato e conservato per mesi con lo stesso sistema della conserva di pomodoro (cioè si chiude la bottiglia con un tappo a corona e si fa bollire la bottiglia piena per almeno 30 minuti).

Tisane

Negli ultimi tempi, comunque, il normale tè contenente tannino e teina, due sostanze non troppo benefiche per la salute, è stato spesso sostituito con ottime tisane naturali, a base di erbe, frutta e spezie, di cui esiste ormai una vasta gamma di miscele veramente ottime, disponibili anche sul nostro mercato.

Se comunque volete provare il "fai da te": eccovi qualche idea:

- fiori di tiglio, vaniglia e limone
- bucce di mela, cannella e scorza di arancia (non la parte bianca, che è amara)
- melissa e semi di finocchio
- rosa di bosco, karkadé e un cucchiaino di succo di arancia (al posto del limone)

Quarta parte: Curarsi con l'alimentazione

Proprietà medicinali di erbe e spezie

Fin dall'antichità gli esseri umani hanno usato gli aromi e le spezie, sia per migliorare il gusto e la digeribilità dei cibi sia per conservarli più a lungo. La maggior parte delle spezie, delle erbe e degli aromi commestibili ha proprietà medicinali caratteristiche che insieme alle qualità benefiche di molti alimenti possono veramente aiutarci a conservare o ritrovare la salute. Questi preziosi ingredienti sono utilizzati con grande vantaggio non solo in erboristeria per i loro principi attivi chimici e biochimici, ma anche nell'aromaterapia e nei sistemi di medicina naturale, perché svolgono un'azione complessa su diversi fronti.

Il senso dell'olfatto, a lungo sottovalutato negli ultimi secoli, è in realtà estremamente importante per vivere nella natura e influenza profondamente gli stati emotivi e la salute generale nell'individuo. Le molecole volatili delle sostanze odorifere entrano in contatto con il gruppo di cellule nervose nelle narici, che mandano impulsi al cervello - a sua volta questo reagisce (di solito a livello subcosciente) producendo ormoni ed enzimi di grande importanza per la nostra vita, la nostra salute e il nostro comportamento. Un esempio banale: percepiamo un profumo di pane appena sfornato o di qualche altro cibo delizioso, e immediatamente ci sentiamo venire l'acquolina in bocca.

Nello stesso modo, gli aromi stimolano la secrezione dei succhi gastrici aiutando la digestione e stimolano il sistema

nervoso portandolo a rilassarsi per meglio gustare e digerire il pasto, e così via. E' interessante notare che l'aromaterapia funziona non soltanto quando si usano queste sostanze nel cibo, ma anche quando vengono semplicemente inalate o assorbite attraverso la pelle; da qui l'uso antico del pot pourri (vaso di sostanze odorose per profumare la casa), dei cuscini imbottiti di erbe aromatiche per facilitare il sonno e il rilassamento, dei sali e delle emulsioni da bagno, dei profumi e olii profumati, delle fumigazioni e degli incensi, e così via. Anche quando non ne sentiamo l'odore, però, spezie, erbe, aromi e altri alimenti hanno un effetto biochimico molto importante nel corpo grazie alle sostanze non volatili che contengono: principi attivi, enzimi, sali minerali e vitamine.

Naturalmente non è indispensabile consumare una grande quantità di spezie per stare in buona salute, anzi, è spesso consigliabile usarle comunque con moderazione a seconda delle proprie esigenze individuali.

Alloro

Si usa in marinate, zuppe, riso, castagne, dolci, riso dolce, fichi cotti o essiccati, verdure in agrodolce e olive in conserva. E' digestivo, calmante dei dolori addominali e viscerali, aperitivo e stimolante per l'organismo in genere. Dissolve i gas intestinali, facilita le mestruazioni, provoca la sudorazione in caso di febbre ed è indicato nei casi di bronchite e tonsillite.

Aneto

Serve per la preparazione di salse e sughi e accompagna molti tipi di formaggio. Può essere usato anche in minestre e insalate (fresco). Secondo la medicina classica stimola le

funzioni gastro intestinali ma va utilizzato con moderazione.

Anice

Si usa in quantità minime in salse, verdure e insalate, ma soprattutto è indicato per dolci e bevande, sia fredde che calde. Il pane all'anice e le torte all'anice sono un'antica tradizione. Aiuta la digestione e stimola l'appetito, impedisce la formazione di gas durante la digestione, calma i crampi dolorosi allo stomaco e all'intestino e favorisce l'eliminazione dei gas intestinali. Può anche aumentare la secrezione latte e aiutare le mestruazioni difficili o dolorose, calmare le contrazioni muscolari e alleviare il catarro bronchiale.

Asafetida

E' una resina aromatica estratta dalla radice di una pianta e usata fin dai tempi degli antichi romani, che la importavano dalle zone di produzione nel medio oriente. Generalmente viene usata in minime quantità in sostituzione di aglio e cipolle, perché ne ha lo stesso aroma senza presentare effetti collaterali negativi. E' ottima in piatti di patate, melanzane, zucchine, peperoni, salsa di pomodoro, pesto e altre salse. Le sue proprietà medicinali sono straordinarie e molto apprezzate in tutte le zone di produzione. L'asafetida è così efficace contro la fermentazione gastrica che può curare le peggiori indigestioni, scalda e purifica il sangue, è antisettica e germicida, scioglie i grassi, elimina i gas intestinali. E' utile anche in casi di isteria e per migliorare e potenziare la voce.

Basilico

Uno degli emblemi più caratteristici della cucina italiana, il basilico trova ottimo impiego nei sughi di pomodoro,

pizze, zuppe, insalate, verdure stufate, risotti e salse varie (da non dimenticare il pesto genovese!) Oltre che per cucinare è utilissimo anche in infuso. Combatte le emicranie di origine nervosa e le difficoltà mestruali, è indicato come calmante nei casi di insonnia, nervosismo, angoscia, affaticamento intellettuale, vertigini. E' un buon tonico dei nervi, dello stomaco e del fegato. Stimola la digestione, è diuretico, anti infiammatorio e anti spasmodico, ottimo per alleviare la febbre, l'artrite, la sinusite e i raffreddori.

Cannella

Viene usata generalmente per la frutta (mele o pere cotte, ma anche prugne, arance, ananas e via dicendo), salse di frutta, dolci (come lo strudel e molti altri dolci della tradizione sassone, compresi i biscotti tedeschi), riso, riso dolce, gelato e panna montata, e persino per aromatizzare tè e bevande. Regolarizza la pressione bassa, è analgesica, espettorante e stimolante, utile in caso di bronchite, mal di testa dovuto a colpi di freddo, influenza, depressione, malaria, tosse, laringite (mal di gola), cattiva digestione, affaticamento, diarrea, singhiozzo, mal di denti.

Cappero

I capperi sono i boccioli di una pianta, raccolti ancora chiusi e conservati generalmente sotto sale. Hanno un sapore amaro-piccante e sono usati da millenni in cucina. Potete provarli nelle salse, nei sughi e in alcune verdure. Hanno un effetto stimolante per l'appetito e sono benefici contro i calcoli uretrali.

Cerfoglio

Si usa fresco o secco nelle insalate (specialmente la maionese vegetariana), aromatizza minestre, stufati, verdure

e risotti. Fa parte del famoso "mazzetto d'erbe" della cucina francese. E' consigliabile non farlo cuocere molto. Ne esistono 15 varietà, tutte buone per i calcoli renali, la cistite, la cellulite e la ritenzione idrica, le varici, le emorroidi, i dolori addominali, l'ipertensione e la cattiva circolazione del sangue.

Chiodi di garofano

Entrano nella preparazione di molte miscele di spezie e profumatori anche per l'ambiente. In cucina, si usano in salse a base di frutta o di fiori, frutta cotta, in composte, torte e dolci, ma anche in piatti salati come riso e minestre. Usata intera o in polvere, questa spezia è antisettica e antivirale, distrugge i batteri della putrefazione e ne impedisce la formazione, elimina il muco in eccesso e favorisce la digestione, combatte raffreddore, influenza, reumatismi e allevia le doglie delle partorienti. Contiene anche un olio essenziale molto usato in odontoiatria.

Crescione

Erba semi-acquatica, viene usata cruda in insalate, ripieni e come guarnizione di sandwich. Ha un gusto deciso e aromatico, è molto ricca di iodio e vitamina C (un abbinamento piuttosto insolito) e quindi favorisce il metabolismo, la salute della tiroide e la protezione contro le infezioni.

Curcuma

Chiamata anche "zafferanone" per la sua capacità di dare un bel colore giallo alle preparazioni (dovuto al colorante naturale annatto o curcumina che contiene e che viene usato nelle preparazioni alimentari industriali e anche per tingere lana e seta) si usa in piccole quantità per dare un sapore caldo e acidulo a verdure, zuppe e piatti di mezzo,

riso, patate e salse agrodolci. La curcuma è usata in medicina naturale come diuretico, astringente, antianemico, purificatore del sangue e stimolante intestinale, previene la formazione delle tossine, aiuta la digestione e protegge fegato e vescica biliare. E' utile per combattere raffreddore, bronchite, diarrea, ritardi mestruali, diabete e obesità, aiuta la digestione e l'assimilazione delle proteine e scioglie persino i calcoli. Riduce la fertilità nelle donne. E' consigliata anche per uso esterno come antibatterico ed emostatico per le ferite, le contusioni, le piccole infezioni e le irritazioni della pelle.

Dragoncello

Chiamato anche estragone, è un ingrediente classico della cucina francese e uno dei componenti essenziali del "mazzetto d'erbe" francese (*fines herbes*). Viene usato nelle insalate, nelle salse, nei ripieni e specialmente per aromatizzare il burro e i formaggi, ma anche nelle macedonie di frutta. E' tonico, diuretico, leggermente lassativo. Combatte i parassiti intestinali e favorisce le mestruazioni.

Fieno greco

Sono semi di colore marroncino chiaro, con una caratteristica forma quadrata, usati fin dall'antichità. Il gusto è leggermente amaro e per questo motivo devono essere usati in minime quantità, più come spezia che come legume. E' indicato nei casi di febbre, diabete, obesità, eccesso di colesterolo e trigliceridi, cattiva digestione, alitosi, diarrea, leucorrea, sinusite, mal di gola e tosse cronica. L'uso regolare aiuta anche l'organismo a ringiovanire, purificarsi e rafforzarsi, fa crescere i capelli e ne previene l'invecchiamento. E' un ottimo ricostituente e aiuta il sistema respiratorio a liberarsi dal muco. Per uso

esterno, le pomate al fieno greco sono usate contro i foruncoli.

Finocchio (semi)

Si usano per la preparazione di zuppe, verdure, pane e formaggi, ma anche per tisane e bibite fredde. Dal punto di vista terapeutico, sono efficaci contro le fermentazioni intestinali, hanno proprietà digestive e diuretiche, sono indicati contro i dolori di stomaco, l'indigestione, l'aereofagia, l'alitosi, la mancanza di appetito, la nausea, la stitichezza, la diarrea e i parassiti intestinali. Inoltre combattono i sintomi dell'influenza, l'asma e la cistite, aiutano l'avvio delle mestruazioni e la produzione di latte. Per applicazione esterna, l'infuso di finocchio calma le irritazioni degli occhi e disinfetta. Anche le foglie del finocchio hanno proprietà digestive e diuretiche, e possono essere usate al posto del finocchietto selvatico, che è molto difficile da reperire sul mercato.

Ginepro

Le bacche del ginepro vanno schiacciate leggermente per liberare meglio l'aroma in cottura, e servono per aromatizzare molti tipi di arrostiti e stufati vegetali, a base di soia, di legumi o altri sostituti della carne. Il ginepro ha proprietà depurative, antireumatiche, antiartriche, antisettiche e toniche delle funzioni viscerali. In piccola quantità aiuta il fegato, stuzzica l'appetito, facilita la digestione e calma le emicranie, in maggiore quantità eccita le secrezioni e favorisce l'eliminazione delle scorie. Alle persone che sono a contatto con ammalati e in periodo di epidemie si consiglia di masticare qualche bacca di ginepro durante il giorno. Usato esternamente ha proprietà antisettiche e cicatrizzanti; i bagni di ginepro curano artrite e reumatismi.

Maggiorana

Della stessa famiglia dell'origano, viene usata in sughi, salse, zuppe, piatti a base di patate, pomodori, piselli, fagioli, insalate e formaggi, a cui dà un sapore più ricco rispetto a quello dell'origano. Oltre che in cucina viene usata anche per infusi come aperitivo o calmante e per favorire il sonno. Ha proprietà espettoranti, sedative, battericide, è utile in caso di diarrea, emicrania e dolori mestruali. In dose eccessiva può provocare sonnolenza. Nel bagno, la maggiorana è tonica e rivitalizzante.

Menta

Le foglie di menta di tutte le varietà (e sono davvero tante!) sono usate per salse, insalate, ripieni e polpettine vegetali, in molti piatti di verdure (provatela con piselli, zucchine, pomodori al forno o melanzane) e anche dolci, macedonie di frutta e gelati. Hanno un effetto tonico e digestivo molto efficace, antifermentativo, rinfrescante, sedativo e rilassante, e sono utili anche per alcuni casi di diarrea dovuta a intossicazione intestinale. E' detto che la menta sia particolarmente benefica per la cistifellea. Allevia l'indigestione, il singhiozzo ostinato, la tosse, l'asma e la raucedine, migliora la voce, regolarizza la pressione bassa, migliora l'acutezza mentale e la memoria, e in genere tonifica il sistema nervoso. E' utile contro depressione, isteria, mal di testa, insonnia, febbre, influenza, raffreddore, e per uso esterno anche per i pruriti da punture di insetti. Bisogna evitare però di somministrare menta ai lattanti e ai bambini molto piccoli.

Mirto

Le foglie di questo arbusto sempreverde mediterraneo, molto caro agli antichi, sono utili per la preparazione di arrostiti e stufati vegetariani, piatti di verdure, riso e zuppe.

Si possono usare anche come infuso o sciroppo contro la bronchite e le malattie da raffreddamento.

Noce moscata

Ottima con piatti a base di patate, besciamella, spinaci, biette, verdure al gratin, zuppe, pasta al forno, oppure con panna e formaggio, ma anche nei dolci (pan pepato) e nel caffè di cereali. E' necessario usarla con molta moderazione perché in quantità eccessiva può provocare allucinazioni e gravi danni alla salute. In piccola quantità stimola la digestione, blocca la fermentazione intestinale, cura la diarrea e i dolori addominali e attenua nausea e vomito. E' astringente, sedativa, nervina, stimolante, cura l'insonnia e l'impotenza sessuale, le riniti e i reumatismi.

Origano

Si usa tradizionalmente con insalate di pomodori, sughi, olive nere, formaggi, insalate miste, patate bollite, zuppe e naturalmente sulla pizza. E' antispasmodico, antinevralgico, antisettico, digestivo, allevia il mal di testa, la tosse, l'asma bronchiale e le otiti. Si può usare, oltre che in cucina, anche in aromaterapia, ad esempio per imbottire un cuscino sul quale riposare.

Paprica

Si tratta di una varietà particolare di peperone, estremamente ricca di vitamina C, che viene fatta essiccare e macinata, può essere più o meno piccante. Si usa con verdure, zuppe di legumi e sughi, specialmente nei piatti caratteristici della tradizione gastronomica ungherese. Oltre alla vitamina C contiene anche una certa quantità di vitamina B, perciò è consigliata nei casi di indebolimento, convalescenza, anemia e per la prevenzione contro le infezioni virali.

Pepe nero

Esistono diverse varietà di pepe sul mercato, ma quella più usata e benefica è senz'altro il pepe nero. Pepe nero, bianco e verde derivano tutti dalla stessa pianta, e si ottengono con trattamenti diversi. Si usa un po' dappertutto, nelle verdure, nella pasta al formaggio, nei piatti a base di panna, besciamella o yogurt e così via. Il pepe stimola la digestione dei grassi, la produzione di saliva e succhi gastrici, tonifica i muscoli e combatte il diabete. Stimolante, espettorante, è utile anche nei casi di indigestione, flatulenza, obesità, eccesso di muco e cattiva circolazione alle estremità.

Peperoncino

Anche il peperoncino piccante può essere di varie qualità, più o meno focoso, ma è sempre meglio usarlo a crudo oppure bollito, ma non fritto, per evitare problemi al fegato. Può essere aggiunto a qualsiasi pietanza - patate, cavolfiori, verdure di gusto deciso, zuppe, salse, sughi e paté vegetali. Se usato nella giusta quantità aiuta la digestione e stimola il metabolismo dei grassi, cura persino le emorroidi. Contiene una grande quantità di vitamina C.

Prezzemolo

Proverbiale per la sua compatibilità con tutti i piatti, il prezzemolo è anche ampiamente usato come decorazione. La salsa verde si prepara con prezzemolo e capperi, ma il prezzemolo si ritrova anche in altre salse e sughi, minestre, verdure ripiene. Si sposa bene con le verdure fritte condite con succo di limone, con patate bollite o al forno, con verdure alla panna e via dicendo. Depurativo, sudorifero e utile contro le punture di insetti, è ricco di ferro e clorofilla e ha quindi un'azione ricostituente, ma va usato con moderazione perché contiene un olio essenziale leggermente eccitante. E' utile nelle malattie del fegato,

nell'itterizia, nei disturbi mestruali e per facilitare la digestione delle proteine.

Rosmarino

Tradizionale con piatti a base di ceci o patate, verdure al forno, zuppe, sughi e salse. Fa bene al sistema nervoso, calma la tosse, è digestivo e diuretico, antisettico e antibatterico. Dà tono alle persone affaticate intellettualmente e fisicamente, aiuta la circolazione del sangue, facilita la digestione e la funzione della bile, combatte l'asma, le bronchiti croniche, il mal di testa da colpo di freddo e l'influenza, la ritenzione idrica, la cellulite, i reumatismi e i problemi di fegato. E' consigliabile non eccedere durante la gravidanza, perché stimola le contrazioni uterine e potrebbe provocare un aborto spontaneo. Per uso esterno può essere usato in infusi per sciacqui, gargarismi o lavaggi per la pulizia e la salute della pelle.

Salvia

Si usa tradizionalmente con ceci, piatti ai formaggi, zuppe, preparazioni con burro e panna. E' famoso l'intingolo di burro e salvia per condire i gnocchi, la pasta o il riso. Le foglie più grosse possono venire fritte da sole o in pastella. E' digestiva, astringente, antispasmodica, anafrodisiaca e calma l'asma, il mal di gola, la nausea e la diarrea persistente. Regolarizza le mestruazioni e ne calma i dolori, combatte lo stress e l'affaticamento mentale e fisico, la perdita dei capelli, i reumatismi, le emorragie, l'eccesso di sudore e di catarro. Utile nelle convalescenze e nei casi di debolezza organica, combatte la spermatorrea, può favorire il concepimento, aumentare la fertilità, regolarizzare il ciclo mestruale e ritardare la menopausa. Strofinata sui denti disinfetta e pulisce denti e bocca.

Senape

Generalmente nei paesi occidentali la senape si trova nella varietà gialla, quasi sempre già macinata per preparare le tradizionali salse alla senape; ne esiste anche una varietà nera che viene usata ampiamente in India e in Asia in generale. E' un ottimo revulsivo e diuretico, stimola il calore nel corpo, combatte la febbre, elimina i gas ed è utile in caso di gotta o artrite.

Sesamo

Può essere usato in quantità medie per aromatizzare pane, torte salate, insalate, dolci, croccanti e in altre ricette. I semi di sesamo contengono molto calcio e fosforo, perciò fanno bene al cervello e alle ossa, inoltre sono indicati per alleviare i dolori mestruali.

Timo

Si usa per zuppe, verdure brasate, polpette vegetali, pomodori ripieni e molte salse, ma soprattutto è utile per cucinare patate e legumi, di cui aiuta la digestione. Ha un profumo simile a quello del rosmarino. Le sue proprietà medicinali: tonico, stimolante, antisettico, depurativo, espettorante, combatte i disturbi intestinali, il catarro, l'influenza, il raffreddore, l'asma, la tosse, la febbre, le allergie respiratorie, lo stress e i disturbi femminili. E' utile anche contro la tosse dei fumatori. Stimola la memoria e le capacità intellettuali, allevia la gastrite e i dolori in genere. Per applicazione esterna l'infuso di timo è benefico per guarire edemi e reumatismi, viene usato anche come ingrediente in emostatici e colluttori. Le sue proprietà antiputrefattive erano già note agli antichi, che usavano tenere delle foglie di timo nelle scorte di cereali per conservarli più a lungo.

Zafferano

E' forse la spezia più costosa, raccolta a mano dagli stemmi di un particolare croco selvatico. E' ottima nei dolci, come il riso dolce e i dolci di latte, ma anche con salse, risotti (come il famoso risotto giallo alla milanese) e zuppe. Ha proprietà antidolorifiche, combatte la febbre, l'insufficienza epatica, le nevralgie, la lombaggine, la diarrea, l'indigestione, l'asma, le palpitazioni e l'anemia. Ha un effetto ringiovanente ed è indicato contro i problemi mestruali e la menopausa, la debolezza generale, la sterilità, l'isteria e la depressione.

Zenzero

E' un rizoma nodoso che viene usato largamente nella cucina indiana e cinese, sia nella forma fresca che essiccato in polvere. Lo zenzero candito è un ottimo sostituto delle caramelle. In medicina è usato contro coliche, produzione di gas intestinali e cattiva digestione, controlla il muco in eccesso, cura mal di gola e raucedine, reumatismi, ritardi mestruali e stitichezza, è analgesico e cura il mal di testa. Poiché crea calore, tono ed energia nell'organismo, è particolarmente indicato per gli anziani che desiderano ritrovare le forze. I malati cronici di cuore devono però consumarlo con moderazione.

Il digiuno terapeutico

Ogni tanto il nostro organismo ha bisogno di una pausa per rigenerarsi e "ricaricarsi". Questi periodi di riposo avranno un effetto tanto più benefico se vengono accompagnati da un digiuno terapeutico, che è raccomandato dalla medicina naturale per mantenere e migliorare la salute.

Esistono diversi regimi che possono essere definiti "digiuno":

1. l'astinenza completa da ogni cibo e bevanda o l'assunzione di sola acqua naturale
2. l'assunzione di 3 o 4 bicchieri al giorno di acqua tiepida con succo di limone, o tisane non dolcificate
3. l'assunzione di più bicchieri al giorno di acqua tiepida con miele e succo di limone
4. l'assunzione di tisane, estratti, succhi di frutta e verdura centrifugati o filtrati (cioè senza polpa o fibre), non conditi ma accompagnati da solo miele naturale
5. l'assunzione di latticello di yogurt leggermente salato
6. l'assunzione di frullati (cioè con polpa e fibre) di frutta e verdura freschi non conditi, o di frutta e verdura fresche e non condite
7. l'assunzione di un solo pasto al giorno, composto di cibi crudi e molto leggeri (frutta, verdura non proteica, mandorle crude, latte caldo o yogurt leggermente salato)
8. l'astensione da cereali, legumi e loro derivati, consumando però una varietà di frutta, verdura, noci e semi oleosi, latticini e così via.

Generalmente si consiglia di seguire la forma moderata, cioè l'assunzione di acqua tiepida con miele e succo di limone, oppure di tisane, succhi centrifugati, o latticello di yogurt. Un regime di questo genere, osservato per un periodo da un giorno a dieci giorni, è in grado di debellare velocemente e senza effetti collaterali negativi ogni tipo di febbre, indigestione ed eccesso di muco. Cura inoltre

raffreddore, influenza, laringite, sinusite, bronchite e malattie da raffreddamento in genere, i problemi di allergia e intolleranza come asma, intolleranza alimentare, dermatiti, sfoghi di calore, i disturbi dell'apparato digerente come acidità di stomaco, digestione difficile, diarrea, colite, stitichezza, blocco intestinale, intossicazione alimentare, disturbi di fegato, eccetera. Guarisce anche i disturbi del ricambio, per i quali è indicato però il digiuno con l'assunzione di una quantità sufficiente di liquidi e succhi di frutta e verdura possibilmente diuretici, come finocchi e cetrioli. Il digiuno guarisce anche i processi infiammatori in genere, come appendicite, foruncoli, ascessi, artrite, tendinite, borsite, e così via. L'ernia intestinale viene riassorbita in pochi giorni di digiuno, riposo a letto e respirazione adeguata.

Imparare a digiunare correttamente dovrebbe far parte del bagaglio culturale di ogni persona, così come si impara a gestire le funzioni fisiologiche, a fare ginnastica, a nuotare, e così via. E' fondamentale fare molta attenzione al periodo di ripresa alimentare, in cui non bisogna mangiare alimenti inadatti o in quantità eccessiva, per non danneggiare l'organismo che è diventato più sensibile proprio perché pulito.

Non ci sono limiti di età per curarsi con il digiuno, dallo svezzamento in poi anche i bambini possono trarre beneficio dal digiuno mitigato, quando il loro organismo rifiuta istintivamente il cibo. I familiari disinformati tendono talvolta a forzare i bambini a mangiare anche quando non vogliono: in questo modo si creano sovrastrutture emotive riguardanti la nutrizione e si ingorga il sistema digerente. Se però il bambino ha fame e richiede il cibo non bisogna negarglielo, tranne che nel caso

eccezionale della febbre tifoidea, in cui è presente la sensazione di fame anche in condizioni in cui introdurre del cibo nell'organismo costituisce un pericolo molto grave. Anche in gravidanza e allattamento bisogna fare molta attenzione, e digiunare solo in casi di emergenza di salute (indigestione, diarrea, ecc.) e sotto controllo medico.

Le controindicazioni per il digiuno in generale sono: gravi disturbi cardiaci, diabete insulino-dipendente, condizioni terminali di tumore e AIDS, estremo dimagrimento e debolezza. In questi casi l'organismo non è in grado di sostenere delle crisi gravi di purificazione caratteristiche del digiuno stretto, in cui l'organismo brucia tossine e veleni accumulati, talvolta con manifestazioni di nausea e vomito, sudorazione, diarrea, mal di testa, capogiri, tachicardia, caduta di pressione e così via. Più l'organismo è intossicato, più la disintossicazione può essere violenta - per lo stesso motivo durante il digiuno non si devono assumere farmaci allopatrici o sostanze tossiche di qualsiasi genere, per via orale, endovenosa o per assorbimento dall'ambiente (fumi tossici e detersivi aggressivi, sporcizia ecc). E' anche consigliabile astenersi dal digiuno in caso di malattie nervose o mentali di una certa gravità, di condizioni emotive estreme o anche solo di forte paura di digiunare, perché la reazione psicosomatica potrebbe causare dei danni all'equilibrio mentale e alla salute. In questi casi è consigliato un digiuno mitigato con l'assunzione di farmaci omeopatici secondo la necessità.

Nella storia della medicina occidentale, il digiuno fu consigliato e praticato fin dai tempi di Ippocrate, fondatore della medicina, vissuto nel V secolo a.C. Aulo Gellio (II secolo d.C.) nelle *Notti attiche*, riporta l'osservazione di un medico sui benefici del digiuno. Il grande filosofo e

medico arabo Avicenna (nato nel 980 d.C.) consigliava il digiuno per i problemi digestivi, la scuola salernitana (sec. XI) consigliava il digiuno in caso di malattie da raffreddamento (febbre, muco, ecc.), il monaco e filosofo Ruggero Bacone (1214-1294) raccomanda il digiuno nel suo trattato *De Retardandibus senectutis accidentibus* ("come ritardare i problemi della vecchiaia").

Ai primi del 1700, Padre Bernardo da Malta usò il digiuno come principale agente terapeutico e scrisse un libro, *Le virtù medicinali dell'acqua*, pubblicato a Parigi nel 1730. Molti accenni al digiuno si trovano nelle opere di vari medici e ricercatori, ma è la Scuola Igienista americana, nei primi anni del 1800, a riprendere e approfondire lo studio del digiuno. Nel 1822 il dott. Isaac Jennings, dopo 20 anni di pratica medica tradizionale, si dedicò allo studio di una nuova concezione su salute e malattia, che chiamò "ortopatia" e costituisce uno dei fondamenti teorici del sistema igienista.

Altro pioniere dell'igienismo e del digiuno fu Sylvester Graham, nato a Boston nel 1794, che sostenne la necessità di introdurre cambiamenti radicali nello stile di vita per recuperare la salute, studiati soprattutto per combattere e prevenire il colera durante l'epidemia dell'estate del 1832 a New York, ma che si rivelarono efficaci anche in generale. Il dott. Russel Thacker Trall (1812) diede grande impulso al movimento igienista e fondò a New York una università di Igeoterapia, ufficialmente riconosciuta nel 1857. Altri importanti medici igienisti americani furono Susanna Waydoods, allieva di Trall, G.H. Taylor, Robert Walter, E.H. Dewey e J.H. Tilden.

Nella prima metà del 1900 l'igienismo venne ripreso da Herbert M. Shelton, che fondò a San Antonio, nel Texas,

una clinica chiamata "La scuola della salute" e in cui studiò circa 30.000 digiuni. Tra i suoi numerosi scritti sono particolarmente importanti i sette volumi dell'opera *The Hygienic System*.

Anche in Europa, tra la fine del 1800 e l'inizio del 1900 il digiuno fu studiato e applicato da numerosi ricercatori e medici, che si definivano naturisti. In Francia il dott. Guelpa e il suo amico dott. Frumusan, a Londra i dottori Pauchet, Paul Carton, Weber e il medico persiano Hanish. In Germania si occuparono del digiuno i dottori Moller e Rieden. In Svizzera ai primi del novecento il digiuno viene sperimentato dal famoso naturista Ehret; il dott. Von Segeser scrive nel 1914 un trattato, *La cura del digiuno*, che contiene circostanziate notizie su tutti questi medici europei. In Austria un noto naturista, Rudolf Breuss, cura il cancro con succhi di verdura (digiuno attenuato). La scuola igienista viene introdotta in Gran Bretagna da J.C. Thomson, in Francia da A. Mosseri (verso il 1950), G. Nizet, Merièn e Passebecq. Nel 1965 Michele Manca e Dorina Grassi, dopo aver constatato i

grandi miglioramenti nella propria salute apportati dalla pratica igienista, introdussero il metodo dell'igiene naturale in Italia, e nel 1972 fondarono a Genova l'Associazione Igienista Italiana (A.I.I.) a cui viene aggiunto più tardi il nome di Movimento per l'Igiene Naturale. Un altro famoso esponente della medicina naturale in Italia è il dott. Sebastiano Magnano, medico psicanalista, che ha aperto una "Scuola della salute" sulle colline umbre.

La medicina ayurvedica dell'antica India raccomanda il digiuno come la forma più importante di terapia naturale, poiché ogni malattia è prodotta o aggravata dagli effetti di una digestione incompleta.

Nelle malattie la prima fase, quella acuta, è sempre dovuta all'*ama*, il residuo di cibo non digerito, che può rimanere nello stomaco e nell'intestino anche per lungo tempo. Questa incompleta digestione è dovuta alla debolezza del "fuoco digestivo" (*pachakagni*) e dei "fuochi dei tessuti" (*dhatavagni*) dal cui funzionamento dipendono i corretti processi metabolici. Il digiuno corregge questa disfunzione ravvivando il fuoco gastrico e smaltendo tutti i residui non digeriti e le tossine.

L'*Ayur Veda* spiega: "Il fuoco digestivo innanzitutto digerisce il cibo; quando non c'è cibo da digerire, digerisce i *dosha* (tre sostanze nell'organismo il cui eccesso crea squilibrio). Quando i *dosha* sono esauriti consuma i tessuti, e quando i tessuti sono consumati consuma la vita." Il famoso saggio Nimi ammonisce di far digiunare il paziente per due o tre giorni prima di prescrivere un trattamento specifico per le malattie degli occhi. In caso di intervento chirurgico o di ferite, l'Ayurveda prescrive il digiuno come prima regola per purificare il corpo e facilitare la guarigione.

Molti aderenti a diverse religioni e tradizioni spirituali hanno tradizionalmente osservato dei giorni di digiuno, considerati fonte di purificazione e santità. Gli effetti benefici del digiuno sulla lucidità mentale sono universalmente riconosciuti; a questo scopo il digiuno viene considerato molto favorevole per la meditazione.

Tutte le religioni iniziatiche hanno sempre riservato una grande importanza alla pratica del digiuno. Gli Indiani d'America, in generale, digiunavano fino a sei o sette giorni, affinché i loro corpi e i loro spiriti diventassero liberi e leggeri in modo da predisporli ai sogni profetici. Presso i Celti, il digiuno e l'astensione da alcuni cibi erano un requisito fondamentale alla preparazione druidica e

sacerdotale. In Grecia, la Pizia di Delfo digiunava per tre giorni e poi masticava delle foglie di alloro prima di dare i responsi profetici. Anzi, in Grecia il digiuno terapeutico e rituale era pratica così diffusa che c'era un termine speciale per designarlo: *nestéias ozéin*, cioè "esalare l'odore specifico di uno stomaco a digiuno". Di Pitagora, che fino al secolo scorso era considerato il massimo esponente del vegetarianesimo etico e igienistico, il suo biografo Giamblico narra: "Il filosofo e matematico decise di andare in Egitto, salì sulla nave che vi si recava e lì sedette per due giorni e tre notti, sempre nella stessa posizione, senza prendere cibo né bevanda. Il viaggio fu particolarmente favorevole, come per la presenza di un dio. I marinai ammirati sbarcarono Pitagora all'arrivo e gli posero davanti un mucchio di frutta con cui rifocillarsi, come si presenta un'offerta a un dio."

In Egitto i candidati alla iniziazione ai misteri di Iside e Osiride dovevano sottomettersi a digiuni di sette o dieci giorni, e così anche i candidati ai misteri di Eleusi in Grecia. Tra l'altro anche nelle iniziazioni tribali ai nostri giorni le interdizioni a mangiare e bere sono abbastanza frequenti. Per esempio presso i Narrinieri (Australia sud-orientale) i giovani da iniziare sono condotti nella foresta, dove digiunano per tre giorni. Gli sciamani Zulu si preparano alla comunicazione con gli spiriti digiunando o comunque attenendosi a una dieta molto stretta.

Il giainismo tiene in grandissimo onore il digiuno e lo consiglia spesso. I buddhisti tibetani digiunano per lunghi periodi per favorire la meditazione, limitandosi a consumare una speciale essenza di fiori, perciò presso di loro digiunare si dice "prendere l'essenza". In sanscrito il digiuno è detto *upavasa*, che significa "tenere la mente

attaccata a Dio" o "stare presso Dio". Nella tradizione brahminica e yogica il digiuno è sentito come una necessità religiosa in quanto necessità igienica. Nella cultura vedica le celebrazioni augurali erano sempre precedute da un periodo di digiuno; gli sposi dovevano digiunare prima delle nozze e anche gli stessi principi reali erano tenuti ad osservare il digiuno prima di salire al trono.

Nella letteratura vedica antica si parla del digiuno come fonte di salute, splendore e benedizioni per una lunga vita. Nello Harivamsa leggiamo che Parvati, la consorte di Siva, si rivolge a un consesso di donne, in gran parte mogli di saggi e di dei, dicendo che per mantenere la loro bellezza e ottenere il dono di una vita matrimoniale lunga e felice avrebbero dovuto digiunare nei giorni propizi.

Un altro fattore considerato importante nella pratica del digiuno è scegliere il momento propizio. Ancora prima della scienza ufficiale, l'astrologia aveva messo in luce l'influenza che la luna esercita sui fenomeni terrestri e sugli esseri viventi in generale. Oggi gli scienziati hanno molto approfondito il rapporto esistente tra l'attrazione gravitazionale esercitata dalla luna e le maree che periodicamente variano l'aspetto degli oceani e dell'atmosfera terrestre. Non solo: anche il clima del pianeta è condizionato dal movimento del nostro satellite naturale, che arriva addirittura a provocare un infinitesimale rallentamento della velocità di rotazione della Terra, quantificabile in pochi secondi per secolo, mentre i cicli lunari hanno una stretta correlazione con l'andamento ciclico planetario e il succedersi delle stagioni, attraverso lo sviluppo e l'azione degli anticicloni. Per quanto riguarda l'influsso della luna sulle piante, da sempre i contadini fanno coincidere semina, potatura e raccolto con le fasi

lunari. Attualmente l'agricoltura biodinamica fa largo uso del calendario lunare, ottenendo ottimi risultati pratici.

Gli insegnamenti spirituali dell'oriente, attenti ai principi di equilibrio e di rispetto dell'ordine "celeste", cioè del cielo e dei suoi astri, suggeriscono di osservare dei momenti di pausa, riposo e concentrazione in corrispondenza delle fasi lunari, che ci permetteranno di continuare con maggiore efficacia le nostre normali attività.

Il corpo umano è in gran parte composto da liquidi vitali, i quali sotto la forte attrazione della Luna subiscono dei veri e propri fenomeni di marea, di flusso e riflusso, con una precisione e regolarità analoghe a quelle degli oceani e dell'atmosfera. Un importante effetto della luna sul corpo umano, accettato e spiegato da tutte le tradizioni popolari, è la corrispondenza tra la periodicità delle fasi lunari e il ciclo mestruale femminile e il momento del parto.

Questo significa, in pratica, che la salute, l'umore (dal latino *humor*, che vuol dire "liquido") e l'attività mentale dell'umanità risentono dei movimenti della Luna in modo più o meno evidente e a seconda della predisposizione individuale. Nell'antichità, sia in oriente che in occidente, la medicina sapeva che certi squilibri nella psiche umana si verificavano per influenza della Luna. Il famoso scienziato Ippocrate, considerato il padre della medicina occidentale, scriveva cinque secoli prima di Cristo: "colui che è colto da timore, terrore o follia durante la notte, è stato visitato dalla dea della luna."

La parola "lunatico" è ancora oggi in uso in diverse lingue per indicare un comportamento individuale bizzarro o imprevedibile, "avere la luna di traverso" è un'altra espressione popolare per indicare irritabilità, ipersensibilità

e malumore. Quando la luna piena si levava all'orizzonte, la gente di campagna si tappava in casa per paura di incontrare il "lupo mannaro"; la licantropia, secondo la tradizione popolare, è un fenomeno che colpisce coloro che si addormentano all'aperto sotto la luna piena: i capelli e i peli crescono rapidamente, le unghie si allungano, gli occhi diventano di ghiaccio e da quel momento l'uomolupo diventa fortissimo e capace di sbranare chiunque gli capiti vicino.

Oggi gli scienziati esperti di statistica hanno riscontrato interessanti analogie tra le fasi della luna e l'incidenza della criminalità. Il *British Medical Journal*, seria e autorevole rivista di scienza medica, ha pubblicato un dettagliato rapporto eseguito con tanto di grafici e statistiche dal prof. Thakur dell'università di Patna, in India, nel quale viene dimostrato in modo inequivocabile che durante le notti di luna piena si registra un netto aumento (del 100%) dei casi di criminalità, incidenti, litigi, suicidi, crisi depressive e maniacali. La ricerca è stata basata sui registri di diverse stazioni di polizia secondo i reati denunciati giornalmente. Nei giorni di plenilunio l'attrazione gravitazionale aumenta del 24,2% e può alterare i delicati e sensibili equilibri fisiologici dell'organismo umano in modo negativo ma anche in modo positivo, favorendo la creatività, la meditazione e la produttività.

Naturalmente il digiuno in giorni lunari particolari risulta particolarmente benefico ed aiuta corpo e mente ad assorbire l'influenza della luna in modo positivo, senza che questa venga distorta e deviata dal pesante lavoro di digestione e da altre attività contrarie allo sviluppo interiore dell'essere umano.

Secondo la tradizione induista esistono parecchi giorni propizi per il digiuno, come la luna piena e la luna nuova, e alcuni altri giorni lunari in particolari stagioni. Il calendario lunare completo di questi giorni viene preparato ogni anno da diversi astronomi religiosi. In particolare, l'undicesimo giorno della luna crescente e calante, chiamato Ekadasi ("l'undicesimo") è considerato particolarmente importante per lo sviluppo della vita spirituale specialmente per i *vaishnava* o devoti di Vishnu o Krishna.

Il digiuno rituale secondo la luna va osservato almeno da un'ora prima dell'alba di Ekadasi fino al sorgere del sole del giorno successivo, entro due ore circa dopo l'alba del giorno dopo (Dvadasi) il digiuno va interrotto, anche in modo simbolico, con una piccola quantità di cereali. Il tempo del digiuno è poco più di 24 ore, durante le quali si osserva il digiuno propriamente detto. Si può cenare normalmente la sera del giorno prima di Ekadasi.

Se gli impegni lavorativi lo consentono, è preferibile fare riposo per l'intera giornata e dedicarsi esclusivamente ad attività spirituali - rimanere in un ambiente tranquillo e spirituale, piacevole, rilassante, possibilmente con musica devozionale. Durante i giorni di digiuno rituale è tradizione dedicarsi alla meditazione e al servizio spirituale per il bene di tutti gli esseri.

Indice delle ricette

Abbinamenti interessanti per i sughi	122
Antipasto in pinzimonio	109
Barchette di pasta mezza sfoglia	115
Barchette di sedano	117
Barchette di zucchine	145
Besciamella	107
Besciamella senza grassi	108
Bigné di frutta	176
Brodo vegetale	133
Burro chiarificato	98
Cagliata casalinga	100
Carote alle mandorle	143
Cetrioli allo yogurt	174
Crema alla carota	114
Crema all'avocado	113
Crema al limone	113
Crema pasticcera senza uova	181
Crocchette di ceci	154
Crocchette di riso	130
Crostini e crostoni	164
Decorazioni per le tartine	114
Dolce del bosco	182
Fagottini di foglie	148
Fish burger vegetariano	165
Fragolino analcolico	185
Frittelle di banane	175
Frittelle di verdure	167
Germogli	171

Hamburger vegetariani	152
Insalata all'avocado	173
Insalata al pompelmo	173
Insalata cannellina	174
Insalata caprese	172
Insalata cotta	175
Insalata di arance	173
Insalata di base	168
Insalata di riso	131
Insalata di spinaci	173
Insalata russa	115
Insalata svizzera	172
Involtini alle patate	149
Involtini alle prugne	150
Involtini al riso olive e formaggio	149
Involtini al tritello di soia	149
Involtini di alghe	151
Involtini di foglie alla greca	150
Involtini di melanzane	150
Linguine con salsa di noci	123
Maionese senza uova	104
Mandarini ripieni di gelato	176
Minestra ai fiori di zucca	135
Minestra al pomodoro	134
Minestra di tapioca e panna	137
Minestra di zucca con cagliata	137
Minestra veloce di verdure	135
Minestre	133
Mousse di frutta fresca	177
Muffins	181
Orecchiette con le cime di rape	124
Palline di cagliata e spinaci	156
Palline di cocco	177
Pan di Spagna	178

Pane ripieno	162
Panini al burro di arachidi	165
Panini con la frittata senza uova	165
Panini con l'arrosto	166
Pasta	118
Pasta al forno	125
Pasta con le sarde a mare	124
Pasta e ceci	120
Pasta e fagioli	119
Pasta mezza sfoglia	105
Pastina al pesto	134
Patate in padella	144
Paté di lenticchie	111
Paté di melanzane	111
Penne ai peperoni	125
Pizza	163
Pizzette di pane	163
Polpettone di legumi	154
Pomodori gratinati	147
Pomodori ripieni	114
Purea di patate	144
Ravioli in brodo	138
Ricetta base per il seitan	156
Ripieno alle verdure	116
Ripieno di formaggio e noci	116
Ripieno di spinaci e ricotta	139
Ripieno di zucca	139
Riso in padella	129
Riso pilaf	127
Risotto con la zucca	129
Rotolo agli spinaci	161
Salsa all'arancia	155
Seitan alla salsa di ceci	158
Seitan impanato	159

Sfogliatine ripiene	166
Spaghetti alla marinara vegetariana	122
Spaghetti alle olive e capperi	120
Spaghetti al ragù di soia	121
Spaghetti al ragù di verdure	121
Spezzatino al sesamo	160
Spezzatino marinato	159
Spiedini	117
Spiedini di frittelle di verdure	117
Spiedini di frutta	118
Spiedini di soia o seitan	118
Succo d'erba di grano	185
Tartelette alla frutta	181
Tartine con gelatina vegetale	112
Tisane	186
Tofu	101
Torta all'ananas	179
Torta all'anice	180
Torta alle noci	180
Torta di mele	180
Torta di verdure in sfoglia	160
Usi della pasta mezza sfoglia	107
Uva da cocktail	116
Varianti alle crocchette di riso	131
Varianti all'insalata di riso	132
Varianti al riso	128
Varianti della besciamella	108
Varianti della maionese	105
Varianti del paté di legumi	112
Varianti di hamburger vegetariani	153
Varianti di torte salate	161
Varianti di verdure gratinate	147
Varianti per la pasta al forno	127
Vellutata di pomodoro	134

Verdure gratinate	146
Verdure ripiene	144
Verdure stufate	141
Yogurt	103
Zucchine in umido	143
Zuppa di arachidi	138
Zuppa di barbabietole	140
Zuppa di patate	136
Zuppa di verdure invernale	135
Zuppa fredda di verdure	140