

# **Ecologia a tavola**

**Come nutrirsi senza divorare il pianeta Terra.  
Riflessioni e ricette bio-equo-vegane**

*Questo libro, scritto a più mani, è stato curato da Progetto Vivere Vegan in collaborazione con AIAB Associazione Italiana per l'agricoltura Biologica, EticaMente, Il Villaggio dei Popoli, Pop Point of Presence, associazioni che appartengono allo Sportello EcoEquo del Comune di Firenze, unite dalla voglia di trasmettere uno stile di vita migliore per tutti.*

*Marinella Correggia - Giornalista e scrittrice, attivista del Progetto Liberazioni/Neotopie.*

*Dora Grieco - Associazione Progetto Vivere Vegan*

*Alberto Manganaro - Associazione Progetto Vivere Vegan*

*Marco Milani - Associazione EticaMente*

*Marco Pasqualin - Associazione Pop Point of Presence*

*Elisabetta Pezzini - Associazione AIAB Toscana*

*Roberto Politi - Associazione Progetto Vivere Vegan*

*Elisabetta Torselli - Il Villaggio dei Popoli*

*Ringraziamo:*

*Marina Berati (VIVO Consumo consapevole), Ornella Fanari (Comune di Firenze),  
Andrea Heidi Karlegger, Mariella Marzuoli, Piero Miniati, Chiara Moroni (Comune di  
Firenze), Massimo Tettamanti (Chimico ambientale)*

## RIFLESSIONI

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Presentazione.....                                                        | 7  |
| Introduzione.....                                                         | 11 |
| Mangiare Bio.....                                                         | 13 |
| L'agricoltura biologica: caratteristiche e motivazioni di una scelta..... | 13 |
| Le norme di riferimento.....                                              | 14 |
| Qualità dei prodotti biologici.....                                       | 14 |
| Caratteristiche sanitarie e sicurezza alimentare.....                     | 15 |
| Gli aspetti ambientali.....                                               | 16 |
| La certificazione dei prodotti biologici.....                             | 17 |
| Le norme di etichettatura del biologico.....                              | 17 |
| I diversi tipi di etichetta.....                                          | 18 |
| Ecologia Vegan.....                                                       | 21 |
| Il peso degli allevamenti a "terra".....                                  | 22 |
| Spreco di cibo.....                                                       | 22 |
| Spreco di acqua.....                                                      | 22 |
| Spreco di energia.....                                                    | 23 |
| Inquinamento ed effetto serra.....                                        | 23 |
| Deforestazione.....                                                       | 25 |
| Il peso degli allevamenti "di acqua".....                                 | 27 |
| Per salvare il pianeta.....                                               | 27 |
| Cibo a km 0.....                                                          | 29 |
| I segni del collasso.....                                                 | 29 |
| Alimentazione a km 0.....                                                 | 32 |
| G.A.S.: gruppi di acquisto solidale.....                                  | 35 |
| La ricetta per fare un G.A.S.....                                         | 37 |
| Si comincia con il G.A.S. e non si sa dove si finisce... ..               | 38 |
| Buono anche da lontano.....                                               | 41 |

|                                                                                                                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Ricette Bio-Equo-Vegane .....                                                                                                                                 | 45  |
| Ci sarà una volta .....                                                                                                                                       | 91  |
| Di come la rivoluzione vegalimentare abbia semplificato la<br>produzione di alimenti e stia favorendo un cambiamento globale<br>ormai da qualche lustro ..... | 93  |
| Bibliografia .....                                                                                                                                            | 101 |
| Link .....                                                                                                                                                    | 103 |
| Appunti personali .....                                                                                                                                       | 105 |

## RICETTE

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Antipasti .....                    | 51 |
| Bruschetta tofu e fiori .....      | 51 |
| Cavolo con le fette .....          | 52 |
| Crostini di grano .....            | 53 |
| Crostini di mare .....             | 54 |
| Misticanza .....                   | 55 |
| Panzanella .....                   | 56 |
| Pinzimonio .....                   | 57 |
| Quinoa in insalata .....           | 58 |
| Seitan non tonnè .....             | 59 |
| Tofu marinato .....                | 60 |
| Primi .....                        | 61 |
| Crespelle .....                    | 61 |
| Farinata con il cavolo nero .....  | 63 |
| Pappa al pomodoro .....            | 64 |
| Pappardelle al ragù vegetale ..... | 65 |
| Ribollita .....                    | 66 |
| Risotto ai carciofi .....          | 67 |

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Spaghetti e briciole .....             | 68 |
| Vellutata di zucca .....               | 69 |
| Zuppa di farro .....                   | 70 |
| Secondi e contorni .....               | 71 |
| Cacciucco di ceci .....                | 71 |
| Carciofi fritti .....                  | 72 |
| Cous-cous alle verdure e legumi .....  | 73 |
| Fagioli all'uccelletto .....           | 74 |
| Fricassea di seitan .....              | 75 |
| Gurguglione .....                      | 76 |
| Involtini di verza .....               | 77 |
| Peposo .....                           | 78 |
| Sedani rifatti .....                   | 79 |
| Tofu al forno in salsa di sesamo ..... | 80 |
| Dolci .....                            | 81 |
| Budino al cioccolato .....             | 81 |
| Castagnaccio .....                     | 82 |
| Dolce di frutta .....                  | 83 |
| Pan di ramerino .....                  | 84 |
| Panna cotta .....                      | 85 |
| Schiacciata con l'uva .....            | 86 |
| Tiramisù .....                         | 87 |
| Torta al cioccolato .....              | 88 |



## Presentazione

Dire e fare in favore dell'ecologia è una necessità e adottare nuovi stili di vita eco-compatibili è una risposta importante per affrontare alla base i problemi ambientali. Prevenire e non riparare i danni con piccole scelte quotidiane è più facile ed efficace per garantire all'ambiente, e non solo, un futuro migliore.

“Ecologia a Tavola”, curato da alcune delle associazioni dello Sportello Eco Equo, ha come finalità quella di stimolare il singolo cittadino alla riflessione sull'impatto ambientale, focalizzando l'attenzione dei comportamenti quotidiani sull'alimentazione.

Sono affrontati quattro temi principali: il biologico, il veganismo, il consumo dei prodotti locali “a km zero” e il commercio equo e solidale, collegati fra loro nella salvaguardia della salute dell'uomo, dell'ambiente e degli animali. Temi importanti per chi volesse dare un contributo positivo sia in qualità di singolo che insieme ad altri come accade per i gruppi di acquisto solidale (GAS).

La prima parte del libro propone un modo di vivere l'alimentazione che rappresenta quanto di positivo può essere fatto per l'ambiente con l'invito a muovere qualche passo in quella direzione secondo la consapevolezza e i tempi di ognuno. Queste pagine si propongono di far cadere molti preconcetti, per lasciare il posto ad alcune prime utili informazioni e alle domande che possono nascere da soddisfare con ulteriori approfondimenti.

Il volume accompagna nella conoscenza delle produzioni di qualità realizzate secondo criteri ecologici illustrando quanto sia vantaggioso per l'ambiente evitare un'agricoltura che utilizza prodotti chimici che impoveriscono e inquinano la terra, le falde acquifere, l'aria, invitando ad esempio a conoscere e preferire un'alimentazione biologica. E inoltre ad orientare i consumi verso l'uso di prodotti stagionali e locali “a Km zero” elencandone i pregi qualitativi e ambientali e ancora all'acquisto di prodotti del commercio equo e solidale per rispettare diritti e libertà dei popoli del Sud del mondo oltre che per sostenerli nello sviluppo di un'economia locale.

Ad una prima parte di riflessioni segue una sezione di “ricette bio-equo-vegane” per passare dal “dire” al “fare”. Sorprenderà come scelte che possono apparire complesse siano semplici e naturali da mettere in pratica.

Conclude il libro un racconto che guarda avanti nel tempo. E, come spesso avviene per la fantascienza, potrebbe, invece preannunciare un futuro abbastanza vicino.

***Cristina Bevilacqua***

Assessore alla Partecipazione, Rapporti con i Quartieri  
Nuovi Stili di Vita e Consumo Critico



La terra è il luogo dove viviamo.  
Rispettarla e rispettare chi la abita  
insieme a noi è  
il solo modo  
per permettere,  
a chi verrà dopo,  
di avere un luogo dove vivere.  
Ancora.

**Riflessioni**



# Introduzione

di Dora Grieco  
Progetto Vivere Vegan\*

*\* Progetto Vivere Vegan è un'associazione Onlus che promuove lo stile di vita vegan come condizione necessaria per eliminare la sofferenza degli animali non umani, preservare l'ambiente e distribuire più equamente cibo e risorse fra gli abitanti del pianeta.*

[www.viverevegan.org](http://www.viverevegan.org)

## Il brutto: stiamo divorando l'intero pianeta

Ci sono cose che facciamo ogni giorno e più volte al giorno: fra queste, nutrirci. Ma il cibo è diventato per molti di noi, che comunque possiamo permettercelo, non solo alimento ma molto di più. Spesso ci nutriamo oltre i bisogni naturali. Mangiare può essere un modo per alleviare lo stress, soddisfare golosità, eseguire rituali, socializzare; spesso è anche un modo per dimostrare la propria appartenenza ad un gruppo.

Abituati ad avere sempre tutto disponibile in ogni momento della stagione abbiamo perso la gioia che deriva dall'aspettativa. E questo ha un costo più alto non tanto per le nostre finanze, quanto per l'ambiente. Andare ad un supermercato e trovare tutto a portata di mano, impacchettato e ben in mostra non ci fa pensare a cosa c'è veramente dietro tutto quel cibo che con un gesto semplice finisce nel nostro carrello (e spesso in quantità maggiore del necessario). La fretta, i pensieri di altro genere, ci distraggono e così compriamo fragole in inverno, mele che vengono dall'Argentina, carne di animali (esseri senzienti) allevati con i cereali provenienti dal "terzo mondo" (che sfruttiamo), cibo OGM. Unica preoccupazione è: quanto ci costa? Invece dobbiamo chiederci: quanto costa all'ambiente? Dimenticando che l'ambiente altro non è che il luogo dove viviamo, noi. La specie umana è fra gli abitanti della terra, quella più distruttiva e il nostro stile di vita, sempre più frenetico, sta compromettendo fortemente la vita del pianeta e degli animali non umani. Prepotentemente stiamo occupando ogni spazio disponibile e stiamo divorando l'intero pianeta, sprestando risorse non rinnovabili e mettendo a rischio molti esseri viventi.

## Il bello: possiamo salvarlo con semplici scelte

È incredibile quanto con piccoli cambiamenti nel nostro stile di vita possiamo fare per salvaguardare il nostro pianeta, preservandolo e condividendolo equamente con tutti (umani ed animali).

Ogni stagione, ogni territorio, ci offrono diversità e cose più che sufficienti per soddisfare bisogni alimentari e gusto. Si tratta di non avere fretta, di saper aspettare il frutto giusto per quel momento, scoprendo così che quello che la stagionalità ci offre è anche la cosa più adatta. In estate abbiamo più varietà di frutta che ci aiuta a superare le giornate calde e in inverno troviamo le verdure utili per zuppe e minestre per scaldare le giornate fredde. Gli alimenti stagionali ci aiutano a difenderci dal caldo o dal freddo... sarà un caso? Lo stesso vale per i prodotti regionali. La varietà dei prodotti tipici è indicativa della capacità delle varie specie di adattarsi al meglio a quelle particolari condizioni climatiche e di composizione chimico-organica del terreno; inoltre anche questo rende il nostro paese interessante e vivace. Assecondare e non forzare il ritmo naturale ci permette di coltivare senza chimica, evitando così di inquinare l'ambiente e il nostro organismo.

Insomma, scegliere di seguire le stagioni, consumare prodotti vegetali, biologici e provenienti da coltivazioni locali giova all'ambiente per il minor impatto e quindi giova a noi, a tutti noi.

Ci auguriamo che la lettura delle nostre riflessioni e ricette sia di stimolo a chi vorrà avviarsi in questa direzione, consapevole che ogni passo, anche il più piccolo, aiuterà il processo di salvaguardia dell'ambiente e il rispetto di chi abita il pianeta.

La conoscenza e la consapevolezza delle conseguenze delle nostre azioni è comunque un buon inizio.

*“Sii tu il cambiamento  
che vuoi vedere avvenire  
nel mondo”  
Gandhi*

# Mangiare Bio

di Elisabetta Pezzini  
AIAB Toscana \*

*\* AIAB Toscana, Associazione Italiana per l'agricoltura Biologica, è una associazione non lucrativa che si impegna da oltre 20 anni per la conversione ecologica dell'ambiente rurale.*

[www.aiab.it](http://www.aiab.it)

Se è vero che siamo quel che mangiamo, sembra di poter altrettanto dire che mangiamo quel che siamo. È vero rispetto al singolo, che mangia bene o male, troppo o troppo poco a seconda che sia ricco o povero, tranquillo o ansioso. Ed è vero rispetto ai popoli e alle loro civiltà.

Da questo punto di vista, noi occidentali apparteniamo sicuramente a una civiltà distratta.

Mangiamo quel che siamo, e poiché siamo inesorabilmente distratti, rischiamo di mangiare produzioni alimentari pericolose, non solo per la nostra salute personale, ma per l'esistenza stessa del pianeta e della specie umana.

L'agricoltura è il nostro pane quotidiano. Ed è anche il nostro riso, spaghetti, polenta, pop-corn, patate, pomodori e zucche e carote.

## L'agricoltura biologica: caratteristiche e motivazioni di una scelta

L'agricoltura biologica è stata promossa e finanziata dalla CEE per porre rimedi ai guasti evidenti ed a volte irreversibili dell'agricoltura convenzionale.

Con l'agricoltura biologica s'intende una tecnica agronomica che non utilizza né sostanze chimiche di sintesi, potenzialmente pericolose per la salute degli agricoltori e dei consumatori, né Organismi Geneticamente Modificati (OGM). Il metodo di produzione biologico tiene conto della complessità del sistema

naturale, fertilizza il terreno, non le piante, arricchisce il suolo e tende a raggiungere la produzione massima con colture vocate, la consociazione agricola e l'ausilio delle peculiarità ambientali, senza depauperarne le risorse. Buona parte delle operazioni colturali sono mirate a prevenire le avversità (attacchi dei parassiti, malattie fungine, erbe infestanti) e a potenziare le difese naturali. È l'esatto contrario dell'agricoltura convenzionale, tesa alla massima produttività con il supporto di ogni input estraneo, che non tiene conto dei costi ambientali e per la salute umana.

## Le norme di riferimento

L'agricoltura biologica è normata dai Regolamenti CEE 2092/91, UE 1804/99 e successive integrazioni, che stabiliscono nei dettagli regole, sostanze ammesse e non, per ottenere prodotti vegetali ed animali certificabili come "da agricoltura biologica". Gli scopi dichiarati e non dell'agricoltura biologica vanno dalla produzione di prodotti agroalimentari ad alto valore aggiunto ad alimenti sani e buoni per l'uomo e per l'ambiente. Proprio nel binomio uomo-ambiente è racchiuso ed esprimibile lo stretto legame tra la qualità intrinseca del prodotto da agricoltura biologica come risorsa.

## Qualità dei prodotti biologici

Ormai sui media, il contraddittorio sul plus del valore alimentare dei prodotti biologici si svolge con toni assai vivaci e con frequenza quasi quotidiana.

Nonostante le indicazioni dell'Unione Europea escludano dalle etichette dei prodotti biologici diciture di plus della qualità nutrizionale, numerose ricerche, internazionali e nazionali, concordano sul fatto che gli alimenti biologici hanno:

- maggior contenuto in vitamine e antiossidanti;
- maggior contenuto in elementi chimici e materiali utili;
- maggior contenuto in fibre e quindi minor contenuto in acqua;
- sono esenti da residui di pesticidi;

Inoltre sono certificati anche per le sostanze usate come conservanti e additivi nella preparazione degli alimenti.

## Caratteristiche sanitarie e sicurezza alimentare

La qualità sanitaria e la sicurezza degli alimenti da agricoltura biologica sono da riferirsi fondamentalmente al basso contenuto in nitrati e all'assenza di residui di prodotti chimici e di sintesi, responsabili tra l'altro di inquinamento ambientale e di tossicità acuta e cronica nell'uomo.

Rilevanti sono i danni all'ambiente e alla salute da ascrivere all'utilizzo eccessivo di fertilizzanti e di pesticidi, anche se negli ultimi anni molto è stato fatto per regolamentare l'uso di molti principi attivi, vietando quelli ritenuti dannosi o potenzialmente cancerogeni. In questo campo l'introduzione del DGA (dose accettabile giornaliera) pur avendo migliorato la situazione precedente non ha certo risolto il problema della sicurezza perché non contempla l'effetto sinergico di più principi attivi, ed è genericamente calcolato per un adulto (maschio o femmina) del peso corporeo di 60 Kg. È evidente come la DGA non metta al riparo le fasce di popolazione più a rischio, i bambini e gli anziani.

Negli alimenti da agricoltura biologica si riscontrano quantità di nitrati nettamente inferiori al convenzionale anche perché il letame compostato usato per fertilizzare è equilibrato nella composizione e gli insetticidi e gli anticrittogamici usati sono prodotti naturali a bassissima persistenza che non lasciano traccia.

I prodotti da agricoltura biologica sono spesso accusati di essere a rischio micotossine (sostanze tossiche derivate dal metabolismo di alcuni funghi) proprio perché non utilizzano pesticidi nelle fasi di produzione e di stoccaggio dei prodotti. Le accuse sono smentite dai risultati di numerose ricerche e anche dal recente "Rapporto sull'agricoltura biologica" dell'APAT (Agenzia per la Protezione dell'Ambiente e per i Servizi Tecnici) che riferisce: "[...] seguendo il metodo biologico il rischio di produzione di micotossine si abbassa, nel caso siano messe in atto le pratiche agricole che lo caratterizzano [...]".

Inoltre va ricordato che lo sviluppo di micotossine non è legato alla tecnica colturale, ma alla conservazione successiva del prodotto. Comunque, per obbligo di legge, i prodotti biologici e convenzionali sono testati per le micotossine allo stesso modo.

## Gli aspetti ambientali

L'agricoltura biologica quale tecnica agronomica tutela e conserva la vitalità del suolo, che nel suo complesso biologico si comporta come un essere vivente. Pertanto il suo impatto sull'ambiente è decisamente inferiore a quello della agricoltura convenzionale.

Tra gli elementi di pregio ricordiamo:

- l'assenza di pesticidi e di sostanze chimiche, agenti inquinanti delle falde acquifere;
  - il rispetto e la valorizzazione della biodiversità;
  - l'introduzione ed il mantenimento di siepi e boschetti, che ospitano numerose specie amiche e contribuiscono alla protezione della flora e della fauna autoctona.
- I dati confermano che la gestione biologica dei suoli mantiene inalterata la fertilità e limita i processi erosivi: in Italia il 70% dei suoli è degradato e il 5% è a rischio di erosione. Inoltre, in caso di siccità, le colture biologiche hanno dimostrato di resistere meglio delle convenzionali, con rese anche del 30 - 35% più alte.

Anche i dati sul consumo energetico e le relative emissioni di CO<sub>2</sub> in agricoltura biologica si sono rivelati particolarmente interessanti per il raggiungimento degli obiettivi programmati con l'entrata in vigore del protocollo di Kyoto:

- il suolo gestito secondo i metodi dell'agricoltura biologica trattiene più carbonio rispetto ai suoli gestiti in modo convenzionale;
- la produzione agroalimentare biologica consuma fino al 50% in meno di energia rispetto al convenzionale.

Nonostante la Regione Toscana abbia deliberato il non utilizzo di organismi geneticamente modificati (OGM) sul proprio territorio, va tenuto presente che nella recente proposta di revisione del regolamento CE 2092/91, la Commissione Europea ha ipotizzato una soglia di tolleranza dello 0,9% come presenza accettabile per tutte le produzioni agricole. Le critiche e i rifiuti, sia a livello nazionale sia a livello europeo (lo stesso Parlamento Europeo ha respinto tale soglia), ci inducono a sperare che il dibattito rimanga ancora aperto e la proposta modificabile, in quanto gli OGM risultano incompatibili con i principi base dell'agricoltura biologica.

*Se le api, fondamentali per l'ecosistema, diminuiscono in tutto il mondo è soprattutto per colpa dei pesticidi ancora largamente usati in agricoltura (sia quella destinata all'uomo che agli animali). Questo è solo un esempio di alterazione dell'equilibrio naturale provocata dall'uomo.*

*I danni, non sempre facilmente visibili, ci sono e si ripercuotono anche sulla nostra salute. Passare ad un'agricoltura biologica è urgente, non solo per salvare le api.*



## La certificazione dei prodotti biologici

Molti consumatori alla ricerca di alimenti più sani si chiedono: “Ma sarà davvero biologico?”.

È perciò importante ribadire che tutti coloro che producono, preparano, immagazzinano, commercializzano o importano prodotti che in etichetta portano i riferimenti all’agricoltura biologica sono obbligati a farsi controllare da un apposito Ente Certificatore autorizzato dal Ministero delle Politiche Agricole e Forestali (MIPAF).

In Italia gli Enti di Controllo sono 19. Mentre 15 sono autorizzati dal MIPAF ad operare sull’intero territorio nazionale, quattro hanno attività ristretta alla sola provincia autonoma di Bolzano. Il compito degli Enti di controllo è di garantire la rispondenza dei prodotti agricoli ed alimentari ai disciplinari emanati dalla Comunità Europea e recepiti dalla normativa nazionale. I requisiti fondamentali degli Enti sono obiettività, imparzialità e competenza, come sancito dal decreto legge 220/95. Inoltre sono essi stessi sottoposti al controllo degli Assessorati regionali all’Agricoltura e del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali. Il controllo si esplica con l’attività periodica di monitoraggio delle aziende che va dal controllo della documentazione prevista dalla normativa alla verifica produttiva, fino alla raccolta dei campioni e alla loro successiva analisi in laboratori accreditati dal MIPAF.

## Le norme di etichettatura del biologico

A garanzia di tutta la filiera, la certificazione di ogni prodotto che porta in etichetta la dicitura “...da agricoltura biologica” parte dalla coltivazione, si estende alla trasformazione e alla conservazione fino alla commercializzazione del singolo prodotto.

Per legge in ogni etichetta recante la dicitura “.. prodotto da agricoltura biologica” devono obbligatoriamente essere indicati questi elementi:

- nome dell’organismo di controllo autorizzato e il suo codice identificativo attribuito dal MIPAF preceduto dalla sigla IT (Italia);
- codice identificativo dell’azienda controllata;
- denominazione e sede del produttore;
- numero di autorizzazione;

■ la dicitura organismo di controllo autorizzato con D.M.MIPAF n. x del x/y/00, in applicazione del reg.CEE n. 2092/91.

Dal 1999 la Comunità Europea ha creato il marchio europeo di identificazione dei prodotti biologici.

Diciture come “eco... bio... e simili” non identificano alcun prodotto biologico e non possono essere utilizzate nei prodotti ottenuti con metodo convenzionale.

## I diversi tipi di etichette

Le tipologie di etichetta che si trovano in commercio si possono riassumere nelle seguenti tre:

### 1. Da agricoltura biologica

Riservata ai prodotti con almeno il 95% degli ingredienti da agricoltura biologica (il restante 5% deve rispettare le indicazioni dell'allegato VI del reg. CEE 2092/91). I prodotti da agricoltura biologica possono fregiarsi del logo europeo.

### 2. Con ingredienti da agricoltura biologica

Sono etichette di prodotti in cui almeno il 70% degli ingredienti è da agricoltura biologica. La dicitura “da agricoltura biologica” è inserita solo nella lista degli ingredienti, attribuita ai singoli ingredienti, con la specifica della loro percentuale totale.

### 3. In conversione

Riservata a prodotti ottenuti con il metodo biologico almeno da un anno, che non hanno ancora superato il periodo di conversione previsto dal regolamento. In questo caso l'etichetta porta la dicitura “prodotto in conversione all'agricoltura biologica”.

Dal 1° gennaio 2009 entreranno in vigore i Regolamenti CE 834/2007 e 889/2008 che introdurranno modifiche sostanziali all'etichettatura dei prodotti biologici; accenniamo di seguito alle modifiche più rilevanti:

■ si potrà riportare in etichetta “prodotto biologico” e non più “da agricoltura biologica” quando questo è costituito da più del 95% di materia prima biologica;

- sarà obbligatorio riportare il logo Europeo (con il Reg. 2092/91 è facoltativo);
- sarà obbligatorio indicare anche il paese di origine della materia prima utilizzata: “Agricoltura UE”, se di provenienza europea, e “Agricoltura non UE”, in caso contrario;
- sarà obbligatorio riportare un codice che identifica l’organismo di controllo.

Le etichette al momento in uso possono essere ancora utilizzate fino al 1 luglio del 2010.

*In merito alla entrata in vigore, dal 1 gennaio 2009, del Reg CE 834/07 e del 889/08 e soprattutto per quanto riguarda le problematiche inerenti l’etichettatura di cui siamo in attesa dell’uscita del Decreto Italiano, le informazioni riportate, potrebbero non risulteranno conformi alla nuova normativa.*



# Ecologia Vegan

di Alberto Manganaro  
Progetto Vivere Vegan\*

*Il termine Vegan è usato per la prima volta in Inghilterra nel 1944, coniato da Donald Watson, fondatore della Vegan Society.*

*Sta ad indicare coloro che scelgono uno stile di vita che coniuga il rispetto degli animali non umani (non sfruttandoli, non usandoli e non uccidendoli) con il rispetto degli esseri umani e dell'ambiente.*

Da qualche tempo fonti autorevoli, come ad esempio la FAO, sottolineano che per salvare l'ambiente sono fondamentali anche le nostre scelte quando ci sediamo a tavola, limitando e ancor meglio eliminando del tutto i prodotti di origine animale. Questo tema, piuttosto nuovo per molti, si sta rivelando in tutta la sua importanza. Gli allevamenti di animali, per produrre carne, pesce e derivati come latte e uova, sono causa di un grande spreco di risorse (energetiche, idriche) e di forte inquinamento. Eliminando questi allevamenti possiamo fare veramente la differenza e contribuire a salvare la Terra. Ci conforta il fatto che un'alimentazione basata su prodotti vegetali (cereali, legumi, frutta, verdura) è sana e ci aiuta a prevenire le cosiddette "malattie del benessere", ossia quelle malattie dovute ad una scorretta alimentazione con introiti eccessivi di proteine e di grassi. Ce lo dicono sempre più numerosi nutrizionisti (si veda ad esempio il sito [www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it)) ma anche Umberto Veronesi (tanto per nominare una persona nota a tutti) in un articolo pubblicato su Repubblica nel mese di giugno 2008 dove leggiamo: "[...] In termini evolutivisti l'uomo discende dalla scimmia: il nostro organismo è programmato proprio per il consumo di frutta, verdura e legumi e il nostro metabolismo è come quello dell'orango che si nutre di cereali e vegetali. Una dieta priva di carne non ci indebolirebbe certamente, e ci rimetterebbe in armonia con gli equilibri naturali perfetti del nostro pianeta". Sfatata la credenza che non si possa fare a meno di carne e derivati animali, premessa necessaria, andiamo a vedere quanto gli allevamenti incidono sul disastro ambientale e sull'impoverimento delle risorse.

## Il peso degli allevamenti a “terra”

Ogni volta che mangiamo una bistecca o beviamo un bicchiere di latte dovremmo valutare come questo significhi mantenere ed incentivare l'allevamento, contribuendo a quei processi di spreco e di inquinamento che caratterizzano negativamente la produzione di alimenti animali.

## Spreco di cibo

Gli animali d'allevamento consumano molte più calorie, ricavate dai mangimi vegetali, di quante ne producano sotto forma di carne, latte e uova per l'alimentazione umana: come “macchine” (così sono ormai considerati nella moderna zootecnia, tralasciando il fatto che si tratta di esseri senzienti) che convertono proteine vegetali in proteine animali, sono del tutto inefficienti. Per produrre un kg di carne di vitello occorrono 18 kg di vegetali, 33 kg per quella d'agnello, 4 kg per il pollo. Destinando un ettaro di terra all'allevamento bovino si ottengono in un anno 66 kg di proteine, mentre destinando lo stesso terreno alla coltivazione della soia si ottengono nello stesso tempo 1848 kg di proteine, cioè 28 volte di più (1).

Mentre i media incolpano i carburanti prodotti dai vegetali di far crescere i prezzi dei cereali e affamare il terzo mondo, tema comunque da non sottovalutare, in pochi riflettono sullo spreco degli allevamenti: sostenendo una dieta ricca di alimenti animali si sostiene un modello basato sullo spreco irresponsabile, quando con una dieta basata su risorse vegetali si potrebbero nutrire molte più persone.

## Spreco di acqua

L'acqua negli allevamenti viene usata non solo per dare da bere agli animali, ma anche per pulire gli ambienti, per produrre il cibo degli animali, per far

---

(1). “Sette miliardi di vegetariani”, J. Andrè, 1988, Giannone Ed., Palermo

funzionare e per pulire i macelli. Così il consumo di acqua per ottenere un kg di carne può raggiungere valori enormi: per la carne di manzo addirittura 100.000 litri. Mentre per un kg di frumento sono sufficienti 900 litri e per un kg di soia 2000 litri (2). Mangiando carne quindi arriviamo a consumare circa cento volte più acqua che non mangiando vegetale! Senza dimenticare che quanto detto è vero anche per gli altri alimenti animali. Ad esempio, le valutazioni sull'acqua necessaria per allevare un bovino sono valide anche per la produzione di latte. In questo caso si deve anzi considerare anche la quantità, non indifferente, necessaria per tenere puliti i macchinari e le sale di mungitura: si arriva facilmente ad un fabbisogno di circa 100 litri al metro quadro per giorno (3).

## Spreco di energia

Come si è visto, i due argomenti precedenti si ricollegano ad un più generico spreco di energia. Che deriva sempre da tutte le attività necessarie per allevare e che si risparmierebbero consumando direttamente i frutti della terra: trasformare le risorse vegetali in foraggio, trasportarlo negli allevamenti, far funzionare l'allevamento stesso, trasportare gli animali al mattatoio. Si possono fare alcune stime: ad esempio le calorie di combustibile fossile spese per produrre 1 caloria di proteine dal grano sono pari a 2,2; per i cibi animali ne servono invece molte di più, in media 25, ma in particolare 40 per la carne bovina, 39 per le uova, 14 per il latte, 14 per la carne di maiale (4).

## Inquinamento ed effetto serra

Andando oltre, un altro aspetto fortemente negativo dell'allevamento - anche

---

(2). "Water Resources: Agriculture, the Environment, and Society. An assessment of the status of water resources", David Pimentel, James Houser, Erika Preiss, Omar White, et al. Bioscience, February 1997 Vol. 47 No. 2

(3). "Il ruolo dell'acqua nell'allevamento animale", Giuseppe Enne, Gianfranco Greppi, Monica Serrantoni. [www.istitutospallanzani.it](http://www.istitutospallanzani.it)

(4). "Sustainability of meat-based and plant-based diets and the environment" David and Marcia Pimentel, *Am J Clin Nutr* 2003; 78(suppl); 660S-3S

questo poco conosciuto - è l'incidenza sull'effetto serra. Sono molti gli studi che indicano come il contributo della produzione di alimenti animali al totale dei gas serra (quei gas che portano alla formazione del ben noto effetto) sia molto rilevante. In particolare sotto forma di metano prodotto dal sistema digerente degli animali con l'emissione di gas intestinali, mentre le deiezioni degli animali diffondono nell'ambiente sostanze acidificanti ed eutrofizzanti. Ricordando anche che, come già sottolineato, l'allevamento implica una maggiore serie di attività inquinanti rispetto al coltivare vegetali destinati direttamente all'alimentazione umana (ad esempio, il trasporto di vegetali e la loro trasformazione in cibo per animali) e tutto questo porta ad un ulteriore forte contributo all'effetto serra (5). Per avere qualche dato ufficiale, basta riportare che la FAO, nella relazione *Livestock's long shadow* presentata nel 2006, afferma che il bestiame produce circa il 9% del principale gas serra, il biossido di carbonio, ma è responsabile di alte emissioni di altri importanti gas serra: il 35-40% delle emissioni di metano e il 65% di quelle di ossido di azoto (che è circa 300 volte più dannoso del CO<sub>2</sub> per il riscaldamento globale) vengono prodotte infatti dal bestiame (6). L'Istituto Superiore di Agricoltura e Allevamento di Tokyo ha calcolato che la produzione di un chilo di manzo genera emissioni di diossido di carbonio pari a una macchina che viaggia per 250 chilometri e brucia l'energia necessaria per tenere accesa per 20 giorni una lampadina da 100 watt. Uno studio della Carnegie Mellon University dimostra che le emissioni di gas serra (non solo di CO<sub>2</sub>, ma di tutti i gas che contribuiscono all'effetto serra) associate al cibo sono dominate dalla fase di produzione, che contribuisce per l'83%, piuttosto che dal trasporto delle materie prime, che contribuisce per l'11%, o dal trasporto finale dal produttore al consumatore, che contribuisce solo per il 4%. In una famiglia media, scegliendo di mangiare cibi esclusivamente vegetali per tutto l'anno, si risparmia l'equivalente di 13.000 km di viaggi su gomma.

Un recente studio condotto in Germania (dall'associazione FoodWatch insieme ai ricercatori dell'Istituto Tedesco per la Ricerca sull'Economia Ecologica) effettua un calcolo preciso su quanta CO<sub>2</sub> si produca, in un anno, seguendo diversi tipi di alimentazione; per risultare più comprensibile il raffronto è stato esplicitato in termini di km equivalenti percorsi in auto e si hanno i seguenti risultati:

---

(5). Le emissioni totali di gas serra causate dal settore zootecnico sono pari al 18% del totale dovuto alle attività umane; una percentuale simile a quella da addebitare all'industria e maggiore di quella dovuta all'intero settore dei trasporti.

(6). "Livestock's long shadow", FAO, novembre 2006



### **Alimentazione vegan**

Da agricoltura bio: 281 km

Da agricoltura convenzionale: 629 km

### **Alimentazione vegetariana**

Da agricoltura bio: 1978 km

Da agricoltura convenzionale: 2427 km

### **Alimentazione onnivora**

Da agricoltura bio: 4377 km

Da agricoltura convenzionale: 4758 km

Questo solo per quanto riguarda l'effetto serra, ma va tenuto presente che come impatto ambientale totale contano anche i consumi di acqua, sostanze chimiche, terreni e l'inquinamento da deiezioni in generale.

Da questa valutazione appare sempre più evidente come lo scarto in termini di inquinamento fra una dieta senza alimenti animali e le altre sia davvero netto.

Esiste poi il problema delle deiezioni animali. Quelle liquide e semi-liquide del bestiame contengono livelli di fosforo e nitrogeno al di sopra della norma, perchè gli animali possono assorbire solo una piccola parte della quantità di queste sostanze presenti nei loro mangimi. Quando gli escrementi animali filtrano nei corsi d'acqua, il nitrogeno e fosforo in eccesso in essi contenuto rovina la qualità dell'acqua e danneggia gli ecosistemi acquatici e le zone umide. Oggi, le deiezioni in eccesso vengono sparse sul terreno, mettendo in pericolo la salubrità delle acque e i pesci che ci vivono.

## **Deforestazione**

Un altro aspetto poco conosciuto dell'impatto degli allevamenti è il peso rispetto alla deforestazione: le foreste pluviali vengono abbattute non tanto per predarne il legname, come molti credono, ma soprattutto per ottenere pascoli per l'allevamento di bovini destinati a fornire carne all'Occidente. È quasi paradossale: il problema risiede ancora una volta nella necessità di produrre grandi quantità di vegetali non per nutrire direttamente l'uomo ma per sostenere l'allevamento,

per poi - alla fine dei conti - produrre cibo per una quantità molto minore di esseri umani. Ad esempio, i dati riportano che la maggior parte della deforestazione della Foresta Amazzonica è dovuta all'allevamento di bovini (la cui carne verrà poi principalmente esportata), circa il 60%. Solo circa il 30% è dovuta all'agricoltura di sussistenza o di piccola scala. Il ritmo di disboscamento è purtroppo in aumento costante. Secondo i dati del CIFOR (Centro per la Ricerca Forestale Internazionale) e dell'INPE (l'Istituto di Ricerca Spaziale del governo Brasiliano) tra il 1997 e il 2003 (6 anni) c'è stato un incremento del 600% di carne bovina esportata (soprattutto in Europa); l'incremento di popolazione bovina si è avuto per l'80% nella Foresta Amazzonica. Nel 2003 c'è stata una crescita del 40% della deforestazione rispetto all'anno precedente (7).

La geografa Susanna Hecht riporta che il 90% degli allevamenti di bestiame nella ex-Foresta Amazzonica cessa l'attività dopo circa otto anni, per ricominciare in altre zone. Si possono percorrere centinaia di chilometri di strada nella Foresta Amazzonica senza trovare altro che terre abbandonate dove cresce una vegetazione secondaria.

Inoltre, una gran parte delle risorse vegetali, soprattutto soia, vengono coltivate per diventare foraggio per gli animali. Quindi, semplificando, si abbattono grandi aree di foresta per fare campi di soia e cereali, che invece di essere usati per nutrire le persone (magari di quelle stesse zone), sono usati per sostenere l'allevamento e produrre carne da esportare nei paesi più industrializzati. Ancora, un aspetto dal quale emerge lo spreco e il pessimo impatto ambientale del consumo di carne e altri alimenti animali. A tal proposito, ad esempio, la FAO stimava per il 2008 un produzione di circa 2,13 miliardi di tonnellate di frumento di cui però si prevedeva che solo 1 miliardo sarebbe stato trasformato in pane, spaghetti, biscotti o altri alimenti direttamente usati dall'uomo; mentre una buona fetta di tale produzione sarebbe stata impiegata per l'industria dei biocarburanti,

---

(7). [www.mongbay.com](http://www.mongbay.com)

## Il peso degli allevamenti di “acqua”

La richiesta sempre più consistente di prodotti ittici sta causando un grave impoverimento dei nostri mari. Negli ultimi quarant'anni il consumo di pesci e prodotti derivati è triplicato portando all'estinzione di un quarto delle specie oceaniche. Il consumo annuale di pesce, nel mondo, arriva a circa cento milioni di tonnellate di vita marina e i metodi di pesca sono diventati più efficienti ma anche più devastanti, danneggiando i fondali marini e pescando specie non richieste. Il pescato non utile viene chiamato “spazzatura” ma si tratta di pesci e altra vita marina che viene ributtata in mare già morta o agonizzante. Ogni anno un quarto del pesce catturato è “spazzatura”, circa 27 milioni di tonnellate. Fra le specie ittiche praticamente scomparse dai mari ci sono il salmone atlantico selvatico e il merluzzo, che oramai si trovano solo da allevamento. In generale più di un terzo dei prodotti ittici venduti è d'allevamento. L'acquacoltura utilizza una quantità di pesce maggiore di quella che produce e da questo deriva un processo insostenibile. Un solo esempio: per produrre una tonnellata di salmone da vendere ai paesi ricchi occorrono 3 tonnellate di pescato “economico” che viene trasformato in mangime per i salmoni di allevamento.

Come per gli allevamenti di animali “di terra” allo spreco si aggiunge il problema dell'inquinamento: una ricerca del WWF stima che l'industria del salmone scozzese produca una quantità di escrementi pari a quella di nove milioni di persone, ovvero circa il doppio della popolazione scozzese. L'allevamento ittico causa quindi un grave inquinamento, per le deiezioni e per la quantità di antibiotici e pesticidi che vanno a finire in mare.

Sono molti altri i problemi legati alla richiesta di prodotti ittici. Ma basti pensare che quando ci affacciamo sul mare è sempre più raro per noi vedere la vita marina e il guaio è che ci stiamo abituando.

## Per salvare il pianeta

Riassumendo, i dati oggettivi sono incontrovertibili: l'allevamento di animali - per produrre carne, pesce e gli altri derivati - ha un pesante impatto ambientale.

---

(7). [www.mongbay.com](http://www.mongbay.com)

Per gli animali allevati a terra implica un enorme spreco d'acqua, contribuisce in maniera rilevante all'effetto serra, è un forte fattore per la deforestazione e comporta molto inquinamento prodotto dall'allevamento stesso ma anche dalla produzione di foraggio, il suo trasporto, il trasporto degli animali al macello etc. Per gli animali allevati in acqua la cosa non è molto diversa.

A margine, va sottolineato che quanto detto fino a qui vale anche per gli allevamenti non intensivi, per i quali comunque lo spreco di risorse e l'impatto sull'ambiente non cambiano in modo sostanziale rispetto a quelli intensivi.

Se la richiesta di carne, pesce e derivati animali aumentasse per coprire il fabbisogno degli abitanti umani dell'intero pianeta (quindi senza differenze di consumo fra paesi ricchi e paesi poveri), il danno ambientale sarebbe irreversibile. D'altro canto non sarebbe né giusto, né equo, continuare con i consumi privilegiati nei paesi occidentali e pretendere che i paesi emergenti non facciano altrettanto. Sta a noi per primi iniziare il cambiamento ed è possibile farlo in prima persona, senza demandare o aspettare che siano le istituzioni a dircelo. Noi possiamo fare la differenza con una scelta semplice e consapevole quando decidiamo cosa mangiare.

# Cibo a km 0

Nuove pratiche a confronto con i suggerimenti di Frederic Vester  
di Marco Pasqualin  
POP Point of Florence\*

*POP Point of Florence è un'associazione che si occupa di promuovere le buone pratiche per il risparmio energetico e la riduzione dell'inquinamento.*

[www.popcafe.it](http://www.popcafe.it)

[www.ruotati.com](http://www.ruotati.com)

Affermare che mangiare a km 0 sia impossibile o che non serva a niente è assolutamente inaccettabile, come del resto è inaccettabile il sistema della distribuzione delle merci e prodotti alimentari che siamo riusciti a mettere in piedi. In questo capitolo tenterò di dimostrare che passare a questa scelta è utile per la nostra salute e per l'ambiente in cui viviamo.

## I segni del collasso

Prendiamo come partenza un libro, *Mobilità - I segni del collasso* di Frederic Vester, che presiede il Gruppo di Studio per Biologia e Ambiente a Monaco di Baviera ed è socio del Club di Roma (1). Frederic Vester descrive, partendo dal suo principio di "pensiero intrecciato", la situazione fuorviante provocata dalla tendenza verso una "auto mobilità", non delineando scenari senza via d'uscita, bensì proponendo con chiarezza di stile soluzioni concrete per il futuro che

---

(1). Il Club di Roma è una associazione non profit e non governativa, di scienziati, economisti, uomini d'affari, attivisti dei diritti civili, alti dirigenti pubblici internazionali e capi di stato di tutti i continenti. La sua missione è "di agire come un catalizzatore per il cambiamento attraverso l'identificazione e l'analisi dei principali problemi che l'umanità si trova da affrontare, analizzandoli e cercando le soluzioni alternative nei diversi scenari".

[www.clubofrome.org](http://www.clubofrome.org)

delineano una nuova definizione di mobilità.

Quando un delfino “triangola” per individuare la sua posizione, ha un comportamento analogo al nostro, quando diamo un nome e confrontiamo le “cose” incontrate nella vita quotidiana, e stabiliamo così il nostro posto nel mondo (Bruce Chatwin, *Le vie dei canti*). A tutt'oggi restano sconosciuti i motivi che, talora, inducono branchi di cetacei ad un suicidio collettivo attuato con il cosiddetto “spiaggiamento”, con lo spingersi, cioè, su di una spiaggia e lì restare, deliberatamente, a morire. Altrettanto sconosciute rimangono le cause profonde che spingono le società umane ad attuare un progressivo e sempre più rapido suicidio di massa attraverso l'inquinamento.

Mobilità significa movimento, vitalità, mutamento. Questo vale soprattutto per il pensiero. Solo un pensiero che si trasforma può andare aldilà degli orizzonti dati. Ma siamo ancora capaci di mettere in moto il nostro corpo, la nostra anima, i nostri pensieri? In realtà, oggi, a muoversi sono le macchine e noi diventiamo sempre più statici, sempre più riluttanti ad ogni cambiamento. Non riusciamo a “triangolare”. Privi di punti di riferimento, non riusciamo a dare un nome alle “cose”, a confrontarle, a comprenderne gli intrecci.

E il nostro posto nel mondo, dov'è? Figli di una società che tende ad identificare il “progresso” con l'avanzamento della tecnologia, ci affidiamo alle macchine, impiegando tutte le risorse disponibili per rendere loro la vita facile, mentre i nostri spazi vitali diventano sempre più angusti. La nostra era, infatti, è contraddistinta da una mobilità solo apparente. Da questa premessa parte l'esigenza dell'autore di esporre, in modo comprensibile a tutti, l'intero fenomeno della nostra attuale mobilità. Non è un caso che Frederic Vester sia un oncologo. Forse questo farà storcere il naso ai “tecnici” e ai super-esperti del settore, ma il superamento della settorialità e della sua visione parziale dei problemi è proprio uno dei presupposti per il cambiamento della mentalità riguardo al traffico, sulla base di quello che Vester chiama “pensiero intrecciato”. La salute dell'uomo e l'ambiente in cui egli vive sono parti fondamentali di questo intreccio. Ecco perché l'autore, da profondo conoscitore, quale egli è, dei meccanismi che riguardano il funzionamento del corpo umano, usa spesso la metafora medica parlando dei “disturbi del traffico come malattia della civilizzazione”. Affidare le soluzioni, come avviene purtroppo attualmente per quanto riguarda la cura delle malattie, ad una tecnologia riparativa, seppur sofisticata, volta unicamente alla rimozione del sintomo, significa, alla lunga, favorire la degenerazione e la cronicizzazione dei problemi, aggravando la situazione complessiva.

Dobbiamo desistere - dice Vester - dal mettere in pratica una mobilità allettata da vantaggi economici a breve termine, i cui costi ecologici e, quindi, a lungo termine anche economici, vanno a compromettere i postulati basilari della vita sociale e delle generazioni future. Una mobilità che porta alla paralisi. Perché le conseguenze di questo modo di concepire la mobilità, tutto volto ad un profitto "tutto e subito", sono sotto gli occhi di tutti. Anche in economia ci avviamo verso la paralisi. Il fenomeno della mondializzazione, il movimento incessante delle merci, dovuto al trasferimento della produzione nei paesi a basso salario, sono un altro esempio di mobilità che non produrrà, a lungo andare, ricchezza per nessuno ma, semmai, più sfruttamento nei paesi poveri e più povertà nei paesi cosiddetti "progrediti" a causa della crescente disoccupazione e della stagnazione conseguente al blocco salariale. Ma è ancora possibile uscire dall'emergenza? Chi pensa di trovare in questo libro toni apocalittici, rimarrà deluso. Vester traccia gli scenari della mobilità attraverso un'attenta valutazione di tutti i fattori in gioco ed illustra, con grande lucidità, le possibili vie d'uscita, offrendo soluzioni concrete e vantaggiose.

Vester evidenzia che l'aumentare del costo della benzina non potrà che portare un beneficio e ne spiega i motivi ("benzina a otto marchi, circa 5 euro oggi, al litro un'utopia?"). Il traffico di rifornimento e di smaltimento sarebbe operativamente facilitato, potendo svolgersi senza intasamenti stradali e con minore consumo di carburante; il trasporto a lunga percorrenza, oggi troppo economico e quindi alquanto inutile, in parte addirittura sovvenzionato, regredirebbe drasticamente, facendo posto a rifornimenti regionali a breve percorrenza. L'interesse nei confronti di trasferimenti della produzione all'estero diminuirebbe, con un conseguente aumento dei posti di lavoro nel proprio paese. Il traffico di transito si ridurrebbe e i costi sociali si abbasserebbero, ambiente e salute verrebbero preservati; anche nel settore della pianificazione urbanistica, il trend andrebbe in direzione di strutture decentralizzate. Abitare, vivere, lavorare e riposare non si svolgerebbero in posti diversificati come avviene oggi, ma in un ambito di vicinato nuovamente vivibile. Ciò determinerebbe un ulteriore abbassamento del superfluo traffico pendolare. Il permanere diventerebbe più interessante del viaggiare, con ulteriore sgravio delle vie di traffico (2).

Pur essendo l'opinione pubblica, così come i nostri politici ed economisti, concordi da anni sul fatto che il traffico debba essere ridotto, i presupposti

---

(2). Frederic Vester, "Mobilità. I Segni del Collasso. Il futuro del traffico. Fatti, strategie, soluzioni". Andromeda Edizioni, 1996

illustrati da Vester, - “che promettono il successo attraverso una trasformazione della logistica nei trasporti e nella produzione industriale” - non svolgeranno in alcun caso un ruolo principale sino a che non saranno modificate le abitudini consumistiche, anche individuali, e sino a che non si valorizzeranno i prodotti autoctoni che ci permettono, fra l’altro, di vivere il ritmo naturale delle stagioni. In questo caso sarà più utile un cambiamento di mentalità - ostacolando il consumo di generi di lusso che comportano danni ecologici, instillando un senso di vergogna come se si comprasse una pelliccia di ocelot o di persiano, mentre il rincaro dei costi del trasporto avrebbe invece un effetto positivo in altri settori. Ad esempio, rendendo poco convenienti tutti quei numerosi assurdi movimenti della produzione di beni di consumo, illustrati da Stefanie Boge nella sua tesi di laurea, ad esempio quando descrive come per la preparazione di un vasetto di yogurt alla fragola, con i suoi componenti grezzi di base, è necessario effettuare un percorso in camion di 7.000 km, per far capo a oltre dieci differenti sub fornitori distanti tra di loro (3). Sembra impossibile immaginare una vita diversa e quindi semplice, che non mira al consumare per forza. L’avventura interiore è scoprire quello che già abbiamo e riappropriarci delle cose meravigliose che produttori vicino a noi riescono a fare.

## Alimentazione a km 0

Per introdurre l’alimentazione a km 0, non possiamo fare a meno di nominare i “gruppi d’acquisto”, che sono la nostra salvezza e sicurezza per consumare cibo di qualità, che non ha dovuto fare il giro d’Italia per arrivare sulla nostra tavola: l’esperienza dei G.a.s. è qui presentata nel contributo di Marco Milani. Inoltre, negli ultimi anni, specie in Veneto, sono nati alcuni ristoranti a km 0, con “menu a km zero”. Sono menu composti da piatti preparati con alimenti prodotti sul territorio provinciale o regionale. L’espressione “km 0”, ideata dalla Coldiretti, indica il fatto che devono percorrere solo una breve distanza prima di giungere sulla tavola del locale. La distribuzione commerciale dei prodotti alimentari, con i lunghi trasporti e le inefficienze di natura logistica, è tra le principali responsabili dell’emissione di gas ad effetto serra su scala globale. Scegliere alimenti prodotti sul proprio territorio significa dunque contribuire a

---

(3). *Yogurt steigert den Verkehr. Bild der Wissenschaft, Jan. 1993, p.108*



ridurre l'inquinamento. Secondo un'analisi della Coldiretti una famiglia può arrivare a risparmiare fino a una tonnellata di anidride carbonica (CO<sub>2</sub>) all'anno, poiché ad esempio per trasportare a Roma un chilo di ciliegie dall'Argentina in aereo per una distanza di 12mila km si liberano 16,2 kg di anidride carbonica (CO<sub>2</sub>), mentre per un kg di pesche dal Sudafrica nel viaggio di 8mila chilometri si emettono 13,2 kg di CO<sub>2</sub> e, infine, gli arrivi di ogni kg di uva dal Cile producono 17,4 kg di CO<sub>2</sub>: dati che si affiancano a quelli proposti in questa pubblicazione da Alberto Manganaro nel capitolo *Ecologia Vegan*, come l'altissimo consumo di acqua nella produzione di carne specie bovina e l'impatto ambientale della stessa produzione in termini di effetto serra e deforestazione. La sensibilità di alcune catene della grande distribuzione commerciale europee nel cogliere i cambiamenti nei comportamenti dei consumatori ha già portato in alcuni casi alla scelta di dedicare ampi spazi sugli scaffali a prodotti locali del territorio o a segnalare all'opposto, con particolari accorgimenti, i prodotti provenienti da Paesi lontani con rilevanti costi ambientali. È il caso di una grande catena di distribuzione inglese che applica un aeroplanino sulle confezioni della frutta e verdura importate da altri continenti o quello di altri gruppi di distribuzione che ospitano all'interno dei locali un vero mercato per la vendita diretta da parte degli imprenditori agricoli. In Italia stanno arrivando le norme per la diffusione dei Farmers Market (i mercati esclusivi degli agricoltori in città) per consentire ai consumatori di fare scelte di acquisto che non inquinano e salvano il clima: dall'introduzione dell'obbligo di indicare in etichetta la provenienza dei cibi in vendita alla richiesta della disponibilità di spazi adeguati nella distribuzione commerciale dove poter acquistare alimenti locali che non devono essere trasportati per lunghe distanze, dall'offerta di prodotti regionali in mense scolastiche ed ospedaliere alla promozione della vendita diretta degli agricoltori che sulla base delle esperienze di altri paesi potrebbe raggiungere fino al 15 per cento del mercato alimentare.

Le reti di locali a km 0 offrono dunque prodotti del territorio che non devono percorrere lunghe distanze prima di giungere in tavola, in attesa che anche sul territorio nazionale le principali catene commerciali si impegnino a segnalare in etichetta (4) le emissioni di gas ad effetto serra provocate dal trasporto dei cibi in vendita.

---

(4). Il Presidente della Repubblica francese Nicolas Sarkozy ha proposto di realizzare una "etichetta carbonio" (per indicare le emissioni di anidride carbonica) da apporre sui prodotti alimentari.

Il progetto della Coldiretti ([www.coldiretti.it/veneto](http://www.coldiretti.it/veneto)) ha l'obiettivo di far riconoscere quei locali (ristoranti, osterie, gelaterie) che utilizzano prodotti del territorio acquistati direttamente dalle imprese agricole. Il Veneto, è per ora la regione leader del progetto e annovera già tra gli aderenti circa una ventina di locali selezionati (osterie, gelaterie, snack bar, ristoranti e mense collettive), che si impegnano ad acquistare almeno il 30 per cento dei prodotti in loco. Li troviamo a Padova, Verona, Treviso, Rovigo più altre località minori e sono riconoscibili attraverso un'apposita targa.

La nascita dell'Osteria a km 0 è quindi una risposta alla domanda di un numero crescente di consumatori che scelgono stili di vita attenti anche nell'alimentazione al risparmio energetico e alla salvaguardia del clima. Si tratta peraltro di un progetto per consentire ai consumatori di fare scelte di acquisto consapevoli che non inquinano e salvano il clima: dall'introduzione dell'obbligo di indicare in etichetta la provenienza di cibi in vendita alla disponibilità di spazi adeguati nella distribuzione commerciale dove poter acquistare alimenti locali a km 0. Peraltro scegliere di consumare frutta e verdura di stagione, oltre a evitare gli "sprechi energetici" dei prodotti esotici, garantisce maggiore qualità e freschezza per la salute e non comporta particolari sacrifici per un paese come l'Italia che offre la più ampia varietà alimentare.

## G.A.S.: Gruppi di Acquisto Solidale di Marco Milani Eticamente\*

*\* EticaMente, associazione Onlus, si occupa di commercio equo e consumo critico. Nell'associazione è attivo fin dal 2001 un gruppo di acquisto solidale.*

[www.eticamente.altervista.org](http://www.eticamente.altervista.org)

Resistere! Resistere! Resistere! Non è facile! Come si fa a resistere alle fragole o alle susine a dicembre, alla mela più rossa di quella di Biancaneve, ma che viene dall'Argentina? E poi nel centro commerciale sotto casa dove ci siamo recati per non perdere l'ultimo 3x2, fanno prezzi così bassi e in un attimo il nostro carrello è stracolmo di prodotti che non volevamo comprare... Diciamo la verità: non è facile resistere, soprattutto da soli. Ma come si dice, l'unione fa la forza e da alcuni anni - il primo G.A.S. si è formato nel 1994 a Fidenza - i consumatori più attenti si stanno unendo in gruppi. E si sa, il gruppo aiuta a sentirsi meno donchisciotte nella critica al consumismo, circolano informazioni ed esperienze, ci si confronta, si fanno acquisti insieme, si creano nuove relazioni. In questo modo tutto diventa più facile. Ecco perché si vanno diffondendo sempre di più i G.A.S. (acronimo di *Gruppo di Acquisto Solidale*), una realtà in grande espansione: ad aprile 2008 in tutta Italia ne sono stati censiti 400.

Gruppi di consumatori che si uniscono per fare acquisti collettivi e poter avere un prezzo migliore: non è di per sé una grande novità, forme di questo tipo esistono dalla fine dell'Ottocento, basta pensare alle prime cooperative di consumo. Ma la vera novità è rappresentata da quella "S" di Solidale finale.

Perché massimizzare il risparmio, cosa che evidentemente non dispiace, non è la loro unica finalità; si metterà grande attenzione anche al prodotto acquistato, esercitando un attento consumo critico, cercando prodotti che consentano di essere solidali:

**1) con chi li produce**

piccoli e medi produttori a forte intensità di lavoro piuttosto che di capitale o cooperative sociali; attenzione che non vi siano forme di sfruttamento o di discriminazione nei confronti dei lavoratori e alle loro condizioni di lavoro;

**2) con il nostro pianeta**

basso impatto ambientale rivolgendosi a prodotti rispettosi dei cicli e dei tempi della natura, provenienti da coltivazioni biologiche, certificate o meno; riduzione degli imballaggi e/o adozione di sistemi a rendere e maggiore diffusione di prodotti sfusi o alla spina;

**3) con il territorio in cui si vive**

privilegiando i produttori locali, con il risultato di diminuire l'inquinamento causato dai trasporti e dagli spostamenti;

**4) con le tasche, siano esse del produttore che del gasista**

stabilendo un prezzo giusto per entrambi: per il produttore che riceverà un compenso sicuramente più alto di quello che otterrebbe dai grossisti o dalla grande distribuzione; per il consumatore che accorciando i vari passaggi della filiera, non avendo costi di intermediazione e di pubblicità e acquistando collettivamente, avrà un prezzo più conveniente;

**5) con gli altri membri del gruppo e fra questi e i produttori**

un aspetto importante dell'esperienza dei G.A.S. è che sono, soprattutto se piccoli, dei forti catalizzatori di relazioni e di partecipazione (le visite ai produttori, il momento della consegna, gli incontri conviviali o per l'auto-produzione di alcuni beni, la condivisione di beni di uso collettivo). In questo modo contribuiscono a ricreare una rete di relazioni sociali altrimenti perduta con il diffondersi dei grandi centri commerciali.

Questi criteri saranno poi miscelati secondo le varie sensibilità: alcuni gruppi privilegiano l'impatto ambientale del prodotto e si rivolgono prevalentemente a produttori locali; altri, invece, sono più sensibili all'aspetto della solidarietà e del sostegno a realtà svantaggiate e preferiscono prodotti con un valore sociale aggiunto di cooperative sociali o del commercio equo e solidale, anche se con un carico di chilometri decisamente maggiore.

Attenzione a non sottovalutare questo aspetto: chiarire bene quali sono le rispettive aspettative nei confronti del G.A.S. e quali sono i criteri più importanti

per la definizione del “paniere” dei prodotti, consente di far partire il gruppo con il piede giusto.

Non esiste una forma G.A.S. tipica: ci sono i G.A.S. piccoli, formati da poche unità, e quelli grandi, con un centinaio e più di famiglie, gruppi informali e gruppi che si sono dati una forma giuridica strutturata, gruppi che nascono all'interno di un'associazione o sul posto di lavoro o in un centro di aggregazione (parrocchia, circolo, centro sociale) e altri che sono un gruppo di amici o di famiglie, gruppi che distribuiscono settimanalmente, altri ogni due/tre mesi....

Però li accomuna tutti:

- la critica a questo modo insensato di produrre e consumare e la consapevolezza che i nostri acquisti sono un formidabile strumento per indirizzare i comportamenti delle aziende;
- la ricerca di una alternativa praticabile facilmente e da subito;
- l'ambizione di immettere elementi di eticità nel mercato, cercando di realizzare una concezione più umana dell'economia.

*“Il nostro compito è guardare il mondo e vederlo intero. Occorre vivere più semplicemente per permettere agli altri semplicemente di vivere”*

*E.F. Schumacher*

## La ricetta per fare un G.A.S.

- 1) Prendere un gruppo di persone e farle incontrare, meglio se di una zona circoscritta - per ridurre gli spostamenti -, ma questo non è fondamentale.
- 2) Mescolarle accuratamente e farle iniziare a discutere sui criteri che il gruppo intende adottare per gli acquisti e quali priorità interessano (“prima la pasta o i prodotti freschi?”).
- 3) In caso di necessità, si consiglia un invito ad altri già pratici di esperienza G.A.S. o andare a vedere come funziona un gruppo già attivo.
- 4) Trovare il luogo per la distribuzione (dalla casa di un membro del gruppo, meglio se a rotazione, ai locali della parrocchia o del circolo vicini).
- 5) Selezionare i primi fornitori potenziali: tre già conosciuti, un amico contadino, un paio di fierucolanti, altri col passaparola da altri G.A.S., o comunque secondo fantasia.
- 6) Prendere i primi contatti e organizzare le prime visite: ci si conosce reciprocamente, si rinsaldano i rapporti nel gruppo, si vede l'ambiente e il modo

di lavorare del produttore e, soprattutto, si assaggiano i prodotti!

- 7) Dopo aver selezionato i produttori, miscelare i diversi incarichi fra i gasisti: un referente per ogni produttore (curerà i contatti, verificherà la disponibilità dei prodotti, inoltrerà gli ordini, si occuperà della consegna), il gestore del listino e degli ordini, eventualmente un cassiere. Aggiungere elementi e ruoli a piacere.
- 8) Scegliere le modalità con cui ordinare i prodotti (agli incontri, per telefono, per mail, on-line).

A questo punto il G.A.S. è pronto per partire!

Un piccolo consiglio finale: non pretendete di nascere e volare, meglio procedere a piccoli passi: inizialmente prevedere consegne non troppo frequenti (mensili o al massimo quindicinali); introdurre i prodotti freschi, che di sicuro hanno una complessità di gestione maggiore, solo dopo un periodo di prova; partire, se rientra nei vostri criteri, con i prodotti del commercio equo.

## Si comincia con il G.A.S. e non si sa dove si finisce...

Le relazioni che si creano nel gruppo, con il tempo fanno acquisire ai membri nuove consapevolezze sul consumo critico da cui poi discendono anche nuovi comportamenti e nuove conoscenze pratiche. Quando il G.A.S. è da tempo ben rodato, ecco alcuni esempi di possibili sue evoluzioni:

- 1) Il produttore gasista o il gasista produttore: è il caso del produttore che, entrato in contatto con i G.A.S., si lascia contaminare e diventa lui stesso, per i suoi acquisti, consumatore critico. O quello del gasista che rimette in produzione l'orticello del nonno e inizia a produrre ortaggi e verdura per il proprio autoconsumo e nei casi più virtuosi anche per il gruppo.
- 2) L'auto-produzione: da una riflessione su quante cose è possibile fare in casa, con conseguente risparmio di risorse ed economico, nei gruppi sta prendendo sempre più campo l'auto-produzione. Dalla classica passata di pomodori al pane, dal seitan alla birra per arrivare ai detersivi per la casa e al sapone o le creme per l'igiene e la cosmesi personale, è tutto un fiorire di esperienze, circolazione di idee e scambio di prodotti fatti da sé.

3) Il passo successivo è quello di non fermarsi ai prodotti alimentari, ma riflettere sul proprio stile di vita, cercando di adottare comportamenti più responsabili (ad esempio, aumentando il risparmio idrico ed energetico o adottando, per quanto possibile, forme di mobilità sostenibile) o rivolgendosi ad operatori etici - o meno irresponsabili - anche in campi quali il tessile, i servizi telefonici, assicurativi, bancari o della fornitura di energia elettrica.

Fare la spesa con i G.A.S. riduce le occasioni (nei casi migliori le elimina, ma è molto difficile che ciò avvenga) di fare una spesa "normale". Con il tempo, ad esempio, avviene un vero e proprio cambio di mentalità e si impara che molti prodotti a lunga conservazione (pasta, riso, farina, ecc.) possono essere acquistati anche in quantitativi maggiori del singolo pacco. In questo modo si può fare scorta in attesa di una delle prossime consegne, si riducono gli imballaggi e le confezioni, diminuiscono gli spostamenti da casa al vicino centro commerciale e le tentazioni per gli acquisti superflui che li inevitabilmente ci colgono.

*"Con EticaMente ho imparato a non sedermi su nessuna sedia: nè su quella del commercio equo, non su quella del solare, e neppure quella della raccolta differenziata. C'è sempre qualche passo da fare ancora. Quello dell'alternativa, quello del sentiero da aprire".*

*Stefano Floris,  
EticaMente*





# Buono anche da lontano

di Elisabetta Torselli

**Il Villaggio dei Popoli \***

*Il Villaggio dei Popoli s.c.a.r.l. è una cooperativa di consumo presente a Firenze e in Toscana dal 1990 e operante nei settori del commercio equosolidale, della finanza etica e del consumo critico, per sostenere le attività economiche e le prassi che perseguono a livello globale obiettivi di giustizia in campo economico e sociale e per stimolare la crescita della consapevolezza verso le conseguenze negative del sistema socioeconomico dominante.*

[www.villaggiodeipopoli.org](http://www.villaggiodeipopoli.org)

Ma “nutrirsi senza divorare il pianeta terra” è un tema che riguarda da vicino anche le relazioni umane, in primo luogo le relazioni economiche, non solo quelle ambientali. Possiamo progettare e sperimentare, qui da noi, il più virtuoso dei circuiti alimentari: “gasista”, sobrio, verde, biologico, di salvaguardia delle specie e delle tipologie alimentari locali e tradizionali, a chilometro zero... ma non per questo cesseranno i problemi per l’umanità del Sud del Mondo. Un’umanità che, per rovesciare la metafora proposta, ha tuttora ben poco da divorare, ed è invece divorata dall’arretratezza, dalle imposizioni e dai ricatti esercitati dal mercato globale, in molti casi dalla fame. Ed è in questo contesto che si inserisce nel nostro discorso sull’alimentazione anche il commercio equo, e propone un invito a tracciare, sì, i nostri circuiti virtuosi, ma senza chiuderli del tutto, a tenere invece aperte le nostre finestre sul mondo, a considerare, insomma, come anche il cibo che viene da lontano può essere buono in molti sensi.

Questo ragionamento riguarda in primo luogo i classici “coloniali”. A partire dal XVII-XVIII secolo, le colture delle terre di conquista furono forzatamente riorientate a svantaggio degli alimenti base delle popolazioni locali e a vantaggio di prodotti il cui consumo sul mercato occidentale determinò un’autentica rivoluzione nella storia alimentare e, soprattutto, grandi profitti per i colonizzatori: caffè, tè, spezie, cacao e zucchero in primo luogo. Non a caso, proprio dai coloniali è cominciata l’avventura del commercio equo che ha, per dir così, ribaltato il contenuto di questa vicenda. Per fare l’esempio più classico, quello

del caffè, il prezzo pagato ai produttori nel commercio equo è mediamente tra due e tre volte il prezzo di mercato fissato dalla borsa di New York per l'Arabica, e sino a quattro volte quanto pagato dai mediatori locali.

Il commercio equo è nato su istanze "politiche". Tuttavia, nelle sue evoluzioni, anche la cultura del cibo come la intendiamo in questo lavoro collettivo ha fatto molti passi in avanti, ad esempio con la progressiva diffusione del biologico in molte produzioni (ciò che spesso ha comportato ingenti sforzi e costi per le comunità di produttori) tra cui quelle a cui si fa riferimento in questo scritto.

Ed ecco alcuni esempi di alimenti che il commercio equo ha fatto conoscere o contribuito a far conoscere. Li abbiamo scelti perché testimoniano biodiversità, virtù nutrizionali preziose, tradizioni alimentari di civiltà diverse-vicine la cui integrazione con la nostra è un tema che deve restare al centro della nostra riflessione, ma anche un ribaltamento in chiave di giustizia della relazione economica fra comunità di produttori e comunità di consumatori. Perché quando si parla di cibo, è importante raccontare anche questo intreccio.

## Quinoa

La quinoa (*Chenopodium quinoa*) viene coltivata da oltre 5000 anni sugli altipiani pietrosi delle Ande a 4000 metri sul livello del mare e costituisce uno degli alimenti base delle popolazioni andine. Appartiene alla famiglia delle chenopodiacee, come gli spinaci o la barbabietola. Viene seminata fra settembre e ottobre e raccolta fra aprile e giugno. Produce una spiga ricca di semi rotondi, simili a quelli del miglio, che vengono lavati e poi essiccati. È un alimento adatto sia agli adulti che ai bambini, particolarmente ricco di proprietà nutritive (100 gr di quinoa contengono in media 350 kcal, 12,4 gr di proteine vegetali e 60,1 gr di carboidrati), di fibre, di minerali come fosforo, magnesio, ferro e zinco, di grassi prevalentemente insaturi, ma soprattutto non contiene glutine e per questo è adatta all'alimentazione dei celiaci. Si può usare al posto del riso o di altri cereali, da sola condita a piacere e nella preparazione di zuppe, minestre, insalate fredde, timballi, frittelle, creme, dolci; è tra gli ingredienti di snack, bevande e altri prodotti distribuiti dal commercio equo.

## Zucchero

I "valori aggiunti" degli zuccheri integrali diffusi attraverso i circuiti del commercio equo sono molteplici, valori che vanno al di là del maggior prezzo pagato al produttore nel commercio equo, come la valorizzazione di metodi tradizionali di lavorazione. Ad esempio, lo zucchero commercializzato con il nome di

Mascobado è prodotto e confezionato nelle Filippine da Panay Fair Trade Center è uno zucchero integrale lavorato con un metodo artigianale: si spremono le canne e si concentra il succo per evaporazione dell'acqua, usando come combustibile i residui di canna (bagassa), trattenendo così tutti i principi nutritivi che normalmente si perdono nella raffinazione. È ricco di sali minerali, in particolare di ferro, non è sbiancato chimicamente. La naturale presenza di melassa gli conferisce colore scuro e aspetto non cristallino. Le sue caratteristiche sono la presenza di piccoli granuli, il sapore intenso ed un lieve retrogusto di liquirizia.

## Caffè

È nell'ambito della produzione e della commercializzazione del caffè, il più classico dei "coloniali", che il commercio equo ha mosso i suoi primi passi e che ha marcato le sue più significative tappe d'evoluzione, e sono due le storie di caffè che vogliamo raccontare. Due padri del commercio equo, gli olandesi Nico Roozen, economista e membro di Solidaridad, e Frans van der Hoff, prete-contadino, fondatori di Max Havelaar, uno dei marchi storici del commercio equo, hanno contribuito negli anni Ottanta alla creazione del gruppo messicano di produttori Uciri (Unione delle Comunità Indigene della Regione dell'Istmo), lavorando insieme su due fronti, a fianco delle comunità zapoteco, e in Europa, cercando spazio nell'informazione e nel commercio. L'affascinante racconto di come negli anni Ottanta una comunità contadina sia uscita dall'isolamento, abbia acquisito sede e mezzi di trasporto, abbia trattato con le banche e oltrepassato la strozzatura costituita dagli intermediari, i coyotes, si sia data una forma giuridica e abbia superato con la solidarietà e la vigilanza violenze, carcerazioni e persecuzioni, ha ancora molto da insegnarci. Ma, come si è detto, il caffè è anche il prodotto più adatto per studiare le successive evoluzioni del commercio equo. Da quando il Capodanno del 1994 vide la cosiddetta insurrezione del Chiapas, questo originale esperimento politico è sotto gli occhi di tutta la galassia solidale e dell'altra economia, e da qualche anno anche il Chiapas produce il suo caffè, il Tatawelo. Il progetto si è sviluppato nella sua prima fase grazie ad una delle centrali italiane di importazione del commercio equo - Commercio Alternativo - e poi ha proceduto parallelamente con il coinvolgimento di una rete di Botteghe del Mondo italiane (anche come prefinanziatrici) e un notevole numero di Gruppi di Acquisto Solidale. Mentre Commercio Alternativo continua a promuovere alcune linee del caffè Tatawelo, molte Botteghe del Mondo e Gruppi di Acquisto hanno dato vita all'Associazione Tatawelo con l'idea di lanciare una sfida: fornire la miscela "Excelente", sviluppando intorno alla produzione del caffè una rete di competenze e di contatti, senza erodere lo spazio conquistato dagli altri marchi di caffè equo-solidale. (per questo motivo l'Associazione Tatawelo

si rivolge in gran parte ai Gruppi di Acquisto Solidale). L'intento dell'associazione è anche quello di riprodurre pratiche solidali in Italia, lavorando ad esempio PER LA TORREFAZIONE con la Casa Circondariale "Lorusso e Cotugno" di Torino. *Tatawelo* è anche un sito internet ([www.tatawelo.it](http://www.tatawelo.it)) da cui si può conoscere approfonditamente la storia del Chiapas e del movimento zapatista.

### Cous-cous

Con questa parola si intende sia la semola lavorata a granelli impastando acqua, sale, farine e grani duri spezzettati, e poi essiccata al sole per due - tre giorni, che i ricchi piatti unici di cui il cous-cous costituisce la base. La tradizione del cous-cous è di origine berbera, ma l'espansionismo arabo prima, le normali relazioni fra popoli e comunità poi, l'hanno diffusa ben oltre il Maghreb originario, nell'intero Mediterraneo - in Sicilia ad esempio - e non solo.

Attualmente è apprezzato ovunque l'hanno portato le comunità di origine magrebina e mediorientale, e merita il nome che gli è stato dato di "piatto della pace tra i popoli del Mediterraneo". In Italia, il cous-cous del commercio equo e solidale è di eccellente qualità; è spesso prodotto appoggiandosi a comunità di donne riunite in cooperative, che usano metodi di lavorazione artigianali e tradizionali che conferiscono una qualità particolare a questi prodotti. Ma, oggi come oggi, non sono pochi i problemi legati alla commercializzazione del cous-cous nella filiera equa: in particolare la ong palestinese PARC, attiva nella striscia di Gaza sul fronte del sostegno alla produzione agricola locale, è attualmente in difficoltà nell'assicurare i rifornimenti, perché in seguito ai conflitti fra Hamas e esercito israeliano la Striscia è pressoché isolata.

### Guaranà e prodotti derivati

Nella foresta Amazzonica nasce il guaranà (*Paullinia Cupana* var. *Sorbilis*), una liana che produce frutti rossi dalla polpa bianca, i cui semi sono ricchi di guaranina, sostanza dalle proprietà stimolanti. La liana selvatica è stata domesticata con metodi rispettosi dell'ambiente, trapiantando in radura le piantine nate in foresta, e consorziandole con altre piante benefiche. I semi, essiccati in forni tradizionali di terracotta, possono essere trasformati in polvere o in estratto di guaranà, e confezionati in pani o bastoni da grattugiare. Tradizionalmente usato nelle veglie rituali e di caccia, il guaranà è un efficace tonico (provare per credere!) commercializzato in polvere e compresse, ma costituisce anche la base di innumerevoli bevande la cui rilevanza simbolica sta anche nel fatto di costituire un'ottima alternativa alla Coca Cola "americana".

# Ricette Bio-Equo-Vegane

di Roberto Politi

Progetto Vivere Vegan

*Mangiare è uno dei bisogni primari perché indispensabile alla sopravvivenza ed è anche molto legato alla tradizione culturale di ciascuno. Per questo non è semplice decidere di cambiare le abitudini alimentari anche se non sono corrette (oggi è facile eccedere in proteine, grassi saturi e colesterolo). Superato lo scoglio dell'abitudine, scoprire un modo di mangiare più etico può aiutare non solo l'ambiente ma anche la nostra salute senza rinunciare alla buona cucina.*

E ora andiamo a tavola. Ricchi di riflessioni e spunti per fare della cucina un luogo "rivoluzionario", per nutrirci senza divorare la terra e anzi provare a preservarla, per godere dei suoi frutti, nel rispetto delle stagioni, e nel rispetto di chi lavora la terra.

Ci sorprenderà scoprire come tante ricette tradizionali siano già così in linea con le premesse di questo libro e come ricette nuove o rivisitate possano conquistare il nostro palato. Gustiamo il cibo e godiamo del sapore che ci regala. Mangiare etico non vuole certo dire rinunciare ai piaceri della tavola e di ciò, con queste ricette, vogliamo dare solo un piccolo... assaggio.

Abbiamo scelto di proporre in buona parte piatti toscani classici o, ispirandoci ad essi, li abbiamo rivisitati per sostituire ad esempio quegli alimenti come la carne e i derivati animali, che, abbiamo visto, sono responsabili di un grave danno ambientale (oltre che, non dimentichiamolo, dello sfruttamento e dell'uccisione di esseri senzienti quali sono gli animali). Nel preparare le ricette preferiremo prodotti locali per non inquinare l'aria con trasporti inutili e dannosi e prodotti del commercio equo perché la terra va protetta non solo dai danni ambientali ma anche dalla sopraffazione dei paesi ricchi su quelli poveri. E tutti gli ingredienti saranno biologici, per la salute della terra e anche del nostro corpo. In una parola ricette bio-equo-vegane.

Prima di entrare in cucina vediamo quali sono gli ingredienti principali di una alimentazione 100% vegetale:

**cereali** - non solo pasta o riso bianco ma anche cereali integrali tra i quali frumento, avena, orzo, segale, riso, grano saraceno, mais, miglio, triticale, amaranto, farro, kamut, cuscus, bulgur;

**verdure** - fresche, crude o cotte e sempre di stagione; ricche di fibre, vitamine e sali minerali;

**legumi** - lenticchie, fagioli, ceci, fave, cicerchie, soia, piselli; forniscono proteine vegetali, fibre, sali minerali e grassi polinsaturi;

**semi** - di lino, zucca, girasole, sesamo; apportano grassi polinsaturi, proteine, fibre, sali minerali e vitamine;

**frutta secca** - noci, mandorle, nocciole, pistacchi, pinoli, anacardi; ricca di grassi polinsaturi, proteine, fibre, sali minerali e vitamine;

**oli** - extravergine d'oliva, di girasole, lino, sesamo, mais; scegliere quelli spremuti a freddo.

A questi alimenti se ne possono aggiungere altri, relativamente nuovi per la nostra cultura gastronomica: parliamo ad esempio del seitan, del tofu e del tempeh. Derivati dalla lavorazione di cereali e legumi da coltivazioni locali ad opera di aziende biologiche italiane, si stanno affiancando ai prodotti più tradizionali:

**seitan** - si ottiene dai cereali (grano, farro, kamut), lavorati per separare la parte proteica (il glutine). Sostituisce ottimamente la carne in molte ricette: spezzatini, scaloppine, cotolette, ragù. Ne esistono molte varianti anche come affettato per panini;

*Le origini del seitan non sono molto chiare, alcuni lo propongono come un alimento che viene dall'oriente. Ma nell'800 in Italia si usava fare il "salame di grano" dove appunto, non si adoperava la carne ma la farina di grano...*

*Il tofu è largamente usato in Cina e Giappone, dove è invece limitato l'uso dei latticini. Ora anche in Italia viene prodotto da diverse aziende che ne garantiscono la qualità biologica e il gusto mediterraneo.*

*Se alimenti come il seitan e tofu si trovano più facilmente nei negozi specializzati come quelli di alimentazione naturale, botteghe del Commercio Equo ed erboristerie, è anche vero che una spesa bio-equo-vegana si può fare sempre più facilmente in negozi "normali" e anche nei supermercati. Basta solo prestare un po' più attenzione alle etichette ed informarci sulla provenienza dei prodotti.*

*Fra i prodotti del commercio equo e solidale, oltre a quelli di cui ci ha raccontato Elisabetta Torselli nel capitolo "Buono anche da lontano", possiamo trovare il cacao e i suoi derivati come le diverse varietà di cioccolato e creme spalmabili, le spezie, il tè, il riso, la frutta secca, le confetture e i biscotti e pasticceria a base di ingredienti equosolidali.*

**tofu** - è un derivato della soia e si presenta come un formaggio morbido. Adatto per sostituire la ricotta nelle ricette (ravioli, sfornati di verdura), può essere cucinato in vari modi (spezzatino, alla piastra) o usato per farcire panini;

**tempeh** - è un derivato della soia, ottenuto da fagioli di soia fermentati e pressati. Si presta a cotture semplici e veloci oppure per spezzatini o ancora per realizzare ragù.

Fra i prodotti nuovi troviamo poi anche le alghe, verdure di mare. Tradizionali dei paesi orientali, ma che scopriamo essere state usate in passato anche nei luoghi di mare qui in Italia e che ancora fanno parte del menù di ristoratori particolarmente creativi. Quelle che troviamo in commercio provengono da paesi lontani, ma potrebbero essere facilmente prodotte localmente (se i nostri mari fossero puliti!). Vale la pena consumarle perché ricchissime di sali minerali, proteine, grassi omega 3 e vitamine in misura superiore perfino alle verdure di terra. Ogni tipo: wakame, kombu, hijiki, nori, dulse, arame, ha sapore e nutrienti diversi.

La cucina toscana fa grande uso di cereali, verdure e legumi e l'elenco delle ricette potrebbe essere lunghissimo. Noi ne abbiamo scelte solo alcune e a queste ne abbiamo affiancate altre con ingredienti meno usati ma ugualmente importanti per una corretta

alimentazione e qualcuna più "innovativa", ad esempio con quinoa, tofu e seitan. Non abbiamo certo la pretesa di realizzare un libro di cucina. Lo scopo è solo di incuriosire e far vedere che, volendo, si può cambiare davvero poco delle nostre abitudini alimentari per aiutare l'ambiente. Da qui la scelta di ispirarci

in buona parte a ricette classiche senza entrare nel merito degli aspetti salutistici, anche se, semplicemente evitando di consumare derivati animali e con l'uso di prodotti biologici, avremo comunque ricette più sane, leggere e a zero colesterolo (il che non guasta).

Infine va detto che una cucina bio-equo-vegana non è costosa, dal momento che gli alimenti di base sono proprio quelli di una alimentazione antica e "povera". Alimenti come il tofu e il seitan, non sono certo indispensabili e potranno essere mangiati quando si ha voglia di un piatto particolare o veloce da preparare. Andrebbero comunque a sostituire prodotti ancora più cari, come la carne e i formaggi.

Le ricette che seguono sono state divise per comodità fra antipasti, primi, secondi e dolci. Ma tanti dei piatti proposti possono essere considerati piatti "unici" e completi, per la sostanza e per il gusto.



# Ricette

a cura di Roberto Politi e Dora Grieco

Mangiare è anche un gesto ecologico e politico. Nonostante tutti i tentativi di occultare questa semplice verità, il nostro modo di alimentarci determina in larga misura l'uso che noi facciamo del mondo, e ciò che sarà di lui.

*Michael Pollan  
Il dilemma dell'onnivoro  
Adelphi, 2008*

Ricette



# Antipasti

## Bruschetta tofu e fiori

Ingredienti per quattro persone:

- 12 fiori di zucca privati del gambo e del pistillo
- 200 gr di tofu (al naturale o affumicato) tagliato a fettine sottili
- 4 fette di pane
- olio extravergine di oliva, sale

1. Oliare e scaldare una piastra o una padella e far appassire i fiori di zucca, senza romperli.
2. Dorare leggermente le fettine di tofu da entrambi i lati e salare.
3. Abbrustolire il pane.
4. Mettere il tofu sulle bruschette, coprire con i fiori e condire con poco sale e un filo d'olio.



Iniziamo i nostri assaggi bio-equo-vegani con gli antipasti. La prima ricetta è questa bruschetta estiva, con i fiori di zucca. Ma con un po' di fantasia sarà facile realizzarne altre con verdure fresche di stagione o sottolii (dai pomodori secchi ai funghi porcini), magari casalinghi. Riscoprire il gusto di cucinare cose semplici e naturali è un invito che facciamo non solo per l'ambiente ma anche per il piacere che ci regala quando andiamo a tavola.

## Antipasti

### Cavolo con fette

Ingredienti per quattro persone:

- 200 gr di foglie di cavolo nero private della costola
- 8 fette di pane alte un dito
- 1 spicchio d'aglio pulito e tagliato a metà
- olio extravergine di oliva, sale

1. *Cuocere le foglie di cavolo in acqua bollente e salata e scolarle.*
2. *Abbrustolire le fette di pane, sfregarci sopra lo spicchio d'aglio e condire con poco sale e olio.*
3. *Disporre il cavolo sulle fette di pane e condire con un filo d'olio.*

Il cavolo con le fette, già il titolo lo svela, è un classico della tradizione toscana. Un piccolo consiglio è quello di usare l'acqua di cottura del cavolo per cuocere cereali o semplicemente degli spaghetti da condire con aglio, olio e peperoncino.

# Antipasti

## Antipasti

### Crostini di grano

Ingredienti per quattro persone:

- 200 gr di seitan al naturale tagliato a tocchetti
- crostini di pane tostato
- 1 cipolla rossa tagliata finemente
- 1 spicchio d'aglio
- 50 gr di olive verdi denocciolate
- 1 cucchiaio di pasta di olive nere
- 20 gr di capperi
- olio extravergine di oliva, sale, pepe

*1. Mettere un po' d'olio in una padella, far appassire la cipolla e metterla da parte.*

*2. Far rosolare il seitan con poco olio, salare e pepare a piacere.*

*3. Lasciare raffreddare e frullare con gli altri ingredienti e quattro cucchiai d'olio, fino ad ottenere un composto omogeneo ma non troppo fine.*

*4. Spalmare sui crostini di pane.*



I crostini toscani hanno ispirato questa ricetta che, un po' per gioco, ne ricorda l'aspetto.

Ma al posto dei fegatini di pollo, usiamo il seitan che, come abbiamo visto, deriva dal grano ed è un concentrato di proteine.

Chi volesse realizzare il seitan a casa... troverà la ricetta a pag. 77

## Antipasti

### Crostini di mare

Ingredienti per quattro persone:

- 15 gr di alghe arame, messe in ammollo per 20 minuti
- crostini di pane tostato
- il succo di mezzo limone
- 2 fettine sottili di limone tagliate in 8
- mezzo spicchio d'aglio tritato finemente
- un ciuffo di prezzemolo tritato finemente
- olio extravergine di oliva, sale

1. *Scolare le alghe, tagliarle a pezzetti e metterle in una ciotola.*
2. *Salare, aggiungere l'aglio, il prezzemolo, quattro cucchiari d'olio e il succo di limone.*
3. *Mescolare bene e lasciar insaporire per qualche minuto.*
4. *Mettere le alghe sui crostini e guarnire con le fettine di limone.*

Il mare, oltre che il regno animale, ospita anche quello vegetale di cui fanno parte le verdure di mare o alghe, ricchissime di nutrienti. Quelle che assaggiamo in questa ricetta sono accompagnate da ingredienti decisamente mediterranei. Preparate in questo modo, sono un ottimo condimento anche per un riso freddo o per spaghetti con o senza aggiunta di pomodori ciliegia appena saltati in padella.

# Antipasti

## Misticanza

Ingredienti per quattro persone:

- 200 gr di verdure domestiche e selvatiche crude, ad esempio: cicoria selvatica, rucola, erba stella, barba di frati, crescione, raperonzoli, caccialepre, cime di finocchio selvatico, piccole foglie di cavolo nero, erba cipollina, erbanoce, pimpinella, lattuga di campo, qualche foglia di menta...
- 50 gr di pinoli tostati
- olio extravergine di oliva, sale, aceto o succo di limone

1. *Mondare e lavare le verdure e scolarle bene.*

2. *Metterle in una insalatiera, aggiungere i pinoli e condire a piacere.*



Chi è convinto che un'insalata sia un piatto banale, si ricrederà con questa ricetta assolutamente tradizionale, semplice da preparare ma con ingredienti inusuali che andranno cercati nei mercati o da fruttivendoli ben forniti o ancora direttamente nei campi, se si sanno riconoscere. E chi ha un balcone, o un piccolo giardino non può non coltivare alcune di queste squisite piante. Ma anche il davanzale di una finestra può ospitare alcuni vasi... come ci suggerisce Marinella Correggia ne "Il balcone dell'indipendenza"  
Stampa Alternativa, 2006

## Antipasti

### Panzanella

Ingredienti per quattro persone:

- 300 gr di pane raffermo senza crosta, tagliato a fette spesse
- 2 pomodori da insalata ben maturi
- 1 cipolla rossa tagliata finemente
- 1 cetriolo tagliato a fettine sottili
- 10 foglie di basilico spezzate
- olio extravergine di oliva, sale, aceto

*1. Inzuppare il pane per circa dieci minuti in acqua fredda, strizzarlo bene e ridurlo in briciole.*

*2. Mettere il pane in una insalatiera, aggiungere gli altri ingredienti, condire con olio e sale e mescolare.*

*3. Riporre in frigo.*

*4. Prima di servire aggiungere un po' di aceto a piacere.*

Ancora una ricetta tradizionale: la panzanella. Come vedete non è poi così difficile realizzare piatti bio-equo-vegetariani.

Spesso non c'è da inventare nulla... anzi, basta un po' di curiosità e di fantasia, dei buoni ingredienti e il gioco è fatto. Questo piatto prevede l'uso di pane raffermo ed è un invito a non sprecare il cibo e quindi nessuna risorsa. Un esempio di piatto davvero etico (e buono!)



# Antipasti

## Pinzimonio

Ingredienti per quattro persone:

- 4 carciofi morellini
- 1 finocchio
- 1 mazzetto di ravanelli
- 2 cuori di sedano
- 4 cipollotti
- 2 carote
- olio extravergine d'oliva, sale (o shoyu), limone e pepe a piacere

1. *Mondare e lavare le verdure.*
2. *Togliere le foglie più dure dei carciofi e tagliare la parte superiore con le spine.*
3. *Tagliare le carote, i sedani e il finocchio, nel senso della lunghezza.*
4. *Disporre le verdure in una insalatiera.*
5. *Versare in quattro piccole ciotole, una per persona, un po' d'olio, sale (oppure shoyu), limone e pepe a piacere.*
6. *Le verdure andranno gustate crude, intinte nel condimento.*



Mangiare i cibi “come colti”, senza cottura e conservanti, è sicuramente una buona abitudine. Ne guadagna la salute ma anche l'ambiente per il basso consumo di energia richiesto.

Gli ingredienti usati per questo pinzimonio sono quelli più tradizionali. Ma le verdure possono variare a piacimento, seguendo le stagioni.

## Antipasti

### Quinoa in insalata

Ingredienti per quattro persone:

- 150 gr di quinoa secca
- 2 pomodori tagliati a cubetti
- 50 gr di noci tritate
- 1 patata lessata e tagliata a cubetti
- 5 foglie di basilico spezzate
- 1 cucchiaio di capperi
- 20 olive toscane denocciolate
- olio extravergine di oliva, sale

1. Lavare la quinoa, metterla in una pentola, aggiungere acqua bollente (due volte il suo volume) e cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti; scolare, salare e lasciar raffreddare.  
2. Mettere la quinoa e gli altri ingredienti in una insalatiera, condire a piacere e mescolare.



Dalla Toscana alle Ande, a 4000 metri d'altitudine, per prendere quest'alimento prezioso, non solo per i suoi nutrienti ma, come abbiamo letto nel capitolo "Buono anche da Lontano" anche per il popolo che lo coltiva. La quinoa, che appartiene alla famiglia degli spinaci, si presenta sotto forma di piccoli chicchi tondi adatti a realizzare tante ricette così come facciamo abitualmente con il riso: insalate, zuppe, "risotti", crocchette, ripieni per verdure.

# Antipasti

## Seitan non tonné

Ingredienti per quattro persone:

### per la maionese vegetale:

- 1 bicchiere di latte di soia
- mezzo bicchiere di olio extravergine d'oliva
- mezzo bicchiere di olio di girasole
- il succo di mezzo limone
- un pizzico di sale
- mezzo cucchiaino di curcuma
- mezzo cucchiaino di senape (facoltativo)

*1. Versare in un frullatore nell'ordine: l'olio di oliva e di girasole, il latte, il succo di limone, la senape, la curcuma e un pizzico di sale. Frullare per circa 15 secondi.*

### per il piatto:

- 250 gr di seitan al naturale, tagliato a fettine sottili
- il succo di mezzo limone
- 20 gr di capperi tritati grossolanamente
- olio extravergine di oliva, sale

*1. Marinare brevemente il seitan con olio, limone e un pizzico di sale.*

*2. Disporlo sul piatto di portata, coprirlo con uno strato sottile di maionese e guarnire con i capperi.*

Vi ricordate gli spot delle scatolette di tonno pescato senza uccidere i delfini? Questa ricetta, "ama" non solo i delfini, ma anche i tonni e i vitelli...

E grazie al seitan e ad una maionese vegetale, potrete gustare un piatto leggero e molto saporito. Questa maionese si può usare in tutte le preparazioni che prevedono quella "classica": insalata russa, torte di patate, farcitura di panini...

## Antipasti

### Tofu marinato

Ingredienti per quattro persone:

- 300 gr di tofu al naturale tagliato a fettine sottili
- 1 spicchio d'aglio tritato finemente
- 20 gr di capperi tritati
- 1 cucchiaio di shoyu
- un ciuffo di prezzemolo tritato finemente
- il succo di un limone
- 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva

1. In una ciotola preparare il condimento con olio, shoyu, capperi, prezzemolo, aglio e limone, mescolando bene.
2. In una terrina disporre il tofu a strati, distribuendo il condimento su ognuno di essi.
3. Lasciar marinare per circa mezz'ora.



Qui useremo il tofu al naturale e senza cuocerlo. Si tratta di un alimento dal gusto molto delicato che si presta bene a “catturare” i sapori di altri ingredienti. Una variante per gustarlo fresco è “la caprese”: che possiamo preparare alternando fettine di tofu a pomodori da insalata maturi, da condire con olio, origano e sale...

# Primi

## Crespelle

## Primi

Ingredienti per quattro persone:

### per il ripieno:

- 500 gr di spinaci lessati, strizzati e tritati
- 250 gr di tofu al naturale, schiacciato con una forchetta
- un cucchiaino di lievito alimentare in scaglie
- olio extravergine di oliva, sale

### per le crespelle:

- 70 gr di farina
- 100 ml di latte di soia
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale

### per la besciamella:

- 50 gr di farina
- 500 ml di latte di soia
- 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale
- noce moscata

### per il condimento:

- una tazza di salsa di pomodoro

### Per il ripieno:

1. Passare il tofu e gli spinaci in padella per qualche minuto con uno spicchio d'aglio e quattro cucchiaini d'olio. Salare.

2. A fine cottura aggiungere il lievito e la noce moscata e amalgamare.

### Per le crespelle:

1. Mettere in una ciotola la farina, un pizzico di sale e versare lentamente il latte e l'olio, mescolando bene. Lasciare riposare mezz'ora.

2. Mettere sul fuoco una padella unta d'olio e quando è ben calda versare un po' della pastella e cuocere dalle due parti. Preparare così 8 crespelle.

### Per la besciamella:

1. In un tegamino scaldare l'olio e aggiungere prima la farina mescolando con una frusta e poi il latte continuando a mescolare.

# Primi

2. Aggiungere sale e noce moscata e cuocere per alcuni minuti mescolando ogni tanto. La besciamella dovrà avere la consistenza di una crema.

### **Per il piatto:**

1. Dividere l'impasto sopra le 8 crespelle e arrotolarle chiudendo anche i lati.
2. Sul fondo di una pirofila mettere un po' di besciamella, adagiarvi le crespelle e coprirle con il resto della besciamella e la salsa di pomodoro.
3. Cuocere in forno per 15 minuti a 150°.



Il tofu è davvero versatile e in questa ricetta, che ci introduce ai primi piatti, lo usiamo per sostituire la ricotta. D'altra parte, non a caso, è anche conosciuto come "formaggio di soia". Così è ottimo anche per realizzare ravioli o torte salate. Nel capitolo "Ecologia Vegan", abbiamo visto che è molto conveniente per l'ambiente sostituire non solo la carne ma anche i derivati animali con i vegetali. Un esempio di fattibilità è questo piatto, ispirato alla tradizione toscana.

# Primi

## Farinata con il cavolo nero

## Primi

Ingredienti per quattro persone:

- 100 gr di farina gialla
- 250 gr di foglie di cavolo nero senza le coste, tagliate a piccoli pezzi
- 2 porri tagliati a rondelle
- 1,5 litri circa di brodo vegetale
- olio extravergine di oliva, sale, pepe

1. In una casseruola far appassire a fuoco lento i porri con tre cucchiaini d'olio e sale.

2. Aggiungere il cavolo nero e farlo cuocere per mezz'ora bagnandolo con un po' di brodo ogni tanto.

3. Aggiungere il resto del brodo e versare a pioggia la farina mescolando con una frusta per un'altra mezz'ora.

4. Servire con un filo d'olio a crudo e pepe macinato.

Fra le ricette toscane troviamo molti primi al cucchiaio, fra i quali ottime zuppe da realizzare con ingredienti semplici. Pensiamo alla crema di zucca, alla zuppa di farro, alla pappa al pomodoro, alla ribollita, alle zuppe di legumi... Ma è sempre più difficile trovarle nei ristoranti, che spesso adottano una cucina "internazionale". Vale la pena non dimenticarle e continuare a prepararle per il gusto e la genuinità.

## Primi

### Pappa al pomodoro

Ingredienti per quattro persone:

- 300 gr di pane integrale raffermo tagliato a fette sottili
- 500 gr di salsa di pomodoro con odori e basilico
- 3 spicchi d'aglio
- 1 rametto di salvia
- olio extravergine di oliva, sale

1. In un tegame, meglio se di terracotta, mettere il pane con abbondante olio, l'aglio e la salvia; salare, far insaporire a fuoco basso e aggiungere una tazza d'acqua.

2. Quando l'acqua sobbolle pestare con il mestolo il pane finché non sia ben sminuzzato e non abbia assorbito il liquido.

3. Versare nel tegame la salsa di pomodoro e lasciar sobbollire, con un coperchio, per circa 45 minuti, girando di tanto in tanto e aggiungendo un po' d'acqua all'occorrenza, affinché non si attacchi.

4. La pappa dovrà risultare alla fine di un bel colore rosso e molto densa.

4. Servire calda, tiepida o anche fredda, con un filo d'olio e guarnire con basilico o salvia.



Il pane è un ingrediente ricorrente nella cucina toscana. Qui, nella pappa al pomodoro, è decisamente il protagonista. Per la buona riuscita del piatto è indispensabile usare quello raffermo (come per la panzanella).



# Primi

## Pappardelle al ragù vegetale

### Primi

Ingredienti per quattro persone:

- 400 gr di pappardelle
- 400 gr di seitan al naturale tritato
- 2 tazze di salsa di pomodoro
- 1 cipolla rossa tritata
- 1 carota tritata
- 1 gambo di sedano tritato
- olio extravergine di oliva, sale

1. In una padella fare un soffritto con quattro cucchiaini di olio, carota, cipolla e sedano.

2. Quando il soffritto è appassito aggiungere il seitan e rosolarlo per due minuti mescolando.

3. Unire la salsa di pomodoro, salare e cuocere a fuoco basso per circa 20 minuti.

4. Cuocere le pappardelle, scolarle al dente e passarle in padella con il ragù.

Il seitan è detto anche “la carne dei vegani” perchè si presta benissimo a sostituirla in molte ricette. Questo piatto ne è un ottimo esempio, tanto che questo ragù vegetale potrebbe ingannare anche un carnivoro convinto! Il segreto sta nel farlo insaporire bene con gli odori e con l’olio buono.

Queste pappardelle possono poi essere completate con una spolverata del seguente preparato (da usare al posto del formaggio, per intendersi): mandorle pelate e lievito alimentare in scaglie tritati insieme finemente (due terzi di lievito e un terzo di mandorle) con un pizzico di sale.

Per un sapore ancora più intenso aggiungere alle mandorle anche alcune noci e nocciole. Si conserva a lungo, pronto all’uso.

# Primi

## Primi

### Ribollita

Ingredienti per quattro persone:

- 8 fette di pane raffermo
- 500 gr di fagioli cannellini freschi (o 200 gr secchi), cotti
- 300 gr di cavolo verza tagliato a pezzi
- 300 gr di cavolo nero tagliato a pezzi
- 300 gr di bietola giovane tagliata a pezzi
- 2 gambi di sedano tagliati a fettine
- 2 carote tagliate a rondelle
- 2 pomodori maturi sbucciati e tagliati a tocchetti
- 1 cipolla tritata
- 2 spicchi d'aglio
- 1 rametto di timo
- olio extravergine di oliva, sale, pepe

1. In un tegame fare un soffritto con la cipolla, unire i pomodori e cuocere qualche minuto.

2. Passare due terzi dei fagioli e aggiungerli nel tegame con le altre verdure. Salare, versare tre bicchieri d'acqua e cuocere, con il coperchio, a fuoco lento, per circa un'ora.

3. Unire il resto dei fagioli e il timo e

continuare la cottura per altri 20 minuti circa.

4. Mettere le fette di pane sul fondo di una zuppiera, versarci sopra la minestra e far riposare fino al giorno dopo.

5. Rimettere sul fuoco per 15 minuti e servire con un filo d'olio a crudo e pepe macinato a piacere.

La ribollita è davvero un piatto completo, pronto a sostituire antipasto, primo e secondo. La versione di questa ricetta è pensata per la fine dell'estate, quando tutti gli ingredienti sono "di stagione". Infatti, del cavolo nero esiste anche una varietà estiva che, tra l'altro, è facilissima da coltivare anche in vaso! Per la versione invernale possiamo usare conserva di pomodori (meglio se realizzata da noi, nel periodo estivo).

# Primi

## Risotto ai carciofi

## Primi

Ingredienti per quattro persone:

- 350 gr di riso semintegrale
- 4 carciofi puliti e tagliati a fettine
- 1,5 litri di brodo vegetale
- mezza cipolla bianca tritata
- mezzo bicchiere di vino bianco
- 2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
- mezza tazza di latte vegetale
- prezzemolo tritato per guarnire
- olio extravergine di oliva, sale, zenzero

1. In una casseruola mettere la cipolla ad imbiondire con un po' d'olio.

2. Versare i carciofi nella casseruola, bagnare con un po' di brodo, salare, condire con un pizzico di zenzero e cuocerli per 5 minuti.

3. Aggiungere il riso, farlo tostare per due minuti mescolando, versare il vino, lasciarlo evaporare e bagnare con un mestolo di brodo.

4. Portare a cottura aggiungendo il brodo un po' alla volta e alla fine togliere dal fuoco e mantecare con il lievito e mezza tazza di latte vegetale.

5. Servire guarnendo con il prezzemolo tritato.



Il riso è un alimento versatile e molto nutriente, soprattutto se integrale o semintegrale, come per questa ricetta. Qui è cucinato "a risotto". Ma anche ricette più semplici, ci restituiranno tutto il sapore e la sostanza di questo cereale.

# Primi

## Spaghetti e briciole

Ingredienti per quattro persone:

- 400 grammi di spaghetti
- 3 fette di pane raffermo senza crosta, ridotte in briciole
- 2 spicchi d'aglio schiacciati
- un ciuffo di prezzemolo tritato
- olio extravergine di oliva, sale, peperoncino

1. In una padella mettere ad imbiondire l'aglio con quattro cucchiari d'olio e un pizzico di peperoncino.
2. Togliere l'aglio, aggiungere le briciole, lasciarle dorare e metterne da parte due cucchiari.
3. Cuocere gli spaghetti, scolarli (non troppo) e saltarli nella padella con le briciole, aggiungendo ancora un po' d'olio.
4. Servire spolverando con il prezzemolo e con le briciole messe da parte.

Non possono certo mancare gli spaghetti in questa carrellata di ricette bio-equo-vegane. Una ricetta minimalista e veloce, come si addice a questo tipo di pasta, con un condimento "povero" ma gustoso, usato tradizionalmente per i "pici" (una pasta fresca senza uova).

# Primi

## Vellutata di zucca

## Primi

Ingredienti per quattro persone:

- 1 kg di zucca gialla tagliata a tocchetti
- 2 patate tagliate a tocchetti
- 1 cipolla tagliata a fettine
- 2 tazze di brodo vegetale
- 100 ml di panna vegetale
- un cucchiaino di lievito alimentare in scaglie
- dadini di pane tostato
- olio extravergine di oliva, sale

1. In una casseruola mettere a imbiondire la cipolla con un po' d'olio.
2. Aggiungere la zucca, le patate e metà del brodo. Salare.
3. Coprire e portare a cottura a fuoco basso.
4. Togliere dal fuoco e passare con il passaverdure (o usare il frullatore a immersione).
5. Aggiungere il resto del brodo, la panna, il lievito, rimettere brevemente sul fuoco e mescolare.
6. Servire calda con i dadini di pane e un filo d'olio.



Con il cambio di stagione, mentre ci avviamo verso l'inverno, arrivano le zucche. Ottima al forno o per realizzare i famosi tortelli, qui assaggiamo la zucca in forma di crema. Raffinata e gustosa, un piatto semplice adatto a tutti. Realizzata come da tradizione, con ingredienti 100% vegetali.

## Primi

### Zuppa di farro

Ingredienti per quattro persone:

- 150 gr di farro secco, lavato e cotto
- 250 gr di fagioli cannellini secchi, ammollati, cotti e passati
- 3 tazze di acqua di cottura dei fagioli
- 2 spicchi d'aglio schiacciati
- 2 cucchiaini di salsa di pomodoro
- un rametto di salvia
- olio extravergine di oliva, sale, pepe in grani

1. In una casseruola mettere un po' d'olio, qualche foglia di salvia e l'aglio. A fuoco basso far imbiondire l'aglio, aggiungere il passato di fagioli, il pomodoro, due tazze d'acqua di cottura, qualche grano di pepe e sale.
2. Unire il farro e lasciar insaporire per 5 minuti, usando all'occorrenza ancora un po' d'acqua dei fagioli affinché la zuppa non si asciughi troppo ma resti cremosa.
3. Servire con un filo d'olio a crudo e guarnire con qualche foglia di salvia e, a piacere, un po' di pepe macinato al momento.



Questa è sicuramente fra le zuppe toscane più conosciute. E come spesso accade per i piatti "poveri", offre il meglio anche dal punto di vista nutrizionale. In questo caso l'abbinamento dei legumi con il farro, un cereale, rende il piatto completo.

## Secondi e contorni

### Cacciucco di ceci

Ingredienti per quattro persone:

- 200 gr di ceci secchi, ammollati e cotti
- 250 gr di bietola da foglie tagliata a pezzi
- 300 gr di pomodori maturi sbucciati e tagliati a pezzetti
- 4 fette di pane
- 1 cipolla rossa tagliata finemente
- 1 litro circa di brodo vegetale
- 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine di oliva, sale

*1. Far imbiondire l'aglio e la cipolla in un tegame con un po' d'olio.*

*2. Aggiungere la bietola, i ceci e poco dopo i pomodori.*

*3. Salare, allungare con il brodo fino a coprire e completare la cottura facendo ridurre il liquido.*

*4. Arrostire il pane, strofinarlo con l'aglio, disporlo nelle scodelle e versare la zuppa. Guarnire con un filo d'olio.*

Iniziamo la carrellata di secondi con una ricetta a base di legumi. Questa volta si tratta di ceci, che insieme ai fagioli cannellini sono i più usati nelle ricette toscane. Ma, come abbiamo visto nel capitolo "Ricette bio-equo-vegane", le varietà di legumi sono tante e vale la pena usarle tutte, a rotazione.

## Secondi e contorni

### Carciofi ritti

Ingredienti per quattro persone:

- 4 carciofi puliti e privati delle foglie dure
- 1 spicchio d'aglio tritato
- 2 cucchiaini di pan grattato
- una tazza di brodo vegetale
- un ciuffo di prezzemolo tritato finemente
- olio extravergine di oliva, sale

1. In una ciotola mettere il prezzemolo, l'aglio e il pangrattato, salare e amalgamare con un po' d'olio.
2. Allargare le foglie centrali dei carciofi e riempire con il composto preparato al punto 1.
3. Disporre in un tegame i carciofi a testa in su, condire con olio e sale e aggiungere il brodo.
4. Coprire e cuocere per circa 20 minuti a fuoco moderato.



Le verdure, non solo in Toscana, ma in tutta Italia, sono molto presenti in cucina. È più facile però mangiarle buone a casa che in un ristorante o in una mensa, dove spesso e a torto, sono trattate come alimenti di seconda categoria. Ci auguriamo, invece che, soprattutto proprio nelle mense, riacquistino un ruolo importante. Ricordiamoci che le verdure sono ricche di sostanze indispensabili al nostro organismo oltre ad essere...  
buonissime.



## Secondi e contorni

### Cous-cous alle verdure e legumi

Ingredienti per quattro persone:

- 250 gr di cous-cous integrale
- 100 gr di ceci secchi, ammollati e cotti
- 2 peperoni tagliati a pezzetti
- 2 pomodori maturi sbucciati e tagliati a pezzetti
- 1 cipolla tagliata a fettine
- 1 porro tagliato a fettine
- brodo vegetale
- 4 foglie di salvia
- olio extravergine di oliva, sale, curry

1. In una casseruola mettere a imbiondire la cipolla con un pò d'olio e le foglie di salvia, aggiungere i porri, i peperoni, le patate e i pomodori. Salare e mescolare. Cuocere a fuoco lento bagnando con un po' di brodo.

2. Unire i ceci e lasciar insaporire per qualche minuto aggiungendo due tazze di brodo e un cucchiaino di curry.

3. In una casseruola mettere un filo d'olio e tostare brevemente il cous-cous.

4. Aggiungere due tazze di brodo vegetale caldo, salare, coprire e spegnere

il fuoco. Lasciar gonfiare per circa cinque minuti.

5. Aggiungere due cucchiaini d'olio, mescolare, lasciar riposare ancora qualche minuto e sgranare i chicchi.

6. Scaldare le verdure e versarle nei piatti sul cous-cous.

Ed ora il cous-cous, "piatto della pace tra i popoli del Mediterraneo". Ne esistono diverse qualità, più fine o grossolano, raffinato o integrale.

Ideale per essere abbinato alle verdure sia cotte che crude, per piatti freddi o caldi.

In questa ricetta lo proponiamo con i legumi ma è ottimo anche con tocchetti di seitan o tofu. In ogni caso sarà anche un ottimo piatto unico.

## Secondi e contorni

### Fagioli all'uccelletto

Ingredienti per quattro persone:

- 300 gr di fagioli cannellini secchi, ammollati e cotti
- 200 gr di pomodori maturi sbucciati e tagliati a pezzetti
- 1 rametto di salvia
- 2 spicchi d'aglio (con la buccia) schiacciati
- olio extravergine di oliva, sale

1. In un tegame mettere ad imbiondire l'aglio con un po' d'olio e la salvia.
2. Aggiungere i pomodori, salare e a metà cottura unire i fagioli e aggiustare di sale.
3. Completare la cottura a fuoco lento, mescolando ogni tanto.



Ecco i fagioli cannellini in una ricetta tutta tradizionale.

Il segreto per rendere più digeribili i legumi è quello di metterli a cuocere con un pezzo di alga Kombu e di salarli solo a fine cottura, perchè la buccia risulti più tenera.

## Secondi e contorni

### Fricassea di seitan

Ingredienti per quattro persone:

- 400 gr di seitan al naturale tagliato a tocchetti
- 200 ml di panna vegetale da cucina
- 1 cipolla bianca tagliata finemente
- il succo di un limone
- 2 cucchiaini di brodo vegetale
- 2 cucchiaini di shoyu
- 1 cucchiaino da caffè di curcuma
- 1 ciuffo di prezzemolo tritato
- olio extravergine di oliva, sale, zenzero

1. In una ciotola versare la panna, la curcuma, un pizzico di zenzero e amalgamare.

2. Rosolare il seitan in una padella con un po' d'olio e lo shoyu. Mettere da parte.

3. Nella stessa padella far imbiondire la cipolla con poco olio a fuoco basso, aggiungere il seitan e aggiustare di sale.

3. Bagnare con il brodo e amalgamare bene. Spegnerne il fuoco.

4. Mettere il succo di limone nella ciotola con la panna e versare subito il condimento sul seitan nella padella amalgamando il tutto. Servire subito, spolverando con il prezzemolo.

In questo piatto il gioco si moltiplica: il seitan sostituisce la carne e la panna vegetale con la curcuma e il limone, sostituiscono l'uovo. La ricetta tradizionale prevede l'uso di burro, strutto, uova e naturalmente carne (pollo, agnello o vitello): certamente non proprio in linea con i criteri di una sana alimentazione.

Provate questa versione più "leggera".

## Secondi e contorni

### Gurguglione

Ingredienti per quattro persone:

- 2 melanzane
- 2 pomodori maturi sbucciati
- 2 zucchine
- 2 patate
- 1 peperone
- 8 foglie di basilico
- olio extravergine di oliva, sale

1. *Tagliare le verdure a pezzi non piccoli.*
2. *In una padella mettere ad imbiondire la cipolla con un po' d'olio.*
3. *Aggiungere le patate con una tazza d'acqua e dopo circa tre minuti le altre verdure con il basilico. Salare, coprire e completare la cottura a fuoco basso.*
4. *Può essere consumato sia caldo che tiepido.*



Ortaggi e solo ortaggi per il "Gurguglione" ottimo come contorno ma anche come primo piatto, se abbinato a un cereale, come ad esempio il miglio.

# Secondi e contorni

## Involtini di verza

Ingredienti per quattro persone:

- 8 foglie di cavolo verza
- 400 gr di seitan tritato
- 4 cucchiaini di pan grattato
- 1 cipolla tritata
- 1 spicchio d'aglio tritato
- 3 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
- un ciuffo di prezzemolo tritato
- noce moscata
- 2 cucchiaini di shoyu
- olio extravergine di oliva, sale

1. In una padella rosolare il seitan, l'aglio e la cipolla, con un po' olio e lo shoyu.

2. Metterlo in una zuppiera e aggiungere il prezzemolo, il pan grattato, il lievito e un pizzico di noce moscata, amalgamando bene. Lasciar riposare il composto.

3. Scottare in acqua salata le foglie di cavolo, scolarle e togliere la parte più dura delle coste.

4. Distenderle, disporre su ognuna un

cucchiaino del composto e chiuderle a formare dei fagottini.

5. Rosolarli in padella con poco olio, per alcuni minuti, girandoli con delicatezza.

In questa ricetta e nella successiva proviamo il seitan in modi ancora diversi. Anche qui lo usiamo per sostituire la carne in piatti della tradizione toscana.

Per chi vuole provare a fare il seitan a casa, ecco come si prepara:

- 1 kg di farina di grano tenero,
- 3 cucchiaini di tamari,
- 1 foglia di alga kombu,
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere,
- 1 costa di sedano, 1 carota,
- sale, acqua

## Secondi e contorni

### Peposo

Ingredienti per quattro persone:

- 600 gr di seitan al naturale tagliato a tocchetti
- 300 gr di salsa di pomodoro
- mezzo bicchiere di vino rosso
- 1 cipolla rossa tagliata finemente
- 3 spicchi d'aglio
- un rametto di rosmarino
- olio extravergine di oliva, shoyu, sale, pepe

1. In una padella far rosolare il seitan con un po' olio, l'aglio e due cucchiaini di shoyu.

2. Far imbiondire a parte le cipolle con un po' d'olio e unirle al seitan.

3. Aggiungere i pomodori, il vino, il rosmarino, salare e pepare. Coprire e cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti.

Controllando verso la fine che non si attacchi e aggiungendo poca acqua se occorre.

4. Scoprire, aggiungere un po' d'olio e cuocere ancora per pochi minuti, mescolando ogni tanto.

1. Impastare per qualche minuto la farina con l'acqua.

2. Fare una palla di pasta di media consistenza e metterla in ammollo in acqua fredda per circa un'ora.

3. Lavorare l'impasto con le mani sotto un getto d'acqua minimo, per eliminare l'amido. Quando l'acqua che scorre via dall'impasto comincerà ad essere più limpida aumentare il getto e continuare l'operazione finché non sarà rimasto solo il glutine.

4. Cuocere l'impasto in 2 litri di acqua con 3 cucchiaini di tamari, una foglia di alga kombu, un cucchiaino di zenzero in polvere, un po' di sale, una costa di sedano e una carota. Far bollire per circa 40-50 minuti.

Il seitan è pronto per realizzare i vostri piatti preferiti.

Il brodo di cottura può essere utilizzato per minestre.

## Secondi e contorni

### Sedani rifatti

Ingredienti per quattro persone:

- 6 gambi di sedano privati delle foglie e delle fibre più dure
- 3 pomodori maturi sbucciati e tagliati a tocchetti
- mezza cipolla tritata
- 1 spicchio d'aglio
- 1 carota tritata
- 2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
- pan grattato
- olio extravergine di oliva, sale

1. Tagliare a pezzi di circa 6 cm i gambi del sedano.

2. Lessarli in acqua salata e scolarli.

3. In una padella mettere a soffriggere con un po' d'olio la cipolla e la carota e aggiungere i pomodori. Salare.

4. Quando la salsa è quasi pronta unire i sedani e finire la cottura.

5. Spolverare con il pan grattato e con il lievito, coprire per due minuti e servire.



Non solo soffritto. Questa volta i sedani sono protagonisti in un piatto tipico, semplice e gustoso.

## Secondi e contorni

### Tofu al forno in salsa di sesamo

Ingredienti per quattro persone:

- 350 gr di tofu al naturale tagliato a fette
- 1 cucchiaio di tahin
- il succo di un limone e mezzo
- 3 cucchiari di shoyu
- olio extravergine di oliva, sale

1. *Mettere a marinare brevemente il tofu con lo shoyu, tre cucchiari d'olio e il succo di mezzo limone.*
2. *In una ciotola preparare la salsa con il tahin, tre cucchiari d'olio, due di acqua, il succo di un limone e un pizzico di sale.*
3. *Disporre le fette di tofu in una pirofila, leggermente accavallate e cuocere in forno per 20 minuti a 180°.*
4. *Versare la salsa sul tofu e passare in forno per altri 2 minuti.*
5. *Servire caldo.*



Un tocco medio orientale con il tahin, una crema ottenuta dai semi di sesamo. Molto conosciuta come ingrediente nella preparazione dell'hummus di ceci. Ricchissima di vitamine, sali minerali e di sostanze utili al nostro organismo, va comunque usata con moderazione perchè molto calorica.



# Dolci

## Budino al cioccolato

## Dolci

Ingredienti per sei persone:

- 1 litro di latte di soia aromatizzato alla vaniglia, diviso in tre parti
- 150 gr di zucchero di canna
- 40 gr di farina 00
- 100 gr di cioccolato fondente, minimo 70% di cacao
- 10 gr di cacao amaro
- 1 cucchiaino di essenza di vaniglia
- mezzo cucchiaino di agar-agar in polvere

1. Sciogliere a bagnomaria il cioccolato, aggiungere un terzo di latte di soia caldo e mescolare.

2. In una ciotola versare lo zucchero, la farina, il cacao, l'essenza di vaniglia e l'agar-agar e unire lentamente, mescolando con una frusta, il secondo terzo del latte di soia caldo.

3. In un pentolino versare il restante latte di soia e unire, prima il cioccolato e poi il composto preparato al punto 2, passandoli al colino.

4. Mettere sul fuoco a fiamma bassa,

*lasciare sobbollire per 5 minuti, passarlo al colino e versarlo in uno stampo.*

*Riporre in frigo per qualche ora.*

5. *Guarnire a piacere con granella di nocciole o mandorle o noci, cioccolato fondente fuso o panna montata vegetale.*

E siamo arrivati ai dolci. Partiamo con un budino realizzato con cacao e cioccolato biologici del commercio equo. Anche le ricette di queste ultime pagine non prevedono l'uso di derivati animali, per i motivi ampiamente spiegati. Potremo preparare così dolci più leggeri per l'ambiente e per la nostra salute ma ugualmente buoni e invitanti.

Il latte di soia è molto indicato nella preparazione dei dolci, ma è possibile usare anche altri lattini vegetali (di riso, avena, mandorle...)

# Dolci

## Dolci

### Castagnaccio

Ingredienti per sei/otto persone:

- 300 gr di farina di castagne
- 60 gr di uvetta ammollata
- 60 gr di pinoli
- 40 gr di gherigli di noci spezzati
- 2 tazze d'acqua
- rosmarino
- olio extravergine di oliva, sale

1. Versare la farina in una terrina e diluirla con l'acqua aggiunta poco alla volta finché il composto non risulti fluido e omogeneo.

2. Aggiungere l'uvetta, un pizzico di sale, 2 cucchiari d'olio e mescolare bene.

3. Versare in una teglia rettangolare, precedentemente unta, di dimensioni tali che il composto risulti poco più alto di un centimetro.

4. Cospargere con i pinoli, le noci spezzate e qualche foglia di rosmarino.

5. Cuocere in forno per circa 30 minuti a 200°, finché la superficie non risulti di color bronzo e screpolata.

Il castagnaccio è un tipico dolce rustico autunnale, dal sapore particolare per il connubio tra castagne, uvetta e rosmarino. Una prelibatezza a zero colesterolo oltre che a "km 0".

# Dolci

## Dolce di frutta

## Dolci

Ingredienti per otto persone:

- 300 gr di farina 00
- 70 ml di olio extravergine di oliva
- 60 ml di caffè freddo
- il succo di una arancia
- 1 bustina di lievito per dolci
- 200 gr di confettura di mirtilli neri senza zucchero aggiunto
- 50 gr di confettura di albicocca senza zucchero aggiunto
- 50 gr di uvetta
- 50 gr di cioccolato fondente sminuzzato

1. Mettere la farina in una ciotola, fare la fontana e versarci il succo d'arancia, l'olio e il caffè, senza mescolare.

2. Aggiungere il lievito, scioglierlo nei liquidi e amalgamare brevemente con la farina, aggiungere metà della confettura di mirtilli, l'uvetta e il cioccolato e finire di amalgamare.

3. Ungere una teglia di circa 30 cm di diametro e disporci il composto.

4. Guarnire la superficie con il resto della confettura di mirtilli e con quella di



albicocca (lasciando che si distinguano).

5. Infornare a 160° per circa 35 minuti.

Questo dolce è semplice da fare e semplice negli ingredienti. Ottimo in ogni momento della giornata quando si ha voglia di qualcosa di goloso senza "peccare".

## Dolci

### Pan di ramerino

Ingredienti per quattro/sei persone:

- 300 gr di farina 0
- 200 gr di uvetta, ammorbidita in acqua e asciugata
- 30 gr di lievito di birra, sciolto in un po' d'acqua tiepida
- 30 gr di zucchero
- 2 cucchiaini di foglie di rosmarino
- olio extravergine di oliva, sale

1. Mettere la farina sul piano di lavoro, fare la fontana e versarci il lievito, lo zucchero e un po' d'acqua tiepida per lavorare l'impasto, che dovrà risultare consistente.
2. Coprirlo con un panno e lasciarlo lievitare per un'ora.
3. Lavorare ancora l'impasto e aggiungere quattro cucchiaini d'olio, il rosmarino e l'uvetta.
4. Amalgamare bene, formare dei panini a cupola, metterli sulla teglia da forno e lasciarli lievitare, coperti, per mezz'ora.
5. Farci sopra due tagli a croce, spennellarli con olio e cuocerli in forno a 200°, finchè non saranno ben dorati.



Quando ancora non esistevano gli snack confezionati, il pan di ramerino era la merenda da portare a scuola. L'invito è quello di continuare ad usare questa ricetta che ci regala un prodotto squisito.

# Dolci

## Panna cotta

## Dolci

Ingredienti per quattro persone:

- 400 ml di panna vegetale da cucina
- 100 ml di latte di soia aromatizzato alla vaniglia
- 30 gr di zucchero di canna
- 2 cucchiaini da caffè di agar-agar in polvere
- 4 cucchiari di zucchero a velo

1. In un pentolino versare il latte e sciogliere a freddo l'agar-agar, aggiungere la panna, lo zucchero di canna e mescolare.

2. Mettere sul fuoco a fiamma minima e far sobbollire mescolando con una frusta per circa 4 minuti.

3. Togliere dal fuoco, aggiungere lo zucchero a velo, mescolare e lasciare intiepidire.

4. Versare negli stampini filtrando con un colino.

5. Riporre in frigo per almeno due ore.

6. Sformare la panna cotta e guarnire con una salsa di frutti di bosco o di cioccolato.

Anche la panna cotta è un dolce molto usato in Toscana ma facile da trovare anche in altre regioni.

La ricetta è semplice e noi la proponiamo con panna e latte vegetali. Inoltre, invece di usare la colla di pesce (molto conosciuta come addensante), usiamo l'agar-agar, derivata da un'alga è sempre più usata anche dagli chef.

# Dolci

## Schiacciata con l'uva

Ingredienti per sei persone:

- 350 gr di farina 0
- 20 gr di lievito di birra, sciolto in un bicchiere di acqua tiepida
- 1kg di acini di uva nera da vino, lavati e asciugati
- 100 gr di zucchero di canna
- olio extravergine di oliva, sale

1. In una terrina disporre la farina a fontana e, mescolando, aggiungere il lievito, metà dello zucchero, quattro cucchiai d'olio e un pizzico di sale.

2. Lavorare bene l'impasto e metterlo a lievitare coperto con un tovagliolo di cotone per un'ora, meglio se in un posto tiepido.

3. Ungere con l'olio una teglia da forno e stendere con le mani metà della pasta. Su questo strato disporre buona parte dell'uva e cospargerla con il resto dello zucchero lasciandone da parte un cucchiaio.

4. Ricoprire con l'altra metà della pasta, decorare con il resto dell'uva e spolverare con lo zucchero rimasto.

5. Cuocere in forno a 170° per un'ora circa.



La schiacciata con l'uva è un'antica ricetta della tradizione toscana da realizzare con chicchi dell'uva da vino (senza togliere i semi). Per una versione più adatta a palati "s sofisticati" o ai bambini, si può usare un'uva da tavola (sempre nera) privata dei semi. Questa versione più raffinata, si può guarnire con zucchero a velo.

# Dolci

## Tiramisù

## Dolci

Ingredienti per sei/otto persone:

### per la crema:

- 600 ml di latte di soia aromatizzato alla vaniglia
- 50 gr di farina 00
- 30 gr di margarina vegetale non idrogenata
- 2 cucchiaini di malto di riso
- 3 cucchiaini di panna da cucina
- 1 cucchiaino di zucchero a velo vanigliato
- mezzo cucchiaino di curcuma
- buccia di limone

### per la panna:

- 300 ml di panna vegetale da montare
- 2 cucchiaini di zucchero a velo vanigliato

### per il dolce:

- 250 gr di biscotti secchi
- caffè zuccherato allungato con acqua
- cacao in polvere per guarnire

### per la crema:

1. In un pentolino mettere a sciogliere la margarina con due cucchiaini di latte e aggiungere poi il resto del latte, il malto e la buccia di limone.
2. Quando il latte è ben caldo, aggiungere poco a poco la farina a pioggia, girando bene con una frusta. Far sobbollire per circa 4 minuti, sempre mescolando.
3. Togliere la buccia di limone, aggiungere lo

zucchero vanigliato, la panna, la curcuma, mescolare e passare al setaccio se ci sono grumi. Lasciar raffreddare la crema, coperta a contatto per evitare che si indurisca in superficie.

4. Montare la panna con lo zucchero vanigliato e unirla delicatamente alla crema.

### per il dolce:

1. Inzuppare via via i biscotti con il caffè e disporli sul fondo della teglia da portata. Coprirli con uno strato di composto di crema e panna. Spolverare con polvere di cacao.
2. Fare un secondo strato con i biscotti inzuppati, un altro ancora con il composto e coprire con polvere di cacao.

E, dulcis in fundo, terminiamo con due dolci tra i più invitanti, con ingredienti del commercio equo: il caffè e il cacao per il tiramisù e per la torta al cioccolato. Il tiramisù, ormai un successo internazionale, lo realizzeremo con una ricetta vegana. La crema, preparata senza uova, potrà essere usata per farcire altri dolci.

# Dolci

## Torta al cioccolato

Ingredienti per quattro/sei persone:

- 200 gr di farina 00
- 190 ml di latte di soia aromatizzato alla vaniglia
- 60 gr di zucchero di canna
- 60 gr di malto di riso
- 50 ml di olio di mais
- un cucchiaino di aceto
- mezza bustina di lievito per dolci
- un cucchiaino di bicarbonato
- 6 cucchiaini di cioccolato fondente tritato
- zucchero a velo

1. In una ciotola mescolare la farina, il lievito, il bicarbonato, il cacao e lo zucchero.

2. Aggiungere il latte, il malto, l'olio e l'aceto, amalgamando bene fino ad ottenere un composto omogeneo.

3. Aggiungere il cioccolato e amalgamare.

4. Ungere una teglia di circa 24 cm di diametro, versare il composto e cuocere in forno per circa 25 minuti a 160°.

5. Guarnire con zucchero a velo.



Quale migliore conclusione di questa breve carrellata di ricette bio-equo-vegane di una torta al cioccolato? Da consumare così semplice oppure arricchita con una manciata di pinoli e uvetta (da aggiungere al punto 3, insieme al cioccolato).

Per una versione più golosa possiamo farcire la torta della ricetta base con la crema che abbiamo a pag. 80 e guarnire con una glassa di cioccolato. Per preparare la glassa: sciogliere a bagnomaria 70 gr di cioccolato fondente con un cucchiaino di margarina non idrogenata, un cucchiaio di latte di soia e uno di malto. Spalmare sulla torta ancora tiepida.



Mangiare non è un atto innocente. Scegliere quali alimenti comprare nemmeno. Quello che mettiamo in tavola è l'ultimo anello di una catena che riguarda i diritti degli animali, gli interessi dei produttori alimentari, l'ambiente in cui viviamo, il destino di alcuni paesi.

*Peter Singer, Jim Mason*  
*"Come Mangiamo"*  
*Il Saggiatore, 2007*

# Riflessioni



# Ci sarà una volta

**Da un diario scritto nel 2030 sulla rivoluzione alimentare partita nei primi decenni del XXI secolo.**

**Mariella Correggia\***

*Marinella Correggia è Attivista del Progetto Liberazioni/Neotopie, avviato da un gruppo di persone da tempo attive sugli intrecci fra equilibrio sociale, eguaglianza sociale e rispetto dei viventi*

Di come il complesso agrozootecnicomacellareittico fosse un macello globale

2030. Il progetto di liberazione dei viventi sta andando avanti nei fatti; chi l'avrebbe detto anche solo nel 2008? Ma bisogna parlarne, scriverne, descriverne il cammino, fissarlo in modo che rimanga: per evitare che si torni indietro verso la distruzione. Perché il processo non è ancora consolidato. Liberazioni degli umani da ingiustizie, privilegi, fatica di vivere, malattie, dipendenze. Liberazioni degli altri viventi da uccisioni, prigionie, fatica di vivere.

Il processo di liberazione progredisce soprattutto sul lato alimentare, ma questo influenza gli altri ambiti economici. D'altronde il termine capitalismo deriva da "capita", ovvero i capi di bestiame in latino; e lo spagnolo ganancia, profitto, la fonte di tanti mali, deriva da "ganado" ovvero bestiame allevato.

Insomma il complesso agrozootecnicomacellareittico è in avanzato stato di smantellamento con la riconversione ad una vegagricoltura biologica per il consumo diretto, in grado di produrre nutrienti per tutti gli umani su superfici molto inferiori, con quasi nessun input fossile e con una ridotta quantità di acqua utilizzata - e senza inquinarla. Doveva andare così, alla fine. Era in ballo la sopravvivenza. Mangiare animali era un fossile comportamentale nel doppio senso del termine: un'abitudine arcaica indegna del progresso spirituale dopo millenni di homo sapiens, e una filiera economica dipendente da molti più combustibili fossili rispetto alla sua "concorrente", la filiera agroalimentare vegetale. Ormai i combustibili fossili per fortuna si stanno esaurendo (per fortuna, perché questo ci sta 'costringendo' a salvarci dal riscaldamento climatico, figlio

obbligato della combustione di petrolio, gas fossile e carbone). L'acqua va trattata con cura infinita per non rimanere a secco localmente e perfino globalmente. E quanto ai suoli, occorre lasciarne la maggior parte alle foreste e agli alberi per fronteggiare il caos climatico. Del resto nemmeno l'agricoltura biologica potrebbe produrre animali in quantità in modo sostenibile.

Fin verso il 2008-2010 eravamo tutti sul Titanic (la nave Terra che affonda sotto il peso del calore climatico), anche se qualcuno era in prima classe e gli altri già nella stiva, i primi ad affogare, ed erano la stragrande maggioranza degli abitanti del Sud, prime vittime già da decenni delle conseguenze/concause del surriscaldamento del clima: desertificazione, siccità, deforestazione, erosione dei suoli, mancanza d'acqua, tempeste e uragani, epidemie, nuovi insetti nocivi. Ogni anno nel primo decennio del Duemila la concentrazione di anidride carbonica, il principale gas serra, in atmosfera aumentava di 8 miliardi di tonnellate l'anno. E il complesso agrozootecnicomacellareittico c'entrava parecchio: l'allarme era stato lanciato più volte da ambientalisti e gruppi per il rispetto degli animali, ma nel 2007 anche la Fao spiegò che fino al 30 per cento dell'effetto serra era causato dagli allevamenti e attività indotte (1). Adesso sembra folle che per tanto tempo si sia tenuto in piedi un sistema alimentare a) a elevata presenza di alimenti animali, b) globalizzato cioè fondato sulle multinazionali e sui trasporti a lunga distanza, c) altamente industrializzato, con tutto lo spreco distruttivo e malsano legato alla trasformazione alimentare spinto fino ai cibi pronti, imballati, confezionati.

La svolta vegetale dell'alimentazione mondiale, oltre a quella locale e biologica, per non dire della tendenza ad autoprodursi il cibo comprando soltanto le materie prime, è una felice sorpresa: solo fino a due decenni fa le organizzazioni internazionali prevedevano un raddoppio del consumo mondiale di carne nel 2020 rispetto al 1990 (2), con la Cina e altri paesi in via di sviluppo quasi giunti al livello dei paesi occidentali. Tutti i rapporti prevedevano di necessità una maggiore intensificazione negli allevamenti. Un macello totale e globale.

---

(1). *The long shadow of livestock, rapporto Fao 2006*

(2). *World Agriculture Towards 2015-2030, rapporto Fao 2002*

## Di come la rivoluzione vegalimentare abbia semplificato la produzione di alimenti e stia favorendo un cambiamento globale ormai da qualche lustro

I risultati li stiamo sperimentando da qualche anno e sono paradisiaci. Se di paradiso si può parlare su questa Terra fondata comunque sul dolore, è appunto nella riduzione del dolore e della fatica. Inoltre, come è più semplice nutrire il mondo - quest'arte così difficile ed essenziale - non dovendo più produrre animali da affettare.

Stanno venendo meno due orrori incrociati: lo sterminio di animali da cibo e lo sterminio per fame di esseri umani.

Quante sofferenze risparmiate a miliardi di animali galeotti a vita, fatti nascere e allevati in genere senza spazi giusto in vista del macello, spostati solo in viaggi della morte, e anche quand'erano allevati liberi, torturati da tafani e mosche, parassiti persecutori quanto noi di animali mansueti come i bovini, gli ovini, gli equini. Gli animali più mansueti e i più mangiati. No, pardon, i più mangiati erano i polli, e i pesci. Decine di miliardi di polli uccisi ogni anno dopo una breve vita da reclusi. E i pesci? Centinaia di miliardi di creature del mare lasciate a boccheggiare a lungo asfissianti urlanti in silenzio sulle plance delle navi e sotto il sole dei mercati, creature che morivano asfissiate mentre morivano arse vive in piastre e pentole, tutto un tal prelievo che stava desertificando i mari, e lo chiamavano overfishing. Problema di aritmetica dell'orrore: alcuni pesci pesano poco più di un etto: per fare 100.000 tonnellate di pescato ogni anno nel mondo, quanti individui hanno boccheggiato?

Quanta fame di un miliardo di umani è venuta meno (e parallelamente si sta riducendo il miliardo di grassi planetari). L'agricoltura è infatti ritornata all'obiettivo di nutrire l'umanità. Non ci poteva riuscire finché terreno e risorse erano contesi dalla feed-food-fuel competition: insomma o si produceva cibo o mangimi e agrocarburi. Era infatti notorio lo spreco di proteine e calorie - e dunque del terreno, dell'energia, dell'acqua e degli input necessari a produrli - insito nel nutrire le macchine da carne animali, che ne perdevano assai per il loro metabolismo e ne restituivano una piccola parte soltanto al momento della

macellazione, come carne, o via via come latte e uova. Da qualche anno la fame è quasi vinta - quando per decenni ci si limitava a sognare di dimezzare il numero di affamati, perché ne rimanessero solo 400 milioni entro il 2020!

La fame è quasi vinta in quelli che si solevano chiamare paesi impoveriti. A loro dobbiamo ancora restituire molto del nostro debito ecologico e sociale, ma quel maltolto che abbiamo cominciato a ridare ha già permesso loro di togliersi dalla miseria, autodeterminando strade alternative di autosufficienza locale e regionale...che peraltro adesso seguiamo anche in Occidente! È ormai largamente diffuso il consumo di alimenti ad alto valore nutritivo e salutistico, come l'alga spirulina, i frutti del moringa, i semi proteaginosi (anche per trattamenti d'urto di bambini malnutriti), la frutta essiccata. Spogliati del profitto e ottenuti in loco, hanno prezzi accessibili a tutti. Anche quanto ai cereali e ai legumi, si stanno scegliendo le specie più nutrienti, diverse a seconda dei luoghi. In Bolivia ad esempio la quinoa, una chenopodiacea deliziosa al palato, ricca di proteine e versatile quanto i cereali, a lungo snobbata dai cittadini in quanto cibo dei rurali poveri, è ora sulla cresta dell'onda. In Etiopia l'antico teff ha soppiantato il riso brillato d'importazione. In Burkina Faso il locale, delicato e nutriente miglio è tornato a essere il cibo di tutti i giorni.

Quanto inquinamento è venuto meno. Le deiezioni da smaltire. Non c'è bisogno di letame nell'agricoltura biologica intensiva vegetale per il diretto consumo umano ora praticata: si usa il compost delle città e perfino le deiezioni umane, opportunamente compostate con toilettes semplici e sofisticate al tempo stesso. Molto più dignitose delle fogne dell'era industrializzata.

Quanta parte del caos climatico - quella legata al sistema agrozootecnicomacellare - è ormai risparmiata. Per non parlare dell'effetto serra causato dal taglio della foresta tropicale per farne pascoli e campi a soia.

Quanto spazio si è liberato. Già negli anni 70 la Fao (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura) aveva elaborato una mitica tabellina in cui spiegava quanto convenisse, alla produzione finale di proteine, destinare, poniamo in Brasile, un ettaro a soia per il diretto consumo umano piuttosto che a soia per scopi mangimistici o a pascolo bovino (3). Ma nessuno ci fece caso, e la

---

(3). La tabellina della Fao è stata ripresa da testi come *Fame e squilibri internazionali*, di Wilma Beretta Podini, Mani Tese, Milano 1988 e successive edizioni.

Fao stessa non ispirò le proprie azioni a questi dati. Fra produzione di mangimi e pascoli le produzioni animali avevano finito per occupare, alle soglie del XXI secolo il 30 per cento delle terre coltivabili. Uccidendo anche le foreste tropicali primarie. Prova ne è che adesso che il Brasile ha smesso di esportare polletti di 28 giorni al Medio Oriente, soia all'Europa e alla Cina (per le rispettive stalle), bovini all'Europa e maiali alla Russia, non c'è più "bisogno" di rasare la foresta amazzonica per farne pascoli - una pratica antica, iniziata negli anni 50, come ci ricorda il Movimento Sem Terra che ha molto contribuito a riportare il paese alla produzioni di alimenti per gli umani locali. E si è liberato terreno per la riforma agraria, una necessità assoluta contro la miseria e la fame. In generale e dappertutto, dover produrre meno cibo perché direttamente per uso umano ha disintensificato un'attività produttiva, base della vita, diventata base di morte.

Quanti lavori ingrati sono stati convertiti. Nelle stalle, nei macelli, nelle concerie (ma le stesse macellerie, sono forse un bel lavoro per i cinque sensi?). Lavori che a partire dagli anni 80 in tutti i paesi occidentali erano stati affidati a immigrati: ad esempio in Italia gli indiani stavano nelle stalle lattifere, i bengalesi nei macelli, i senegalesi nelle concerie, i romeni nei pascoli, i tunisini nella pesca. Certo, i piccoli pescatori e allevatori soprattutto nel Sud del mondo erano centinaia di milioni, ma la riconversione occupazionale è possibile se c'è la volontà politica e se cambia la domanda. Ovviamente le produzioni animali per l'autoconsumo da parte di allevatori e pescatori di sussistenza in luoghi estremi - terre aride, coste povere - non sono ancora state eliminate, il processo prenderà più tempo per trovare un'alternativa di lavoro e di produzioni. Ma in posti come l'Italia la riconversione è stata facile e non succederà più che un padre e tutti i suoi sei figli muoiano in una tempesta notturna (4). A coltivare le alghe non si rischia nulla invece (ma ci vuole il mare pulito, e adesso è più pulito: quasi più nessuna nave petroliera lo solca, gli scarichi delle deiezioni animali che lo ammorbavano sono annullati, la plastica usa e getta che vi si depositava a mo' di isola è stata abolita qualche tempo fa).

Quante brutture paesaggistiche, quanta puzza dal letame e dalle stalle, quanta cementificazione sotto forma di capannoni-lager sono stati risparmiati.

Quante piante da frutto adesso! Selvatiche che fanno tutto da sé e varietà antiche e resistenti punteggiano di foglie, fiori, frutti, ombra i terreni liberati dalle colture

---

(4). Fatto realmente successo negli anni 80 a Marina di Schiavonea, Calabria.

mangimistiche. E gli alberi su terreni pubblici sono a libero attingimento. Anche i parchi delle città, le quali hanno quasi azzerato l'inquinamento da auto e motorini, egoistica espressione individuale di mobilità, regalano ai quartieri frutta estiva, invernale, autunnale, e frutta proteica. Agli alberi fruttiferi sono dedicate tutte le cure e le energie (non fossili) e l'acqua che prima erano convogliate verso il sistema agrozootecnicomacellare. Questi tentativi di paradiso terrestre sono in corso un po' ovunque esclusi i deserti e i poli, che del resto sono luoghi inadatti all'essere umano.

Piantare ovunque alberi da frutto di varietà resistenti è diventato un hobby diffusissimo; quasi quanto leggere e giocare a carte o scacchi a qualunque età grazie ai tavolini rustici disseminati sotto gli alberi, nei parchi urbani come sui terreni demaniali in campagna (provate invece a leggere o giocare a scacchi in un campo di mais irriguo da mangimi o in una stalla). Naturalmente boschi e foreste non sono stati sostituiti da alberi da frutto... hanno il loro bel compito a produrre ossigeno, aiutare le risorse idriche, dare principi attivi medicinali. Anche su molte coste si è assistito a una conversione da un'itticoltura di morte - i gamberetti per l'export proliferavano sulle coste asiatiche e latinoamericane - a un'arboricoltura per la vita. Sono state ripristinate le mangrovie. Al prossimo tsunami, se sfortunatamente ce ne sarà uno, i danni saranno molto inferiori: le mangrovie tratterranno le onde.

Come lo smantellamento zootecnico riuscì e come si vinsero tutte le obiezioni. Immagino un terrestre di decenni fa - poniamo, di pochi anni dopo l'inizio del nuovo millennio - che si trovasse a leggere queste note. Stupore! Incredulità! "Come ci saranno riusciti, in così pochi anni?" si chiederebbe.

Bene. Ecco come. Il cambiamento è avvenuto sul lato della domanda e su quello dell'offerta, l'uno ad aiutare l'altro.

Chissà perché solo dopo tanti anni, governi e organizzazioni internazionali hanno pensato che occorresse investire nell'educazione alimentare ed eliminare mano mano i sussidi perversi a lungo elargiti al complesso agrozootecnicomacellareittico. Ma ci hanno pensato per primi i popoli. Quelli dei paesi occidentali hanno vegravoluzionato la dieta, gli altri hanno migliorato la loro ma aggiungendo o riscoprendo dalla tradizione alimenti vegetali più sani e non virando verso un aumento dei prodotti animali.

Ci si è resi conto che se tutti gli esseri umani consumassero quanto i più ricchi



della Terra, il pianeta riuscirebbe a sopperire ai bisogni di appena 600 milioni di persone. Questo è stato applicato prima di tutto nel campo agroalimentare ed energetico. Le persone si sono rese conto che cercare di cambiare il solo modello energetico senza cambiare il sistema spostava solo i problemi ecologici.

E si resero anche conto che la rivoluzione alimentare era quella che più facilmente potevano effettuare dalla sera alla mattina, anche senza bisogno che la politica cambiasse nel frattempo. Così, seguirono l'esortazione lanciata nel 2007 dal coordinatore dell'Intergovernmental Panel on Climate Change (5) Rajendra Pachauri: "Quello che tutti possiamo fare per il clima è andare in bici e diventare vegetariani". Da notare che il celebre documentario "Una scomoda verità" di Al Gore sul caos climatico non si era affatto soffermato sulla necessità di una rivoluzione alimentare. E poi c'è stato come un risveglio culturale: le persone hanno improvvisamente guardato dietro il loro menù quotidiano, hanno anche realizzato i danni alla salute oltre che all'ambiente e all'etica, e hanno avviato un passaparola collettivo. Dopo pochi anni i ceti medi in paesi come Cina, India, Brasile, hanno "copiato" la rivoluzione alimentare in corso in Occidente. Questo intanto ha tolto il terreno sotto i piedi alla filiera zootecnica industriale controllata dalle multinazionali. E poi, pochi anni ancora e le comunità contadine povere e i ceti sociali urbani, le une e gli altri fino ad allora esclusi dall'alimentazione carnea per ragioni di costo, hanno fatto il passaparola: "ma come, i ricchi non mangiano più prodotti animali e dicono di star meglio. Perché dovremmo sforzarci noi di produrre e consumare secondo una strada che altri hanno abbandonato?". Alcuni governi e istituzioni internazionali ma soprattutto l'autoorganizzazione comunitaria hanno aiutato questo processo.

La conversione sul lato della domanda da un lato ha forzato un diverso orientamento della politica e dall'alto se ne è giovata. A un certo punto, agli inizi del Duemila, i vegattivisti e gli studiosi della materia, dopo aver ignorato per decenni chi si occupava per statuto internazionale o nazionale di agricoltura e dunque di allevamenti (Fao, Onu, Ministeri dell'Agricoltura) iniziarono a cercare un dialogo, a fare lobbying per la conversione. Nel 2002, in occasione del Vertice Fao sulla sicurezza alimentare a Roma, una piattaforma di centinaia di associazioni di ogni parte del mondo chiamata Global Hunger Alliance si attivò per chiedere alle istituzioni un impegno alla riconversione alimentare "a

---

(5). È l'organismo di scienziati dell'Onu incaricato di studiare il caos climatico, autore dei quattro rapporti che nel 2007 finalmente imposero il problema clima all'attenzione dei più.

favore prima di tutto dei paesi a basso reddito in deficit alimentare e andando oltre le ragioni del profitto e dell'agrobusiness, per superare la zootecnica intensiva" (quanto a quella non intensiva, non può che reggersi sui piccoli numeri, insufficienti a rappresentare una componente importante nell'alimentazione di sei-nove miliardi di umani). Si chiedeva anche di riformare il Farm Bill statunitense e la Pac europea, ovvero gli strumenti nazionali di intervento nell'agricoltura che finivano per sostenere gli alimenti spazzatura e i grassi animali invece del cibo nutriente. Sul momento non ci furono conseguenze particolari nelle politiche ma dopo qualche anno, con la crisi dei prezzi delle derrate e degli alimenti nel 2008, la fame e lo spreco insieme diventarono tali che scoppiarono tumulti tali da imporre scelte politiche. Intanto i paesi occidentali smisero di sovvenzionare le produzioni per l'export, che invadevano a prezzi da dumping (sottocosto) i paesi africani costringendoli ad abbandonare le proprie produzioni locali per il mercato locale e regionale. Poi furono tagliati i sussidi ai settori distruttivi e "fossili" e fra questi anche la zootecnia, a cominciare dagli Stati Uniti e dall'Europa. Se togli i puntelli a un edificio che da solo non starebbe su, quello crolla. Così si sfasciò la zootecnia industriale occidentale. I paesi "impoveriti" guardarono e impararono la lezione, anche se molti di loro avevano già avviato ingenti programmi di produzione industriale suinicola e avicola, con tutto quel che significava in termini di utilizzo di mangimi (anche importati), delle terre, dell'acqua.

Qualcuno anni fa diceva: non si può per via della B<sub>12</sub>, che manca nei cibi vegetali. Che ridere! È facilissimo e nient'affatto inquinante e molto economico sintetizzare la B<sub>12</sub> in fabbrichette sparse ovunque, a partire da muffe. Era forse più naturale il sistema agrozootecnicomacellare? Tutto un tal ambaradam per produrre cibi con B<sub>12</sub>? Qualcun altro diceva: i pesci, non potete farne a meno, hanno i necessarissimi omega 3. Tutto un tal sterminio solo per gli omega 3? A parte il dettaglio che i pesci avevano in cambio anche mercurio e diossina, accumulatisi per via degli inquinamenti. Ma gli omega 3 li prendiamo bene dall'olio di semi di canapa e di lino, ormai ben più massicciamente coltivate. Dicevano: eh ma le proteine nobili si trovano solo nella carne, e c'è già in giro tanta malnutrizione. Ma un semplice legume che attualmente occupa una posizione marginale in molte cucine del mondo potrebbe salvarci dalle carestie nel XXI secolo. La soia contiene proteine complete, cresce in tutti i continenti, costa poco produrla, fissa l'azoto nel terreno; ha dunque un grande potenziale nutritivo se solo smettono di darla da mangiare agli animali. Un acro a soia produce 300 volte più proteine di uno a pascolo, e necessita di molta meno

acqua rispetto alla produzione di carne” (6). Disattivando l’inibitore enzimatico che la soia contiene, come hanno sempre fatto le popolazioni asiatiche, ci si è ritrovati a disposizione di tutti degli ottimi e versatili alimenti. In Svezia come in Burkina Faso tutti i bambini bevono il latte di soia autoprodotta dalle cooperative delle loro madri (certo hanno dovuto passare decenni da quando il presidente Sankara provò invano a puntare su questa coltura; era troppo presto come per tutto quello che egli fece).

Altri poi avevamo provato a dire: “D’accordo, carne e pesce e uova e latte e latticini significano un sistema perverso, violento ed energivoro, ma necessario perché...sono così buoni”. Vada per uova e latte (sostituibilissimi anch’essi), ma quanto al rapporto fra carne e pesce e i cinque sensi umani, già Plutarco aveva risposto, molti secoli fa: “Come poté la vista tollerare il sangue di creature sgozzate, scorticate, smembrate, come riuscì l’olfatto a sopportarne il fetore? Come mai quella lordura non stornò il senso del gusto, che veniva a contatto con le piaghe di altre creature e che sorbiva umori e sieri essudati da ferite mortali?” (7). Umori, sieri essudati. Rivoltante il solo pensiero.

Altri infine dicevano: “Ma anche i vegetali soffrono!”. Quante volte, decenni fa, i militanti dell’idea veg si sentivano rivolgere questa obiezione capziosa! La realtà risponde(va) per noi. E non solo perché il mondo vegetale, nobilissimo e probabilmente superiore a noi animali - non foss’altro per la sua ieraticità - non ha il sistema nervoso appunto di noi animali. Ma anche (o soprattutto, se vi pare) perché mangiando vegetali anziché animali, risparmiamo anche enormi quantità di vita vegetale: quella che - cinque o dieci volte tanto rispetto al nostro consumo - sarebbe andata a finire nella bocca degli animali allevati, e quella delle foreste che nessuno più, adesso, rade al suolo per farne pascoli da carne e campi da mangime.

---

(6). “Cosa devono sapere degli alimenti di soia i non vegetariani”, su *Manuale di sopravvivenza alla fine del petrolio*, di Albert K. Bates, Aam Terra nuova edizione 2008

(7). Plutarco, *Del mangiar carne*, Adelphi, Milano 2001



## Bibliografia

- ▶ André Jacqueline, *Sette miliardi di vegetariani*, ed. Giannone, 1988
- ▶ Autori vari, *Fa' la cosa giusta - guida al consumo critico e agli stili di vita sostenibili di Firenze e Toscana*, ed. Terre di Mezzo, 2005
- ▶ Biggeri Ugo, Pecchioni Valeria, Rasch Anne, *Quotidiano responsabile*, ed. EMI, 2005
- ▶ Centro Nuovo Modello di Sviluppo, *Guida al consumo critico*, ed. EMI, 1998 e seguenti
- ▶ Correggia Marinella, *Diventare come balsami*, ed. Sonda, 2004
- ▶ Correggia Marinella, *La rivoluzione dei dettagli*, ed. Feltrinelli, 2007
- ▶ Gesualdi Francesco, *Sobrietà*, ed. Feltrinelli, 2006
- ▶ Mason Jim, *Un mondo sbagliato. Storia della distruzione della natura, degli animali e dell'umanità*, ed. Sonda, 2007
- ▶ Momentè Stefano, Cargnello Sara, *Solo crudo. Cucina naturale integrale. Il libro del Raw Food, la vera cucina naturale*, ed. Macro, 2007
- ▶ Perotta Marino, *Gruppi d'acquisto*, ed. Lavoro, 2005
- ▶ Pollan Michael, *Il dilemma dell'onnivoro*, ed. Adelphi, 2008
- ▶ Progetto Vivere Vegan, *Vegan. La nuova scelta vegetariana per il corpo, la mente, il cuore*, ed. Giunti-Demetra, 2006
- ▶ Ravasso Raffaella, Tettamanti Massimo, *Ecologia della nutrizione*, ed. CenDEA - SSNV - ATRA, 2002
- ▶ Regan Tom, *Gabbie vuote*, ed. Sonda, 2006
- ▶ Rifkin Jeremy, *Ecocidio*, ed. Mondadori, 2002
- ▶ Saroldi Andrea, *Gruppi d'acquisto solidali*, ed. EMI, 2001
- ▶ Singer Peter, Mason Jim, *Come mangiamo*, ed. Il saggiautore, 2007
- ▶ Valera Lorenzo, *Gruppi d'acquisto solidale*, ed. Terre di Mezzo, 2005
- ▶ Vester Frederic, *Mobilità. I segni del collasso. Il futuro del traffico - Fatti, strategie, soluzioni*, ed. Andromeda, 1996



## Link

[Sportelloecoequo.comune.firenze.it/pages/consumo\\_critico.htm](http://Sportelloecoequo.comune.firenze.it/pages/consumo_critico.htm) (Sezione di Consumo Critico dello Sportello Ecoequo del Comune di Firenze)

- ▶ [www.aiab.it](http://www.aiab.it) (Associazione AIAB)
- ▶ [www.clubofrome.org](http://www.clubofrome.org) (Club di Roma ONG)
- ▶ [www.consumoconsapevole.org](http://www.consumoconsapevole.org) (VIVO Comitato per un consumo consapevole)
- ▶ [www.economia-solidale.org](http://www.economia-solidale.org) (Rete di economia solidale "BioEquo")
- ▶ [www.eticamente.altervista.org](http://www.eticamente.altervista.org) (Associazione EticaMente)
- ▶ [www.icea.info](http://www.icea.info) (Istituto per la certificazione Etica e Ambientale)
- ▶ [www.ifoam.org](http://www.ifoam.org) (Punto di riferimento per l'agricoltura biologica)
- ▶ [www.liste.lillinet.org](http://www.liste.lillinet.org) (Forum e mailing list sui G.A.S.)
- ▶ [www.nutritionecology.org](http://www.nutritionecology.org) (Centro Internazionale di Ecologia della Nutrizione)
- ▶ [www.peacelink.it/consumo/](http://www.peacelink.it/consumo/) (Sezione di Consumo Critico su Peacelink.it)
- ▶ [www.popcafe.it](http://www.popcafe.it) (Associazione Point of Presence)
- ▶ [www.promiseland.it](http://www.promiseland.it) (Punto di riferimento del vivere etico vegan)
- ▶ [www.retegas.org](http://www.retegas.org) (Rete nazionale di collegamento dei G.A.S.)
- ▶ [www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it) (Associazione di medici e nutrizionisti)
- ▶ [www.veganblog.it](http://www.veganblog.it) (Ricette vegane)
- ▶ [www.vegan3000.info](http://www.vegan3000.info) (Ricette vegane)
- ▶ [www.villaggiodeipopoli.org](http://www.villaggiodeipopoli.org) (Commercio equosolidale e finanza etica)
- ▶ [www.viverevegan.org](http://www.viverevegan.org) (Associazione Progetto Vivere Vegan)





# Appunti personali













