

# *universo vegano*

**CARNE, LATTE E UOVA  
IN 240MILA HANNO SCELTO  
DI FARNE A MENO,  
BAMBINI COMPRESI.  
VI RACCONTIAMO PERCHÈ.**

**arriva  
il censimento**

**MA NON PER TUTTI  
L'ASSOCIAZIONE AVVOCATI PER NIENTE  
DENUNCIA UN PASTICCIO ALL'ITALIANA.**





# *universo vegano*

» TESTO **LORENZO GUADAGNUCCI** FOTO **FRANCESCO PISTILLI**

GLI ANIMALI? SONO VITTIME DEL SISTEMA.  
3,8 MILIONI DI ITALIANI LA PENSANO COSÌ  
E HANNO CREATO UNA NUOVA ECONOMIA.

**A**ldo Capitini, il teorico della nonviolenza, sosteneva la scelta vegetariana con argomenti filosofici e politici. Diceva che un socialista -e lui socialista lo era nel senso più compiuto del termine- “si sente indotto a essere vegetariano: non è una classe subalterna e oppressa anche quella degli animali?”. Riteneva che il rifiuto di mangiare animali è segno “di indipendenza, di anticonformismo” e “aiuta a comprendere il valore dei nostri atti”. Capitini era fra i pochissimi vegetariani del suo tempo: i più lo consideravano un eccentrico. Nel 1953 contribuì alla fondazione della Società vegetariana italiana con la persuasione di compiere un atto politico, un passo nella direzione della nonviolenza.

Sono vegetariano da più di vent'anni e lo sono per motivi affini a quelli di Capitini. Credo che gli animali abbiano il mio stesso diritto alla vita e che siano vittime di un sistema di oppressione e di sterminio creato da una società che ha fatto del dominio gerarchico, dell'utilitarismo economico, dell'indifferenza verso i deboli e verso la natura le proprie linee guida. È un modello di società che reputo ingiusto e che cerco di combattere e cambiare.

Da qualche mese ho reso più compiuta la mia scelta vegetariana. Non voglio più partecipare in alcun modo allo sfruttamento e al massacro degli animali, perciò ho smesso di mangiare latte, formaggi, uova, miele, ed evito anche scarpe o cinture di cuoio, lana, seta. Insomma, sono diventato vegano. E ho scoperto nuove dimensioni. Concetti come diritti, giustizia, liberazione hanno assunto significati più profondi. Oggi sono persuaso che il diritto alla vita degli altri animali sia una questione di giustizia e che occorre battersi per i “diritti del vivente”.

Nessuno sa con precisione quanti animali vengano uccisi ogni anno: si stima che nei soli Stati Uniti siano dieci miliardi (esclusi pesci e crostacei), nel mondo 56 miliardi. Chiunque può fare la sua parte per fermare questo sterminio, a cominciare dalla tavola.

Oggi il rifiuto di mangiare carne e pesce è un fenomeno di massa: secondo il rapporto Eurispes 2011, il 6,3 per cento della popolazione italiana, pari a 3,8 milioni di persone, è vegetariana (nel 46 per cento dei casi per ragioni etiche) e lo 0,4 per cento è vegano (circa 242mila persone). Nel 1999 i vegetariani erano poco meno della metà: 1 milione e mezzo. E sono i giovani i più entusiasti: fra i 18 e i 24 anni la percentuale “veg” sale al 13,5 per cento. Si sta probabilmente diffondendo una nuova sensibilità. Forse c'è una sete di giustizia che cresce e si esprime an-



che attraverso l'animalismo. Di certo, il mondo vegano è ricco di passioni e vi si incontrano storie straordinarie.

### **Allevare, ma non mangiare**

A Marina di Pisa, in un luogo molto speciale che si chiama Ippoasi-Fattoria della pace, vivono una cinquantina di animali “liberati”. Sono galline, cavalli, asini, maiali, capre, mucche e cani: provengono da allevamenti e maneggi e grazie a Christian e Gloria, che li hanno accolti, possono condurre un'esistenza quasi naturale (quasi perché una vita pienamente naturale richiederebbe habitat diversi ed estensioni di territorio più grandi).

Christian e Gloria, nella loro vita precedente, allevavano e addestravano cavalli. “Avevamo coronato il nostro sogno, avere un maneggio tutto nostro -racconta Christian-, ma nel frattempo erano arrivate le galline”. Le aveva ricevute in regalo. Le teneva libere al maneggio, e quelle si muovevano in gruppo, lo seguivano nei suoi spostamenti. Gli diventarono familiari e si domandò perché



*Le foto di queste pagine sono state realizzate nell'Ippoasi di Marina di Pisa. In apertura, uno dei cavalli avvicina una giovane visitatrice venuta a conoscere gli animali adottati a distanza.*

mai dovesse considerarle carne da macello. “Cominciai a guardare gli animali con occhi nuovi -racconta-, e rinunciasti presto a tutti i tipi di carne, poi anche al pesce. E soprattutto iniziai a considerare i cavalli in tutt'altro modo”. Gloria intanto procedeva in parallelo, arrivando a conclusioni analoghe.

Dopo, al maneggio, è stata una progressione. Prima via il morso, che procura dolore e ferite, e le pesanti selle, a vantaggio di altre di stoffa leggera; poi stop alla ferratura; via anche le tecniche tradizionali di alimentazione e stazionamento. “Ma alla fine abbiamo capito che erano tutti palliativi -ricorda Christian-, la natura dei cavalli è un'altra”. Così hanno chiuso il maneggio ed è nata l'Ippoasi, che si è presto popolata di nuovi ospiti.

Peter, capra maschio, è nato rachitico e quindi destinato alla soppressione, ma un gruppo di attivisti di Como l'ha salvato e portato a Marina di Pisa. Luna è una mucca che la Lega anti vivisezione (Lav) di Chieti ha salvato da un allevamento in dismissione. Oliver è un cavallo trotatore che ha subito varie forme di tortura, considerate tecniche di allenamento: dalla frusta elettrica al trascinarsi con un trattore.

Il “rifugio”, però, deve ancora trovare una strada sicura. Il sostentamento degli animali (circa 1.200 euro al mese solo per il cibo) è assicurato per ora da donazioni e adozioni a distanza ([www.ippoasi.org](http://www.ippoasi.org)), ma nel futuro di

Gloria e Christian c'è l'idea di affiancare al recinto per gli animali una piccola azienda agricola. Anche questa, evidentemente, dovrà essere vegana. Il loro sogno è un podere coltivato secondo i principi dell'agricoltura sinergica, che non comporta alcun uso di fertilizzanti, nemmeno il letame. Sono le piante stesse, opportunamente coltivate in maniera alternata, che arricchiscono il terreno.

In Italia esistono altri due realtà simili: Vita da cani, associazione che gestisce quattro rifugi per animali nelle province di Milano e Brescia ([www.vitadacani.org](http://www.vitadacani.org)), e Valle Vegan, una comune nei boschi di Rocca Santo Stefano, in provincia di Roma ([www.vallevegan.org](http://www.vallevegan.org)).

Ma per capire appieno la progettualità vegana bisogna visitare i festival organizzati in giro per l'Italia: Veganch'io nel milanese, la Sagra del seitan a Firenze, il VegFestival a Torino, il Vegan Fest a Camaiore (Lucca), tanto per citare i maggiori. Lì si scopre che l'universo vegano ha molte anime. Ci sono gli attivisti contro la caccia, la vivisezione, le sagre e i palii che sfruttano animali. Oppure specifiche campagne come “Green Hill”, contro un'azienda bresciana che alleva cani beagle per i laboratori di vivisezione, o “Bio-violenza”, che contesta -cito dai materiali informativi- “l'emergente strategia produttiva e soprattutto ideologica di quei settori che a vario titolo promuovono forme di allevamento e macellazione cosiddette sostenibili, etiche, biologiche, rispettose dell'ambiente”.

## Acquisti "cruelty free"

C'è una micro economia vegana in formazione. In questi anni sono nate piccole aziende specializzate in prodotti alimentari come seitan (un impasto di glutine di frumento), tofu ("formaggio" ottenuto dal latte di soia), vari derivati da soia e cereali, o in capi d'abbigliamento "cruelty free", liberi da crudeltà, come scarpe e cinture senza cuoio o vestiario in canapa e fibra di bambù. Ci sono anche i gas, gruppi d'acquisto solidale, com'è normale che sia se consideriamo che l'alimentazione "cruelty free" è una forma di boicottaggio e di consumo critico.

Il gas più noto è a Torino e porta un nome davvero strano, "Il gatto Apu", che si deve alla fusione di "Gas" e "Torino" ("gatto") e a un personaggio dei cartoni animati Simpson, Apu Nahasapeemapetilon, cittadino d'origine indiana nonché vegano. "Il gatto Apu" comprende membri sia vegani che vegetariani e organizza conferenze e lezioni di cucina. Ha anche realizzato una griglia di valutazione dei potenziali produttori, che permette di privilegiare chi più si avvicina alla filosofia vegana. Tanto per dare un'idea: il parametro "vegan" attribuisce da zero a 10 punti (ma con zero punti si viene esclusi dal novero dei fornitori); il "biologico" da zero a 7; il "riciclo" da zero a 2 e così via.

A Firenze stiamo fondando il Gasvegando: fra le altre cose, ci piacerebbe favorire lo sviluppo di un'agricoltura senza sfruttamento di animali. In provincia di Arezzo il Podere la madia ([www.poderelamadia.com](http://www.poderelamadia.com)) di Giacomo Crocchini, vegano come la moglie e il figlio nato da poco, produce vino e olio in modo del tutto naturale, senza concimi di origine animale: "Quando mi chiedono che cosa uso come fertilizzanti -dice Giacomo- rispondo: niente. La resa è inferiore, ma un ecosistema è fatto di piante, erbe, acqua, animali e deve rimanere integro. Si può fare". Per chiudere, la domanda delle domande. Per-



ché occuparsi dei diritti animali, quando i diritti umani sono continuamente violati? Non si tratta forse di una divagazione o comunque di un lusso?

Domanda lecita, che però deriva da un principio pericoloso, ossia la supposta superiorità della specie umana, con allegata facoltà di dominio e di soppressione delle altre specie: una logica che è il germe di tutte le teorie razziste. In realtà non vi è alcuna incompatibilità fra diritti animali e diritti umani, semmai si tratta di rendere davvero universale l'applicazione del diritto alla vita. Isaac Bashevis Singer, scrittore ebreo in lingua yiddish, Nobel per la letteratura nel 1978, sosteneva che "i diritti animali sono la forma più pura di giustizia sociale, perché gli animali sono i più vulnerabili di tutti gli oppressi". **T**

*La famiglia quasi al completo (manca la figlia minore). In basso, Christian prepara il cibo agli animali con gli avanzi delle attività commerciali vicine; e Gloria con due ospiti.*



DAL CIBO AI VESTITI, VIVERE “VEG”  
NON RICHIEDE GRANDI PRIVAZIONI,  
MA SOLO UN BUON EQUILIBRIO.

**L**a rinuncia più grande è quella della colazione al bar: per un vegano ordinare cappuccino e brioche è praticamente impossibile. In compenso, in tutti i supermercati si trovano facilmente biscotti e croissant senza latticini né uova, forse perché la diffusione di allergie e intolleranze ha allargato la platea dei consumatori e le aziende produttrici si sono messe al passo. Nei bar è invece ben raro trovare paste e cornetti freschi vegani -anche se cominciano a spuntare i primi locali che tutelano le minoranze alimentari- e spesso scarseggiano anche schiacciate all'olio non farcite o pizze senza mozzarella.

Escluso questo inconveniente, la vita vegana a tavola non comporta particolari disagi, salvo le smorfie, gli sguardi di sorpresa o di preoccupazione di parenti, amici e conoscenti. Ma basta spiegare che il termine vegano non ha nulla di misterioso ed è una semplice contrazione di vegetariano (fu coniato con la nascita della “Vegan Society” a Birmingham, nel 1944), e che sotto il profilo della salute è ormai acquisita la certezza che non vi sono carenze di alcun tipo (tranne un difetto di vitamina B12, importante per il sangue, da assumere in pastiglie per prevenire l'anemia), perché chiunque possa comprendere l'esperienza di uno stile di vita “cruelty free”.

Certo, un vegano deve calibrare bene i propri pasti e fare in modo che la varietà degli ingredienti -ortaggi, cereali, legumi, semi oleosi e così via- sia sempre garantita, ma lo stesso vale per vegetariani e onnivori che abbiano a cuore la propria salute. E il veganesimo non è precluso nemmeno ai più piccoli. Uno studio condotto dall'università di Verona su un gruppo di 97 bambini vegetariani tra uno e due anni di età, di cui 11 anche vegani, ha riscontrato livelli di crescita nella norma. Solo un bambino vegano di 7 mesi, allattato al seno, ha subito un iniziale deficit di accrescimento e di maturazione psicomotoria, causato da un'insufficiente apporto di vitamina B12 della dieta della madre.

“Anche in questo caso, però, dopo un'opportuna correzione con integratori alimentari, si è evidenziato un recupero e una normalizzazione dello sviluppo psicomotorio” dice Leonardo Pinelli, pediatra e vicepresidente della Ssnv, società scientifica di nutrizione vegetariana. “Si può crescere bene anche con queste diete -mette in chiaro il professore-: il problema è che in Italia mancano ancora le linee guida per l'alimentazione vegetariana e i nostri medici non sono sufficientemente



## una vita senza sacrifici



formati sui temi della nutrizione”. A parte l'esperienza di Verona, infatti, soltanto a Torino, Mantova e Cento (Fe) ci sono ambulatori pediatrici in grado di dare consulenza su diete di questo tipo. Ed è anche per ovviare a queste carenze che, nel 2010, la Ssnv ha istituito un master online in Alimentazione e dietetica



*All'ippoasi, per sistemare il fieno ci si fa aiutare da volontari e in pausa pranzo basta un'anguria. Ma il mantenimento degli animali è molto oneroso: solo per il cibo si spendono 1.200 euro al mese.*



vegetariana, in collaborazione con l'università Politecnica delle Marche (per informazioni, [www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it)). Un'opportunità in più per apprendere che una dieta senza carni e latticini non porta a rinunciare al piacere della cucina, tutt'altro. Basta dare un'occhiata a un ricettario vegano e mettersi ai fornelli per accorgersi che non è così. È richiesto, semmai, uno sforzo di fantasia, per liberarsi da certe abitudini acquisite in famiglia, in mensa o al ristorante. Un passaggio obbligato per le buone forchette vegane è il sito [veganblog.it](http://veganblog.it): i responsabili organizzano anche workshop di cucina.

Quanto ai menu, in commercio si trovano facilmente prodotti come il latte di soia e di riso, nonché formaggi vegani, utilizzabili per le ricette più tradizionali; per i nostalgici esistono anche filetti, arrostiti, spezzatini, affettati, ossia prodotti che riproducono la nomenclatura utilizzata per la carne ma ottenuti con seitan (ricavato dal glutine del grano tenero) o muscolo di grano, un derivato di farine di frumento, soia e legumi. Fermo restando, ovviamente, che la cucina mediterranea è ricchissima di piatti totalmente "veg".

Va poi detto che l'agricoltura realmente vegana, che esclude lo sfruttamento di animali sia diretto (nell'azienda agricola) che indiretto (attraverso il letame), è appena agli albori, quindi per il momento tocca rifornirsi secondo i canali consueti. L'agricoltura sinergica e la permacoltura, basate sulla rigenerazione naturale dei suoli senza concimi di

alcun tipo, lasciano però uno spazio d'azione a chi conduce orti da sé o ai gruppi d'acquisto solidale che riescono a spingere i propri fornitori a "convertire" le coltivazioni.

Con il cibo, in definitiva, non c'è da pensare più di tanto. Microfibre e altri ritrovati della tecnica tessile hanno poi arricchito le opportunità di scelta di capi d'abbigliamento senza lana, ben presenti nei circuiti commerciali tradizionali. È invece ancora difficile trovare scarpe "cruelty free": in Italia non esiste ancora niente di simile a Vegetarian shoes ([www.vegetarian-shoes.co.uk](http://www.vegetarian-shoes.co.uk)), importante produttore britannico di ottime calzature, diffuse anche in punti vendita non specializzati, e disponibili all'estero grazie a un sito assai ben organizzato per la vendita online. Da noi è invece pressoché impossibile trovare un negozio di scarpe che abbia una sezione "veg", anche se ci sono piccoli produttori che frequentano fiere e festival (i vari appuntamenti vegani e vegetariani, ma anche Terra futura a Firenze e "Fa' la cosa giusta!" a Milano). Il marchio più noto è Drv ([www.diromeovegan.it](http://www.diromeovegan.it)), creato da due soci -Paolo Anemone e Federico Bellò, il primo vegetariano- che nella valle del Brenta producono scarpe e accessori senza usare alcun componente di origine animale. In definitiva, parafrasando Peter Singer, autore di "Liberazione animale", testo di riferimento per gli animalisti di tutto il mondo, si può dire che "essere vegetariani non è affatto un sacrificio". **T**