

Partito vegano

Ideologia, salute, cultura o business? Cresce e alza la voce il popolo di chi rinuncia alla carne e alle proteine animali. E mentre lo scontro entra in Parlamento, in famiglia e a scuola, gli italiani sono sempre più divisi

“Mi piace mangiare carne. La carne è un cibo nutriente: credo ci siano modi per mangiarla che rispettano i miei valori etici e ambientali” Michael Pollan

“Ecco un piccolo, bel modo per fare qualcosa contro la violenza: decidere di non mangiare più altri esseri viventi” Tiziano Terzani

“L'America sta diventando una piatta società di vegetariani, astemi e puritani. Io credo nella carne rossa, nel vino e nelle donne” Jack Nicholson

“Mangiare carne è digerire le agonie di altri esseri viventi” Marguerite Yourcenar

di **Emanuele Coen** e **Francesca Sironi**

L PROGRAMMA C'È. E anche lo zoccolo di attivisti duri e puri, diventati avanguardia di una base sempre più ampia di simpatizzanti. Ci sono i simboli e gli slogan, le feste e i raduni, i corsi di formazione e i gruppi di pressione. E i testimonial, i teorici, i sostenitori in Parlamento. Avrebbero tutto per diventare un partito: il “Partito Vegano italiano”. Stando alle stime più recenti i vegani, nel nostro

Paese, rappresentano l'uno per cento della popolazione. Tra 500 e 600 mila persone, soprattutto donne: più o meno gli elettori di Fratelli d'Italia alle ultime politiche. Una minoranza, certo, ma rumorosa, e destinata ad aumentare. Perché la rinuncia a qualsiasi prodotto di origine animale, dalla mozzarella alle uova, dal cuoio alla lana, non è più patrimonio ideologico di pochi. È diventata una tendenza. Quindi un business. Un tema di confronto culturale. E ora anche una questione pubblica di diritti e salute, con medici, sindaci, scuole e famiglie chiamati a

prendere posizione.

SOIA E BAOBAB S.P.A.

I vegani contano perché comprano. Se gli italiani che si definiscono tali sfiorano solo l'uno per cento, sono 10 milioni le famiglie che nel 2015 hanno provato almeno una volta ad avventurarsi nei territori alimentari dei "veg", mettendo nel carrello della spesa seitan o tofu, acquistando latte di riso o di mandorla, o uno yogurt di soia al posto di quello di mucca, come mostrano i dati elaborati per "l'Espresso" da Coop. I sostituti vegetali di prodotti tradizionali hanno portato negli ultimi dodici mesi 356 milioni e 787 mila euro di ricavi. Con le bistecche di manzo e le cotolette di maiale in continua picchiata, i menu si riempiono di semi di girasole e bacche di goji, di lenticchie e di fagioli, fino alla quinoa o alla "polpa di baobab in polvere" (200 grammi costano 15,90 euro). L'elettorato vegano, prima che partito di governo, è diventato un buon partito per il business. «La fuga dalla carne è ormai evidente. Mentre le nuove scelte di consumo sono mobili. Molti sono vegani part-time, sperimentano soltanto», spiega Albino Russo, responsabile dell'ufficio studi Coop. Intanto: spendono. Guardati con disprezzo dai "veganisti" radicali, quelli che organizzano picchetti contro i carnivori e promettono guerra ai macellai, i vegani della domenica sono diventati una realtà economica sulla quale è partita una corsa all'oro - anche perché sono disposti a spendere di più per i prodotti marchiati per loro. «La vera novità dell'anno è il vino vegano, che entra in piena regola tra i trend del 2016», sostiene l'Osservatorio di settore di Nomisma: «L'8,7 per cento dei Millennials mostra molto interesse». Come il vino vegano c'è anche il gelato. E l'olio, il prosciutto, persino l'eyeliner. Mentre sta per salpare nel Mediterraneo la "prima crociera Costa vegana".

ALLA FIERA DEL VEG

«Assaggi pure: ha 160 principi attivi. È prodotta in Molise, abbiamo duemila piante in serra». Giuliano versa siero d'Aloe pura e ammette: «Certo, è un sapore difficile. Ma fa bene». Alle rassicurazioni sul benessere s'alterna l'ansia sul presente. Franca vende "materassi vegani": «Sono fatti di cocco e di cotone, biodegradabili», ma soprattutto associati, per chi vuole, a un circuito brevettato per «proteggersi dalle onde elettromagnetiche: non veniamo informati, ma i raggi gamma e le reti di Hartmann sono terribilmente dannosi alla salute».

Il 9 settembre la Fiera di Bologna ha inaugurato il "Sana", salone delle aziende bio. Il padiglione 30 è interamente dedicato ai puristi di legumi e verdure. A gestirlo è "VeganOk", marchio del fiorentino Sauro Martella e di Cesare Patara, che con la loro società di servizi pubblicitari alimentano una catena di siti d'informazione e vendono alle imprese una "certificazione". In realtà, si tratta di una semplice auto-dichiarazione, dov'è l'azienda a garantire di essere al cento per cento vegana. Costa da 500 a mille euro all'anno, più una piccola percentuale sul fatturato, racconta chi ha aderito. Altre società - come il "consorzio etico Icea" - fanno controlli rigidi, pubblicando bilanci dettagliati, regolamenti e scadenze; VeganOk «è più che altro marketing», spiega un produttore: «Ma danno grande visibilità», oltre alla grossa V cerchiata di vendetta animale da appiccicare all'etichetta.

Nel padiglione "cruelty free", di fianco al banco che vende occhiali vegani di legno, ci sono i sieri anti-rughe vegani, gli arrostiti vegani fatti di "muscolo di grano", i detersivi vegani non-testati sulle cavie, le macchine vegane per estrarre principi dalla frutta e una cascata di presenze veg-esotiche come "yacon crudo", "shitake in polvere", "reshi biologica". In mezzo c'è l'olio Farchioni che presenta la nuova linea vegana. «Mi scusi, ma è olio». «Sì, è un prodotto naturalmente vegano», risponde

un ragazzo in abito grigio (senza lana?): «Ma noi abbiamo voluto la certificazione, attestando che usiamo per le etichette solo colla non di origine animale. È la filosofia dell'azienda».

Fra volantini di crociere e ricettari, esperti di salute e cantanti, ci sono però storie come quella di Raul Pennino: napoletano, 37 anni, fotografo, sofferiva di ipertensione e cervicale. Ha provato a togliere latte e carne da tavola: «E sono stato meglio. Il seitan, però, non lo digerivo proprio», racconta. Così ha iniziato a preparare delle sue ricette, con meno glutine e più sapore: «Se non fai il ragù, la domenica, non sei campano», dice. Gli amici l'hanno convinto, e a settembre hanno aperto "Tutt'altro", una vera start-up che produce salumi e polpette veg. «Sta andando bene, siamo più di dieci a occuparcene, adesso. Ci stiamo per trasferire nelle Marche». Si allontanano dalla camorra, spiega. «Per me diventare vegano è stata un'occasione, ma non sono ideologico: ognuno mangi quello che gli pare». Purché sia buono.

Anche Giampiero Barbera è rimasto onnivoro. La dieta vegana l'ha imposta piuttosto ai suoi vini: il barbera che vende qui ha la V di VeganOk in bella mostra. «È stata una scelta enologica», commenta. Le sue bottiglie sono vegane, spiega, perché per la fermentazione evita, ad esempio, «un insetto che andrebbe a morire», preferendo «fermenti dai funghi»; ma anche perché le viti non sono concimate col letame, neanche bio. «Solo concimi chimici, che non impattano però sull'ambiente».

SEITAN PER LEGGE

Le contraddizioni del partito vegano si ritrovano anche in politica. La "veg-mania" è diventata infatti terreno di scontro pubblico come di inaspettate convergenze bipartisan. A Torino, terra di brasato e fassona, la nuova giunta della sindaca Cinque stelle Chiara Appendino ha individuato la promozione della dieta vegana e vegetariana come atto fondamentale per salvaguardare l'ambiente, la salute e gli animali. «Ognuno è libero di mangiare ciò che preferisce e lo sarà sempre, almeno fin quando sarò la sindaca di questa città», si è affrettata a precisare Appendino sul suo profilo Facebook, dopo essere stata sommersa dalle critiche. Certo è che il Comune sta per stampare migliaia di pieghevoli con la mappa dei ristoranti e dei bar verdi "al 100 per cento", da distribuire in tutti gli infopoint turistici della città.

Monica Cirinnà, senatrice del Pd e vegetariana da 25 anni, invece, intende rilanciare il disegno di legge - fermo dal 2013 alla commissione Sanità del Senato - secondo il quale le mense pubbliche devono offrire almeno un menu vegetariano e uno vegano. «La possibilità di scelta deve riguardare tutti. Solo così l'accesso è reale», precisa la senatrice Cirinnà: «A breve solleciterò l'inserimento del provvedimento all'ordine del giorno: si tratta di un tema che riguarda non solo i diritti di milioni di persone, ma ognuno di noi, perché poter scegliere di mangiare prodotti sani e biologici fa bene a chiunque».

Non che "veg" e "bio" siano sinonimi. Ma è la filosofia che conta. Su cui si spinge ancora più in là il deputato (vegano) Cinque stelle Mirko Busto, primo firmatario di una proposta di legge ora in commissione Affari sociali alla Camera: «Nei luoghi di ristorazione è obbligatorio, per un giorno alla settimana, somministrare solo menu privi di qualsiasi alimento di origine animale», prevede l'articolo 4. E se i parlamentari pentastellati organizzano convegni a ruota su educazione alimentare, cibo sostenibile e prevenzione, Forza Italia non si tira indietro. Seppur con due proposte di legge di segno opposto: una della deputata Michela Brambilla, che garantisce la dieta senza proteine animali nelle mense pubbliche e private; l'altra strenuamente anti-vegana, depositata a luglio dalla collega di partito Elvira Savino (vedi intervista), che prevede fino a un anno di carcere - due se il bimbo ha meno di 3 anni - per i genitori o i tutori che adottano

per i minori di 16 anni a loro sottoposti una «dieta priva di elementi essenziali per la crescita».

DIVISI SUI BAMBINI

La proposta di legge ha fatto discutere anche all'estero. In Italia è la cronaca ad averla suggerita: i nuovi casi di giudici chiamati a intervenire per «salvare» bambini ai quali mancavano peso e nutrienti a causa dei dogmi alimentari imposti da mamma e papà. I rischi sono gravi: le carenze, nei primi mille giorni di vita e nella crescita, possono avere conseguenze definitive. La Società italiana di Pediatria, nelle sue linee guida, sul punto è netta: servono proteine animali. Ma nutrizionisti e pediatri si dividono. Alcuni neuropsichiatri infantili sostengono che la dieta vegana per un bambino può portare all'anoressia. Altri che invece è sostenibile integrandola con vitamina B12 e altre sostanze.

«È sacrosanto andare incontro alla richiesta delle famiglie che scelgono la dieta vegana per i propri figli. Anche perché cinque pasti senza carne né pesce non causano carenze nutritive», spiega Debora Rasio, oncologa, nutrizionista e docente alla Sapienza di Roma, che poi precisa: «Sono però contraria a un'alimentazione strettamente vegana, soprattutto durante la fase cruciale dello sviluppo». Fase che secondo il medico comincia prima della nascita: «Già nei nove mesi che precedono il concepimento e fino ai primi 3 anni del bambino», aggiunge, «perché i prodotti animali offrono un insieme di nutrienti preziosi e fondamentali per la crescita». Sabina Sieri, biologa dell'Istituto nazionale dei tumori a Milano, coordina il gruppo di ricerca sulla dieta vegetariana e vegana della Società italiana di nutrizione umana. «Un'alimentazione vegana ben bilanciata non preclude nulla, anche se lo sviluppo in questi bambini può essere più lento. In ogni caso, è opportuno che i genitori siano accompagnati da un pediatra nelle loro scelte, soprattutto nei primi 6 anni di vita del bambino». Insomma, per seguire le proprie rinunce etiche a tavola serve un commissario a fianco. Un tutore del menu. Evitando assolutamente il fai-da-te, ricorda Umberto Veronesi.

E A SCUOLA LA BATTAGLIA DEI MENU

Se a casa sono i genitori a decidere, con l'inizio dell'anno scolastico si riaccendono le polemiche a scuola. Perché sono sempre più numerose le famiglie che chiedono al preside di modificare i piatti per venire incontro alla loro scelta vegetariana o vegana: in loro sostegno interviene in molti casi la Lega anti vivisezione. La mappa dei comuni è varia, con Milano che spicca come la città più veg del Paese: già da tempo le scuole forniscono pasti privi di alimenti di origine animale oppure senza carne né pesce su semplice richiesta dei genitori.

Nell'ultimo anno scolastico hanno voluto un menu esclusivamente vegano 199 bambini, contro i 170 dell'anno precedente, mentre sono stati in 293 a chiedere quello vegetariano, rispetto ai 266 del 2014. Pochi mesi fa l'ospedale Fatebenefratelli ha inaugurato anche il primo ambulatorio pediatrico vegano d'Italia. A Roma quasi tutti i municipi prevedono menu vegani; di recente anche Torino e Bologna si sono allineate. In molte altre città, invece, le scuole continuano a richiedere il certificato medico, e in altre (tra le quali Ferrara e Napoli) non danno corso alla richiesta per ragioni sanitarie oppure organizzative. A maggio il ministero della Salute ha diramato una nota agli assessorati alla Sanità, alle Regioni e alle province autonome chiedendo loro di adeguarsi alle Linee guida per la ristorazione scolastica, in vigore dal 2010, che prevedono la sostituzione - su semplice domanda dei genitori - delle diete a scuola in forza di «ragioni etico-religiose o culturali». Se si fa eccezione per ebrei e musulmani, insomma, è giusto farlo anche per vegani e vegetariani.

In caso contrario, sono pronte le carte bollate: l'ufficio legale della Lav sta mandando diffide ai sindaci di tutte le città d'Italia che chiedono l'attestazione del pediatra per adeguare i menu, e in diversi casi ottengono risposte positive.

«C'è un clima nuovo: famiglie, scuole e Comuni sono sempre più consapevoli della legittimità della scelta vegana», commenta Gianluca Felicetti, presidente Lav. «Ma non basta eliminare la carne o il pesce dai pasti a scuola; bisogna garantire piatti vari e bilanciati che includano anche soia, seitan e tofu. E magari proporre questi ingredienti una volta alla settimana anche ai bambini onnivori, nel rispetto delle scelte alimentari di ciascuno», conclude Felicetti. In attesa che altre famiglie scelgano di convertirsi. ■

BISTECHE, ADDIO Sempre meno maiale e manzo in tavola

-13%

I consumi di carne
sono crollati del
13% in 6 anni

A TUTTO TOFU Boom dei prodotti a base di soia

+22,1%

Aumento della
vendita di cibi
a base di soia; sono
oggi 176 milioni
di euro in un anno

BASTA UN POCO DI ZENZERO Nuove abitudini di consumo

2,5 miliardi di euro

è il giro d'affare dei
"superfood" come zenzero,
curcuma e quinoa

PIÙ SEITAN, PIÙ UTILI Chi si specializza guadagna

5 volte più alta
è la redditività dei marchi
bio, vegan o senza glutine
rispetto a quella dei prodotti
tradizionali

Mappa per gourmet Alla larga i carnivori

TORINO	IL PUNTO VERDE vegetariano, vegano - Via San Massimo 17 OH! MIO BIO vegetariano, vegano Via Cesare Balbi 22/a
GENOVA	LA CUCINA DI GIUDITTA vegetariano, vegano - Piazza Valoria 11R
BERGAMO	PAPATE - PANE PACE TERRA vegetariano, vegano - Via C. Battisti 86
MILANO	JOIA vegetariano, vegano Via Panfilo Castaldi 18 CAPRA E CAVOLI vegetariano, vegano - Via Pastrengo 18 CIBÒ - MENS@SANA vegetariano, vegano mensasana.it
ARCO	VEGANIMA vegano Viale delle Magnolie 29
PADOVA	LA CA' SANA vegetariano, vegano Via SS. Fabiano e Sebastiano 13
UDINE	AL TIGLIO vegetariano, vegano Via Cento 8 (Moruzzo)
BOLOGNA	CLOROFILLA vegetariano, vegano Strada Maggiore 64/C
PARMA	APRITI SESAMO vegetariano, vegano - Via Montecorno 4
REGGIO EMILIA	BANCIA - BIO RISTO CAFÈ vegetariano, vegano - Via Gramsci 54/A
FIRENZE	MISO DI RISO vegetariano, vegano Borgo degli Albizi 54R VERDÈ vegetariano, vegano Via Umberto Maddalena 20-22R
GROSSETO	PASTA MADRE vegano Via G.B. Pergolesi 3 B
PESARO	BOTTEGA BIO vegetariano, vegano Via del Governatore 13
PERUGIA	NOIBIO vegano - Via della Valtiera 293
ROMA	UNIVERSO VEGANO vegano Piazza del Paradiso 18 LA CAPRA CAMPA vegano Via Dignano D'Istria 51/D BIBLIOTHÈ vegetariano, vegano - Via Celsa 5
CASERTA	TERRA vegetariano Vicolo Francesco della Ratta 7
NAPOLI	SBUCCIA E BEVI vegano - Via Duomo 238
CATANIA	LA CUCINA DEI COLORI vegetariano Via San Michele 9
CAGLIARI	NATURALMENTE vegetariano, vegano Vico 1° Barone Rossi 2A

**DALLE ALPI ALLA SICILIA,
È BOOM DI RISTORANTI
VEGETARIANI E VEGANI.
E L'ITALIA È TRA I PRIMI
PAESI D'EUROPA PER
NUMERO DI TAVOLE VEG**

**A destra: protesta in difesa
degli animali in Germania.**

