

La tavola di Pasqua

Mercoledì 27 Aprile 2011

Vegani, tra disagi e rischio digiuno

In queste festività trionfa la carne alla brace. Incubo per i vegetariani



Una tavola imbandita di carne alla brace pronta per essere degustata. E' l'incubo dei vegetariani nei giorni di Pasqua e Pasquetta. "Momenti conviviali tradizionali come quello di domani sono da sempre consacrati al consumo di grandi quantità di pesce e carne. Purtroppo il 60% dei vegani possono trovarsi in situazioni di disagio e imbarazzo. Spesso costretti a prepararsi prima il pasto per evitare di rimanere a digiuno". A fotografare per l'Adnkronos Salute le difficoltà a tavola dei vegetariani nel weekend pasquale è Carmen Somaschi, presidente dell'Associazione vegetariani italiani (Avi).

Sono 7 milioni e mezzo gli italiani che hanno detto 'no' alla carne e sposato la causa vegetariana. Saranno 30 milioni nel 2050 secondo le previsioni del Rapporto Italia Eurispes, cioè un italiano su due. In questo vero e proprio esercito non mancano le differenze: il 70% ha deciso di optare per una scelta classica, ovvero nessun alimento derivato dall'uccisione degli animali. Il 20% sono vegani, la parte integralista del movimento (rifiuta oltre alla carne e il pesce, i latticini e le uova) e il rimanente 10% sono vegetariani moderati non troppo rigidi. Ci sono poi i simpatizzanti, come dimostrano i dati della Lega italiana antivivisezione: 2 famiglie su 10 sceglieranno di non mangiare capre e capretti nell'imminente festività, salvando la vita a circa 700 mila agnelli e capretti macellati ogni anno nel nostro Paese.

Ecco quindi farsi largo il menù 'verde', la risposta 'cruelty free' all'immane abbacchio cotto sulla brace. Ovvero il tofu e il seitan. "Magari preceduti da un'insalata mista di pomodorini e lattuga - sottolinea la Somaschi - oppure da una pasta al forno, rigorosamente senza ragù alla bolognese sostituito da un impasto a base di cereali. Non mancano poi le verdure di ogni tipo e colore. E per chiudere i dolci meglio se un sorbetto, ma ci sono anche le classiche colombe prodotte senza uovo".

Ma cosa ne pensano i nutrizionisti? "Vanno bene le verdure, ma per i bambini nella fase di crescita è fondamentale l'apporto delle proteine animali che aumentano l'assorbimento del calcio presente in molti alimenti e base dello sviluppo osseo", avverte Sara Farnetti specialista in Medicina interna e nutrizione funzionale del Policlinico Gemelli di Roma.

"Il seitan - prosegue la specialista - è una lavatura di grano, con una dose concentrata di glutine, che alla lunga può portare ad intolleranze alimentari come la celiachia. Cereali e legumi, altri tasselli della dieta vegetariana, sono ricchi di acido fitico, ostacolo all'assorbimento di minerali come: calcio, ferro, magnesio e zinco".

Luci e ombre sul menù vegetariano non finiscono qui. Per la Farnetti, "sentirsi diversi nel giorno di Pasqua non è il massimo per un bambino alle prese con una dieta vegana, magari circondato da amichetti che mangiano di tutto e lo guardano con scherno e ironia".

Non sono poche infatti le difficoltà per chi ha scelto uno stile gastronomico alternativo per se o per la prole. "Al numero verde dell'Avi - spiega la Somaschi - chiamano soprattutto mamme, che hanno scelto per i propri figli lo stile vegetariano, allarmate per il comportamento delle scuole e del medico di famiglia nei confronti del regime alimentare 'fuori menù' dei piccoli".

Richieste di certificati medici da parte del plesso scolastico per il rifiuto del genitore agli alimenti proposti dalle scuole per il proprio figlio. "Le mamme e i papà vegetariani - aggiunge la presidente dell'Avi - sono stanchi di dover spiegare e motivare una scelta etica e personale con un certificato che attesti la buona salute del bambino".

Ma ad incoraggiare il movimento vegetariano è la partecipazione dei giovani. Hanno un età media di 20 anni e sono più liberi nelle scelte alimentari rispetto al passato. Sempre secondo l'indagine dell'Eurispes: il 92% di chi ha già scelto di essere vegetariano lo ha fatto per rispetto nei confronti degli animali (44%) e per motivi di salute (48%). Chi sceglie 'il verde' a tavola è riuscito a modificare anche le abitudini della ristorazione. "Oggi - conclude la Somaschi - il 30% dei ristoranti offre un'alternativa vegetariana nei menù. Roma e Milano si contendono ottimi locali dove poter degustare ricette a loro dedicate, quindi anche per i pranzi di Pasqua, non dovrebbero esserci grossi problemi per il classico vegetariano".

Articolo : <http://www.televideo.rai.it/televideo/pub/articolo.jsp?id=9114#>