

Home

News

Archivio

Chi siamo

Download

RSS XML

Scrivici

Aree tematiche

[SOPRA LE RIGHE](#)[MONDO](#)[DALLA A ALLA Z](#)[CULTURA](#)[RACCONTI](#)[Tutti gli articoli](#)[Archivio articoli](#)

Cerca nel sito

Cerca:

Ricerca avanzata

 Cerca

Annunci

## UN PASTO CHE NON FACCI MALE A NESSUNO

*Il testo dello scrittore e filosofo Piero Ferrucci per "Sowa Rigpa", di Giuseppe Coco e Franco Battiato*

Certe volte mi domando: è possibile preparare un pasto che non faccia male a nessuno? Chiamiamolo un pasto gentile, perché possiamo sederci a tavola tranquilli, in pace con noi stessi e con il mondo intero.

Pensate che bello: mangiare così vuol dire vivere in armonia. Un atto gentile, come una nota gradevole, può continuare a risuonare in noi e negli altri, a lungo, portando con sé un effetto benefico e vitale.



Bisogna che questo nostro pasto gentile non nuoccia, anzitutto, a chi lo mangia, cioè a noi. Che, alla lunga, se ripetuto, non provochi malattie degenerative, come diabete, disturbi cardiovascolari, tumori, Alzheimer, ecc. C'è uno studio molto interessante di qualche anno fa, che è stato chiamato *China Study*, condotto da un professore della Cornell University, **Colin Campbell**: ha studiato un grande numero di persone abitanti in varie parti della Cina. Dovete sapere che in Cina le malattie sono localizzate regionalmente, cioè in alcune regioni sono prevalenti di gran lunga alcune malattie, che in altre sono molto meno frequenti. Per esempio, alcune aree hanno una frequenza di tumori cento volte superiore a quella di altre! In Cina ogni regione ha una sua maniera di alimentarsi uniforme e prevedibile e lo studio si è concentrato solo su persone che erano vissute nello stesso posto e si erano alimentate nella stessa maniera per tutta la vita. Inoltre la maggioranza degli abitanti appartiene allo stesso gruppo etnico, quindi ha caratteristiche genetiche simili. Dunque, il *China Study* ha scoperto che nelle regioni dove le percentuali di cibo animale sono molto alte, è molto elevata anche la frequenza di malattie degenerative; in altre regioni, dove invece l'alimentazione è soprattutto a base di cibo vegetale, le malattie degenerative hanno una frequenza molto, molto più bassa.

Il *China Study* è un esempio, ma ci sono molti altri studi a dimostrare che un eccesso di carne, pesce, formaggio, uova può causare vari danni all'organismo mentre si scopre con sempre maggiore evidenza che il cibo di origine vegetale – frutta, verdura, legumi, cereali – non solo non è nocivo, ma ha proprietà curative e protettive per il nostro organismo. Una grande autorità come il professor **Umberto Veronesi**, oncologo di fama mondiale, consiglia e pratica personalmente proprio questo tipo di alimentazione.

E ora ritorniamo al nostro pasto non violento. Bisogna anche che non faccia male a chi viene mangiato. Per ora non c'è nessuna prova che i vegetali soffrano quando sono coltivati e poi preparati in cucina, mentre sappiamo che gli animali uccisi con violenza soffrono eccome (vi risparmierei storie ed esempi truculenti, ma ce ne sono in abbondanza). Lasciatemelo dire: non mi pare proprio il caso di chiamare "proteine nobili" (come fanno alcuni medici) le proteine di una carcassa di un animale morto di morte violenta. Vitelli, maiali, agnelli e polli sono animali sensibili e intelligenti, che capiscono ciò che succede attorno a loro, e che sentono dolore quando li si maltratta. Forse sarebbe meglio lasciarli in pace.

In terzo luogo, il nostro pasto gentile non deve nuocere all'ambiente. Sappiamo invece che le catene di produzione alimentare animale sono responsabili di enormi inquinamenti dei corsi d'acqua (per l'immensa mole di rifiuti che generano) e di molti lavori di deforestazione (volti a creare nuovo terreno per pascoli). Inoltre, diminuendo il consumo di cibo animale diminuiremo anche la produzione di gas serra (emesso dagli animali negli allevamenti).

Il nostro pasto gentile, infine, non deve contribuire ad aumentare la fame nel mondo. Con un po' di riflessione ci rendiamo conto che mangiare non è un atto isolato. Col semplice atto di cibarci entriamo in interazione con vari sistemi di cui facciamo parte. L'ambientalista americana **Frances Moore Lappé**, molto nota negli Stati Uniti e meno da noi, ricorre a questo esempio: immaginate di sedervi davanti a una corposa bistecca; poi immaginate che tutt'attorno a voi ci siano 40-50 persone, ognuna con una ciotola vuota. Se rinunciate alla bistecca, tutte quelle ciotole potrebbero riempirsi di cereali. Infatti le colture di cibo da utilizzare per il bestiame da allevamento potrebbero essere riconvertite in colture di cereali per un consumo umano più efficiente. Proprio così: cambiando il nostro modo di nutrirci potremmo risolvere il problema della fame nel mondo!

Come vedete, in fondo è abbastanza facile creare un piatto gentile. Basta che sia a base di alimenti di origine vegetale. I piatti descritti in questo libro – polpette di fagioli e tofu, per esempio, quinoa e verdure, carciofi con origano e noce moscata, riso con zafferano e melograno – sono non violenti. Li possiamo mangiare in pace, sapendo che ci fanno bene, che per prepararli non sono stati maltrattati animali, che non danneggiano l'ambiente, che non sottraggono cibo a chi muore di fame. Questo è già molto, non vi pare?

Parlare di alimentazione è sempre un po' rischioso, perché si urtano vecchie abitudini e convinzioni molto radicate, e quindi magari si evocano reazioni emotive piuttosto risentite. Io sono un vegetariano, ma non sono militante, e non vado in giro a cercare di convertire al mio credo chi mangia carne. Anche per questo mi è piaciuto questo libro di **Giuseppe Coco** e **Franco Battiato**. Perché è tranquillo, non cerca di fare pressione sul lettore. Sono due uomini che si scambiano opinioni sul cibo e sulla cucina dal punto di vista della medicina

Annunci

**Sushisen**  
Vera cucina  
giapponese. Il  
miglior ristorante  
a Roma  
[www.sushisen.it](http://www.sushisen.it)

Video



Newsletter

E-mail:

Iscriviti alla nostra newsletter.

 Iscriviti

Gli articoli più letti del mese

**Agostino Di Bartolomei**  
**Kirghizistan**  
**Il ghetto di Gaza nel 2010**  
**Fariba Vafi, l'Iran da dentro**  
**L'unica democrazia del Medio**  
**Oriente**  
**Come un uccello in volo**  
**EI-Baradei contro il faraone**  
**Firenze. Quelle bombe del '93**  
**Quando i cristiani erano ebrei**  
**Una perfezione provvisoria**

Riproponiamo

**Sudafrica, la metafora delle**  
**contraddizioni**  
**Erose forze d'eros**  
**Verso l'11 febbraio**  
**Carceri, un nuovo suicidio**  
**Paraguay, la Pasqua Dolorosa**  
**Quando Federico "ti entra nel**  
**cervello"**  
**Tariffe postali, il capolavoro**  
**Scajola – Tremonti**  
**A Nord Est**  
**Gad Lerner, Scintille**  
**Trentuno anni dopo**  
**Il voto iracheno**  
**Balkans in Ankon**

tibetana, molto attenta agli equilibri e alle combinazioni. Leggendo il libro vi passerà quasi di partecipare alla loro conversazione. La loro cucina è semplice e facile. Io, che non sono un cuoco, ci ho provato, e questi piatti mi sono riusciti abbastanza bene. E poi, sono buoni.

Vorrei finire con una considerazione estetica. È più bella da vedere la cucina basata sul cibo animale o quella con cibo vegetale? Provate a mettervi davanti a un pollo arrosto. Pensate: se lo mangio, quel pollo diventa me. Quella carne arrostita di un animale infelice diventerà parte delle mie cellule, del mio organismo. Poi mettetevi davanti, per esempio, all'insalata di arance, finocchi, radicchio, mela, cedro e melagrana descritta in questo libro. Di nuovo pensate, questa insalata diventerà me. Quei colori, quei profumi, quella vita, fluiranno nel mio organismo. Che cosa preferite? Io non ho dubbi. Vi saluto, mi è venuto appetito, mi vado subito a preparare l'insalata.

©Infinito edizioni 2010 – Si consente l'uso libero di questo materiale citando chiaramente la fonte

redazione ilcassetto.it  
17/05/2010

[Annunci Google](#) [Colite Dieta](#) [Pasto](#) [Piatti](#) [Verdure](#) [Cafe Latte](#)

 [Stampa questa pagina](#)

[leggi altre notizie](#)  
[indietro](#)

#### Scrivi un Commento

Qui sotto puoi inserire un commento al tema di questa pagina.

Nome e Cognome

Indirizzo Email  
*non sarà  
pubblicato*

I messaggi offensivi, volgari o futili ed i messaggi di propaganda saranno modificati o non pubblicati. I link pubblicitari saranno rimossi.  
Non riportare testi presi da altri siti. Non riportare lo stesso commento in più temi.  
Non utilizzare abbreviazioni SMS ( ke, xké, cmq, nn, sn, qtc, x, ecc. ) e non scrivere in Maiuscolo. Non puoi avere più di 2 commenti "in attesa di pubblicazione" per articolo.  
*Eventuali errori di ortografia o grammatica vengono corretti solo quando necessario a rendere il testo più comprensibile.*

Commento

Caratteri rimanenti: **300**

ho letto le condizioni e mi impegno a rispettarne i termini

Consenso al trattamento dei dati personali ai sensi del D.Lgs 196/03

Informativa ex art. 13 D.lgs. 196/2003 Desideriamo informarLa che il D.lgs. n. 196 del 30 giugno 2003 ("Codice in materia di protezione dei dati personali") prevede la tutela delle persone e di altri soggetti

acconsento

**U 7 4 T**

Invia

**Formello, Teheran**  
**La mia vita dentro**  
**Favola di un viaggio alla**  
**riconquista del tempo**

Registrazione Tribunale Civile di Roma n° 377/2004 del 17/9/2004  
Direttore responsabile Antonello Sacchetti

Copyright 2010 Il Cassetto all rights reserved - **Realizzazione Siti MarcoMedi@**

W3C HTML 4.0  W3C CSS

 ShinyStat™