

## *Prefazione*

di Luciana Baroni

Presidente della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana-SSNV

Secondo uno dei principali dizionari della Lingua Italiana, il Sabatini-Coletti, il termine “gentile”, comunemente utilizzato come aggettivo, qualifica il gesto di chi “è capace di sentimenti nobili ed elevati”. Tuttavia, presso gli antichi cristiani, era utilizzato anche come sostantivo: veniva indicato come “gentile” chi professava la religione pagana.

Ecco quindi che emerge la raffinatezza del titolo del libro di Giuseppe Coco, che ha in sé sia una logica di non-violenza a 360 gradi sia il concetto che non alimentarsi di cibi animali (dieta vegana, appunto) è ancora nell’immaginario collettivo considerato una sorta di “pratica pagana”, in quanto non allineata con quello che è il comune agire e pensare.

Scegliere il veganismo, che abbraccia la non violenza verso gli animali in tutti gli aspetti della vita quotidiana, e quindi non utilizzare alcun prodotto (cibo, cosmetici, vestiti) che derivi dallo sfruttamento e dalla sofferenza di altri esseri viventi, gli animali non umani, è infatti una condotta di amore e di rispetto, che permette a chi la applica di vivere in sintonia con il resto del creato.

Propagandata dai mass media più clementi come una rinuncia ingiustificata (ma chi rinuncia e a cosa? Io quando ho fatto questa scelta ho rinunciato all’esercizio indiretto della violenza!), per molti opinionisti, alcuni dei quali si fregiano anche del titolo di nutrizionista, si tratta dal punto di vista alimentare di un regime squilibrato e responsabile di sicure e inevitabili carenze che danneggeranno la salute di chi lo adotta.

Peccato che gli studi scientifici, che ormai sempre più numerosi vengono pubblicati sull’argomento, da molti decenni si siano dedicati a valutare e

descrivere i benefici per la salute di chi segue una dieta a base vegetale, cioè composta in modo esclusivo o prevalente da cereali, legumi, verdura, frutta e frutta secca. Dal punto di vista salutistico, non c'è infatti differenza tra chi assuma una dieta vegana correttamente strutturata e chi invece introduca su questa base piccole quantità di cibi animali. La differenza è che nel primo caso la scelta è principalmente etica, e quindi altruistica, mentre nel secondo caso è salutistica, quindi principalmente egoistica.

Qualunque siano i motivi che portano a escludere – totalmente o parzialmente – i cibi animali dalla propria dieta, questo comporta un'importante modificazione della dieta stessa verso una composizione più salutare: molti carboidrati complessi, molte fibre, vitamine e fitocomposti ad azione benefica per la salute, pochi grassi e poco/niente colesterolo, poche/nessuna proteina animale. Caratteristiche che, nel loro complesso, provocano una riduzione del rischio delle più gravi e diffuse malattie croniche della società moderna: malattie cardiovascolari, ipertensione, sovrappeso-obesità, diabete e alcuni tipi di tumori.

Non va tuttavia trascurato il dato, che affiora con sempre maggior impeto, dei devastanti effetti sull'ambiente dell'allevamento degli animali destinati, come carne e o come altri loro prodotti, a diventare il cibo per l'uomo. E va pure considerato che una volta che si decida di non contribuire a questo sfacelo globale dei nostri ecosistemi, il limitare l'azione al solo cibo permette all'industria agroalimentare di ricavare comunque profitto da quelli che sono i suoi *by-products*: pelle, lana, cuoio, materiali derivati da ossa e peli, eccetera.

Il vero protagonista di questo libro è però il cibo vegetale, e i suoi aspetti simbolici, filosofici e artistici. C'è quindi qualcosa in più di quello che comunemente si trova nei testi divulgativi sull'argomento e questo aggiunge valore e rende il testo una ricca, curiosa e distensiva lettura.

Le ricette vegane proposte, inoltre, permetteranno di aggiungere piacere e sapore al sapere. Condividere con altri un pasto "gentile" ci permetterà di esibire con maestria gli aspetti pratici che questa scelta di non violenza presuppone, e dimostrare quanto sia ingiustificata la domanda: "Ma allora cosa mangi? Erba?".