

Prefazione

di Piero Ferrucci¹

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!

¹ Piero Ferrucci si è laureato in filosofia all'Università di Torino nel 1970. Ha studiato con Roberto Assagioli, fondatore della psicosintesi. Si interessa di espansioni di coscienza, psicologia transpersonale ed esperienza del bello. Tra le sue pubblicazioni: *Crescere, Esperienze delle vette* (Astrolabio), *Introduzione alla psicosintesi* (Ed. Mediterranee), *I bambini ci insegnano, La forza della gentilezza, La bellezza e l'anima* (Mondadori) e, con Laura Huxley, *The Child of Your Dreams*. È psicoterapeuta e didatta della Società di Psicosintesi Terapeutica.

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 diminuiremmo 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 rinunciaste 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 melograna – 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 tibetana, molto attenta agli equilibri e alle combinazioni. Leggendo il libro vi parrà 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,

Sowa Rigpa

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.

Piero Ferrucci