

# Un giorno da veg\*

Almeno un giorno alla settimana da **veg\*** dovremmo farlo tutti. In Inghilterra è quasi obbligatorio, in Spagna è caldamente consigliato, da noi se ne parla sempre più spesso. Dovrebbe far parte del senso civico di ognuno, della coscienza collettiva, della nostra responsabilità verso le generazioni future. Ma andiamo con ordine...

## Cosa vuol dire un giorno da veg\* ?

Significa che per un giorno alla settimana si può provare a mangiare TUTTO VEGETALE senza consumare cibi animali come carne, salumi, pesce, latte, formaggio, burro, uova, miele.

## Perché?

È il minimo che possiamo fare per il nostro pianeta: è facile, gustoso, economico e molto salutare!

## Qualche numero per capire meglio

La seconda causa del surriscaldamento terrestre (dopo l'edilizia abitativa sita al primo posto ed i trasporti, al terzo) è il settore zootecnico (*The Lancet 2007*).

Gli allevamenti intensivi (molto più numerosi di quelli estensivi) producono il 18% dei gas serra emessi nell'ambiente (anidride carbonica, metano, protossido d'azoto) (*FAO 2006*).

Ci vogliono 40 calorie di combustibile fossile per produrre una caloria ottenuta da proteine di carne bovina, 39 calorie per una caloria da uova, 14 calorie per una da latte e 14 per una da carne di maiale; servono invece solo 2.3 calorie di combustibile per produrre una caloria di proteine da grano (*Pimentel 2003*). Occorrono 100000 litri d'acqua per produrre 1 kg di carne di manzo contro solo 2000 litri d'acqua per 1 kg di soia, 900 litri per uno di grano e 500 per uno di patate.

La produzione di 1 kg di carne bovina causa l'emissione di gas serra equivalente a quella che si ottiene guidando per 3 ore lasciando contemporaneamente accese tutte le luci di casa (*New Scientist 2007*). In un anno un onnivoro produce tanti gas serra quanti ne rilascia un'auto di grossa cilindrata che compie tutti i giorni 13 km (4758 km/anno); per un ovo-latto-vegetariano i km percorsi dalla stessa auto diminuiscono a 6 km/die (2427 km/anno), mentre scendono a 1.7 km/die (629 km/anno) se l'alimentazione è del tutto vegetale (veg\*), ma non biologica e si riducono a 0.7 km/die (281 km/anno) se è vegetale ed anche biologica (veg\* bio) (*Foodwatch 2008*). Quindi, un onnivoro inquina 8 volte di più rispetto a un **veg\*** convenzionale (non biologico) e 18 volte di più rispetto ad un **veg\* bio**. Mangiare **veg\*** una volta alla settimana consente di risparmiare 11.3 km a settimana (13 - 1.7 km), pari a 587 km/anno; scegliere **veg\*** tre volte a settimana triplica il risparmio: 1761 km/anno (4758 - 629 km); essere **veg\*** sette giorni su sette permette di risparmiare 4129 km/anno (4758 - 629 km).

## Cosa posso mangiare nel "mio" giorno da veg\* ?

Un sacco di buone cose come:

- cereali (tutti, non solo pasta e riso, ma anche farro, orzo, avena, polenta, cous cous, miglio, grano saraceno, kamut, quinoa, amaranto...)



Testo a cura di Michela De Petris

- legumi (ceci, fagioli, lenticchie, fave, piselli, cicerchie, soia)
- secondi vegetali alternativi (tofu, seitan, tempeh, burger vegetali, crocchette di legumi, falafel, hummus, farifrittate...)
- frutta e verdura in quantità
- semi oleaginosi (di lino, sesamo, zucca, girasole, papavero), frutta secca (noci, nocciole, mandorle, pistacchi, pinoli, anacardi)
- frutta disidratata (fichi, datteri, albicocche, prugne, uvette, mele...)
- malto, marmellata, crema di sesamo (tahin), crema di mandorle e di nocciole

## E al posto del latte per colazione?

Una bella spremuta di agrumi (ricca di tante vitamine), un succo di frutta (meglio senza zucchero), un centrifugato di verdura (ottimo rimineralizzante), un tè verde (potentissimo antitumorale), un caffè (normale o anche d'orzo), una tazza di latte vegetale (di riso, farro, avena, mandorla, nocciola...) molto gustoso, ben più digeribile di quello vaccino e a contenuto zero di colesterolo.

## In definitiva

La nostra salute ed il futuro del pianeta dipendono da noi; il cittadino ha un'arma potentissima nella manica: la facoltà di comprare un cibo piuttosto che un altro. Nessuno ci obbliga a cucinare *bistecche di carne* piuttosto che *pasta e fagioli*, a bere *latte di mucca* invece che *latte vegetali* o a preparare del *pesce* al posto di squisite *crocchette di legumi (falafel)*...si tratta solo di iniziare a cambiare abitudini!

Proviamo a fare ognuno il "nostro" giorno da **veg\*** e scopriamo come è facile e vantaggioso: ci si sente più energici, più lucidi, più leggeri; si digerisce meglio, si aiuta l'organismo a normalizzare pressione arteriosa, colesterolo e trigliceridi, si previene l'osteoporosi e, in più, si inquina molto meno l'ambiente con grandi benefici per la nostra salute, per gli animali e per il pianeta! E, se **UN** giorno alla settimana da **veg\*** ci appassiona, ci fa sentire meglio fisicamente, intellettualmente e più a posto con la nostra coscienza (basta solo provare!)... nulla ci vieta di farne anche **DUE**, **TRE** o addirittura **SETTE su SETTE**: non abbiamo nulla da perdere e tutto da guadagnare!

Info su vegetarianismo alla pagina [www.oipa.org/italia/vegetarismo.html](http://www.oipa.org/italia/vegetarismo.html)



**OIPA Italia onlus - Organizzazione Internazionale Protezione Animali**

ONG affiliata al dipartimento della Pubblica Informazione dell'ONU

Associazione riconosciuta dal Ministero dell'Ambiente

[www.oipa.org](http://www.oipa.org) - [info@oipa.org](mailto:info@oipa.org)