

ARTICOLO PUBBLICATO SU TOTEM OTTOBRE 2008

Vetulia Strona

VITA VEGETARIANA

La frase iniziale

Dice Jacques Diouf, direttore generale della FAO, l'organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, . " Attualmente sono circa 862 milioni gli esseri umani che soffrono di scarsa nutrizione".

Allevamenti intensivi ed effetto serra

Ci dicono che le automobili inquinano ed è vero. Le troppe auto in circolazione inquinano l'aria in circolazione. Per rimediare lungo le strade di grande percorrenza dovrebbero esserci più alberi che hanno il potere di attenuare l'inquinamento.

Quello che non ci dicono è che gli allevamenti industriali di animali destinati alla macellazione (che brutta parola!) sono uno spreco energetico ed inquinano molto di più, di fatto generano molti più gas responsabili dell'effetto serra che non i trasporti. Lo afferma un rapporto del 2006 delle Nazioni Unite. Lo sapevate? Questo punto va capito bene e diffuso tra amici e parenti. La carne in vendita, proveniente tutta da allevamenti intensivi, inquina l'aria ed anche i nostri corpi. Questa carne è carica di ormoni della crescita e di antibiotici. Ogni bistecca mangiata lascia nel corpo umano tracce di queste sostanze. Con il passare degli anni l'alimentazione carnea moderna squilibra il sistema immunitario e favorisce disturbi che vanno dalle allergie al cancro.

Mangiamo meno carne e salveremo il mondo

Questo messaggio non è di un maestro spirituale indiano ma di un pragmatico americano, Jeremy Rifkin, esperto di economia ed ambiente e presidente della Foundation on Economics Trend. Il suo articolo, pubblicato dal settimanale L'ESPRESSO parla molto chiaro.

"La produzione di carne è responsabile delle carestie e del cambiamento di clima. Ecco perché le popolazioni più ricche dovrebbero cambiare clima.... Da uno studio FAO risulta che il bestiame produce il 18 per cento delle emissioni di gas serra, ovvero complessivamente più di tutti i mezzi di trasporto. Al bestiame si deve il 65% delle emissioni di protossido d'azoto rilasciato dalle attività umane; il protossido di azoto ha un effetto sul riscaldamento terrestre

pari a 300 volte quello dell'anidride carbonica. La maggior parte delle emissioni di protossido di carbonio è dovuta al letame.

Inoltre il bestiame emette il 37% di tutto il metano riconducibile alle attività umane, gas che rispetto all'anidride carbonica incide nella misura di 23 volte sul riscaldamento globale del pianeta."

Il lungo articolo dovrebbe convincere molti ad abbandonare il dannoso consumo di carne.

Rifkin aggiunge che gli allevamenti consumano grandi quantità di acqua, sottraggono cibo ai paesi poveri e richiedono molto combustibile che inquina...

Vi dò questi dati da diffondere, con queste informazioni aprite un dialogo positivo e favorite il ritorno, delle persone che incontrate, ad una alimentazione sana e naturale.

Paul McCartney

Questo mese vi proponiamo uno dei Beatles, uno dei musicisti più conosciuto ed amati nel mondo.

Alla fine degli anni sessanta, dopo un lungo soggiorno in India, vegetariano, dedicato alla meditazione e alla ricerca spirituale, Paul tornò in Inghilterra. Dopo qualche anno, mentre risiedeva con la moglie Linda e i figli nella sua tenuta di campagna ebbe una visione definitiva che cambiò il suo modo di essere e di mangiare.

Paul: "Abbiamo smesso di mangiare carne molti anni fa. Durante un pranzo domenicale ci è capitato di guardare fuori dalla finestra della cucina, nei prati dove i nostri agnelli giocavano allegramente. Poi, abbassando gli occhi sul piatto, ci siamo resi conto all'improvviso che stavamo mangiando le zampe di un animale che fino a poco tempo prima giocava in un prato come quello. Ci siamo guardati in faccia e abbiamo detto: 'Un momento! Noi amiamo questi animali - sono delle creature così belle e gentili. E allora perché le mangiamo?'. Fu l'ultima volta che mettemmo della carne in tavola. Succede che ti rendi conto di essere veramente impegnato nel vegetarianesimo, e cominci a diventare un attivista perché capisci che quello che stai facendo aiuta a salvare questi poveri animali dal finire in un orribile mattatoio".

Recentemente Paul ha rivolto un appello a tutti gli ambientalisti e a tutti quelli che amano la natura, il verde e il pianeta: " Il più grande cambiamento che ciascuno di noi può fare nel proprio stile di vita è divenire vegetariano. Rivolgo questa richiesta a tutti, questa semplice decisione può aiutare il nostro prezioso ambiente e preservarlo per i bambini del futuro."

Paul crede nella reincarnazione e sa che lui potrebbe essere uno dei 'bambini del futuro'.

La ricetta di Paul McCartney

Paté di soia

per 4 persone:

500 gr di burro o margarina di soia

1 grossa cipolla tritata

2 grosse patate a cubetti

1 pacchetto di tritello di soia, o 1 tazza e 1/2 di granuli di soia, o 1 scatola di miscela a base di noci

Salsa Maggie o Marmite (estratto di lievito)

2 dadi per brodo vegetali

Fate rosolare le patate, le cipolle e il tritello di soia finché diventano dorati. Coprite con acqua, poi portate a bollore e abbassate la fiamma. Aggiungete i dadi vegetali e il condimento Maggie (o il Marmite). Continuate a far sobbollire finché il tutto è diventato tenero e l'acqua è stata assorbita (circa mezz'ora). Servite con riso, puré di patate, ecc.