

Venerdì  
30 giugno 20004 **ecologia & territorio****In teoria**  
viaggio al centro delle idee**IL PARADOSSO DEL VEGETARIANISMO DELLE ORIGINI: SOLO I RICCHI POTESANO SCEGLIERE I CIBI "POVERI"**

C'è un paradosso che travaglia le società vegetariane, dall'Inghilterra all'Italia settentrionale, all'inizio del ventesimo secolo: si può essere adepti del cibo naturale e persino praticare diete prive di carne e di grassi animali senza avere espresso alcuna scelta, persino senza esserne consapevoli.

I vegetariani, nel 1900, sono un discreto numero in Inghilterra e in Germania, e una sparutissima avanguardia in Francia e in Italia: in quest'ultimo paese circoscritti a Milano, dove sono riuniti in associazione, e a Firenze in cui il turismo anglosassone ha innestato mode e stili alimentari. Ma la stragrande maggioranza di coloro che li nutre e li circonda, che coltiva la terra e vende il proprio cibo sui mercati, pratica le stesse idee inconsciamente. Non conosce quasi la carne, fa uso di pochissimo pesce salato, lesina persino l'olio gran parte dei braccianti e dei contadini della penisola, vegetariani per forza e senza ideale.

La dieta "naturista", intesa come selezione di prodotti del suolo opportunamente valorizzati e combinati, è l'esito di una civiltà ricca, di ceti che possono disporre di carne ma la rifiutano, che potrebbero assumere alcoolici ma se ne astengono.

Il naturismo laico nasce da scelte operate in una società dai consumi e dai redditi diversificati. Le sue varianti religiose hanno una storia più antica e un'altra efficacia nella modernità: il magro, la penitenza, il digiuno continuano a sussistere, sino a oggi, con ragioni che riguardano indirettamente il corpo, e hanno una legittimità anzitutto spirituale.

Il vegetariano invece decide per se stesso: ha di fronte un piatto di carne e la sua sensibilità glielo rende disgustoso, ha una sigaretta a portata di mano e preferisce respirare aria pura. Crede nella forza verde, fa sport, pratica il turismo e cura la salute per via orale. Non disdegna i prodotti delle industrie - la Kellogg's è una delle prime negli Stati Uniti ad aver conquistato tale mercato - e vanta la bontà, non solo salutistica, del proprio cibo.

Si può essere gastronomi e vegetariani? La questione è controversa, ma non manca chi milita in tal senso. Il Duca Enrico Alliata di Salaparuta è tra i primi in Italia ad aver pubblicato un Manuale di gastronomia naturista. Lo stampa Hoepli a Milano, cit-



La libertà di rinunciare volontariamente agli alimenti di origine animale era un privilegio di pochi  
La povertà costringeva tutti gli altri a farne a meno

**Il punto**

## 1900, vegetariani per scelta tra i vegetariani per fame

ALBERTO CAPATTI

**INFO****Venezia Amav certificata Iso 9002**

La divisione Servizi ambientali della terraferma dell'Amav di Venezia ha ottenuto la certificazione secondo la norma UniEnso 9002. Il marchio premia pianificazione e gestione dei servizi di raccolta e trasporto di rifiuti urbani, speciali assimilabili e differenziati e lo spazzamento.

tà in cui sono stati aperti (e chiusi) i primi ristoranti vegetariani; è l'anno 1930, all'inizio di un decennio che le campagne autarchiche orienteranno verso consumi patriottici, con poche proteine animali e molti carboidrati.

Il Duca di Salaparuta mostra come si possa fare una cucina a un tempo francese, italiana e siciliana, da chef, da cuoco e da donna di casa, senza pesce né carne.

Con quali grassi? La domanda è cruciale. Per eguagliare le tavole parigine, è necessario il burro che egli si concede e prescrive ai suoi lettori. Non è la sola libertà: se il latte permette di fare una besciamella, le uova reintegrano la malionesse. Con una definizione che alcuni naturisti avranno giudicato scandalosamente lassista - troppi ingredienti animali -, la gastronomia nel senso più nobile è salva.

Siccome la cucina è la proiezione di principi di carattere igienico, queste distinzioni non sono da poco, e corrispondono ad altrettante fratture all'interno della nozione di naturismo.

Senza burro e senza uova diventa molto più difficile imitare il modello francese. Senza fuoco, praticamente impossibile. Tra i vegetariani, i crudisti sono sin da quegli anni assai attivi, e si ritrovano nelle comuni anarchiche dell'Europa continentale e, grande novità, tra i pazienti delle cliniche svizzere.

Curare con alimenti non trasformati, rieducare il corpo alla cucina della natura stessa che trasforma con il Sole pigmenti e fibre sono pratiche che i medici studiano e, in alcuni casi, adottano. Il metodo Bircher-Benner alterna regime crudo e normale (con burro senza carne), introducendo "frullati" di frutta e d'oraggi, a tali principi deve essere abile nello scegliere steli, foglie e fiori, e versato nell'arte della spremitura, della marinata e della macerazione.

Quali valori gastronomici sopravvivono, in tali regimi? Anzi tutto i colori che i vegetali offrono in una gamma mirabile, al contrario delle carni, grigio-beige se bollite, marrone con punte

nerastre se arrostiti. Quindi le forme, riscoperte nel taglio che, a differenza della cottura, può sposare le strutture viventi ed evidenziarle, e infine i sapori che l'alchimia naturale ha creato e offerto, e che l'uomo deve astenersi dall'alterare.

**AMNISTIA**

### «No per reati contro salute»

No all'amnistia o all'indulto per i reati contro la sicurezza, la salute e l'igiene sul lavoro. L'appello viene dall'associazione Ambiente e lavoro, che ha rivolto «un pressante appello» al governo e alle forze politiche. «L'esclusione dei reati gravi contro la sicurezza sul lavoro - dice Rino Pavanello, segretario dell'associazione - è un atto dovuto, perché a 5 anni dall'approvazione della legge 626 sulla sicurezza sul lavoro permane una vasta area di inadempienze e violazioni».

Lo sguardo del vegetariano, amorosamente rivolto alla flora e alla fauna, crea, in cucina, un'estetica originale, che riparte dal processo produttivo per approdare al consumo.

Recupera tutte le ricette tradizionali, come la pasta al pomodoro, e le trasferisce in un menù dove hanno posto piatti di sostanza altamente energetici; enfatizza le insalate di erbe, di ortaggi e di frutta, che traggono prestigio dalla loro estrema varietà, e figurano non fra i contorni ma fra gli antipasti e i piatti di portata: consente i dessert, essendo lo zucchero grezzo di canna e il miele quintessenze del suo programma gustativo. Non usa dolcificanti violenti, lo zucchero bianco e raffinato, cui viene riservata la squalifica di tossico.

Osservata da un punto di vista angolare, proprio dell'uomo che si astiene dal sangue, questa cucina appare propizia alla ricerca dell'eccellenza.

Nei negozi inglesi e tedeschi, sino all'avvento del Mercato comune, tale orgia di frutta era, per

Cibarsi esclusivamente di prodotti vegetali: una scelta libera in una società ricca. Agli inizi del '900 quasi nessuno poteva permettersi il lusso di mangiare carne



una parte dell'anno, non solo rara, ma costosa e privilegio dei centri urbani più riforniti. Il vegetarianismo poteva, nell'accezione culinaria predefinita, rivelarsi un lusso che la patata e i fiocchi d'avena facevano risaltare in modo eloquente.

Il commercio del fresco e l'estensione della rete domestica del freddo hanno trasformato quei consumi, orientando l'attenzione verso la crescita, la raccolta e la sopravvivenza del prodotto vegetale.

Se uno dei piaceri del vegetariano era gustare la vita superstita degli alimenti, foglie croccanti e frutti maturi, a disprezzo dei cultori della morte (animale), questa stessa vita diventa problematica, e refrigerata, protratta chimicamente, appare inautentica.

Mentre all'inizio del secolo egli si interrogava sul proprio ambiente cittadino, tra nubi di carbone e di vapore e il fumo dei sigari, rigenerandosi in una verde insalata, il suo erede di

fine millennio fissa uno sguardo indagatore nelle stesse foglie, incerto sulla loro salute, ancor più avvelenata, se è possibile, della propria.

In una recente inchiesta sui consumi, in particolare delle comunità svizzere (Lawrence Ossipow, "Il pasto di Paul", Slow n°14, 1999), appare ormai acquisito il prestigio di una gastronomia che «permette l'esclusione di alcuni alimenti e allo stesso tempo ne introduce o (ri)scopre altri», che fortifica il corpo e respinge l'idea della malattia e della morte.

Come i macrobiotici, i vegetariani non sono puniti dalla limitatezza delle risorse, dello spettro dei commestibili, ormai tanto ampio da autorizzare formule culinarie complesse e menù di ristoranti celebri, ma restano condizionati da un desiderio di riparazione degli eccessi personali e collettivi, ambientali e alimentari.

Con il piacere non s'allenta una stretta vigilanza. Il fantasma della vacca pazza che aleggia sul capo degli onnivori non li fa sorridere, ma li conforta in questa antica propensione.

**CARNI**

### «Controlli più severi»

Norme più severe, un'azione decisa da parte delle forze dell'ordine e un controllo adeguato di tutta la filiera zootecnica sono stati sollecitati da Legambiente dopo la scoperta in Puglia di un'organizzazione che vendeva carni di bestiame, macellato clandestinamente, che sarebbe dovuto essere invece abbattuto ed eliminato perché affetto da varie malattie.

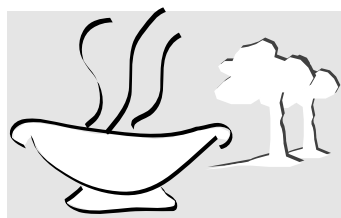
«L'attività di questa organizzazione - afferma il direttore generale di Legambiente, Francesco Ferrante - ha determinato un rischio reale per la popolazione per il possibile contagio di malattie come tubercolosi, brucellosi e morbo della mucca pazza, mettendo ancora una volta in evidenza che il circuito alimentare è pieno di falle».

**TERRA COTTA**

## Cannelloni e semifreddo ai fichi, piaceri naturisti

STEFANO POLACCHI

La cucina naturale ha un numero di adepti sempre maggiore e significa oggi esaltare i sapori dei prodotti, cucinare con bassi livelli di grassi, non coprire le fragranze, cotture brevi e tagli particolari che possano permettere sistemi di cottura particolari e utilizzo di tecniche del freddo per la conservazione. In Romagna c'è un grande chef, noto ormai al pubblico di "Terra cotta", che ha dedicato una parte importante del suo lavoro e della sua ricerca alla cucina naturale: Paolo Teverini, di Bagno di Romagna, ha una linea di cucina dedicata al cibo naturale, ma ha anche realizzato un bel libro sulle



tecniche e sulla composizione di menù naturisti di alta cucina. Il testo, edito da Alexa per la Ial dell'Emilia-Romagna, vuole essere un contributo per la formazione dei giovani cuochi, ma è anche un importante strumento utilizzabile nella cucina quotidiana. «È sempre più importante individua-

re gli elementi e i processi per realizzare piatti moderni. Cosa significa? Oggi si vuole sempre più una cucina leggera, ma piena di sapori. Stare a tavola è un piacere, significa individuare e ritrovare sapori ed emozioni anche in piatti semplici», sorride Teverini. Il suo libro analizza innanzitutto le tecniche: taglio, cotture e tempi, diversi tipi di menù e varianti possibili; poi le ricette di base: brodi di verdure, carne e pesce, paste dietetiche e salse; poi la parte delle 102 ricette raccolte per tipo di menù: stagionali, per le diverse feste, a base di pizza. Una parte importante è dedicata alle schede sui prodotti tipici della zona: aceto balsamico, olio di Brisighella, erbe aromatiche, patate, prodotti biologici, mercati del pesce dell'Adriatico, carne di coniglio e Chianina, pane e piadina. I menù, per 4 persone, sono tutti concepiti con meno di 500 calorie a persona.

**LE RICETTE**  
**Pasta all'uovo dietetica**

Interessante, ad esempio, la pasta dietetica all'uovo per i cannelloni: 100 gr di farina 0 e 60 di albume d'uovo; s'impasta per bene lavorando a

lungo e aiutandosi per la consistenza con un po' d'acqua; si fa riposare al fresco, avvolta in un panno, per 20 minuti. Poi si stende col mattarello a uno spessore di 1 mm e mezzo e si taglia in quadrati di 10 cm di lato (92 calorie a porzione). Vi si dispone sopra il ripieno desiderato, si arrotolano e si mettono al forno.

**Cannelloni di ricotta e verdure**

Ingredienti per 4 (131 calorie): 160 gr di pasta dietetica (vedi sopra), 40 gr di ricotta vaccina, 200 gr di pomodori maturi, 80 gr di carote, 40 gr di peperoni, 80 gr di zucchine, 5 gr di erba cipollina, 80 gr di funghi, 10 gr di sale, 10 gr di basilico. Esecuzione: Tirare la pasta sottile e aggiungere un pizzico di sale. Dividere la pasta a metà, sistemare a intervalli regolari fili d'erba cipollina su una delle due parti, sovrapporre l'altra metà e passare tra i rulli del tirapasta. Tagliare 8 quadrati di 10 cm di lato. Pulire e tagliare le verdure a listarelle sottili. I peperoni vanno spellati. Shollentare tutto in acqua salata. Spalmare i quadrati di pasta con la ricotta (seccandola diventerà più soffice e cremosa), coprire con le verdure, arrotolare i qua-

drati lungo la diagonale. Informare a 180° per 8 min. Shollentare i pomodori per 30 sec., freddarli subito, spellarli e togliere i semi. Frullare con sale e basilico per avere una salsa fine, far bollire per 2 minuti. Versare a specchio il pomodoro e adagiare i cannelloni.

**Semifreddo ai fichi**

Ingredienti per 4 (97 calorie): 220 gr di fichi, 36 gr albume d'uovo, 34 gr zucchero, 80 gr mirtilli, 80 gr acqua, 2 gr pasta brik. Esecuzione: Pelare i fichi (tranne 4 che vanno conservati) e frullarli. Mettere in frigo, montare a neve l'albume, aggiungere 24 gr di zucchero. Togliere il frullato dal frigo, amalgamarvi l'albume dal basso verso l'alto, delicatamente. Mettere il composto in 4 stampi e poi in freezer per almeno 6 ore. Salsa: frullare l'acqua, i mirtilli e 10 gr di zucchero. Passare al forno (180° per 4 min) i 4 fichi interi. Tagliare 4 quadrati di pasta brik e arrotolarli a sigaretta, passarli in forno a 180° per 4 min. Sfornare il semifreddo nei piatti, tagliare i fichi interi in due, adagiare le sigarette e nappare con la salsa di mirtilli.

**ecologia & territorio**

Supplemento settimanale diffuso sul territorio nazionale unitamente al giornale l'Unità  
Direttore responsabile  
Giuseppe Caldarola

Iscrizione al n. 288 del 19/06/1999 registro stampa del Tribunale di Roma  
Direzione, Redazione, Amministrazione:  
00187 Roma, via Due Macelli 23/13  
Tel. 06/699961, fax 06/6783555  
20123 Milano, via Torino 48

Per prendere contatto con ECOLOGIA E TERRITORIO telefonare al numero 06/699961 o inviare fax al 06/6783503 presso la redazione romana dell'Unità e-mail: et@unita.it

per la pubblicità su queste pagine: P.I.M. Pubblicità Italiana Multimedia S.r.l. - 02748271  
Stampa in fac simile  
Se.Be. - Roma, via Carlo Pesenti 130  
Satim S.p.A.  
Paderno Dugnano (MI)  
S. Stale dei Giovi 137  
STIS S.p.A. - 95030  
Catania - Strada 5, 35  
Distribuzione: SODIP  
20092 Cinisello B. (MI), via Bettola 18

