Allarme caldo, arriva il ferragosto vegetariano

di **Redazione**

13 Agosto 2011 – 13:50



Genova. Un'idea per un Ferragosto alternativo: la lancia Cristina Morelli, responsabile nazionale "Diritti" dei Verdi e presidente ligure di Gaia Animali & Ambiente Onlus, che propone una grigliata vegetariana: sana, gustosa, nutriente e originale, ma soprattutto fresca, leggera ed ecosostenibile.

L'associazione Gaia ha infatti predisposto, in collaborazione con l'assessorato al Benessere animale del Comune, un ricettario vegetariano per scoprire nuovi sapori (e difendersi dal caldo) durante l'abbuffata ferragostana.

"Niente di meglio, per il Ferragosto, che la classica, sana dieta mediterranea. Anzi, meglio ancora la dieta vegetariana: verdure alla griglia e frutta, primi piatti freddi e freschissime insalatone verdi: da quelle tradizionali a quelle a base di farro o orzo", spiega Morelli.

I primi piatti freddi sono nutrienti ma leggeri: dalla pasta fredda, condita non con ragù ma con verdurine tagliate, al riso o cous cous freddo, guarniti con pomodorini, cetrioli, piselli, mais, menta e limone. Senza dimenticare gli squisiti tortini ai funghi, alle zucchine o alle carote (queste ultime, come anche peperoni, albicocche, mango, melone, papaia e nespole, sono molto ricche di beta-carotene, che protegge la pelle preparandola all'abbronzatura). I più curiosi possono cimentarsi con pietanze curiose come il Kibbé alle noci.

Oltre che fresca, leggera e gustosa, la dieta vegetariana è pacifica e nonviolenta: risparmia milioni di animali tra capponi, caprette, maialini, vitelli. Le cifre della mattanza di animali

sono infatti impressionanti. “In Italia”, sottolineano gli ambientalisti di Gaia, “600 milioni di animali vengono uccisi ogni anno per finire sulle nostre tavole: 570 milioni di polli, 9 milioni di suini, 6 milioni di agnelli, 4 milioni di manzi, 2 di conigli, 2 di vitelli, 3 di pecore e capretti, 500.000 equini. L’alternativa, per di più sana e gustosa, esiste”.

“Mangiare vegetariano, oltre che fresco, è un modo per rimettersi in forma e disintossicarsi da tutte le scorie e le tossine accumulate. La dieta vegetariana è ricca di vitamine, sali minerali e fibre e aiuta l’organismo a disintossicarsi”, conclude Morelli.

C’è, poi, l’aspetto ambientale. L’industria mondiale delle carni si è divorata fino al 40 per cento delle terre coltivabili del pianeta e ha trangugiato ingenti quantità di riserve di carburanti fossili affinché un’esigua percentuale della popolazione terrestre possa banchettare con gli alimenti più in alto nella catena alimentare globale mentre centinaia di milioni di altri esseri umani si trovano a dover far fronte a malnutrizione, carestia e morte.

E ancora: la carne (ottenuta da bovini cresciuti a mangimi) che portiamo in tavola è la seconda più importante causa del cambiamento del clima. Dagli studi della Fao risulta che il bestiame produce il 18 per cento delle emissioni di gas serra, ovvero complessivamente più di tutti i mezzi di trasporto.

Le succulente ricette vegetariane, biologiche (ma anche vegan e biodinamiche), possono essere facilmente scaricate gratuitamente dal sito www.gaiaitalia.it.