

Sono un vegano libero, allegro e sereno, in pace con me stesso

Renè Andreani

Essere vegano oggi, non vuole dire essere diverso ed "alternativo", ma significa avere trovato ed indicare a tutti la soluzione giusta e semplice per salvare noi e il nostro pianeta.

Essere vegano non è una scelta triste e restrittiva, ma una scelta di libertà, consapevole e responsabile, che ogni giorno dà gioia e allegria.

I "vegani" o "vegetaliani" sono quelle persone che, oltre ad avere deciso di alimentarsi senza mangiare carne (bovini, suini, ovini, pennuti, cacciagione, insaccati, pesci, molluschi, crostacei, ...) come fanno i "vegetariani", hanno scelto di non consumare prodotti di derivazione animale (latte, formaggi, uova, miele, ...) e di vestirsi senza usare scarpe, borse, cinture e accessori vari, fatti con pelle di derivazione animale. A prima vista, questo tipo di scelta potrebbe sembrare punitiva e limitante. Molti pensano che nel tempo una scelta di questo tipo diventi monotona e triste, invece più passa il tempo e più mi sento libero e felice.

Sono vegetariano da 23 anni e vegano da 16 (con lunghissimi periodi fruttariani e crudisti). Questa *libera scelta* mi riempie il cuore di gioia ogni giorno, perché penso che sono fra quelle persone (ancora poche purtroppo) che: non contribuiscono alla sofferenza degli animali allevati in "stalle lager" e uccisi con pratiche cruente, non contribuiscono alla distruzione delle foreste pluviali, non contribuiscono a sottrarre spazi naturali, per fare spazio a pascoli per animali da macello, aiutano a fermare la deforestazione, le piogge acide, il buco dell'ozono, l'inquinamento delle falde freatiche, risparmiano energia e acqua, rispettano il loro corpo e lo mantengono in salute.

Anche le persone più disattente e disinformate, oggigiorno, non possono ignorare che, senza più dubbio alcuno, alimentarsi con prodotti d'origine animale porta ad avere colesterolo, trigliceridi, malattie cardiache, osteoporosi e cancro.

Scegliere di essere o non essere vegani, vuol dire contribuire a proteggere il nostro pianeta o distruggerlo. Essere vegano è una filosofia di vita, non solamente una scelta alimentare. Nutrirsi principalmente di prodotti biologici: frutta, verdura, germogli e semi oleosi - meglio se "vivi" (crudi anziché cotti, per mantenere al massimo la forza vitale e nutrizionale) è una scelta che contribuisce a mantenere in buona salute.

È importante anche: non inquinare l'aria e l'acqua, non avvelenare il terreno con pesticidi, usare prodotti locali e di stagione, favorire il commercio equo e solidale. Non giudico chi mangia carne e non insisto perché le persone diventino vegane (sarebbe controproducente). Mi limito ad informarle sui lati positivi della mia scelta, cercando d'essere d'esempio: stando sempre in buona salute, senza usare farmaci, ottenuti dopo inutili e crudeli sperimentazioni su animali, senza dipendere da medici, conducendo una vita sobria e naturale.

Da quando sono vegano ho imparato a riconoscere le sfumature dei sapori, che si sono accentuate. Ho imparato a mangiare i germogli e ho scoperto che, oltre a quelli di soia (i meno buoni fra tutti), ci sono oltre ottanta tipi di germogli, tutti nutrienti, alcuni dei quali gustosissimi, appetitosi, allegri, colorati e belli (da presentare in tavola, per la gioia degli occhi e del palato). Ho scoperto cereali e

legumi sconosciuti, alghe nutrienti e sfiziose, spezie delicate e piccanti, prodotti vegetali e buonissimi, sostitutivi della carne e del formaggio, semi da utilizzare nei modi più impensati, come quelli di lino, fondamentali per fare piadine, pizze e torte buonissime, non cotte ma essicate a massimo 57 gradi.

Vegano vuol dire essere attento anche: a riciclare le cose che usiamo abitualmente, fare la raccolta differenziata dei rifiuti, evitare gli sprechi, scegliere prodotti con imballaggi biodegradabili e non inquinanti, andare a piedi il più possibile ed usare i mezzi pubblici, favorire le energie alternative (sole, vento, acqua, ...) non sprecare l'acqua, non deturpare l'ambiente, non contribuire a fare rumore, non sprecare energia elettrica (spegnere le luci inutili) usare materiali naturali e riciclabili, boicottare i prodotti che ci fanno ammalare e ci rendono schiavi di certe abitudini negative, prevenire le malattie facendo una vita sana e semplice, curarsi con metodi naturali, fare analisi e terapie olistiche non invasive.

Ognuno di noi può contribuire a fare la differenza.

Essere vegano oggi, non vuol dire essere diverso e "alternativo", ma significa avere trovato e indicare a tutti, la soluzione giusta e semplice per salvare noi e il nostro pianeta.

Essere vegano non è una scelta triste e restrittiva, ma una scelta di libertà, consapevole e responsabile, che ogni giorno dà gioia e allegria.

Renè Andreani è responsabile vegan dell'AVI e Presidente LEPAV (Lega per l'Alimentazione Viva e l'Igienismo).

Articolo tratto da *L'Idea Vegetariana*, novembre 2006.