



LA SPORTA

Il rifiuto a produrre e consumare l'infelicità del mondo

La Comunità della Sporta, Via L. da Vinci 35 - Lecco
tel. 0341.287691 renzo59@tiscali.it

Libri sul vegetarianismo

Piccola guida ad alcuni titoli dedicati al vegetarianismo
e alle ricette per una cucina salutare

VEGETARISMO

"Perché vegetariani", Kath Clemens; Ed. Red, 1991

Agile libro riassuntivo delle argomentazioni etiche, salutistiche e ecologiche per passare ad un'alimentazione vegan.

"In difesa del vegetarianesimo", Henry Salt; Ed. Cosmopolis

Un classico del 1886, che avrebbe aiutato Gandhi, al tempo studente a Londra, a diventare "vegetariano per scelta", come si legge nella sua autobiografia.

(www.edizionicosmopolis.com)

"L'alimentazione vegetariana", G. Lepetit De La Bigne, A. Amante; Ed. Tecniche Nuove, 1994

Testo valido e abbastanza recente sui principi fondamentali di una dieta vegetariana ben bilanciata. Questo libro è indicato per chi desidera vagliare i vari tipi di alimentazione senza carne. È rivolto anche a tutti coloro che continuano a considerare molto misterioso il mondo dei vegetariani, come pure a coloro che, per la loro attività medica o paramedica, si trovano nella condizione di dover dare consigli a persone vegetariane.

"Compendio di dietetica vegetariana", F. Delor; Ed. Linea AVI, pagg. 145

Testo finalizzato a fornire le basi per una corretta alimentazione vegetariana. Comprende elementi di fisiologia della nutrizione, dietoterapia e igienismo oltre che tabelle esplicative sul contenuto di nutrienti dei vari cibi e accenni all'aspetto etico del vegetarianismo.

"Ragioni per essere vegetariani", F. Delor; Ed. Linea AVI, 1992

Breve riassunto delle ragioni salutistiche, etiche e sociali della scelta vegetariana.

"Fondamenti dell'alimentazione vegetariana", M. Salustri; Ed. Giannone, 1991

Questo breve testo spiega sinteticamente le basi per una corretta alimentazione vegetariana. Pur essendo un po' datato è un libro valido per chi vuole evitare libri più lunghi.

"Contro la caccia ed il mangiar carne", Lev N. Tolstoj; Ed. Isonomia, 1994

Questo breve libro raccoglie alcuni scritti di Tolstoj sul vegetarianismo e rappresenta uno dei più efficaci testi letterari su questo argomento.

"Sette miliardi di vegetariani", J. Andrè; Ed. Giannone, 1988

Libro essenziale per capire la necessità sociale ed ecologica di una conversione al vegetarianismo dell'umanità. L'autrice dimostra come non soltanto sia possibile tale conversione ma come essa sia necessaria per uno sviluppo sostenibile.

“Il Vegetarianesimo”, Rosella Sbarbati del Guerra; Ed. XENIA Tascabili, Milano 2001
Una guida agile e puntuale sui vari aspetti del vegetarianesimo, che illustra i benefici della dieta vegetariana nelle diverse fasi della vita ed in alcune situazioni patologiche.

"Vegetariani: Una vita senza carne", S. Momentè; Ed. Pan, gruppo Armenia, 2001
Libro agile e ben documentato sulla nutrizione vegan. Ad oggi il testo in italiano più recente sull'argomento.

L'autore fornisce una dettagliata spiegazione di come sia possibile trovare tutti i nutrienti necessari in una dieta vegana e vegetariana correttamente bilanciata, contribuendo a sfatare il mito dell'inadeguatezza delle diete senza carne. Contiene anche le ricette per cucinare pasti vegan bilanciati per due settimane.

"Le fabbriche degli animali: 'mucca pazza' e dintorni", Enrico Moriconi; Ed. Cosmopolis, 2001

In questo aggiornato testo l'autore, medico veterinario, analizza in modo efficace, preciso e documentato la realtà attuale degli allevamenti intensivi e le loro pesanti conseguenze per l'ambiente, la salute degli uomini e degli animali. La lettura del libro non lascia spazi a dubbi sulla urgente necessità della diffusione del vegetarianismo.

(www.edizionicosmopolis.com)

"Terapia naturale degli stati anemici", A. D'Elia; Ed. AVI

Breve opuscolo sulle cause e la cura delle anemie tramite l'alimentazione.

"Il mondo verde alla riscossa", B. Salvini; Ed. AVI

Breve opuscolo che sintetizza i principi di una alimentazione vegetariana correttamente bilanciata, i principi nutritivi degli alimenti, le loro proprietà, indicazioni o controindicazioni.

"Vegetarian Europe", A. Bourke; Ed. Vegetarian Guides Ltd, 2000

La guida completa (in inglese) per le vacanze nelle maggiori città d'Europa. 40 città, 300 ristoranti vegetariani o vegetarian-friendly, caffè, gastronomie e negozi con prodotti adatti a vegetariani e vegani.

“Latte e formaggio - Rischi e allergie per adulti e bambini”, C. Corvino; Ed. Macro Edizioni, 1999

Chi ha detto che il latte di mucca è l'alimento ideale?... Probabilmente un allevatore di bovini! Il mito del bianco alimento naturale, così nutriente, così perfetto ha contagiato tutti: se lo bevono i bambini figuriamoci se non fa bene!

L'autorevolezza di istituzioni, quali la scuola e le associazioni mediche, ha avuto un peso notevole nel convincere l'uomo moderno a crederci e a consumare in modo crescente latte e formaggio. In realtà numerosi studi scientifici associano il latte e i suoi derivati all'insorgere di cisti, fibromi, tumori, cancro all'apparato riproduttivo femminile; all'insorgere di mal di testa e sintomi premestruali; alle malattie del sistema cardiocircolatorio, ai più svariati tipi di allergia, sia alimentare che della pelle, che all'apparato respiratorio... La lettura di questo libro vi aiuterà senz'altro a fare delle scoperte che vi lasceranno sconcertati. Le affermazioni qui contenute sono ben documentate, tuttavia potete fare voi stessi dei piccoli test di conferma: se, ad esempio, siete consumatori di latticini, cosa c'è di più semplice che abbandonarne l'uso per alcune settimane e vedere come vi sentite? Rimarrete meravigliati!

Ampio spazio è dato, fra l'altro, al tema dell'allattamento materno (che è ben altra cosa) per ribadire la sua funzione essenziale nella crescita sana del neonato.

Nei decenni scorsi si era voluto far credere il contrario, certo per mancanza di una corretta informazione, per una moda, per le difficoltà incontrate dalla donna inserita nel mondo del lavoro e sicuramente anche per la necessità di alcune aziende di immettere sul mercato enormi quantità di latte in polvere.

Nell'ultima parte del libro troverete, inoltre, indicazioni utili per sostituire i latticini con alimenti più salutari nell'alimentazione quotidiana.

“Alimentazione naturale del bambino”, Tiziana Valpiana; Ed. Red, 2001

Nella nostra casa è arrivato un bambino: quanta tenerezza, quante emozioni, ma anche quanti dubbi e incertezze! Il bambino è ancora piccolo: allattarlo al seno o con il biberon? Come fare? Quante volte al giorno? Con quali precauzioni o norme igieniche? E se sorgono dei problemi?

È giunto il momento di svezzarlo: si tratta davvero del momento giusto? Quali sono i suoi veri bisogni? Quali cibi scegliere? Con quali ritmi? Come associare i diversi alimenti? Come preparare o cuocere le sue pappe? Con orgoglio lo vediamo crescere: come garantirgli un “mangiar sano”? Che cosa proporgli a colazione, a pranzo, per merenda, a cena? D'estate, d'inverno nei giorni di festa... ?

Ecco il tipo di interrogativi a cui questo libro risponde con precisione, completezza e senso pratico, fornendo indicazioni, consigli e ricette.

"L'alimentazione naturale", Nico Valerio. Ed. Arnoldo Mondadori Editore, 1992 Possibile che il peperoncino possa far male? Perché la frutta assunta durante i pasti "cura" di più?

Quali sono i rischi di vegetarianismo, macrobiotica, dieta dissociata e crudità?

È vero che pastasciutta e legumi fanno dimagrire, pane e latte sono calmanti, il latte intero è meglio di quello magro, gli alimenti inquinati ma integrali prevengono i tumori più di quelli "biologici" non integrali?

Queste sono solo alcune delle centinaia di scoperte, frutto di approfondite ricerche scientifiche, in cui si imbatte il lettore di questa edizione aggiornata del primo e più esauriente manuale sull'alimentazione naturale: dalla sua prima pubblicazione, nel 1980 il vero classico sull'argomento.

“Evoluzione e alimentazione- Il cammino dell'uomo”, Carlo Consiglio e Vincenzino Siani; Ed. Bollati Boringhieri

Il libro espone e sostiene la nota tesi che vede negli alimenti di origine vegetale il cibo più adatto agli uomini. Carlo Consiglio e Vincenzino Siani, entrambi stimati docenti universitari e autori di numerosi libri e pubblicazioni scientifiche, portano a sostegno della tesi un'attenta analisi degli adattamenti a cui è stata soggetta la specie umana negli ultimi millenni. Una speranza sembra nascere dalla considerazione che oggi un maggiore senso etico e migliori conoscenze scientifiche stiano riportando una parte della popolazione a effettuare scelte alimentari più consapevoli e meno distruttive per l'uomo stesso e per il resto del pianeta

LIBRI DI RICETTE

“Il nuovo Cucchiaino Verde”, a cura di Walter Pedrotti. Ed. Demetra, 1996.

Circa 1000 ricette per conoscere e sperimentare a fondo la cucina vegetariana-naturista.

“La cucina vegetariana”, Sarah Brown. Ed. Arnoldo Mondadori Editore, 1992.

Una guida esauriente e approfondita alla conoscenza della cucina vegetariana, con oltre 100 ricette ricche di sapore e fantasia, i valori dietetici dei cibi e ogni altra informazione utile per una perfetta esecuzione. Contiene un catalogo interamente illustrato a colori di tutti gli ingredienti, completato da informazioni dettagliate sul contenuto calorico, sulle dosi giornaliere ottimali e sui metodi di cottura.

“Il libro di cucina amico degli animali”, Editore per incarico della Gabriele Stiftung Fondazione Gabriele.

Si sente spesso dire: "Un pasto senza carne non è un vero pasto".

Esiste invece un'alternativa interessante e convincente, come dimostrano le ricette di questo libro di cucina amico degli animali. Preparare piatti buoni, sani e gustosi non deve essere necessariamente difficile e complicato. Le ricette presentate vi spiegheranno passo per passo come portare in tavola piatti deliziosi, lasciando spazio alla vostra creatività, alle vostre preferenze e suggerendovi innumerevoli possibilità. Cucinare diviene così un vero e proprio divertimento!

E non farà bene solo a voi e ai vostri familiari, ma anche agli animali.

(Potete richiederlo alle Edizioni Vita Universale, Casella Postale 16068, 20158 Milano). www.vita-universale.org)

“Il Vegan in Cucina”, Stefano Momentè, Ed. Macro Edizioni

Un libro con oltre 300 ricette senza carne, pesce, uova e latticini.

E' un ricettario divertente e completo per la programmazione quotidiana dei pasti Vegan, che integrando gli utilissimi consigli per realizzare la Piramide Vegan degli Alimenti, modellata sul Dietary Guidelines for Americans (Linee guida per la Dieta degli Americani), ci offre veloci e gustose preparazioni per evitare la monotonia e le carenze delle nostre porzioni di cibo. Per vivere in modo sano, completo e divertente, la scelta alternativa in cucina.

Il percorso proposto prende come base l'alimentazione, affrontando tutti i dubbi e le perplessità che possono nascere in chi vi si affaccia per la prima volta.

In questo libro vengono presentate oltre 300 ricette Vegan, di varia provenienza, molte dalla cucina italiana, altre da quella internazionale, tutte estremamente gustose, nutrienti e sane, sia per il nostro corpo che per la nostra coscienza.

(Reperibile anche direttamente dal sito dell'autore, www.veganitalia.com)

“La cucina etica - Oltre 700 ricette vegan per buongustai e golosi rispettosi degli animali e dell'ambiente”, Emanuela Barbero, Alessandro Cattelan, Annalaura Sagramora; Edizioni Sonda, 2003

Il volume contiene centinaia di ricette cruelty-free, senza alcun prodotto di origine animale. Si tratta di piatti per la maggior parte di facile realizzazione ma non mancano ricette sfiziose e maggiormente impegnative per i cuochi più intraprendenti ed esperti.

Il testo è arricchito da consigli, fotografie a colori, tabelle dei principali nutrienti e dei tempi di cottura di cereali e legumi, idee per la colazione e per i panini, glossario degli ingredienti, articoli di approfondimento e tante utili informazioni.

Oltre alla sezione pratica dedicata alle ricette ed alla cucina, vi è anche un'ampia introduzione con diversi articoli di approfondimento riguardo le motivazioni della scelta di vita vegan: etiche, salutiste, ecologiche, spirituali, legate allo sviluppo sostenibile. Le centinaia di ricette proposte sono agilmente suddivise per ingrediente principale e per portata, mentre quelle etniche o rapide sono state opportunamente contrassegnate per una facile e veloce identificazione: in questo modo scegliere un menu gustoso, vario e senza crudeltà diventerà ancora più semplice!

Questo libro nasce come ulteriore ampliamento del sito web www.vegan3000.info, il primo in italiano dedicato alle ricette e all'alimentazione vegan, da cui è stata fatta un'accurata selezione delle ricette già presenti on line, seguita da una ricca integrazione con centinaia di altre deliziosamente nuove.

(Reperibile anche presso SSNV, scrivendo a domande@scienzavegetariana.it)

"Ricettario della pace", AA.VV; Ed. Linea AVI, Raccolta di ricette semplici, informazioni e utili consigli per una alimentazione vegetariana correttamente bilanciata.

Tratto da: www.sardeganimalista.org