



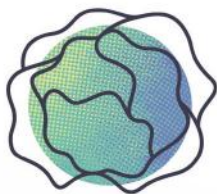
Silvia Goggi



È FACILE DIVENTARE *un po' più* VEGANO



FAI DEL BENE
AL PIANETA
CAMBIANDO LA TUA
ALIMENTAZIONE



SILVIA GOGGI

**È FACILE
DIVENTARE
(un po' più) VEGANO**

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2020 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-15691-2

Prima edizione Rizzoli: 2020
Prima edizione BUR Varia: giugno 2021

Progetto grafico di Davide Vincenti
Impaginazione Corpo4 Team

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [/RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

SOMMARIO

<i>Prefazione di Elisabetta Ambrosi</i>	7
<i>Introduzione</i>	19
<i>Come sono diventata vegana</i>	29
<i>Capitolo 1 È facile diventare vegano... Se sai dove prendere le proteine (e tutto il resto)</i>	49
<i>Capitolo 2 È facile diventare vegano... Se sai fare la spesa</i>	77
<i>Capitolo 3 È facile diventare vegano... Se sai organizzare i tuoi pasti</i>	101
<i>Capitolo 4 È facile diventare vegano... Se sai nutrire il tuo bambino</i>	121
<i>Capitolo 5 È facile diventare vegano... Se sai perché ti fa bene</i>	149
<i>Capitolo 6 È facile diventare vegano... Se sai quanto è sostenibile</i>	167
<i>Capitolo 7 È facile diventare vegano... Se sai cosa succede agli animali</i>	179

<i>Capitolo 8 È facile diventare vegano...</i>	
<i>Se sai non renderti antipatico</i>	197
<i>Bibliografia</i>	211
<i>Ringraziamenti</i>	235

Prefazione

Era il dicembre del 2017 quando due dipendenti del supermercato Carrefour della sede di Tivoli decisero di pubblicare la foto di un agnello scuoiato con il ciuccio in bocca. L'indignazione per la foto raccapricciante fu enorme, le dipendenti furono sospese.

Pur essendo ai tempi ancora onnivora, non potei fare a meno di far notare, in un articolo scritto per il giornale per cui lavoro, che il problema forse non stava nel ciuccio quanto nell'agnello scuoiato. Nello stesso articolo chiedevo però ai vegani di non essere troppo aggressivi e di aiutare noi ancora mangiatori di carne a cambiare in maniera gentile e prendendoci, simbolicamente, per mano. Poche ore dopo arrivò sulla mia posta elettronica un messaggio della dottoressa Silvia Goggi, che ancora non conoscevo, che mi ringraziava per l'articolo e scriveva: «Eccomi, sono una vega-



na gentile». Da lì è nato un sodalizio immediato e sempre più intenso: Silvia mi ha davvero preso per mano come chiedevo e mi ha portato – con il suo ineguagliabile mix di grande preparazione e immensa passione – nel mondo dell'alimentazione vegetale, spiegandomi i suoi immensi benefici per la salute umana, le conseguenze positive per miliardi di animali e soprattutto per l'ambiente. È stato uno scambio continuo che ancora non finisce e che mi ha permesso, come permetterà a chi leggerà questo libro, di compiere finalmente quella trasformazione che desideravo da un po'. E in maniera facile e tranquilla. Perché passare a un'alimentazione a base vegetale è semplice e gratificante da ogni punto vista. Questo libro spiega come farlo.

Non sono passati neanche due anni e grazie a Silvia la mia alimentazione, che pure era basata su poca carne e tanta verdura, si è modificata con una naturalezza che non avrei mai creduto possibile. Sono rientrati nella mia dieta i legumi (prima del tutto trascurati), la frutta secca e vari tipi di cereali. Togliere la carne non è stato un sacrificio, anzi, e la conseguenza è stata quella di sentirmi subito meglio. Tagliare drasticamente i formaggi è stato invece più complicato, ma anche in questo caso è

stato il mio corpo a guidarmi: mangiare stracchino e mozzarella quasi tutti i giorni non mi faceva certo stare in salute.

Questo non vuol dire che non abbia avuto timori o ripensamenti, dei quali spesso ho discusso con Silvia: non c'è dubbio, esiste un umanissimo ostacolo psicologico all'eliminazione delle proteine animali che consiste nel timore di varcare una soglia dalla quale si teme di non poter tornare più indietro, oltre alla paura di abbandonare cibi "emotivi", che ci ricordano l'infanzia oppure una persona cara (penso ai cappelletti in brodo preparati a mano da mia nonna). Ma come scrive Silvia in questo libro scorrevole, allegro e vivo, la buona notizia è che a nessuno viene richiesta la perfezione. Anzi, quello che io ho potuto sperimentare è che più ci si fissa con la purezza, con l'essere vegano al cento per cento in ogni ambito della vita – pena senso di colpa e malessere se si sgarra – maggiore è il rischio di tornare a una dieta basata su proteine animali. Concedersi un piccolo margine di flessibilità e puntare, come scrive Silvia, sull'essere «il più vegani possibile» – uno slogan perfetto – mi ha personalmente aiutato a restare all'interno di un'alimentazione a base vegetale senza sforzi.

Insomma, per dirla in un altro modo: mangiarsi uno yogurt greco ogni tanto, concedersi una pizza con la mozzarella o una fetta di crostata alla frutta che qualcuno ha amorevolmente preparato con uova e burro non mi sconvolge. E le etichette non servono: potete definirvi vegani con “trasgressioni” vegetariane, oppure vegetariani che evitano di mangiare troppo formaggio perché non fa bene né alla salute né agli animali. Potete anche non definirvi per niente e portare semplicemente in tavola frutta, verdura, cereali e legumi nel modo in cui credete e senza timore di sbagliare perché, come Silvia mi ha insegnato, con un'alimentazione basata sui vegetali non c'è nulla da temere. Ciò che conta è la “struttura”, le fondamenta della vostra alimentazione che deve essere saldamente basata su alimenti vegetali. È un orientamento, una direzione, una *forma mentis* facile da assumere e che non ha bisogno di rigidità: potete essere vegani al cento per cento, al novantotto o all'ottantacinque. Non è questo che importa, non è questo che conta e questo libro lo ricorda costantemente. Come ricorda che essere vegani non è un'identità totalizzante, né i vegani sono le macchiette spesso descritte dai loro avversari in stereotipi senza fondamento. Siamo persone come le altre, diverse l'una



dall'altra, ma accomunate da una scelta che pure non è solo alimentare.

È ovvio che, come è accaduto a me, una volta che uno scopre i vantaggi (non solo per sé) di una dieta vegetale, il desiderio di “convertire il mondo” e di raccontare quanto sia importante e positivo evitare i cibi animali esiste. Io questo desiderio lo provo spesso, e non solo quando penso agli animali allevati in condizioni atroci e poi uccisi, ma anche quando ho scoperto, da giornalista che si occupa di cambiamento climatico, i danni senza fine che gli allevamenti animali producono all'ambiente (deforestazione selvaggia in primis). Delle due l'una: o si fa spazio a foreste che, assorbendo CO₂, contrastano il cambiamento climatico e ci permettono (letteralmente) di respirare, oppure ai pascoli e ai campi di soia o altri vegetali che diventeranno mangime per gli animali. È davvero doloroso pensare che, semplicemente togliendo la carne dal nostro piatto, potremmo forse salvarci dalla devastazione climatica ma non lo facciamo per indifferenza, ignoranza e pigrizia. Così come è doloroso pensare all'immensa sofferenza animale, davvero inutile perché per vivere non abbiamo bisogno degli alimenti da loro derivati.

Tuttavia, come scrive Silvia, evangelizzare non

