

SAPORE DI
MARE

veg



ESSEREANIMALI

SEI VEGETARIANO. MA ALMENO IL PESCE LO MANGI?



In Italia la tradizione mette da sempre grande accento sull'alimentazione a base di pesce. Soprattutto nelle zone costiere il piatto tipico è sempre costituito da pesci, molluschi, crostacei o polpi. Tanto che sembra impossibile farne a meno e la domanda più frequente che vegetariani e vegani si sentono porre è **"ma almeno il pesce lo mangi?"**.

La risposta è semplice: **anche il pesce è un animale e nonostante luoghi comuni è intelligente e capace di soffrire**. Che poi non esiste "il pesce". Ci sono centinaia di migliaia di specie di pesci e altrettante creature marine tra le più diverse. E ci sono **i polpi**, animali straordinari con un'intelligenza e un'abilità risolutiva fuori dal comune, simile a quella di poche specie terrestri. Ma tutti questi animali a tavola vengono assimilati sotto la dicitura pesce. Più triste ancora è che **gli animali marini non vengano nemmeno considerati individui** e che la pesca non ne preveda un conteggio. Sono semplicemente contati a peso: quello che chiamano "pescato".

La scienza sta però finalmente rendendo giustizia ai pesci. Non solo è ormai ampiamente riconosciuto che provano dolore, ma anche che sono coscienti di sé e del mondo che li circonda. Inoltre sono capaci di riconoscersi tra loro e si ricordano complesse mappature del territorio in cui si trovano, dimostrando in questo e altri casi di avere una buona memoria. I pesci hanno anche rapidità di apprendimento e altre abilità, come usare la bocca per manipolare oggetti e comunicare tra loro.

Ma **nei mari di animali ce ne sono sempre di meno**. Negli oceani il numero di pesci e altre specie marine è calato del 49% tra il 1970 e il 2012. Una silenziosa desertificazione di vita la cui principale causa è la pesca intensiva. Tanto che gli oceani da tempo non riescono più a soddisfare la richiesta del mercato. In tutta risposta sono sorti gli allevamenti ittici: enormi vasche in cui i pesci sono ammassati a milioni. E per la prima volta nella storia l'umanità sta mangiando più pesci provenienti da allevamenti che dal mare.

*I PESCI SONO INDIVIDUI UNICI LE CUI VITE
HANNO UN VALORE INTRINSECO STACCATO
DA OGNI VALORE UTILITARISTICO CHE
POTREBBERO AVERE PER NOI*

Dr. Jonathan Balcombe*



In tutto questo c'è però una buona notizia: **a tavola del pesce si può fare benissimo a meno!** Mangiarlo non è necessario per la nostra salute e queste pagine vogliono darti alcuni spunti introduttivi e di riflessione. Lasciare i pesci in mare e non metterli nel piatto è il modo migliore per rispettare davvero gli oceani e tutte le creature che ci vivono. Riflettici.

- ◇ Vuoi saperne di più sui polpi e la tradizione violenta della loro pesca?
- ◇ Abbiamo realizzato un'indagine. Leggi e guarda il video **QUI**
- ◇ **www.essereanimali.org/pesca-dei-polpi**

*Attualmente è il Direttore del programma "Animal Sentience" dello Humane Society Institute for Science and Policy e Direttore del Dipartimento di "Animal Studies" della Humane Society University di Washington, DC. Tiene conferenze a livello internazionale legate all'etologia e alla relazione uomo-animale.

COME SOSTITUIRE IL MARE A TAVOLA



di Denise Filippin, Nutrizionista

Molte persone si orientano verso un' alimentazione a base vegetale, ma continuano a consumare il pesce o in genere animali marini. Oltre a una particolare inclinazione del gusto e alla difficoltà di svincolarsi dalle proprie abitudini, spesso sono guidate da una spinta salutistica: si dice che il pesce faccia bene e che contenga nutrienti insostituibili.

Ma sarà vero? O forse gli stessi nutrienti li possiamo trovare anche nel mondo vegetale?

ACIDI GRASSI POLINSATURATI

Tra questi ci sono i famosi **omega-3**. Il pesce, si dice, è ricchissimo di omega-3 importanti per il benessere.

Ma non tutti i pesci contengono in quantità rilevanti questo tipo di grassi, inoltre gli acidi grassi polinsaturati si degradano molto facilmente se esposti a temperature elevate e all'ossigeno ed il pesce si mangia perlopiù cotto.

Gli acidi grassi polinsaturati sono presenti anche nel mondo vegetale, ne sono particolarmente ricche **le noci, i semi di lino** (che vanno sempre tritati per assimilare meglio i grassi) e **l'olio di lino**. In realtà è più semplice ricavarli quindi da cibi vegetali come frutta secca e semi che possono essere ingeriti crudi, utilizzando le noci come spezzafame, **mettendo semi e noci nelle insalate, inserendoli a colazione nello yogurt vegetale**.

IODIO

Lo iodio è oligoelemento importante per il corretto funzionamento della tiroide. La fonte è marina, ma se decidiamo di non nutrirci più di pesce possiamo utilizzare **il sale iodato** (un solo cucchiaino al giorno contiene tutto lo iodio necessario ad un adulto) o **il sale marino integrale**, meno ricco per cui bisognerebbe utilizzarne di più. Attenzione con **le alghe**, alcune come la kombu sono ricchissime di iodio, il rischio è stimolare troppo la tiroide, si consiglia infatti di non inserirne più di 1,5-2 cm a settimana per l'adulto.

FOSFORO

Il luogo comune forse più diffuso è che il consumo regolare di pesce sia utile perché apporta fosforo. Questo elemento è talmente diffuso in natura che è praticamente impossibile non ingerirne a sufficienza, per cui possiamo lasciare i pesci nel mare e mangiare tranquillamente altro. **Nello specifico ne sono molto ricchi i semi oleosi (semi di zucca 1233 mg, semi di girasole 666 mg, sesamo 629 mg) e la frutta secca (anacardi 593 mg, noci 513 mg), i cereali integrali, i legumi.**



MERCURIO, PCB, DIOSSINA, MICROPLASTICHE

Queste sono sostanze di cui facciamo volentieri a meno, sono inquinanti, tossici sia per gli animali che per l'uomo. La peculiarità di queste sostanze è di concentrarsi lungo la catena alimentare, per un fenomeno chiamato bioaccumulo il pesce contiene quantità più elevate di inquinanti rispetto alle acque in cui vive e salendo nella catena alimentare predatori come tonno e pesce spada ne contengono ancora di più.


Un allarme emergente è quello legato alle microplastiche. I rifiuti plastici presenti in mare, considerati fino a poco tempo fa materiale inerte, rilasciano sostanze chimiche nell'acqua ma anche la presenza di microparticelle, che sono ingerite direttamente dai pesci e a quanto sembra dai primi studi sviluppano tossicità e patologie epatiche.



DENISE FILIPPIN

Laureata in Scienze Biologiche, ha approfondito l'argomento della nutrizione umana grazie a corsi di perfezionamento e a un Master in Nutrizione e Dietetica Vegetariana. Svolge la professione di nutrizionista a Genova, dove si occupa di seguire e aiutare chi si sta avvicinando all'alimentazione a base vegetale, è esperta in alimentazione vegana nelle fasi di gravidanza, allattamento e svezzamento. Vegetariana fin dall'adolescenza, è diventata vegana solo dopo la nascita delle figlie, che l'hanno spinta a riflettere sulla crudeltà connessa al consumo dei latticini e che sono riuscite a coinvolgere nel cambio di rotta anche suo fratello e i suoi genitori, cosa in cui lei non era riuscita in 18 anni da vegetariana.



 2 h marinatura
20 min preparaz.

 4 porzioni

ANTIPASTO DEL POLPO FELICE

INGREDIENTI

2 CAROTE DI MEDIE DIMENSIONI
300 GR. DI PATATE LESSE
1 CIPOLLA DI MEDIE DIMENSIONI
100 GR. DI PISELLI LESSATI
1 POMODORO GROSSO
2 SPICCHI DI AGLIO
1 MAZZO DI PREZZEMOLO TRITATO GROSSOLANAMENTE
1 BICCHIERE DI COGNAC
1 CUCCHIAIO DI SALSA DI SOIA
1 MANCIATA DI ALGHE SECCHIE (FACOLTATIVE)

PREPARAZIONE

Lasciate a marinare in frigorifero per 2 ore una sola delle due carote tagliata a cubettoni con le alghe (se le userete), la cipolla tagliata grossolanamente, la salsa di soia, il cognac, l'aglio e poca acqua.

Con il liquido della marinatura, fate saltare in padella la carota marinata per 10 minuti, aggiungendo poca acqua.

Adesso tagliate l'altra carota, ottenendo degli spaghetti utilizzando uno sbucciapatate o per chi lo possiede, lo strumento apposito per fare gli spaghetti di verdura.

Disponeteli su di un piatto.

Lasciate raffreddare la carota che avrete fatto cuocere e quando è tiepida, aggiungete i restanti ingredienti per far insaporire tutto.

Disponete le verdure insaporite sul letto di spaghetti di carote.



🕒 40 min

🍴 4 porzioni

SUSHI VEGETALE CON AVOCADO E CETRIOLI, CON MAIONESE DI MANDORLE

INGREDIENTI SUSHI VEGETALE

ALGHE NORI PER SUSHI
CETRIOLI E AVOCADO (O ALTRA VERDURA)
400 GR DI RISO PER SUSHI (VA BENE IL RISO CORTO, TIPO ROMA)
600 ML DI ACQUA
100 ML DI ACETO (MEGLIO SE DI RISO O DI MELE)
30 GR DI ZUCCHERO
10 GR DI SALE
50 ML DI SAKÈ O GRAPPA (FACOLTATIVO)

PREPARAZIONE

Chiudete il riso in una pentola chiusa con il coperchio, insieme all'acqua. Fate cuocere per circa 20 minuti a fuoco medio basso senza scoperchiare. Togliete dal fuoco ed aggiungete l'aceto, il sale, lo zucchero ed il sakè. Coprite con un canovaccio bagnato e fate raffreddare. Manipolate molto il riso per sagomarlo nelle varie forme, avvolgendolo nelle alghe nori e facendolo con varie verdure. Esiste un particolare stuoino in bambù per aiutarvi a fare i rotoli di sushi da affettare. Un tocco di modernità è aggiungere un pochino di maionese vegetale. Io vi consiglio quella di mandorle.

INGREDIENTI MAIONESE DI MANDORLE

100 GR DI MANDORLE BIANCHE SBUCCIATE E SPELLATE
150 ML DI OLIO DI SESAMO (O DI ALTRI SEMI)
SUCCO DI UN LIMONE
UN PIZZICO DI SALE

PREPARAZIONE

Dovete solo frullare energicamente i vari ingredienti per ottenere una soffice maionese.





 20 min

 4 porzioni

SPAGHETTI DELLE VONGOLE FELICI

ispirati alla ricetta di MaVi

INGREDIENTI

360 GR. DI SPAGHETTI
120 GR. DI PISTACCHI CON GUSCIO (VANNO BENE ANCHE QUELLI SALATI)
400 ML. DI PASSATA DI POMODORO
2 SPICCHI DI AGLIO TRITATI
10 OLIVE TAGGIASCHE (O SIMILI) TAGLIATE FINI
1 MANCIATA DI PREZZEMOLO FRESCO TRITATO
10 CAPPERI SOTTO SALE
1 BICCHIERE DI VINO BIANCO
OLIO EVO
SALE E PEPE Q.B.
(FACOLTATIVE, UN PUGNO DI ALGHE ESSICcate)

PREPARAZIONE

Lasciare in ammollo 24 ore i pistacchi e se le avete le alghe nel vino per ammorbidirli.

Far dorare l'aglio nell'olio in una padella.

Aggiungere il bicchiere di vino con i pistacchi e far sfumare il vino.

Aggiungere la salsa di pomodoro, le olive, i capperi e lasciar cuocere per una mezz'ora.

Completare con il prezzemolo, il sale ed il pepe.

Condire con questo sugo gli spaghetti al dente, magari facendoli saltare qualche istante nella padella per insaporirli meglio.



 40 min

 4 porzioni

RISOTTO NERO ALLO SPUMANTE

INGREDIENTI

350 GR DI RISO NERO TIPO VENERE

500 ML DI BRODO VEGETALE

500 ML DI SPUMANTE

1 CIPOLLA

1 MANCIATA DI FARINA DI MANDORLE

50 GR BURRO DI COCCO (O DI MARGARINA VEGETALE)

QUALCHE PETALO DI ROSE BIOLOGICHE

PREPARAZIONE

Fate imbiondire la cipolla in metà del burro di cocco, quindi aggiungere il riso e il brodo, facendolo sfumare, a poco a poco. Terminato il brodo, continuate la cottura aggiungendo lo spumante.

Aggiustate di sale e togliete il risotto dal fuoco.

Mantecate con il restante burro di cocco, qualche petalo di rosa e la farina di mandorle.

Ho decorato il piatto con un ciuffo di burro di cocco a cui ho aggiunto della farina di mandorle, sovrastando il tutto da un petalo di rosa e sporcando il piatto con una emulsione di spumante, burro di cocco e argento colloidale in polvere.



 20 min

 4 porzioni

INSALATA DI QUINOA IN POMODORO

INGREDIENTI

300GR. DI QUINOA BOLLITA, SCOLATA E FATTA RAFFREDDARE
4 POMODORI DI MEDIE DIMENSIONI
1 PEPERONE GIALLO
120 GR. DI CECI LESSATI
15 OLIVE VERDI TAGLIATE A PEZZETTONI
1 MANCIATA DI ORIGANO
2 SPICCHI DI AGLIO TAGLIATI A PEZZETTINI
6 CAPPERI SOTTO ACETO
UNA MANCIATA DI ALGHE ESSICATE (FACOLTATIVE)
OLIO EVO
SALE E PEPE Q.B.

PREPARAZIONE

Tagliate a metà i pomodori, svuotatelo del contenuto, e condendoli con poco sale in modo da poterli utilizzare per contenere l'insalata di quinoa.

Lasciateli asciugare su di un piatto mezz'ora capovolti in frigorifero.

Se decidete di utilizzare le alghe, unitele alla polpa dei pomodori tagliata a cubetti ed agli spicchi d'aglio in modo che si reidratino ed insaporiscano col succo rilasciato dalla polpa.

Unire tutti gli ingredienti, aggiustando di sale, pepe e olio.

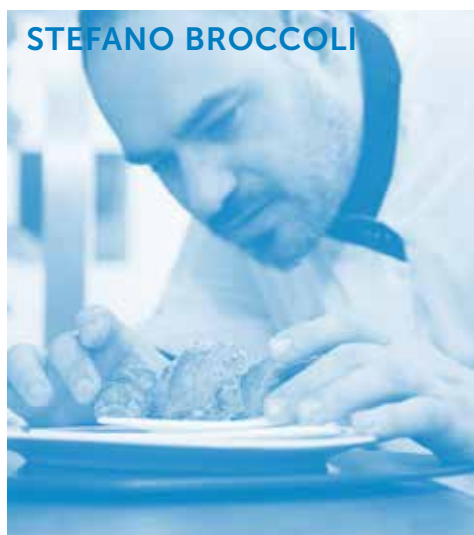
Riempire i pomodori e magari, ma non necessariamente, lasciarli insaporire ulteriormente in frigorifero per qualche ora prima di consumarli.

RICETTE DI STEFANO BROCCOLI

Negli anni diventa consulente per varie aziende e moltissimi dei prodotti che si trovano tra i banchi dei supermercati portano la sua firma.

La pasticceria vegana lo appassiona proprio perché necessita di ricerca, impegno e dedizione; la caratteristica costante nella vita di Stefano è la creatività che egli porta in cucina elaborando ogni giorno ricette particolari. I suoi dolci valorizzano il gusto e il piacere, non si può dire quindi siano sempre light! Un marcato stile Pop gli permette di passare con destrezza da elaborazioni barocche a realizzazioni di alto design. Da alcuni anni gestisce con successo il Dolcevita, un bar-pasticceria a Bergamo.

«LE MIE RADICI GASTRONOMICHE PROVENGONO DALLA FAMIGLIA; È GRAZIE A CHI MI HA CRESCIUTO E TRASMESSO AMORE ATTRAVERSO IL CIBO CHE SONO IN GRADO, OGGI, DI FARE LA STESSA COSA CON GLI ALTRI. PER ME CUCINARE È UN GESTO DI DIMOSTRAZIONE DI AFFETTO»



Ricercatore del buon gusto” così ama definirsi Stefano Broccoli, chef a tuttotondo, approdato alla pasticceria per scelta, anzi, per sfida. Diventa vegetariano giovanissimo, Stefano, che inizia il suo percorso preparando torte salate per i buffet delle associazioni che lo vedono coinvolto. L’amore per il cibo lo porta a frequentare innumerevoli corsi di cucina macrobiotica, indiana, igienista e di pasticceria classica, per poi lavorare in molti ristoranti vegetariani e vegani; intraprende la scelta vegana qualche tempo dopo.



Foto di Lorenzo Terraneo ©



ESSERE ANIMALI
via Antonio Zoccoli 27
40134 Bologna

Tel +39 342 0509174
essereanimali.org
info@essereanimali.org