

Il giorno senza carne: dall'America un'iniziativa vegetariana

Data: Invalid Date | Autore: Caterina Gatti



Aspen (Usa), 30 giugno - Il turismo carnivoro è forse una delle maggiori fonti di guadagno per la città di Aspen in Colorado, dove ogni giorno vengono serviti chili di alce, bisonte ed agnello "in bistecche alte tre dita", come insegnava Tex Willer. Eppure proprio Aspen ha abbracciato in pieno la filosofia "vegetariana" che in America le istituzioni stanno proponendo per arginare i consumi eccessivi di carne: dall'inizio di giugno, ogni lunedì più di 20 fra i migliori ristoranti della città stanno offrendo solo piatti a base di verdure.[MORE]

Martin Oswald è uno dei ristoratori che ha promosso e sostenuto i "Lunedì senza carne" di Aspen, spiega che nessuno vuole costringere la gente a diventare vegetariana e anche che non è stato il pensiero della salute degli avventori a convincere la maggior parte dei ristoranti: semplicemente, una volta coinvolti molti locali gli altri si sono accodati per non perdere gli affari derivanti da questa iniziativa. Ma i ristoranti sono solo gli ultimi, ad Aspen, ad aver abbracciato la filosofia "vegetariani per un giorno": l'ospedale della città promuove menu vegetariani da anni e l'unità di cardiologia riabilitativa (dove il 20-30 per cento dei pazienti è rappresentato da turisti in vacanza che hanno avuto un infarto sulle piste) è stata fra i primi sostenitori dell'iniziativa nei ristoranti. E pure le scuole elementari e medie della città da due anni seguono il "Lunedì senza carne", con i menu del resto della settimana che cercano di essere comunque altrettanto salutari e preparati al momento. Sarà forse anche per questo che ad Aspen si registra il tasso di obesità più basso di tutti gli Stati Uniti.

La campagna per i “Lunedì senza carne” è promossa in tutto il Paese dall'università Johns Hopkins di Baltimora, ma finora solo Aspen l'ha abbracciata con convinzione. Perché, dicono i ristoratori, a volte la carne è un vero e proprio cibo di conforto e “proibirla” ai clienti sembra un atto quasi crudele. Detto ciò, tutti qui sono d'accordo che frutta e verdura fanno meglio alla salute, hanno meno impatto sul pianeta perché vengono prodotte con un minor spreco di risorse (dall'acqua all'energia), sono perfino più economiche. E così i ristoranti stanno comunque facendo affari, nonostante il “blocco” del lunedì alle bistecche. Certo, ci sono gli scettici: dai ristoratori che non vorrebbero cambiare i loro menu tipici ad alcuni esponenti delle autorità, che si chiedono se essere vegetariani “per decreto”, per quanto un solo giorno alla settimana, non sia una violazione delle possibilità di scelta personali.

Questioni culinarie ed etiche a parte, il lunedì vegetariano sembra un'idea non troppo malvagia per ridurre un po' i consumi di carne: l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di introdurre 300 grammi di carne rossa (fresca o conservata) alla settimana, ovvero 45, 50 grammi al giorno, ma secondo i dati dell'Osservatorio dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN,), in Italia adulti e adolescenti ne mangiano più del doppio e solo i lattanti rispettano il consumo raccomandato di proteine animali. Dalle nostre parti è il precetto religioso cattolico a consigliare l'astensione dalla carne al venerdì, “giorno di magro” e penitenza. Forse non sarebbe male osservarlo anche da laici, per motivi di salute: la connessione fra consumo di carne rossa e guai per la salute è ormai sicura e si sa che mangiarne molta, ad esempio, aumenta la mortalità. L'11 per cento dei decessi negli uomini e il 16 per cento di quelli nelle donne potrebbero essere evitati riducendo l'introito di bistecche, insaccati e affini.

Articolo scaricato da www.infooggi.it

[https://www.infooggi.it/articolo/il-giorno-senza-carne-dall-america/un-iniziativa-vegetariana/15054](https://www.infooggi.it/articolo/il-giorno-senza-carne-dall-america-un-iniziativa-vegetariana/15054)