

# “Cara mamma sono vegetariano” E il coming out divide le famiglie

L'annuncio di solito è nell'adolescenza e i genitori cercano di mediare  
Ma i medici: “Basta non esagerare”

VERA SCHIAVAZZI

**E** UN coming out come un altro, dalle preferenze sessuali a quelle religiose o politiche. Ma i genitori lo prendono come un affronto. Mio figlio è vegetariano, o peggio vegano. Dunque, in casa c'è un significativo problema di organizzazione: come fare a tenere la carne e il pesce fuori dal suo piatto? Due spese diverse? Più formaggi? O il discutibile formaggio di soja che al supermercato abbiamo sempre lasciato negli scaffali? Sul 6 per cento di italiani che non mangiano carne (dei quali meno dell'1 è vegano, cioè non mangia neanche latticini o uova), il 40 per cento ha meno di quarant'anni. E la scelta di non vedere più nel proprio piatto “quel pollo intero nel frigorifero che all'improvviso mi è sembrato un cadavere” (come scrive Giuliana, 16 anni, su uno dei siti che danno consigli ai ragazzi per abbracciare la nuova dieta). Racconta Edoardo Schenardi, che a

Genova gestisce la farmacia Serra: «Sui nostri quattro figli, Margherita, che oggi ha 14 anni, è stata la prima e l'unica a dichiararsi vegetariana, un anno e mezzo fa: non voleva la carne per ragioni di salute e equilibrio. Per noi che già lavoravamo con la Fondazione Veronesi non è stato un grande problema. Ma cerchiamo di non affrontarla come un'esclusione: se a tavola c'è la paella con la car-

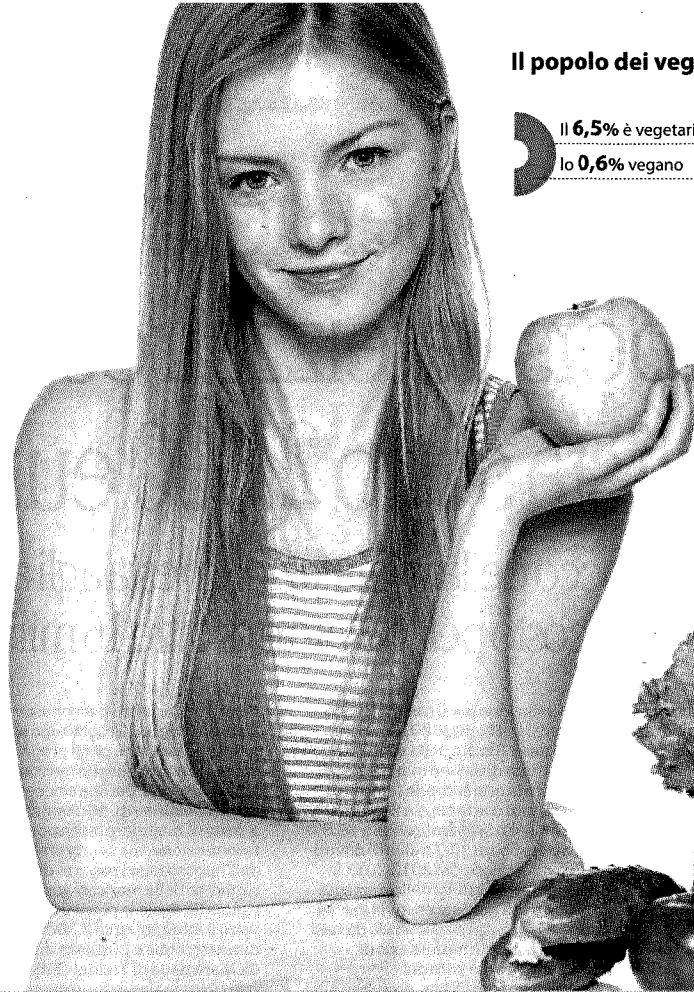
“Alle volte è anche emulazione. Poi mia figlia è tornata indietro”

ne, per lei ci dev'essere del formaggio. In più, ha imparato a cucinare e a distinguere cibi come la quinoa che sono vegetali ma apportano molte proteine». Sul web, l'aiuto agli adolescenti è chiaro: «Cerca di capire bene cosa vuol dire vegano, nel caso la tua famiglia ti faccia domande... un vegano è qualcuno che si astiene dal danneggiare tutte le creature

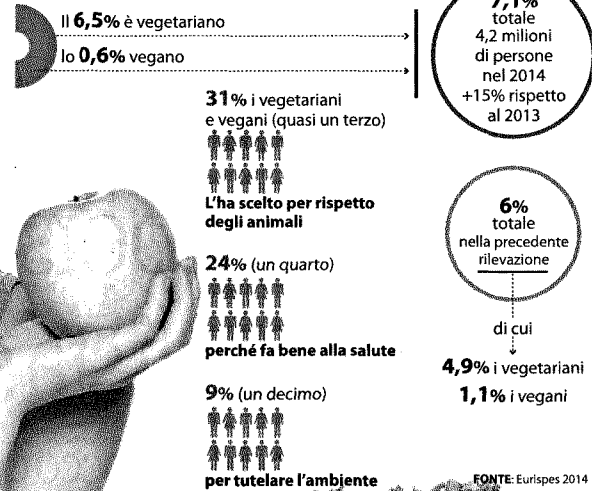
viventi». E siccome la scelta senza animali a tavola riguarda soprattutto le ragazze, i consigli includono anche la moda: «I vegani non amano gli sprechi, non buttare via tutto... ma se una cintura di cuoio che hai comprato e non hai mai messo è rimasta nei cassetti puoi gettarla».

Nicoletta Giovanelli, educatrice torinese, spiega: «Mio figlio Pietro è diventato vegetariano a 12 anni. Non poteva mangiare troppi formaggi, quindi abbiamo concordato che oltre alle uova avrebbe mangiato pesce una volta alla settimana. La sua ragione era soprattutto etica: non voleva nuocere al pianeta, pensando agli allevamenti che producono troppo CO2 e ai cereali che gli animali mangiano». Nel tempo, la convinzione si è rafforzata: «Oggi Pietro ha vent'anni, a diciassette ha smesso anche di mangiare pesce. Quando va fuori si porta le proteine vegetali, anche se io penso che sia più importante la socialità, mangiare ciò che gli ospiti propongono, delle proprie convinzioni». E Daniela Mazza-rella, grafica romana, aggiunge:

«Si può anche cambiare. All'esame di terza media mia figlia Morgana mi ha annunciato che era vegetariana, credo anche per emulazione. Sono passati dieci mesi e ora ha rivisto i suoi piani alimentari. Per noi andava bene, ma le ho consigliato di non vantarsene in giro». Carenze dietetiche? Se non si esagera, nessuna: «È lecito immaginare — dice il dietologo Oliviero Sculati, dell'Unità di nutrizione dell'Asl di Brescia — che gli adolescenti che escludono anche le uova e i latticini possano andare incontro a carenze di grassi, vitamine del gruppo B e calcio. In compenso però i giovanissimi che non mangiano carne sembrano avere una crescita normale e un livello di zuccheri nel sangue più basso». Essere veggie, come si dice tra ragazzi, può essere un modo come un altro di definire la propria identità. Subito prima, o subito dopo, l'adolescenza. L'importante è restare immuni dai settarismi, senza che le scelte individuali comportino un diverso servizio di piatti: «Se nell'insalata c'era del prosciutto — dice Daniela — Morgana si limitava a toglierlo».



## Il popolo dei vegetariani e dei vegani



### I vegani in Italia

Quanti sono

**400-700**  
mila

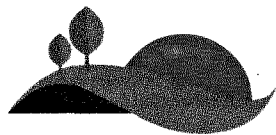
La crescita

**+10/15%** ogni anno



### I vegetariani

Tra i 4 e i 7 milioni



#### Latto-ovo-vegetariani



**ESCLUDONO**  
Carne, pesce, molluschi e crostacei

**MANGIANO**  
Latte, uova e vegetali

#### Latto-vegetariani

**ESCLUDONO**  
Anche uova e derivati

**MANGIANO**  
Vegetali, latte e derivati

#### Ovo-vegetariani

**ESCLUDONO**  
Tutti i prodotti di derivazione animale

**MANGIANO**  
Uova e vegetali

#### Vegani

**ESCLUDONO**  
Tutti i prodotti di derivazione animale. Latte e uova

**MANGIANO**  
Frutta e vegetali

### Le tipologie

