



# Nonna vegan

86 anni portati alla grande, vegetariana da più di 70 anni, vegan da 40: siamo andati a trovare Marta, una delle prime persone in Italia a fare questa scelta di vita.

DI TROGLODITA TRIBE

**N**onna Vegan si chiama Marta ed è, con ogni probabilità, la prima vegana d'Italia. Andiamo a trovarla a Milano nello storico quartiere popolare dell'Ortica dove ancora si possono trovare vecchi palazzi costruiti con criteri umani: palazzine da due o tre piani, grandi cortili e qualche orto. Marta ci riceve sorridendo e ci offre succhi di frutta senza zucchero e deliziosi biscottini vegan.

## Vegetariana per amore

Tiene subito a puntualizzare di essere diventata vegetariana all'età di

quindici anni e di averlo fatto per amore. Marta è di origini ungheresi, ma sin dall'infanzia si trasferisce con i genitori a Milano. Sul finire degli anni '30, durante una vacanza in Ungheria, conosce Francesco, un bellissimo ragazzo di ventitre anni vegetariano dalla nascita, una persona davvero speciale. E così anche lei diventa vegetariana. Un amore che fiorisce in nome della sensibilità, della salute e del desiderio di un mondo più giusto. Anche i genitori di Marta, nonostante le preoccupazioni, non ostacolano quella scelta rivelandosi persone di

ampie vedute e di notevole apertura.

Ma la guerra deve fare il suo cinico corso e Francesco viene internato in un campo di sterminio nazista dove perderà la vita. Anche la famiglia di Marta, una famiglia ebrea, dovrà fuggire rifugiandosi, tra mille peripezie, in Svizzera.

Le chiediamo della sua vita da vegetariana in quegli anni e lei, regalando il suo bel sorriso saggio, ci risponde che i vegetariani erano davvero pochissimi ed era quasi impossibile conoscerne qualcuno per scambiare opinioni o anche solo per socializzare. Neanche la sua migliore amica era vegetariana, e l'unica possibilità era quella di evitare le situazioni conviviali che imponessero di mangiare prodotti animali. Ma lei faceva comunque propaganda e, strano a dirsi, incontrava la stessa diffidenza e le stesse obiezioni che si incontrano spesso anche oggi: «ma la carne è indispensabile per la salute», «se hai un bambino devi nutrirlo con prodotti animali», «ma poi le proteine ti vengono a mancare»... Ci pensate? Marta sente ripetersi queste vuote litanie da più di settant'anni, eppure, come sottolinea orgogliosa, è proprio la sua età a smentirle tutte senza possibilità di appello.

## Un passaggio essenziale

Ma finalmente, negli anni '50, su una rivista di nome *Incontro*, Marta legge un articolo di Tilde Carli sul vegetarianismo. Nasce allora una corrispondenza con questa giornalista, che le permette di scoprire la prima associazione vegetariana italiana: quella fondata a Perugia da Aldo Capitini. Poi ne nascono altre a Milano e in diverse città. Marta frequenta i congressi dove conosce l'amica Franca e, grazie a lei, nei primi anni Settanta, scopre che si può fare di più per gli animali e diventa vegan. Il passaggio è essenziale e, soprattutto, un vero toccasana per la salute. Quelle fastidiose emicranie, infatti, le scompariranno per sempre non appena avrà abbandonato completamente il consumo di uova e latticini.

Durante i congressi vegetariani Marta parla del veganesimo sottolineandone l'importanza a livello etico, sociale, ecologico. Sul tema scrive an-

che un opuscolo dal titolo «Vera civiltà» che distribuisce al congresso vegetariano di Cervia. Le reazioni dei vegetariani, in un primo periodo, sono un po' fiacche. Marta ci racconta di aver incontrato tanta diffidenza, e di come il pensiero vegan fosse considerato, anche da loro, esagerato o, addirittura, estremo. Ma lentamente, di certo anche grazie al suo opuscolo e alla sua opera instancabile, la pratica vegan comincia a diffondersi anche in Italia.

### Una vita di attivismo

È bello ascoltare i racconti di Marta, è bello seguirla lungo i deliziosi sentieri di una vita dedicata ad un ideale realmente pacifista che si basa sul rispetto di tutte le persone, umane e non umane. Soprattutto, una vita tuttora dedicata all'attivismo. Marta dice che bisogna fare di più, che è importante far sapere, informare, spiegare. Lei è convinta, infatti, che se le radio, i giornali, i telegiornali dovessero fornire dettagliate spiegazioni sul veganesimo, la maggior parte della gente non esiterebbe a diventare vegan. Lei ha spedito tantissime lettere e opuscoli a questo proposito. Ha scritto, per esempio, ad un professore dell'Istituto dei tumori di Bergamo sostenendo che le peggiori malattie del nostro secolo sono dovute ad un'alimentazione di tipo animale. E lui le ha risposto di essere perfettamente d'accordo.

Marta è iscritta alla Mappa Vegana Italiana ([www.mappaveganaitaliana.org](http://www.mappaveganaitaliana.org)) di cui ha letto un articolo su Terra Nuova. È per questo che siamo riusciti a contattarla. La ritiene uno strumento molto utile perché ora che i vegan sono sempre di più è necessario che si uniscano per far sentire la loro voce. Dopo avere vissuto lunghi periodi in cui era difficilissimo conoscere persone che sostenevano nei fatti i diritti degli animali, oggi finalmente prova una grande soddisfazione nel constatare che il numero dei vegan è in costante aumento, soprattutto nelle giovani generazioni. Marta è vegana da quarant'anni e le piace mangiare cibo semplice come le melanzane al pomodoro e tofu, mangia abitualmente gallette di riso e foglie di mais con insalata, e poi naturalmente tanta frutta e verdura. La sua dottoressa le prescrive solo medicinali che non contengono elementi animali, Marta le ha anche dato un libretto sul veganesimo; ma lei, ci confessa con un mezzo sorriso, non è molto d'accordo. Fortunatamente, nella Mappa Vegana, ha trovato diversi medici vegan che possono rivelarsi un buon punto di riferimento.

### Credenti e creduloni

Abbiamo di fronte una signora coraggiosa e decisa, una signora che ha sempre creduto nell'amore e nella

pace. Sin dalla morte di Francesco, infatti, decise che si sarebbe sposata solo con un vegetariano perché non è proprio possibile rinunciare a quel tipo di sensibilità e di attenzione per la vita. Ma se pensate ad una signora chiusa nel suo mondo di ricordi, vi sbagliate: Marta è aggiornata sui diversi eventi e incontri vegetariani e vegan attraverso diverse riviste e corrispondenze. Oggi il suo opuscolo «Vera Civiltà» è anche scaricabile da internet sul sito [forumetici.it](http://forumetici.it).

Oggi, ci dice, si sente ottimista ed è convinta che, prima di andarsene, riuscirà a togliersi la sua ultima soddisfazione: vedere che i media si occupino con serietà e correttezza della tematica vegan. Ma la sua non è certamente una semplice speranza. Marta, infatti, si sta attivando, sta scrivendo ai medici e ai professori per avere attestati che certifichino i vantaggi della scelta vegan. E se in tanti seguiremo il suo esempio, l'informazione potrà circolare con un impatto maggiore.

Marta vive nel suo appartamento senza uccidere neppure un insetto e per concludere il nostro felicissimo incontro ci recita una frase che ama spesso scrivere e ripetere: «Chi sente la presenza di Dio nella natura è un credente, chi segue una delle religioni a misura d'uomo è un credulone». ●

## Mondo ciclabile!

a cura di Pla.To

### 6 ruote di separazione

Secondo la teoria dei sei gradi di separazione qualunque persona può essere collegata a un'altra attraverso una catena di conoscenze con non più di 5 intermediari. Beh, la mia teoria è ancora più estrema: quella delle *6 ruote di separazione*: perché 6 ruote sono in realtà solo 3 ciclisti! E proverò a dimostrarvela parlandovi di Mohamed, Li e Frank.

La prima volta che ho visto Mohamed stavo andando al lavoro in bici. Da casa mia sono quindici chilometri e nelle mattine di fine estate sono freschi e il traffico non è ancora intenso. Per tre giorni di seguito sono stato sorpassato da un uomo che pedalava come un forsennato su una bici scassata, con un tappetino arrotolato nel portapacchi. Poi, dopo un paio di settimane che non l'incontravo, lo ritrovai fermo nel parco. Era visibilmente agitato e così dopo averlo superato e aver incrociato il suo sguardo, frenai e ritornai indietro. In realtà non era successo niente di grave, aveva solo bucato, ma Mohamed stava facendo il Ramadan e era visibilmente affaticato da una giornata di digiuno.

Così scoprii che era un tunisino di religione musulmana, il tappeto gli serviva per pregare anche sul luogo di lavoro. Faceva il manovale e mi disse di essere fortunato perché il suo padrone l'aveva messo in regola. Suo fratello aveva seguito un'altra strada e ora era in carcere. La bici gli permetteva di risparmiare tempo e denaro, anche se dopo una giornata di lavoro era faticoso pedalare. Ancor più a digiuno. Perché mi ha detto tutto ciò? Parlavamo mentre mettevo una toppa alla sua camera d'aria (ho sempre con me una chiave, due levette e l'occorrente per le forature). Il suo racconto fu sorprendente quanto lo sbuffo d'aria che usciva dal buchetto, che scoprii quasi subito. Appena la bici fu pronta, mi baciò tre volte, mi strinse la mano, si toccò il cuore e disse una frase araba. Essere affiancato a Dio nei ringraziamenti è stato gratificante per un ex segretario del PCI (partito ciclisti italiani). Poi partì a razzo desideroso di buio e di cibo.

[continua nel prossimo numero]

