

## Platone e la Bibbia invitano ad essere vegetariani

di Vincenzo Giarritiello



La medicina moderna, illustri luminari di fama internazionale come l'oncologo Umberto Veronesi, afferma che abolendo dalla dieta la carne, praticando un regime vegetariano e si ridurrebbe notevolmente il rischio di cancro, si accrescerebbe sensibilmente la qualità della vita, si continua a nutrirsi prevalentemente di cibi animali, manifestando il minimo ascolto a questi appelli.

C'è da chiedersi anche se tale sordità non sia "amplificata" attraverso i media da chi ha tutto l'interesse affinché l'uomo continui a sbagliare regime alimentare, ammalandosi, per trarne profitto dalle cure alle quali sarà poi costretto a sottoporsi per guarire. A giudicare dal martellamento quotidiano di programmi televisivi ed articoli di giornali in cui grandi chef, personaggi dello spettacolo, della cultura e della politica s'improvvisano per un giorno cuochi sopraffini, a loro dire, esaltano la bontà della carne, del latte e dei suoi derivati. Facendo venire l'acquolina in bocca agli spettatori e ai lettori propongono piatti dalle infinite succulente variabili, invece di dedicarsi a cucine davvero un po' più complesse come appunto le vegetariane, o quelle etniche che a volte anch'esse privilegiano legumi e alternative al cibo tradizionale di carne. Ciò vanifica implicitamente gli ammonimenti citati, che dati alla mano dimostrano quanto venefico sia per l'uomo nutrirsi di carne, di pesce, di uova, di latte e derivati, a seconda dei diversi modelli vegetariani.

Se l'uomo moderno quando studia le opere di filosofia si ricordasse di leggere le parole, oltre che discettare di storie, con umiltà, volendo solo capire, probabilmente non trascurerebbe come sia facilmente reperibile anche nell'antichità si sapesse del pericolo dell'alimentazione centrata nella carne.

Già la Bibbia nella Genesi 2,1 – 7/17, dove si narra della creazione di Adamo e del suo soggiorno nel giardino dell'Eden prima della cacciata dal Paradiso, ci fa sapere che il nutrimento del nostro progenitore previsto da Dio erano i frutti delle piante che crescevano nel giardino, non gli animali, creati perché gli facessero compagnia prima della creazione di Eva. Inoltre, è lo stesso Dio ad ammonire Adamo e Eva a mangiare i frutti di tutte le piante tranne quelli dell'albero della conoscenza – non facendo parola alcuna degli animali di cui ormai è circondato!

Un altro monito è nella *Repubblica* di Platone, Libro II, cap. XIII: Socrate parlando del passaggio di uno Stato da semplice a complesso, conclude con queste parole: *“E saranno pure utili molti altri animali, per chi vorrà mangiarli”, “Certo!”*, *“Ma con un tal regime anche i medici saranno molto più necessari di prima”, “Come no!”*. È un breve cenno, ma evidente di quanto già allora si meditasse sulla dieta e si attribuisse all'alimentazione a base di animali valenza negativa per la salute fisica dell'uomo. Infatti il discorso viene completato da Socrate, nello stesso luogo, quando risponde a Glaucone che lamenta che al banchetto di uomini che daranno vita allo Stato, di cui stanno discutendo, manchi il companatico, afferma: *“Mi sono dimenticato che avranno anche il companatico, cioè sale, olive, formaggio, e cuoceranno bulbi e verdure, come si suole fare in campagna. Imbandiremo loro anche pasticci di fichi, ceci e fave, e arrostitiranno al fuoco, sotto la cenere, bacche di mirto e ghiande, bevendo moderatamente; così passeranno la vita in pace e in buona salute, com'è naturale, moriranno vecchi e trasmetteranno un analogo modo di vivere ai loro discendenti”*.

Quel *così passeranno la vita in pace e in buona salute* è chiaramente riferito alla conseguenza dell'alimentazione vegetale e della moderazione nel bere che gli uomini dello Stato Ideale adotteranno, indica quanto Socrate e Platone siano consapevoli dei benefici apportati alla salute del corpo e dello spirito umano dal nutrirsi esclusivamente di verdure e legumi.

La conferma è nel Libro VI delle *Leggi*, quando Platone parla dell'età dell'oro, e dice l'Ateniese *“sentiamo che presso altri popoli non vi era, un tempo, neppure il coraggio di gustare la carne di bue, e agli dei non si sacrificavano animali, ma focacce, e frutti inzuppati nel miele, e simili altre incontaminate offerte, e non si toccava carne, quasi fosse empio mangiarne, e così macchiare di sangue gli altari degli dei, ma quelli che di noi allora vivevano seguivano le cosiddette regole orfiche, nutrendosi di esseri inanimati e astenendosi al contrario da tutto ciò che era animato”*.

Possibile che oggi ancora non si comprenda il male che ci si fa alimentandosi di carne? Bibbia e Platone l'affermano. Possibile che non si riescano a rispettare gli animali?