

“Etica e Gusto” in carcere per rieducare!



Tiziana Annicchiarico, Ambasciatrice di [Associazione Vegani Italiani Onlus](#), è entrata nella Casa Circondariale di Bari per tenere dei corsi di cucina Vegan e insegnare alle detenute tutti i segreti della cucina senza crudeltà.

L'ambasciatrice di AssoVegan, [Tiziana Annicchiarico](#), da anni impegnata nella divulgazione della scelta Vegan, ha tenuto un corso di cucina Vegan alle detenute del Carcere di Bari, sia pratico che teorico. Finalmente anche in un istituto penitenziario sono state fornite informazioni, mostrando tutto l'orrore che si nasconde dietro agli allevamenti intensivi e suscitando tanto interesse nelle partecipanti. Con molto piacere abbiamo chiacchierato con Tiziana proprio su questa sua importante e interessante esperienza:

– **Ciao Tiziana, parli di te**

“Mi chiamo Tiziana Annicchiarico, ho 39 anni, vivo a Grottaglie, sono orgogliosamente pugliese. Con molto piacere faccio parte dell'Associazione Vegani Italiani Onlus, sono Ambasciatore della Puglia Vegan. Sono un educatore/pedagogista, lavoro presso un Centro Diurno per disabili. Nel mio tempo libero svolgo attività di volontariato, per me la vera essenza della vita non è nel materialismo delle cose, ma nella gioia di donare il proprio tempo, impegno, capacità, per rendere migliore l'esistenza di chi è meno fortunato: uomini e animali. Rispetto la vita in tutte le sue forme, amo gli animali da sempre, sin da bambina ho smesso di mangiare carne, dopo tanti anni di vegetarianesimo, sono diventata vegan, per meglio dire sono felicemente vegan.

Il veganesimo mi ha ridato la pace dei sensi, ho scoperto nuovi sapori, mi si è aperto un mondo nuovo, pieno di colori, gusto, pace interiore... E' bellissimo mangiare in maniera sana senza sfruttare e uccidere nessun essere vivente.

Inoltre su facebook sono l'admin del gruppo “[Ricette vegan](#)”, gestisco anche la mia pagina vegan “[Meticciolandia](#)”, quotidianamente cerco di sensibilizzare le persone, mostrando l'orrore che in nome dell'ingordigia umana, gli animali sono costretti a subire, grazie all'aiuto di tutti i membri del gruppo proponiamo ricette facili e gustose, senza carne, pesce, uova, latte e derivati, 100% vegetali. Spesso gli onnivori pensano che il cibo vegan sia qualcosa che ti nega il piacere del mangiare, quindi mostro alla gente attraverso le mie pagine facebook quanto questa idea sia sbagliata, perché si possono mangiare tanti alimenti gustosi escludendo i prodotti animali... Il veganesimo è il FUTURO!”

– **Come è nata l'idea di entrare nelle carceri e tenere dei corsi di cucina Veg?**

“Ho sempre desiderato di poter lavorare in carcere sin da quando ero piccola, successivamente ho conseguito la laurea di 1 livello in educazione professionale, disagio minorile, devianza e marginalità, durante il mio corso di studi ho iniziato a fare il tirocinio in una Casa Famiglia per detenuti sottoposti alle misure alternative alla detenzione. Dopodiché ho iniziato a fare volontariato nel carcere di Taranto. Attualmente mi occupo della biblioteca nella sezione maschile della Casa Circondariale di Bari. Essendo un educatore, i progetti educativi fanno parte del mio lavoro, perché sono un valido strumento per rieducare, insegnare, modificare la struttura della personalità delle persone. Alla fine dei miei percorsi di studi universitari ho elaborato due tesi sul carcere, focalizzando la mia attenzione sulla rieducazione dei detenuti. Finalmente la rivoluzione vegan è in atto in ogni dove, in tv, nelle radio, nelle scuole, negli ospedali, ho pensato di far entrare il veganesimo anche in un Istituzione Penitenziaria, quindi ho realizzato il mio progetto di cucina vegan: “Etica e gusto””.

– **Vegan è la parola che racchiude la non violenza allo stato puro, nel rispetto di ogni essere vivente, come hanno risposto le detenute a questa esperienza?**

“Le detenute del carcere di Bari, hanno partecipato al mio corso di cucina vegan con interesse, curiosità, ho svolto nove lezioni pratiche e una teorica, spiegando il significato della parola VEGAN, ovvero una parola universale piena d'amore, che ci permette di non sfruttare e uccidere nessun animale. E' importante riconoscere agli animali, come agli esseri umani, una vita libera e dignitosa. Durante le lezioni ha puntato molto sulle motivazioni etiche e salutistiche. L'uomo mangia carne per abitudine, comodità, tradizione non per necessità.

Durante la lezione teorica ho mostrato alle detenute delle immagini di animali (polli, maiali, mucche, vitelli) negli allevamenti intensivi. Ho spiegato che la nostra cultura ci ha insegnato a percepire un cane diversamente da un vitello, il veganesimo invece vuole cambiare questa percezione errata, perché tutti gli animali hanno un cuore che batte e una mente che pensa, non dobbiamo riconoscere le differenze perché sono insignificanti, ma l'uguaglianza, le somiglianze tra un cane e un vitello sono notevoli, ma purtroppo ogni volta che ci sediamo a tavola, creiamo quella separazione, creiamo quella disuguaglianza.

Ho parlato anche delle motivazioni umanitarie: solo attraverso una alimentazione vegan mondiale si potrà salvare l'umanità da una carestia futura. Il corso è stato un'occasione che ha permesso alle detenute di uscire da una cella, lo stimolo del cucinare insieme fornisce importanti opportunità di relazione e di socializzazione, facilita l'accettazione, la comprensione e il superamento dei propri limiti. Il cibo vegan è uno strumento fondamentale per educare ed educarsi, attraverso relazioni, stati d'animo, in una tessitura che riguarda l'inesorabile intrecciarsi delle dinamiche interpersonali.

Le capacità acquisite durante il corso sono fondamentali anche per il reinserimento nella società. La cucina vegan costituisce un mezzo di arricchimento personale attraverso la socializzazione e la collaborazione, il rispetto per gli altri”.

– E tu? Cosa ti ha lasciato questa esperienza?

“Questa esperienza mi ha reso più forte e determinata, sono pronta ad andare avanti senza arrendermi mai, perché sin da piccola, ogni passo in avanti, ogni sacrificio della mia vita l’ho rivolto maggiormente a chi non ha voce per difendersi, ovvero gli animali. Continuo a sperare quotidianamente che l’olocausto animale possa finire al più presto, non è un’utopia, ormai sta diventando una certezza, la rivoluzione vegan è in atto per migliorare il mondo. Impaziente, attendo questo fantastico giorno da una vita, quel giorno sarò felicissima perché nel mio piccolo ho contribuito anche io a questa fantastica vittoria. Tutti noi possiamo cambiare in meglio, perché la scelta vegan, oltre a comportare solo vantaggi, è alla portata di tutti noi.

Basta cambiare le nostre abitudini quotidiane per salvare delle vite. Vivere vegan è facile e dipende solo da noi, abbiamo il potere di cambiare le cose attraverso la nostra forza di volontà, dai mettiamoci il cuore e tanto impegno, crediamoci sempre, non molliamo mai... GO VEGAN!”

Ecco alcune delle moltissime ricette cucinate da Tiziana e dalle sue allieve durante i corsi in carcere:



Farifrittata di patate, farifrittata di carciofi, crocchette di lenticchie, ciambella al cacao e mandorle.

Penne integrali con crema di barbabietole rosse e tofu, scaloppine di seitan al limone, torta di mele.

Ragù di seitan, wurstel di soia e farro, scaloppine di tofu al limone, torta di fragole.

Mini cotolette di ceci e lenticchie, formaggio di tofu e rucola, crostata di fragole con crema pasticcera.

Penne integrali con crema di cannellini e pomodori secchi, polpette di lenticchie e borlotti, maionese, ciambella al limone.

Spaghetti raw di zucchine con pesto di avocado e mandorle, piadine vegane con hummus di ceci e straccetti di seitan, torta allo yogurt pesca. E moltissime altre ricette squisite.



Infine Tiziana Annicchiarico ci saluta aggiungendo: “Ringrazio infinitamente l’educatrice della Casa Circondariale di Bari, Alessandra Lanzilotti per aver creduto in me, per aver appoggiato pienamente il mio progetto di cucina etica. Si ringrazia la Direttrice della Casa Circondariale di Bari Lidia De Leonardis, il resp.le Area Sicurezza Comm. Francesca De Musso, il resp.le Area Pedagogica Tommaso Minervini e tutto il personale di Polizia Penitenziaria. Ringrazio calorosamente Renata Balducci, Presidente dell’Associazione Vegani Italiani Onlus, la quale ha donato i suoi meravigliosi libri di ricette vegan alle detenute che hanno partecipato al corso e per la biblioteca del carcere di Bari. Renata ti voglio bene! Ringrazio tutte le detenute che hanno avuto la costanza di ascoltarmi e seguirmi durante le mie lezioni, ringrazio anche, con tutto il cuore l’Azienda Compagnia Italiana, Alimenti biologici, Natura Nuova, la quale ha donato al carcere di Bari tofu, seitan, wurstel vegetali di farro e soia.

Infine ringrazio Isabella Paralupi per avermi intervistata. Grazie, grazie, grazie infinite a tutti voi!”

Noi ringraziamo Tiziana per tutto l’impegno e la passione che mette nelle sue numerose attività di volontariato per divulgare la scelta Etica Vegan!

