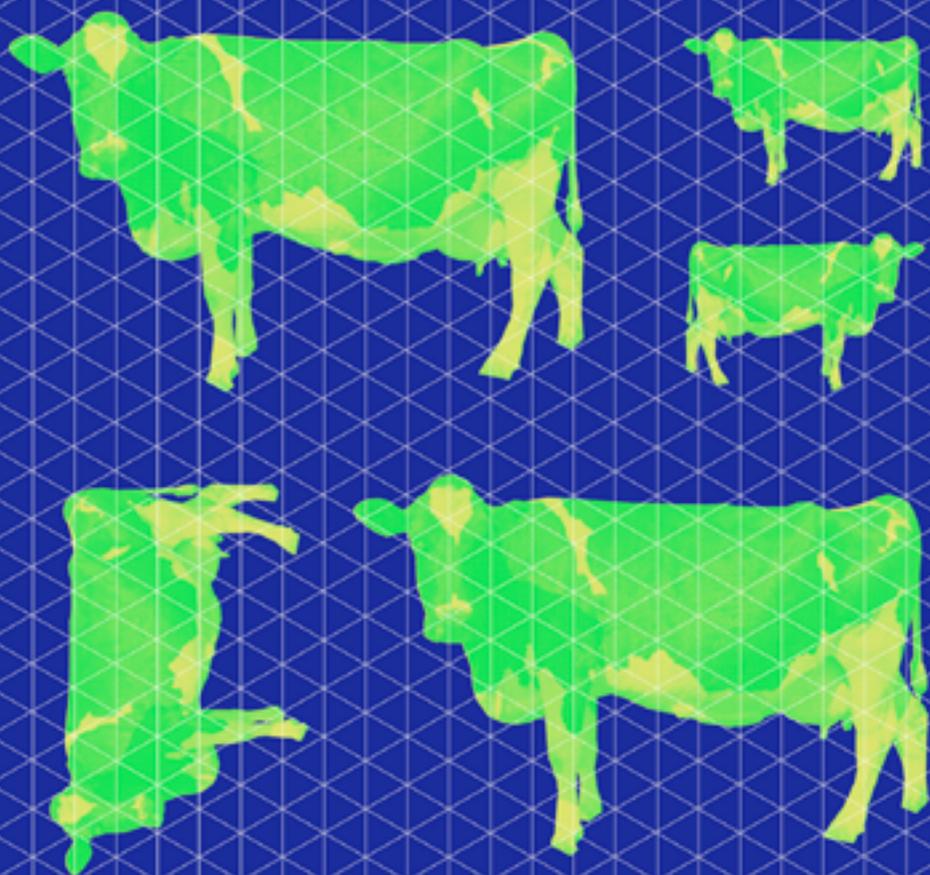


The Big Idea

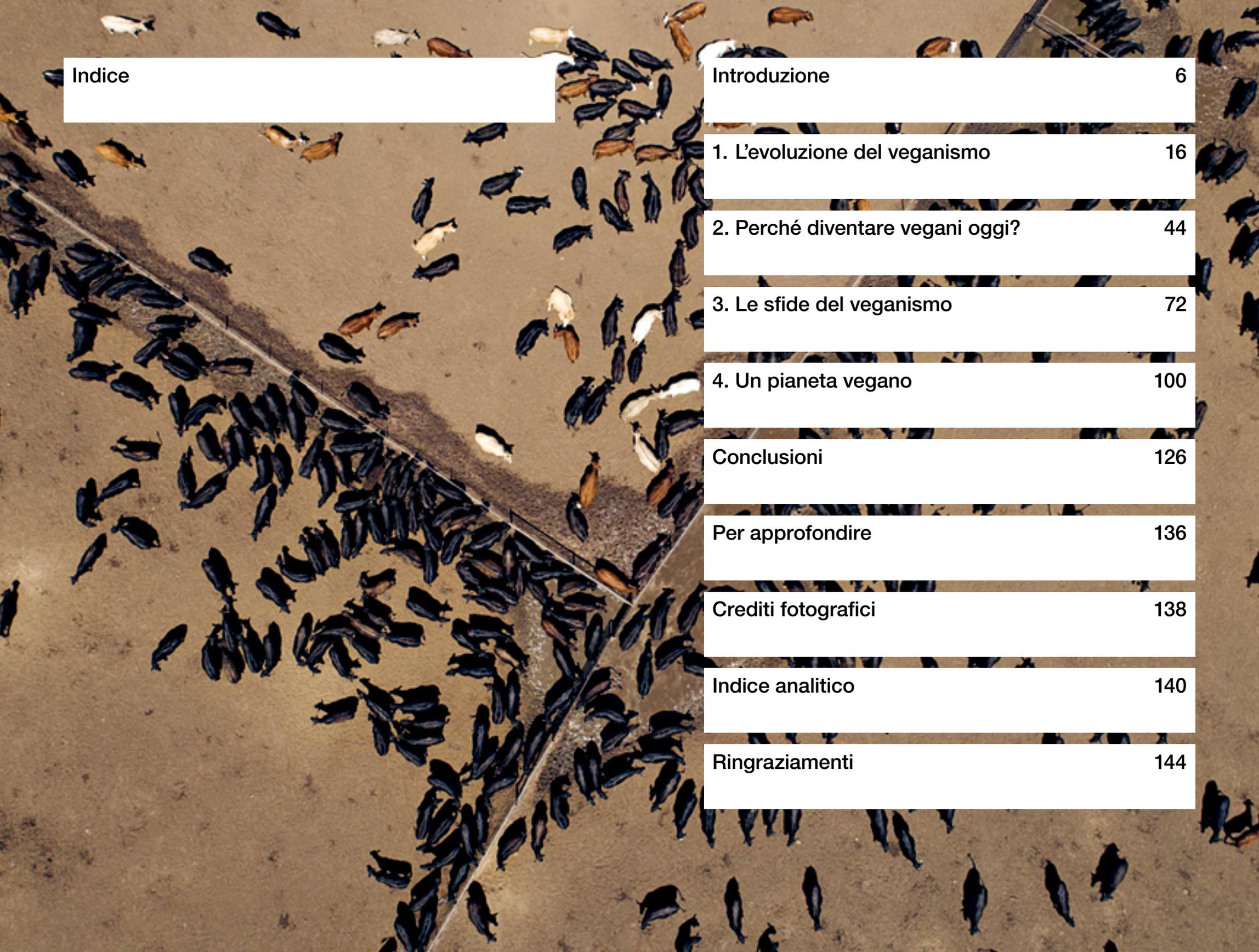
# Dovremmo essere tutti vegani ?

Libri di base per il XXI secolo



 Nutrimenti

Molly Watson  
Collana a cura di: Matthew Taylor



Indice

Introduzione

6

1. L'evoluzione del veganismo

16

2. Perché diventare vegani oggi?

44

3. Le sfide del veganismo

72

4. Un pianeta vegano

100

Conclusioni

126

Per approfondire

136

Crediti fotografici

138

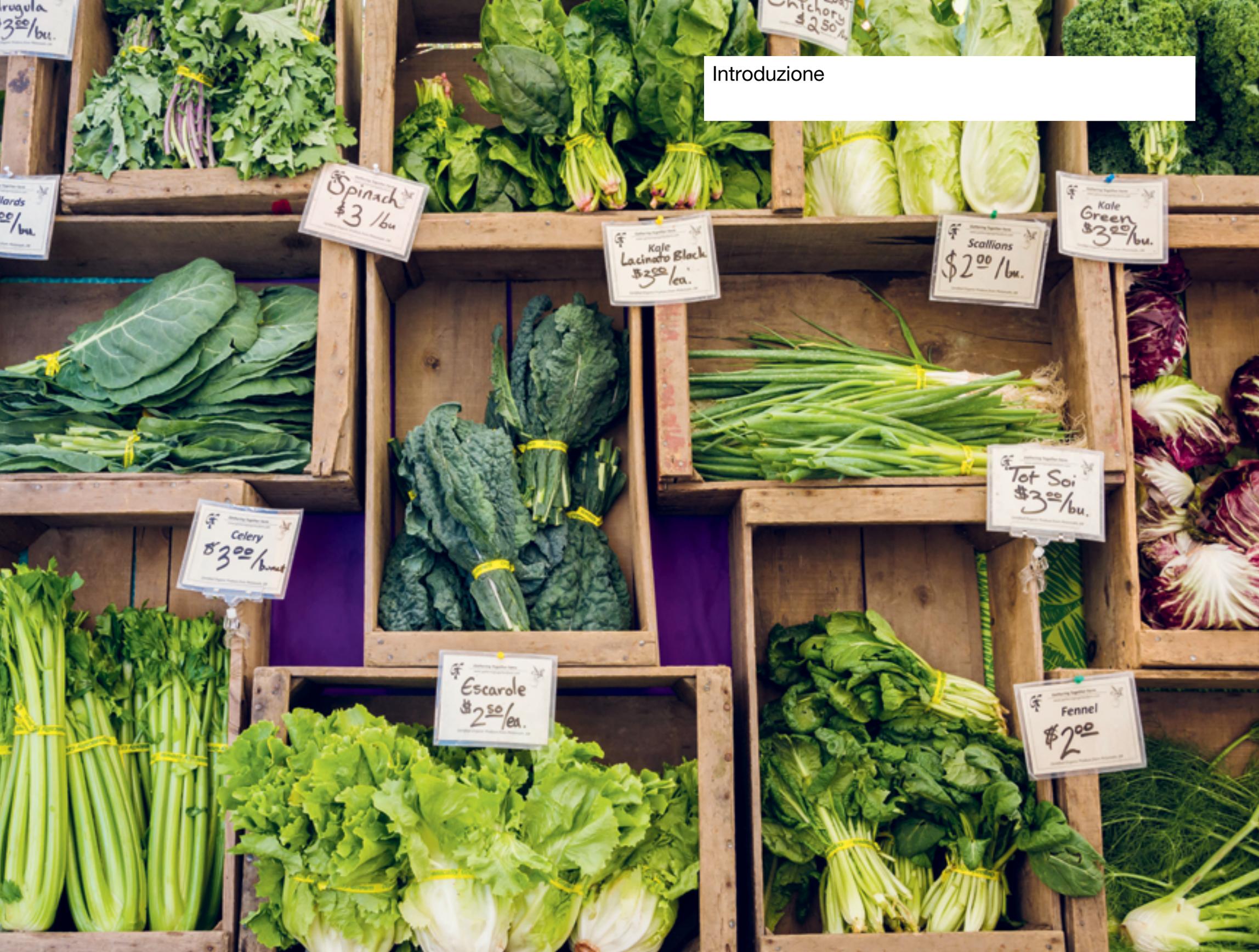
Indice analitico

140

Ringraziamenti

144

Introduzione



Spinach  
\$3/bu

Kale Lacinato Black  
\$2.50/lea

Scallions  
\$2.00/bu.

Kale Green  
\$3.00/bu.

Celery  
\$3.00/bunch

Tot Soi  
\$3.00/bu.

Escarole  
\$2.50/lea.

Fennel  
\$2.00



A

Le mode alimentari vanno e vengono, ma il veganismo ha visto un costante aumento dei suoi proseliti nel corso degli ultimi decenni, fino alla grande esplosione di popolarità del XXI secolo. Quando ci interroghiamo sulla salute personale e ambientale, la risposta giusta è una dieta vegana? Gli esseri umani possono restare sani seguendo un'alimentazione esclusivamente vegana? E che aspetto avrebbe un pianeta vegano?

- A** Attivisti della Peta in campo durante il Vegan World Day 2016 a Londra. Un essere umano al macello, per rappresentare quanto sia crudele il modo in cui uccidiamo gli animali per nutrircene.
- B** Questa piramide alimentare vegetale indica le corrette proporzioni di frutta fresca, verdura, cereali integrali, legumi, noci e grassi in una dieta vegana equilibrata e nutriente.

Le risposte a queste domande possono avere una ricaduta importante su quello che mangiamo, sul modo in cui lo produciamo e sulla salute dell'uomo e dell'ambiente.

Il veganismo è una dieta priva di prodotti di origine animale. Punto. I vegani non mangiano carne, pesce, latticini, uova né altri alimenti di origine animale. La differenza tra un vegano e un vegetariano è che il vegetariano mangia anche le uova e i latticini, perché per produrli non viene ucciso nessun animale. Per la stessa ragione i vegetariani consumano anche altri alimenti, come il miele o il siero del latte. C'è chi si definisce vegetariano pur mangiando pesce e frutti di mare, un tipo di dieta che la maggior parte dei vegetariani e dei vegani definirebbero invece pescetariana. Ci sono poi i flessitari, che limitano il consumo di carne a una certa quantità o a determinate occasioni, e infine quelli che semplicemente hanno deciso di ridurre il consumo di carne a favore di un'alimentazione a base vegetale.

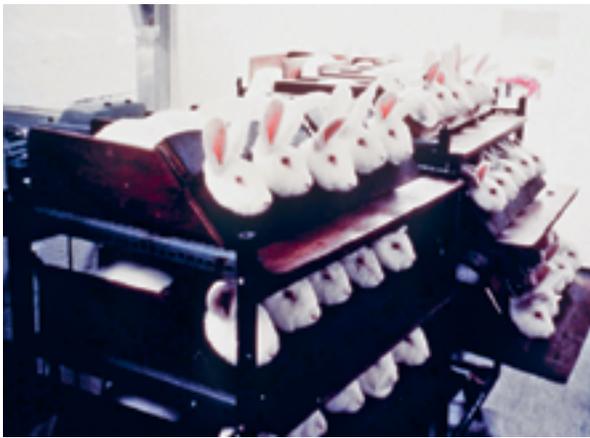
Per chi è abituato ai regimi alimentari occidentali una dieta vegana può apparire un sacrificio. In effetti per diventare vegani non basta limitarsi a smettere di mangiare prodotti di origine animale continuando a consumare gli stessi cibi vegetali che facevano già parte della nostra dieta aumentandone la dose: la scarsa varietà risulterebbe un po' scoraggiante. Mentre una dieta vegana, se ben bilanciata, può essere gustosa e ricca di cibi a base vegetale.

I regimi alimentari occidentali sono centrati sul consumo di carne e altri prodotti di origine animale, tra cui i latticini, oltre che di tuberi, cereali raffinati e zuccheri. Tendenzialmente tradiscono la buona norma nutrizionale delle 5 porzioni di frutta e verdura giornaliera o il consumo di fibre, e saturano il mercato di proteine, grassi saturi e zucchero.

Si considerano cibi a base vegetale tutti gli alimenti che derivano dalle piante: frutta, verdura, cereali, legumi, noci, semi ed erbe. Nella categoria rientrano i cibi che si consumano direttamente, come le carote o la lattuga, e quelli che si ottengono dalla lavorazione dei vegetali, come il tofu, l'olio d'oliva e la farina.

B





A



B

- A** Conigli immobilizzati durante i test per l'irritazione oculare di un cosmetico. In Gran Bretagna l'uso di animali per questi test di laboratorio è bandito dal 1998, da quando le aziende vi hanno volontariamente rinunciato. L'Unione Europea ha vietato questo tipo di sperimentazione nel 2013.
- B** Apicoltori ispezionano un'arnia per valutare lo sviluppo del favo e verificare la presenza di eventuali acari o altri parassiti che talvolta infestano gli alveari. Ispezioni simili avvengono regolarmente e possono causare la morte accidentale delle api che si trovano all'interno dell'arnia o sul telaio.
- C** Molti ristoranti offrono ai clienti la possibilità di 'comporre' i loro piatti con ingredienti a scelta. Questa può essere un'ottima occasione per assaggiare combinazioni di legumi e cereali che sono alla base della dieta vegana.

Alcuni vegani non si limitano al solo regime alimentare: scelgono di eliminare dalla loro vita qualsiasi prodotto di origine animale. Il veganismo diventa così un movimento di liberazione degli animali da qualsiasi forma di sfruttamento, per quanto 'buono' possa apparire. È molto frequente incontrare, tra i vegani e i vegetariani, chi non indossa pellicce o capi di pelle, che notoriamente coinvolgono l'uccisione di animali. Alcuni vegani evitano anche la seta (prodotta dai bachi) o la lana (dalle pecore) e acquistano cosmetici vegani. Non utilizzano spazzole confezionate con crine di cavallo e spugne naturali.

## Possiamo classificare le diverse ragioni per cui si diventa vegani in tre categorie principali: etica, ecologia e salute personale.

In primo luogo, molti vegani credono che sia moralmente sbagliato uccidere animali. Il passo dal vegetarianismo, che rivendica la stessa posizione, al veganismo passa attraverso una riflessione ulteriore sullo sfruttamento degli animali a uso e consumo dell'uomo.

Un esempio è quello del miele, che i vegani non mangiano. Sebbene le api non vengano uccise per la produzione di miele, quando gli apicoltori lo prelevano spesso non ne lasciano a sufficienza per loro. Preferiscono integrare l'alimentazione nelle arnie con acqua zuccherata, un alimento povero rispetto al fabbisogno delle api. I vegani credono che il miele, la cera e la pappa reale appartengano di fatto alle api e che appropriarsene sia una forma di sfruttamento.

Il regime alimentare vegano è vario come varie sono le persone che lo scelgono. Una colazione vegana può consistere in avena, frutta e noci oppure in un toast con avocado, semi di sesamo e olio d'oliva. A pranzo un wrap di verdure fresche o grigliate, o magari un chili di verdure, legumi e cereali. Per cena un bel piatto di quinoa con verdure saltate, ceci e salsa di erbe, o riso allo zafferano e cavolfiore, tofu marinato e insalata fresca. Tra i dessert vegani troviamo granite di frutta con latte di cocco o pudding al cacao con semi di chia.

In breve, per un pasto vegano si possono sfruttare infinite e gustose combinazioni di frutta, verdure, cereali, legumi, erbe, spezie, noci e semi.

**I legumi** sono i semi o i baccelli di piante leguminose come i piselli e i fagioli. Sono legumi anche i fagiolini, la soia, le arachidi e le lenticchie.

**I cosmetici vegani** sono quelli non testati sugli animali o i cui ingredienti non provengono dallo sfruttamento di animali, come la lanolina, il miele, la cera, il collagene, gli albumi, la cocciniglia, il colesterolo, la gelatina, la cheratina o la gommalacca.



C



A

Molti vegani sollevano questioni morali ed etiche relative all'allevamento degli animali, perché i metodi di allevamento industriale obbligano gli animali a vivere in spazi confinati senza la possibilità di esprimere i loro comportamenti naturali. Gli allevamenti intensivi, questa la posizione più comune tra i vegani, sfruttano così gravemente gli animali e l'ambiente da risultare immorali, oltre che non sostenibili da un punto di vista ambientale, sociale ed economico.

In secondo luogo, alcuni vegani sono motivati da preoccupazioni ecologiche, legate alla sostenibilità.

- A Questa veduta aerea di un feedlot in Nebraska illustra chiaramente la grande quantità di bestiame che viene spostato all'interno dei recinti e la totale assenza di erba o di qualsiasi altro elemento ambientale naturale per il bestiame.
- B Alcuni capi di bestiame in un feedlot dell'Illinois vengono portati all'interno per alcuni esami. Le ecografie riveleranno la quantità di grasso e di marmorizzazione – il grasso all'interno del tessuto muscolare – ossia gli indicatori fondamentali per capire quando un animale è pronto per il macello e di che qualità sarà la sua carne.

Gli allevamenti intensivi sono molto impegnativi dal punto di vista delle risorse necessarie a mantenerli, perché agli animali servono più calorie che alle piante. Tutti gli animali allevati per l'alimentazione umana richiedono cibo, acqua e una certa dose di lavoro. Un manzo da allevamento in feedlot, ad esempio, per ogni mezzo chilo di carne richiede 5,5 kg di grano (oltre 18.000 cal) e quasi 70.000 l di acqua – più l'energia e il lavoro umano necessari – a fronte di 1137 cal per l'essere umano che lo mangerà. Gli allevamenti intensivi producono anche un'enorme quantità di rifiuti, davvero nocivi per l'ambiente. Non solo scarti di natura animale ma anche i pesticidi utilizzati per la coltivazione del mangime.



B

Su un pianeta con una popolazione in crescita, vale la pena considerare che adottando una dieta a base vegetale sarebbe possibile nutrire più persone con meno risorse.

In terzo luogo, qualcuno sceglie di diventare vegano per ragioni di salute personale, ed esistono molti studi a sostegno di questa posizione.

Seguire un'alimentazione vegana è un modo efficace per ridurre il livello di colesterolo e di grassi saturi, e per aumentare gli antiossidanti. Chi passa al regime vegano riporta anche una maggiore energia fisica, pelle più luminosa e una digestione migliore.

**I metodi di allevamento industriale** sono quelli che conosciamo come allevamenti intensivi e negli Usa come Cafo (concentrated animal feeding operations). In entrambi i metodi gli animali vivono in situazioni di estremo affollamento.

**I comportamenti naturali** sono quelli che gli animali esprimono per istinto, fondamentali per la loro salute generale, come per le galline appollaiarsi sui trespoli per dormire, o per i suini cercare il cibo scavando. L'impossibilità di esprimerli è causa di stress e autolesionismo.

**I feedlot** sono recinti in cui il bestiame viene tenuto per l'ingrasso prima del macello. Solitamente i vitelli sono svezzati dalle madri, tenuti al pascolo su un campo e poi spostati nei feedlot, dove vengono nutriti con un mangime a base di grano per farli aumentare di peso il più possibile.