

Stefano Momentè

il **VEGANISMO**
NON È UNA
DIETA

Una completa esplorazione
dell'universo vegano
ben oltre l'alimentazione

STEFANO MOMENTÈ

IL VEGANISMO NON È UNA DIETA

UNA COMPLETA ESPLORAZIONE
DELL'UNIVERSO VEGANO BEN
OLTRE L'ALIMENTAZIONE



EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Stefano Momentè

Il veganismo non è una dieta

Copyright © 2017 Edizioni Il Punto d'Incontro

Prima edizione italiana pubblicata nel febbraio 2017

Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel.
0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel febbraio 2017 presso la tipografia CTO, Via Cor-
betta 9, Vicenza

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in
alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi
citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-362-7

Indice



Capitolo 1. L'origine	11
La storia anticipa e spesso ritorna	13
Cosa significa quindi essere vegan.....	15
Una scelta estrema?	16
I vegan, un gruppo eterogeneo	20
Una scelta etica.....	20
Il jainismo, il veganismo come scelta spirituale	25
Vegan e salute	28
Vegan e fame nel mondo	30
Vegan e ambiente.....	33
Scelta, non destino.....	36
Capitolo 2. Alimentarsi	39
I cibi animali	40
Amare gli animali, mangiare gli animali	41
Il carnismo	44
Manzi, vitelloni e vitelli.....	47
Polli in batteria.....	48
Suini da ingrasso.....	49
Il pesce	50
Latte, latticini e formaggi.....	51
Le uova	52
La soia	53
Il miele	55
I tartufi.....	56

Il foie gras	57
Alcool e veganismo	58
I prodotti biologici	59
Agricoltura vegan.....	60
Capitolo 3. L'abbigliamento	61
La pelle.....	61
Le pellicce	62
Pellicce di cane e di gatto	64
Il cuoio.....	65
Le scarpe.....	65
La lana.....	67
I piumini.....	68
La seta.....	69
Capitolo 4. Vegan nel quotidiano	71
La sperimentazione animale, un'inutile crudeltà	71
Rimedi omeopatici e animali	74
Preservativi vegan.....	75
Cosmetici e detersivi.....	75
Prodotti animali nascosti	76
L'avorio	80
La porcellana più famosa e il suo macabro segreto	80
Circhi, zoo, acquari	81
Capitolo 5. Nutrizione: i macronutrienti	83
Le proteine	84
I carboidrati.....	87
I grassi.....	88
Dove si trovano gli acidi grassi essenziali	89
Capitolo 6. Nutrizione: Calcio, Ferro, Zinco, Iodio	93
I minerali	93
Calcio, Ferro, Zinco, Iodio	94
Il Calcio.....	94
Il Ferro.....	96
Lo Zinco	98

Lo Iodio.....	99
Capitolo 7. Nutrizione: vitamine B12 e D.....	101
Vitamina B12 (cobalamina)	102
Vitamina D (calciferolo).....	104
Capitolo 8. Nutrizione: acido folico, acido pantotenico, biotina, niacina.....	107
Vitamina B9 (folacina o acido folico).....	107
Vitamina B5 (acido pantotenico)	108
Vitamina H (biotina o vitamina B8).....	109
Vitamina B3 (PP o niacina).....	110
Capitolo 9. Nutrizione: gli antiossidanti	111
Vitamina A (provitamina A, retinolo).....	111
Vitamina C (acido ascorbico).....	112
Vitamina E (tocoferolo).....	114
Vitamina K (fitonadione).....	115
Capitolo 10. Il veganismo nel corso del ciclo vitale.....	117
Gravidanza.....	118
Prima infanzia	119
Seconda infanzia	120
Adolescenza	120
Terza età.....	121
Sport e veganismo	123
Mense scolastiche e scelta vegan	127
Capitolo 11. Diventare vegan	129
I cinque gruppi alimentari	131
La dieta vegetale	133
A dieta per una settimana con le ricette vegan.....	138
Colazione	139
Pranzo e cena	140
Latti vegetali.....	147
Fonti vegetali di Omega 3.....	149
Fonti vegetali di nutrienti	151

Il Ferro.....	151
Il Calcio.....	159
Lo Iodio.....	167
Lo Zinco.....	168
La vitamina A.....	171
La vitamina C	176
La vitamina E.....	182
La vitamina B5 (acido pantotenico).....	183
La vitamina B9 (acido folico)	185
La vitamina H (biotina)	186
La vitamina PP (niacina)	187
Integratori di vitamina B12 disponibili in Italia.....	194
 Dolcificanti vegan.....	 195
Kosher non è vegan	195
Ingredienti speciali.....	196
 Bibliografia.....	 199
Siti internet	204
 Nota sull'autore	 206

NON POSSO NUTRIRMI CON SOFFERENZA E MORTE

“Mi rifiuto di mangiare animali perché non posso nutrirmi con la sofferenza e la morte di altre creature. Mi rifiuto di farlo, perché ho sofferto tanto dolorosamente che ora posso sentire il dolore degli altri, ricordando le mie sofferenze. Sono felice, nessuno mi perseguita, perché dovrei perseguitare altri esseri o causare persecuzione? Sono felice, non sono un prigioniero, sono libero, perché dovrei volere che altre creature siano fatte prigioniere e gettate in carcere? Sono felice, nessuno mi danneggia, perché dovrei ferire altre creature o danneggiarle? Sono felice, nessuno mi ferisce, nessuno mi uccide, perché dovrei ferire o uccidere altre creature o fare in modo che siano ferite o uccise per il mio piacere e la mia convenienza? Penso che gli uomini saranno uccisi e torturati fino a quando gli animali verranno uccisi e torturati. Finché ci saranno guerre. Perché per uccidere bene ci si deve addestrare e perfezionare con soggetti più piccoli, moralmente e tecnicamente”.

— EDGAR KUPFER-KOBERWITZ,

DA *ANIMALI, FRATELLI MIEI*

(SCRITTO NEL CAMPO DI CONCENTRAMENTO
DI DACHAU, IN MEZZO A TUTTI I TIPI DI CRUDELTÀ)

L'ORIGINE

Non si può dire di conoscere un fenomeno, se non se ne conoscono la genesi, l'evoluzione e lo sviluppo. Questo è relativo anche al veganismo. Vegan è un termine che riempie la bocca, per qualcuno fa anche tendenza, ma in quanti ne conoscono il reale significato?

La parola vegan fu coniata da Donald Watson e da Elsie Shrigley nel novembre 1944, quando a Londra fondarono la Vegan Society. Quella della nuova associazione fu una scelta obbligata dopo che, nell'agosto dello stesso anno, Watson e Shrigley avevano provato a creare un gruppo interno alla Vegetarian Society, raccogliendo quanti avevano deciso come loro di eliminare latte vaccino e prodotti caseari dalla propria dieta. La loro richiesta venne rigettata e allora decisero, con altri cinque membri, di fondare una nuova realtà.

Spettò proprio a Watson lo scrivere a macchina il programma della nascente associazione in quel novembre del 1944, in una piccola stanza di Evesham Road. Quel programma venne poi stampato e diffuso come il primo numero di *Vegan News*.

Il veganismo fu presentato dal fondatore come uno stile di vita non violento, che elimina lo sfruttamento, la sofferenza e

l'uccisione degli animali. Donald Watson spiegò che si diventa vegan per risparmiare la vita agli animali ed eliminare la loro sofferenza, per proteggere e conservare l'ambiente, per nutrire un numero molto maggiore di persone in tutto il mondo e per migliorare la propria salute. Tutti postulati validissimi, oggi più che mai.

La data di nascita della Vegan Society viene ricordata ogni anno in tutto il mondo, quando si celebra la Giornata Mondiale dei Vegani (World Vegan Day), il 1° novembre.

Donald Watson

Donald Watson (2 settembre 1910 - 16 novembre 2005) diventò vegetariano all'età di dodici anni (o quattordici secondo altre biografie), dopo aver assistito all'uccisione di un maiale nella fattoria dello zio. Era nato in un ambiente in cui il vegetarianismo era sconosciuto. Un percorso tutto personale lo portò nel tempo a eliminare dalla sua vita, oltre alla carne, tutti i prodotti di origine animale. Un aneddoto racconta la nascita del termine vegan. Dopo essere uscito dalla Vegetarian Society e aver deciso di fondare una nuova realtà, arrivò il problema di come chiamarla. Una sera, mentre chiacchiava con la fidanzata Dorothy Morgan, ebbe l'ispirazione: vegan, ovvero «l'inizio e la fine della parola vegetariano», in quanto da lì sarebbe iniziato un nuovo percorso che avrebbe cambiato il modo vegetariano. Decisero che il nome sarebbe stato solo provvisorio, fino a quando non ne avessero trovato uno migliore. Ma si diffuse così rapidamente che non sarebbe più stato possibile sostituirlo.

Elsie Shrigley

Elsie Shrigley è con Donald Watson universalmente riconosciuta la fondatrice della Vegan Society. Sua è l'idea del primo elenco di prodotti adatti per i vegani, pubblicata nel bollettino dell'associazione a partire dal 1947. Sally, com'era affettuosamente chiamata, è stata anche presidente della Vegan Society nei primi anni sessanta e, in seguito, comunque sempre impegnata in vari ruoli all'interno dell'organizzazione, fino al giorno della sua morte avvenuta nel maggio del 1978.

LA STORIA ANTICIPA E SPESSO RITORNA

“La vostra indignazione all'idea degli animali torturati e uccisi per soddisfare l'avidità umana non è sentimentalismo bensì un sentimento fra i più leciti e naturali.

Ma non bisogna indignarsi al punto di odiare gli uomini per pietà verso gli animali, come dite voi; bisogna invece agire in conformità di ciò a cui vi spinge questo sentimento, e cioè non mangiare carne di qualsiasi essere a cui sia stata tolta la vita. Sono convinto che nel prossimo secolo la gente racconterà con orrore e ascolterà con dubbio come i loro antenati ammazzavano gli animali per mangiarli.

Il vegetarianismo si diffonde molto rapidamente: a Londra, dove vent'anni fa non si poteva trovare cibo vegetariano, esistono già ristoranti vegetariani.

So, da intimi amici, che più di trenta persone hanno smesso di consumare la carne durante questi ultimi anni. Vi avverto, tuttavia, che se smetterete di mangiar carne, incontrerete una fortissima resistenza, anzi un'irritazione, da parte dei vostri familiari, e vi verrà dimostrato con la scienza che la carne è

indispensabile all'uomo e che vi danneggiate e vi create difficoltà domestiche. Tutti noi abbiamo subito tutto ciò, ma se si agisce con convinzione, tutte le dimostrazioni rimarranno senza effetto, come rimarrebbero senza effetto le dimostrazioni che per mantenere la salute bisogna mangiare gli uomini. Forse voi domanderete, oppure vi sarà detto: «Se non bisogna uccidere i polli e i montoni, perché allora sterminare i topi, gli scarafaggi eccetera?». A ciò rispondo sempre che la compassione per gli animali è la più preziosa qualità dell'uomo e io (come uomo) sono tanto più felice quanto più la sviluppo in me. Sono contento di aver cominciato a compatire i polli, o i montoni, i conigli, e né li mangio né li desidero, sono contento di compatire i topi, e li lascio scappare, invece di ammazzarli, e sarò contento quando compatirò le zanzare e le pulci. I vegetariani dimostrano la superiorità del cibo senza carne per la salute, ma l'argomento principale e inoppugnabile è quello addotto da voi: il sentimento morale. Vi auguro una lieta soluzione del problema che vi tormenta».

— LEV TOLSTOJ, SCRITTO DEL 1895

COSA SIGNIFICA QUINDI ESSERE VEGAN

La Vegan Society, definendo la scelta vegan, è chiarissima:

La parola veganismo denota una filosofia e uno stile di vita che si propongono di escludere, nella misura in cui questo è praticamente possibile, tutte le forme di sfruttamento e di crudeltà verso gli animali perpetrate per produrre cibo, indumenti o per qualsiasi altro scopo; e per estensione, promuove lo sviluppo e l'uso di alternative non-animali, per il bene dell'uomo, degli animali e dell'ambiente.

Non esiste scelta vegan, quindi, che non sia una scelta etica. Non salutistica, non ambientale, non filosofica, ma etica. Chi mangia vegetale non è vegan, mangia vegetale. Un vegan lo è, o cerca di esserlo, a trecentosessanta gradi. Con totale consapevolezza. Non si sente superiore, non è perfetto, è in perenne conflitto con se stesso e sulla strada del miglioramento. Che forse arriverà con fatica. O forse non arriverà mai. Ma ci prova.

GLI ANIMALI SOFFRONO COME NOI

“Mai come nella nostra epoca sono state messe in discussione le tre fonti principali di disuguaglianza, la classe, la razza e il sesso. La graduale parificazione delle donne agli uomini, prima nella piccola società familiare e poi nella più grande società civile e politica è uno dei segni più certi dell'inarrestabile cammino del genere umano verso l'eguaglianza. E che dire del nuovo atteggiamento verso gli animali? Dibattiti sempre più frequenti ed estesi, riguardanti la liceità della caccia, i limiti della vivisezione, la protezione di specie animali diventate sempre più rare, il vegetarianesimo, che cosa rappresentano se non avvisaglie di una possibile estensione del principio di

eguaglianza al di là addirittura dei confini del genere umano, un'estensione fondata sulla consapevolezza che gli animali sono eguali a noi uomini, per lo meno nella capacità di soffrire? Si capisce che per cogliere il senso di questo grandioso movimento storico occorre alzare la testa dalle schermaglie quotidiane e guardare più in alto e più lontano”.

— NORBERTO BOBBIO,
FILOSOFO, DA *DESTRA E SINISTRA*

UNA SCELTA ESTREMA?

Qual è la differenza tra coerenza, integrità e integralismo? Tra chi crede fermamente in ciò che fa – che poi magari corrisponde all'imperativo al quale la maggior parte delle persone dichiara di aderire (non uccidere) – e chi sostiene tesi dogmatiche solo perché una qualche autorità gliel'ha proposte? Tra una scelta come quella vegan, fundamentalmente etica, dettata dal senso di giustizia, dalla pietà, dalla compassione, e il fondamentalismo religioso, al quale spesso chi appartiene a questo movimento-non movimento viene erroneamente accomunato?

Diceva Abraham Lincoln: “Io sono a favore dei diritti animali allo stesso modo di quelli umani. La mia è la via di un essere umano integro”.

Integrità non è integralismo. Non lo è la coerenza consapevole. Non lo è il pensiero critico. Praticare la virtù (astenersi dall'uccidere o far uccidere, dalle devianze alimentari, dalla crudeltà) e non il vizio, non è integralismo.

Ma oggi le cose si sono rovesciate. Il buono è diventato cattivo. Praticare la virtù è integralismo. Non lo è, invece, cibarsi

di animali uccisi senza necessità, per il godimento dei nostri sensi. Non lo è continuare a nutrire il nostro corpo con alimenti innaturali e portarlo ad ammalarsi. Non lo è insegnare ai nostri figli le stesse cose. Non è considerato criminale uccidere, sfruttare e torturare esseri privi di diritti.

Chi non si scopre irremovibile (e non integralista) di fronte alla necessità di difendere ciò a cui crede? Sono integralisti i genitori che difendono i propri figli dalle insidie della vita? Sono integralisti gli ecologisti che difendono l'ambiente e i lavoratori che tutelano i loro posti di lavoro? E chi si oppone alla guerra, alla dittatura, alla corruzione e alle ingiustizie? Chi difende gli ultimi? Forse è sbagliato il modo in cui a volte le tesi vengono proposte, quasi con arroganza da qualcuno, ma la diversità è nella natura individuale, umana, non nel veganismo.

Una persona non è integralista, arrogante o aggressiva perché vegan, lo è perché individuo.

La Treccani sul termine riporta: integralismo s. m. [der. di integrale]. – In senso ampio, ogni concezione che, in campo politico (ma anche sociale, economico, culturale), tenda a promuovere un sistema unitario, ad abolire cioè una pluralità di ideologie e di programmi, sia appianando contrasti e divergenze tra gruppi contrapposti e conciliando tendenze ideologiche diverse, sia, al contrario, respingendo come non valide posizioni ideologiche e programmatiche differenti dalle proprie e rifiutando di conseguenza collaborazione e alleanze, o compromessi, con altre forze e correnti. [...]

In verità il punto dolente è che non viene considerato sbagliato uccidere, sfruttare e torturare altri esseri viventi. Tutto questo risulta normale.