

Vegan - Risposte per ogni quesito

AgireOra - www.agireora.org

28 marzo 2018

Sommario

Un manuale per i vegan, soprattutto per quelli impegnati nella divulgazione, che raccoglie le domande più tipiche poste da amici, parenti, conoscenti, o da persone che si fermano a un tavolo informativo o durante un volantinaggio, o dai conoscenti sui social network. L'intento è di dare degli spunti sulle risposte più efficaci a ogni domanda, sulla base dell'esperienza di 20 anni di attivismo.

La maggior parte delle domande riguarda aspetti pratici, "filosofici" o salutisti legati alla scelta vegan, alcune invece riguardano l'attivismo, dove con "attivismo" intendiamo anche un semplice impegno di poche ore al mese (2-3 ore) alla portata di tutti, da farsi da soli e non necessariamente in gruppo. Qualunque persona vegan può essere attivista, non serve avere molto tempo libero. Due ore al mese le può trovare chiunque... basta volerlo!

Registrati all'Area Volontari di AgireOra: troverai tante attività che possono essere svolte da soli o in gruppo, da casa o in giro per la città. www.AgireOra.org/volontari

Indice

1	Introduzione	3
2	Aspetti pratici	4
2.1	Premessa: il problema di chi crede che possano esistere dei casi in cui un certo prodotto derivante dagli animali sia vegan lo stesso.	4
2.2	Dove trovo prodotti vegan?	5
2.3	Non ho molte disponibilità economiche, posso lo stesso diventare vegan?	5

2.4	Conviene passare da onnivoro a vegetariano e poi da vegetariano a vegan, o direttamente da onnivoro a vegan?	6
2.5	Le uova di mia zia che tratta le galline come figlie, le posso mangiare?	6
2.6	Se avessi un terreno e avessi una mucca, potrei bere il suo latte?	7
2.7	Il miele è da considerarsi un alimento vegan o no?	7
2.8	Ma senza apicoltori le api si estinguerebbero?	8
2.9	Quali sono i cosmetici e detersivi cruelty-free?	9
2.10	Ho delle scarpe di pelle e di maglioni di lana di quando non ero vegan. È giusto usarli?	9
2.11	Sulla confezione di un prodotto ho letto “Contiene/può contenere tracce di latte”. Vuol dire che non è vegan?	10
2.12	È vero che lo zucchero bianco è sbiancato con ossa di animali triturate, quindi non è vegan?	10
2.13	È vero che gli alcolici non sono vegan?	10
2.14	È vero che chi è vegan non consuma alcool o zucchero bianco perché sono poco salutari?	11
2.15	Che senso ha diventare vegan se poi si usa l’auto?	11
3	Rapporti con gli altri	11
3.1	Sono vegan, ma il resto della mia famiglia no. Come devo comportarmi con loro?	11
3.2	È giusto crescere vegan i miei figli?	13
3.3	Ho solo 14 anni e i miei genitori sono contrari alla scelta vegan, è meglio che aspetti?	13
3.4	Devo dire al mio medico che sono vegan?	14
3.5	Come dire ai miei amici che sono vegan? Cosa mi devo aspettare?	15
3.6	Vorrei diventare vegan ma ho visto certi vegan in tv/su internet...	15
4	Attivismo/Volontariato	16
4.1	Visto che ormai si parla ovunque di scelta vegan non è inutile fare informazione su questo tema?	16
4.2	Non è sbagliato imporre agli altri le proprie idee?	16
4.3	Ho pochissimo tempo libero, posso fare volontariato per gli animali?	17
4.4	Sono molto timido/a posso fare volontariato per gli animali?	17
5	Salute/Alimentazione	18
5.1	Vorrei diventare/sono diventato vegan. Quali accorgimenti devo prendere per aver un’alimentazione equilibrata?	18

5.2	Serve un integratore di B12? In tal caso vuol dire che essere vegan non è naturale?	18
5.3	Ho una carenza di X/Soffro di Y, posso diventare vegan?	20
5.4	Dove trovo le proteine?	20
5.5	Ci possono essere carenze di ferro?	21
5.6	Ci possono essere carenze di vitamina D?	22
5.7	Come si fa ad assumere calcio senza mangiare latticini?	23
5.8	Ho letto un articolo che dice che la soia è pericolosa!	23
6	Obiezioni e falsi miti	24
6.1	Se non alleviamo gli animali negli allevamenti, si estingueranno!	24
6.2	Ma se non uccidiamo gli animali per mangiarli, non ci sarà più spazio per noi sulla Terra!	25
6.3	Gli animali sono stati allevati per fornirci cibo: “Sono allevati apposta”!	25
6.4	Gli animali trasformano i vegetali che non possiamo mangiare in carne che possiamo mangiare	25
6.5	Ma così i macellai rimarranno senza lavoro!	26
6.6	Mangiare carne è naturale	26
6.7	Ma allora anche le carote soffrono!	26
6.8	Anche gli animali si uccidono tra loro per mangiare!	27
6.9	Allora dovresti camminare sollevato da terra per evitare di pestare gli insetti!	27
6.10	La scelta vegan è sostenibile solo se la praticano in pochi	27
6.11	La scelta vegan è possibile solo per le persone/paesi più ricchi: chi non ha da mangiare non può scegliere.	28

1 Introduzione

Questo manuale è rivolto alle persone vegan che si sentono rivolgere nei più diversi contesti delle domande sui vari aspetti di questa scelta. Possono provenire dai familiari, dai colleghi e conoscenti, o da persone che si fermano a un tavolo informativo o durante un volantinaggio, o essere poste sui social network, in pubblico o in privato.

Ne abbiamo raccolte qui una bella serie, derivante da 20 anni di esperienza in discussioni di ogni genere, sia di persona che on-line; sono incluse le più gettonate e quelle un po' più “rare”. L'intento è di dare degli spunti sulle risposte più efficaci a ogni domanda.

La maggior parte delle domande deriva da semplice ignoranza, anche se alcune sono poste con fare polemico o come provocazione. In quest'ultimo

caso, occorre valutare se val la pena rispondere in modo serio oppure optare per una battuta sarcastica o addirittura mandare l'interlocutore a quel paese ;-). Se si sta rispondendo in pubblico, conviene dare comunque la risposta seria, non per chi ha posto la domanda, ma per gli altri che leggono. Se si è in privato e si è già capito che la persona vuole solo provocare o farci perdere tempo, conviene troncare il discorso o fare qualche battuta per prenderlo in giro, per non continuare all'infinito un discorso sterile.

Abbiamo anche aggiunto delle risposte ai dubbi dei neo-vegan; la maggior parte delle domande riguarda aspetti pratici, "filosofici" o salutisti legati alla scelta vegan, alcune invece riguardano l'attivismo. Con "attivismo" intendiamo anche un semplice impegno di poche ore al mese (2-3 ore) alla portata di tutti, da farsi da soli e non necessariamente in gruppo. Qualunque persona vegan può essere attivista, non serve avere molto tempo libero. Due ore al mese le può trovare chiunque... basta volerlo! Nell'Area Volontari di AgireOra proponiamo "azioni" di vario genere, per tutti i gusti, che cambiano ogni poche settimane: registrati e scegline una per iniziare! www.AgireOra.org/volontari

Non è necessario leggere le domande/risposte tutte di seguito, potete leggere quelle che vi interessano di più o che vi servono in quel momento. Se ne avete altre da suggerire, scriveteci e aggiorneremo l'elenco!

2 Aspetti pratici

2.1 Premessa: il problema di chi crede che possano esistere dei casi in cui un certo prodotto derivante dagli animali sia vegan lo stesso.

Sono tante le domande che iniziano con "Ma se l'allevamento fosse così e così allora potrei consumare quel prodotto?". Ma la risposta è sempre NO. Se esistessero prodotti animali non crudeli, perché milioni di vegan nel mondo li eliminerebbero? Se certi prodotti sono stati eliminati è perché comportano sofferenza e morte degli animali, altrimenti non ci sarebbe stato bisogno di eliminarli. Se così non fosse, se ne sarebbero accorte ben prima di ora centinaia di migliaia di persone!

Di solito la causa di questi dubbi è la mancata comprensione di cosa significa "vegan". La scelta vegan non si basa su una regola che dice "Non usare prodotti animali". Essere vegan significa invece: non uccido animali e visto che TUTTI i prodotti animali uccidono, come CONSEQUENZA li evito. Non viceversa.

2.2 Dove trovo prodotti vegan?

I “prodotti vegan” non sono altro che i normali ingredienti che da secoli si usano in cucina, quindi si trovano in qualsiasi negozio di alimentari o supermercato! Si tratta infatti di cereali in chicco, pasta, pane, farine, verdure, frutta, legumi, semi e frutta secca, olio d’oliva. In più, ci sono prodotti tradizionali dei paesi orientali che ormai da molti anni sono presenti anche da noi, e che si trovano oggi in quasi tutti i supermercati: latte di soia, ma anche yogurt e panna, tofu (e, meno diffuso, tempeh), seitan e derivati. Nonché molti altri lattici vegetali. Sono ingredienti utili, sani e a buon mercato che vale la pena utilizzare.

Anche piatti pronti come vegburger, polpette e crocchette vegetali, da frigo o surgelati, sono ormai facilmente reperibili nei supermercati più grandi: questi a volte possono essere più costosi dei corrispondenti onnivori, perché sono di miglior qualità. Però, anche se sono molto più sani dei corrispondenti con ingredienti animali, non sono comunque cibi su cui basare la nostra alimentazione quotidiana. Col risparmio che una spesa vegan consente rispetto a una onnivora, di vegburger se ne potrebbero comprare a vagonate :-)) ma è meglio consumarli solo 2-3 volte al mese, e per il resto preparare i propri piatti in casa usando i vari ingredienti vegetali di base.

Si può continuare a preparare i piatti a cui si era abituati prima, ma variando qualche ingrediente: anziché la pasta al tonno e pomodoro si può mangiare quella al pomodoro e olive, il risotto lo si mangia coi piselli anziché con la salsiccia, le polpette con le verdure anziché con la carne. La besciamella la si fa col latte di soia, la panna la si acquista vegetale (di soia, di avena, ecc.), il ragù lo si fa coi legumi o il seitan, e così via. Basta solo imparare come variare le ricette.

2.3 Non ho molte disponibilità economiche, posso lo stesso diventare vegan?

Diventando vegan risparmi parecchio sui conti della spesa! Mangiare vegan costa circa il 25% in meno rispetto a al menù onnivoro medio che comprende carne, pesce, uova, formaggi, perché gli ingredienti vegetali sono meno costosi di quelli animali (vedi risposta precedente). In questo articolo si trovano i conti dettagliati per un menu settimanale e si vede appunto che il menu vegan è meno costoso:

Vuoi risparmiare? Mangia vegan!

www.veganhome.it/articoli/costo-alimentazione-vegan

In realtà quella ricerca è piuttosto datata, quindi il risparmio oggi sarà ancora maggiore, si può arrivare facilmente al 30%.

2.4 Convieni passare da onnivoro a vegetariano e poi da vegetariano a vegan, o direttamente da onnivoro a vegan?

Certamente conviene passare da onnivoro a vegan, la transizione da vegetariano non ha alcuna utilità, anzi, è solo dannosa. È dannosa perché lo scoglio maggiore nel passaggio all'alimentazione vegan è il cambio di abitudini. Farlo due volte, prima per passare a una alimentazione latte-ovo-vegetariana, e poi a quella vegan, o magari, peggio ancora, prima eliminare un dato "tipo di carne", poi un altro, poi ancora un altro, passo passo, non ha senso, complica solo le cose, perché ci dobbiamo ricordare cosa "possiamo" mangiare e cosa no in questa fase, sia noi che eventuali familiari. Meglio cambiare una volta sola, si fa meno fatica.

Inoltre, dal punto di vista della salute, prima si fa questa modifica migliorativa alla nostra alimentazione, meglio è, non è vero affatto che il nostro corpo ha bisogno di una "transizione": prima si eliminano le cose dannose, meglio è.

Infine, psicologicamente è bruttissimo continuare a fare una cosa che si sa essere sbagliata, solo per cambiare "un po' alla volta": se si è capito che uccidere animali è sbagliato e che tutti i cibi animali - carne, pesce, latte, uova - si ottengono uccidendo esseri senzienti, e quindi si è deciso di diventare vegan, dire a noi stessi "ma per ora continuo per un po' di mesi a mangiare cose che uccidono animali" è insostenibile.

2.5 Le uova di mia zia che tratta le galline come figlie, le posso mangiare?

Anche se i parenti ci assicurano che non faranno mai del male alle galline che allevano, non possiamo crederci, perché, anche loro, quando le galline smettono di produrre le uova, non le terranno in vita, con molta probabilità le uccideranno, per quanto promettano di non farlo. Inoltre, quelle galline da dove arrivano? Vengono comprate, e per ogni pulcino femmina che viene venduto come gallina ovaia c'è un pulcino maschio che invece viene ucciso appena nato perché "inutile". Quindi, anche questo genere di allevamenti familiari uccidono animali.

L'unico caso in cui questo non si verifica è quando si adottano delle galline salvate dagli allevamenti (caso comunque molto raro): in quel caso, le stiamo semplicemente ospitando per salvare loro la vita, quindi si può pensare che se fanno le uova non c'è nulla di male nel mangiarle. Invece, togliendo loro le uova si danneggia la loro salute, perché se gliele si lascia, loro le covano

e anche se non nasce il pulcino (perché ovviamente non sono fecondate) comunque non ne producono altre, se gliele si toglie continuano a produrne e questo fa esaurire le loro riserve di calcio e quindi sono esposte ad osteoporosi, fratture ossee ed altri disturbi.

Ma ci sono anche altre ragioni per evitare di consumare queste uova: primo, non c'è nessun bisogno di uova nell'alimentazione, le uova sono piene di sostanze dannose, meglio evitarle; secondo per una questione di comunicazione: se le persone sanno che siamo vegan e ci vedono mangiare uova è impossibile spiegare che quelle vanno bene e questo è un caso molto particolare. È molto più semplice e sensato evitarle e basta. Inoltre, se ci teniamo così tanto a mangiare le uova in questo caso particolare, significa che non ci siamo ancora liberati dello scoglio psicologico del "come faccio senza uova?". Dobbiamo invece liberarcene, sennò non possiamo dire di aver pienamente fatto la scelta vegan.

Come indicato nella premessa, se esistesse modo di avere uova senza uccidere gli animali allora non ci sarebbe bisogno di escluderle dall'alimentazione. Ma visto che tutti i vegan le escludono, vuol dire che questo modo non esiste: non è plausibile che esista e che in oltre 100 anni non sia venuto in mente a nessuno nel mondo...

2.6 Se avessi un terreno e avessi una mucca, potrei bere il suo latte?

No, non possono esistere casi di produzione di latte senza uccisione, perché la mucca per dare latte deve per forza partorire, e il latte che produce serve a nutrire il suo vitello. Quindi, se anche avessimo la possibilità di adottare una mucca incinta solo per salvarla, il suo latte va a suo figlio, e non a noi, e poi i due animali vanno mantenuti vita natural durante, fino alla loro morte naturale (e nessuno dei due produrrà latte, ovviamente). In tutti i casi "normali", invece, anche di allevamento familiare, il vitello viene venduto per essere macellato, e la mucca stessa viene macellata quando non serve più - e per produrre latte deve essere ingravidata ogni anno.

2.7 Il miele è da considerarsi un alimento vegan o no?

Alcuni definiscono il miele come un "prodotto vegetale", perché deriva dai fiori. In realtà, però, senza le api il miele non potrebbe esistere: sono le api che ingeriscono il nettare dei fiori e lo digeriscono trasformandolo e infine lo rigurgitano e poi lo lavorano nel loro alveare. Nessun processo umano può far questo, quindi il miele è senza ombra di dubbio un prodotto di derivazione animale.

Esistono varie diatribe sul fatto che le api vengano uccise o meno per la produzione di miele, ma risulta invece chiaro che negli allevamenti industriali è comune che le api vengano uccise; nella produzione artigianale su piccolissima scala ne vengono generalmente uccise molte meno, ma di certo alcune vengono uccise.

Nella produzione industriale le api vengono nutrite con sciroppo di zucchero per tutto l'inverno, perché il miele viene prelevato tutto per la vendita. Ma questo nutrimento artificiale non è sufficiente ad immunizzare le api dalle malattie così come invece lo sarebbe un'alimentazione naturale basata sul miele e quindi allo zucchero vengono spesso aggiunti diversi antibiotici. Ma se le api si ammalano lo stesso, semplicemente vengono sterminate incendiando gli alveari. Alcuni apicoltori distruggano comunque gli alveari prima che sopraggiunga l'inverno altrimenti il miele verrebbe consumato dalla colonia e il loro allevamento risulterebbe economicamente svantaggioso.

Anche le tecniche di estrazione del miele causano danni alle api: si scuote con forza l'alveare oppure lo si spruzza con potenti getti d'aria, ed è facile che durante queste operazioni ali e zampe vengano distrutte, e quindi diverse api muoiano. Le api regine vengono tenute in vita finché la loro capacità di deporre uova non declina. Se in natura vivono fino a cinque anni, negli allevamenti vengono sopresse ogni due anni.

Il miele, dunque, non va consumato, ma non essendo un prodotto molto diffuso che si consuma tutti i giorni, rinunciarci costa davvero poco; inoltre può essere sostituito dal malto, che ha la stessa esatta consistenza, è altrettanto dolce ed è più sano.

Poi ci sono altri prodotti delle api, come il polline, la pappa reale e il veleno (usato in alcuni medicinali "naturali") che causano grandi sofferenze e morte alle api, e che quindi sono da evitare. Anche la cera d'api va evitata, sempre perché viene ricavata dall'allevamento delle api per la produzione di miele.

Ulteriori informazioni in questo thread:
www.veganhome.it/forum/cucina/amaro-come-miele

2.8 Ma senza apicoltori le api si estinguerebbero?

Tutt'altro. Gli allevamenti di api mettono in pericolo anche la vita delle api selvatiche. Le malattie emergenti, diffuse dalle api allevate, possono essere una causa importante di declino delle api selvatiche, come dimostrato da uno studio pubblicato nel 2014.

2.9 Quali sono i cosmetici e detersivi cruelty-free?

I cosmetici (non solo nel senso di “make-up”, ma anche tutti i prodotti per l’igiene personale, come shampoo, creme, ecc.) sono prodotti ai quali prestare attenzione perché ancora oggi possono contenere ingredienti testati su animali. Ancora di più i detersivi, visto che non esiste alcuna normativa che limiti i test su animali in questo campo. Per evitare di sostenere la vivisezione, occorre scegliere le marche che aderiscono allo Standard internazionale “cruelty-free” elencate a questa pagina: www.consumoconsapevole.org/cosmetici_cruelty_free/lista_cruelty_free.html

Questi prodotti si trovano in tutte le erboristerie e negozi di prodotti naturali, ma anche nei supermercati e nelle catene di negozi specializzati in detersivi e cosmetici.

2.10 Ho delle scarpe di pelle e di maglioni di lana di quando non ero vegan. È giusto usarli?

Questo dipende molto dalla sensibilità personale, da come ci si sente a indossarli. Di solito, si tiene tutto e lo si usa fino a esaurimento. Alcune cose di lana, come coperte, o vestiti di buona qualità, possono durare anche per sempre, e non ci sono motivi per buttarli se ormai li si ha.

Ormai non possiamo fare niente per gli animali uccisi per quei capi, gli animali non guadagnano niente da fatto che li buttiamo via.

Diverso è se si parla di giubbotti in pelle o indumenti decorati in pelliccia, perché si “pubblicizza” l’uso di queste cose, quindi va evitato. Ma materiali tipo la lana non “pubblicizzano” nulla: non si vede se un indumento o coperta è di lana o sintetico; anche le scarpe in pelle, non si vede se sono in pelle o in finta pelle, quindi non pubblicizzano nulla: se ormai le si ha, si possono finire di consumare. Basta solo non comprarne più di nuove.

Ancora diverso è il caso se non le si possiede già, né le si compra, ma ci vengono date come regalo: in questo caso, occorre rifiutarle spiegando il perché. Se per qualsiasi ragione questo non è possibile, si possono o dare via a qualcuno, o, se costose, rivenderle e usare quei soldi per sostenere una campagna animalista.

In entrambi i casi verrà comprato un paio di scarpe in meno dalla persona che le ha avute da noi.

2.11 Sulla confezione di un prodotto ho letto “Contiene/può contenere tracce di latte”. Vuol dire che non è vegan?

No, il prodotto è vegan lo stesso. Questa dicitura è da ignorare, in quanto indica solo che per la produzione di quel prodotto sono stati usati gli stessi macchinari usati per la produzione di altre cose che contengono tra gli ingredienti latte, uova (o noci, soia, ecc., anche se a noi questo poco importa). Serve solo per chi è allergico a tali ingredienti, quando anche una traccia può essere pericolosa.

Quindi, quei prodotti NON contengono in realtà quegli ingredienti, sono solo i macchinari che sono gli stessi, e perciò non sussiste alcun problema nel comprarli e consumarli.

2.12 È vero che lo zucchero bianco è sbiancato con ossa di animali triturate, quindi non è vegan?

No, non è proprio così. Ci sono vari modi per sbiancare lo zucchero, e la pratica di utilizzare ossa animali è sempre più in disuso. Inoltre, essa non viene assolutamente utilizzata per lo zucchero di barbabietola, che è quello che si trova in Italia: in questo caso, nel procedimento vengono usate sostanze minerali, non animali.

Per quanto riguarda lo zucchero di canna, se è quello integrale non subisce processi di sbiancamento, se è invece quello di colore molto chiaro che si trova comunemente nei bar o al supermercato PUO' essere sbiancato con le ossa di animali, però per sapere se il procedimento usato è quello bisognerebbe contattare i produttori.

In definitiva, il normale zucchero bianco non ha alcun problema, dal punto di vista etico-animalista.

2.13 È vero che gli alcolici non sono vegan?

No, non è vero. Gli alcolici sono quasi tutti vegan, tranne alcuni che usano il colorante rosso a base di cocciniglia (ottenuto uccidendo insetti) e altri che utilizzano gelatine animali o albume d'uovo nel processo produttivo, per la chiarificazione o altri scopi. Però:

- un aperitivo può essere rosso e non usare cocciniglia, per esempio l'Aperol è rosso ma non la usa, quindi è vegan; però può non usare cocciniglia ma essere chiarificato con gelatine animali, come Martini e Campari, che non sono vegan;

- l'uso di gelatine animali e uovo è sempre meno diffuso, a favore dell'utilizzo di sostanze minerali, quindi la maggior parte delle birre, dei vini superalcolici sono vegan.

Nel dubbio, potete consultare il database Barnivore (www.barnivore.com) e se non trovate lì il prodotto, scrivete ai produttori, rispondono quasi sempre!

2.14 È vero che chi è vegan non consuma alcool o zucchero bianco perché sono poco salutari?

Assolutamente no :-) Vegan non significa salutista e chi si definisce salutista nella maggior parte dei casi non è vegan (perché molti credono di mangiare sano anche consumando carne, pesce, latte e uova, ma così non è!).

Essere vegan significa rispettare gli animali, niente altro. E mangiare 100% vegetale ci dà già un grosso vantaggio sulla salute rispetto all'onnivoro medio. Ma essere astemi, o scegliere di non bere/mangiare il cibo X perché non è molto sano è tutt'altra cosa: si può farlo, e per la nostra salute va benissimo, ma dato che non impatta su quella degli animali non è in alcun modo collegato con la scelta vegan.

Facciamo un esempio: nessuno dirà mai “se non sei astemio tanto vale che vai a caccia”, non avrebbe senso. Allo stesso modo non ha senso dire “se non sei astemio tanto vale che uccidi animali per mangiarli”.

2.15 Che senso ha diventare vegan se poi si usa l'auto?

Alcuni fanno il ragionamento: l'auto inquina l'ambiente; nell'ambiente vivono gli animali; quindi usare l'auto danneggia gli animali. E dunque accusano chi è vegan e usa l'auto di non essere coerente. Il ragionamento però non sta in piedi: l'inquinamento danneggia anche le persone, ma nessuno va in giro a dire che guidare l'auto e ammazzare i passanti a fucilate sia la stessa cosa. Uccidere (o pagare qualcun altro per far uccidere) una persona o un animale è completamente diverso dall'inquinare l'ambiente.

3 Rapporti con gli altri

3.1 Sono vegan, ma il resto della mia famiglia no. Come devo comportarmi con loro?

Risposta breve: veganizzali! :-)

In effetti sarebbe bello che tutti fossero ragionevoli e che, una volta informati sulla sofferenza e sui danni che il consumo di ingredienti animali comporta, ammettessero che la cosa giusta da fare è diventare vegan. Purtroppo così non è, e per questo è ancora più importante essere un esempio vivente quotidiano con la nostra scelta vegan per tutte le persone che ci conoscono.

Innanzitutto, un consiglio generale: per informarli, va bene spiegare le cose a voce una volta o due, ma poi basta. Non fa bene a nessuno e non serve continuare ogni giorno a ripetere sempre le stesse cose. Meglio dar loro da leggere dei materiali cartacei, così si sentiranno meno attaccati nelle loro errate convinzioni.

Se sei un/a figlio/a vegan in una famiglia non vegan:

In primo luogo, sappi che in 20 anni di attivismo vegan siamo venuti a conoscenza di centinaia di casi come questo: a volte, all'inizio i genitori brontolano, in modo più o meno pesante, ma poi passa. Questo vale per qualsiasi età dei figli, dai 10 anni in su.

1. Se chi prepara i pasti in casa (la mamma, di solito) si lamenta che deve preparare un pasto a parte per te, impara a cucinare alcuni semplici piatti e preparali per conto tuo, così fai anche vedere che dai una mano in casa; prepara qualche piatto anche per tutta la famiglia, per farlo assaggiare a tutti (prima allenati, fai assaggiare solo le cose che ti vengono bene!); puoi anche far notare ai genitori che alcune cose possono andare bene per tutti con sforzo zero: stesso sapore, più salutari. Per esempio, la pasta con la panna, che senso ha farne due versioni? Si può usare per tutti la vegetale. Altro esempio, prepara tu la maionese vegan: in 5 minuti, è semplicissima; la lasci in frigo e a casa risparmiano.
2. Se sono preoccupati per la tua salute, tranquillizzati senza litigare, vedrai che poi gli passerà! Non farti convincere ad andare da un nutrizionista, perché la maggior parte non sono preparati sul tema e quindi sarebbe un autogol. Inizia dando loro da leggere l'opuscolo scritto dai medici di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV:
Guida al vegetarianismo per genitori e ragazzi
www.agireoraedizioni.org/opuscoli-volantini/salute/guida-al-vegetarismo-genitori-ragazzi
Nel titolo c'è la parola "vegetarismo", ma in realtà all'interno si parla di alimentazione 100% vegetale.

Se sei un adulto che di solito non prepara da mangiare in casa: vedi punto 1 di cui sopra, inizia a preparare da mangiare anche tu!

Se sei un adulto che prepara da mangiare: cucina vegan per tutti! L'importante è che prepari piatti appetitosi: se sono buoni, il resto della famiglia non avrà obiezioni a consumarli. Se qualcuno per partito preso non li vuole perché non contengono prodotti animali (solo per fare il bastian contrario!), insisti per farglieli assaggiare, facendogli anche capire che l'alternativa è che se li cucini da sé. Sicuramente la cosa da NON fare è cucinare piatti con ingredienti che uccidono animali per il resto della famiglia.

3.2 È giusto crescere vegan i miei figli?

Ovviamente, sì, sarebbe come dire “Io ho smesso di fumare, me è giusto che insegni ai miei figli a non fumare, o devo indurli a fumare e poi saranno loro da grandi a scegliere se smettere o meno?”. Oppure dire: “È giusto che insegni ai miei figli a non picchiare i loro compagni di scuola, o è giusto che insegni loro a farlo e poi decideranno da grandi se picchiare gli altri o meno?”.

Questi paragoni servono per far capire un semplice concetto: come genitori si ha il dovere di educare i propri figli secondo i propri principi, insegnare loro cosa è giusto e cosa è sbagliato, e la scelta di non far del male agli animali è un principio importantissimo da insegnare. Non solo È GIUSTO farlo ma sarebbe irresponsabile e assurdo non farlo. Inoltre, da vegan sappiamo bene quanto questo stile di vita sia positivo per la salute: vogliamo negare ai nostri figli gli stessi vantaggi, e dar loro da mangiare cose dannose per la loro salute? Di nuovo, sarebbe irresponsabile. Quindi, i bambini vanno fatti “vivere vegan”, fin da subito.

Se qualcuno vi dice che state “imponendo” la scelta vegan... ditegli che loro stanno “imponendo” quella onnivora, il che è un'imposizione ben peggiore. In realtà non si impone niente: finché i bambini sono piccoli sono per forza i genitori a decidere su tutto, ovviamente scegliendo quello che è meglio per loro e per gli animali, non quello che danneggia la loro salute e uccide animali.

Sul tema consigliamo la lettura di questo articolo:

Figli vegan: imposizione o educazione?

www.agireora.org/vegan/figli-vegan-3029.html

3.3 Ho solo 14 anni e i miei genitori sono contrari alla scelta vegan, è meglio che aspetti?

Non è mai meglio “aspettare”: se un comportamento è sbagliato e crea immensa sofferenza, angoscia e morte a esseri indifesi, non si può continuare a sbagliare solo perché mamma e papà non lo capiscono. Questo vale a 14 anni, ma anche a 12, a 10 o anche meno. I genitori non possono obbligarti

a mangiare determinate cose (possono farlo solo ricorrendo alla violenza, ma questo sarebbe da denuncia e non è mai quello che succede).

L'importante è essere fermi nella propria decisione, ma senza scontri e litigi continui. È bene continuare a spiegare, con pazienza, le proprie motivazioni. Se vengono comprese bene, sennò pazienza, dopotutto sono tanti gli aspetti in cui genitori e figli hanno visioni e opinioni diverse. Dopo un po' si abitua e smettono di brontolare.

Sul versante salute, possiamo stare tranquilli, perché una dieta basata sui vegetali è più sana e più varia di una onnivora (ma non incentrarla su patatine fritte e vegburger, eh!). L'unico punto di attenzione è la vitamina B12, perché chi mangia carne assume la B12 attraverso gli integratori messi nei mangimi degli animali, mentre i vegan la devono assumere direttamente. Ma questo è un vantaggio, perché tanti onnivori sono carenti e non lo sanno!

Fai leggere ai genitori l'opuscolo scritto dai medici di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV:

Guida al vegetarianismo per genitori e ragazzi

www.agireoraedizioni.org/opuscoli-volantini/salute/guida-al-vegetarismo-genitori-ragazzi

Nel titolo c'è la parola "vegetarismo", ma in realtà all'interno si parla di alimentazione 100% vegetale.

3.4 Devo dire al mio medico che sono vegan?

Non conviene dirlo, perché molti medici di base sono prevenuti e totalmente disinformati sull'argomento, quindi il rischio è che, per qualsiasi disturbo, anziché indagare e cercare un rimedio, diano la colpa all'alimentazione. Inoltre, i medici in generale non sono preparati sul tema della nutrizione, quindi un consiglio del medico in questo campo difficilmente potrà essere utile, anzi, spesso si rivelerà sbagliato. Ma questo vale anche per gli onnivori, non solo per i vegan!

Anche per quanto riguarda l'interpretazione degli esami del sangue, pochissimi medici sanno dare i consigli corretti sull'integrazione di vitamina B12 e facilmente si ottengono indicazioni sbagliate. Anche sulla vitamina D, la cui carenza è trasversale a tutta la popolazione, non dipendendo dall'alimentazione ma solo dall'esposizione alla luce solare, molti medici di base purtroppo non sanno dare indicazioni corrette sull'integrazione, consigliando spesso megadosi da prendere ogni tot mesi anziché dosi più piccole giornaliere, molto più efficaci e non pericolose. Non sanno inoltre dare indicazioni su quali siano i prodotti senza ingredienti animali.

Questa visione così negativa è purtroppo ben fondata, basata su testimonianze di migliaia di pazienti e su quelle di medici e nutrizionisti preparati.

Non aver fiducia nei consigli del medico medio sul tema della nutrizione non significa non aver fiducia nella scienza, anzi, è il contrario: la scienza è una cosa, la preparazione dei medici è un'altra, dato che non sono informati, né aggiornati, su questo tema.

Se avete domande specifiche in tema di salute potete scrivere ai medici e nutrizionisti di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV alla casella domande@scienzavegetariana.it

3.5 Come dire ai miei amici che sono vegan? Cosa mi devo aspettare?

Non serve fare un “annuncio ufficiale”, basta dire semplicemente che hai deciso di non mangiare certi cibi (anche perché sono fatti tuoi cosa mangi e cosa no!). Se ti chiedono il perché puoi semplicemente spiegare che non approvi quello che c'è dietro la produzione di prodotti animali e che quindi scegli di consumare solo prodotti con ingredienti vegetali.

La discussione può finire lì (a nessuno interessa più di tanto cosa mangi) oppure può succedere che alcune persone stiano sulla difensiva e criticino la scelta vegan. Questo è positivo: si sentono in colpa perché loro continuano a uccidere animali e per non ammetterlo criticano la scelta vegan con le motivazioni più assurde. È positivo perché è più probabile che diventi vegan uno di loro piuttosto che chi esclama: “Fantastico, ti ammiro moltissimo! Vorrei farlo pure io ma non riesco.” Questi non provano alcun senso di colpa.

3.6 Vorrei diventare vegan ma ho visto certi vegan in tv/su internet...

Seguendo questo ragionamento non puoi neppure restare onnivoro (o vegetariano) perché si vedono certi onnivori o vegetariani in tv/su internet... Per qualsiasi scelta, più o meno importante, ci saranno altre persone che la compiono alle quali non vorremmo mai essere associati. Perciò non è certo questo un motivo valido per compiere o meno una data scelta.

Dobbiamo scegliere ciò che riteniamo giusto, e non basarci sulla simpatia o antipatia o stupidità o intelligenza di altri che hanno fatto lo stesso. Certo, può essere che un dato personaggio che stimiamo ci ispiri a fare questa scelta, ma questo accade perché abbiamo capito che è giusta, quindi ne condividiamo le motivazioni, non certo perché vogliamo “copiare” da lui.

Va poi detto che la maggior parte delle persone che si fanno notare in senso negativo in TV o sul web e che sostengono di essere vegan in realtà NON lo è: sono solo persone che saltano da una posizione all'altra per avere visibilità.

In aggiunta, le trasmissioni TV molto spesso chiedono espressamente gente “strana”, rissosa, ecc. Raramente si tratta del vegan medio, perché quello non fa audience, è una persona normalissima.

4 Attivismo/Volontariato

4.1 Visto che ormai si parla ovunque di scelta vegan non è inutile fare informazione su questo tema?

Se ne parla, certo, ma quasi sempre in modo del tutto sbagliato, facendo disinformazione e non informazione. Un tempo la gente ci chiedeva cosa significa essere vegan e il nostro compito consisteva nello spiegarlo. Ora credono di saperlo e il nostro compito è toglierli di testa le idee sbagliate!

Inoltre, è vero che i video sulla sofferenza degli animali sono sempre più diffusi e che chi vuole trovare informazioni può riuscirci, cosa che 15 anni fa non accadeva, però:

- i video non si fanno guardare da soli, bisogna indurre le persone a guardarli, sia sul web che andando nelle piazze;
- sono poche le persone che decidono da sole di informarsi, dobbiamo essere noi a portare loro le informazioni, non aspettare che le cerchino da sole;
- anche quando le cercano, è facile che trovino informazioni sbagliate.

Insomma, fare informazione è oggi ancora più importante che in passato.

4.2 Non è sbagliato imporre agli altri le proprie idee?

Non c'è la possibilità di imporre agli altri le proprie idee, non è materialmente possibile imporre a una persona di non mangiare prodotti animali e rispettare gli animali. Possiamo invece far conoscere agli altri la nostra scelta, informarli con vari mezzi, e alcuni di loro decideranno di farla propria. Non tutti vengono in contatto con le informazioni che abbiamo avuto noi. Non tutti hanno la nostra capacità di mettere in discussione le proprie abitudini. Alcuni hanno bisogno di un input e dobbiamo essere noi a darlo.

Ecco la testimonianza di una persona che è diventata vegan grazie all'attivismo di persone comuni:

Domanda: Ormai da qualche anno si sente parlare in continuazione di scelta vegan, ma ci hai contattati dicendo di aver fatto questo passo grazie al

volantino che hai ricevuto da uno dei nostri volontari. Possiamo dire quindi che questo è stato determinante per la tua scelta? E se sì, perché?

Risposta di Luca: Non ci avevo pensato ma sì, possiamo dirlo! Non so perché non l'ho fatto prima. Credo che dipenda dal fatto che ho sempre visto presentare la scelta vegan come un modo per mangiare più sano o come una moda, e non sono cose che mi interessano.

4.3 Ho pochissimo tempo libero, posso fare volontariato per gli animali?

Certo, per fare qualcosa di utile bastano anche 2 ore al mese e tutti le possiamo trovare, basta volerlo. Se poi sono di più, tanto meglio, ma anche con 2 ore si possono ottenere risultati utili e importanti.

Proprio a questo scopo esiste l'Area Volontari di AgireOra: vengono proposte varie attività, di diverso livello di "impegno" e difficoltà, che cambiano nel tempo, ogni poche settimane. Ogni mese se ne può scegliere una (meglio se di più, ma anche una sola va bene!) e seguire tutte le istruzioni per portarla a termine. Poi si indica nel proprio profilo che l'azione è stata svolta e si sceglie la successiva. È davvero semplice, sono forniti materiali e istruzioni. Con un impegno minimo, in pochi mesi possiamo salvare la vita a migliaia di animali! Quasi tutte sono attività da fare per conto proprio, non serve un gruppo di persone.

Inizia a partecipare: www.agireora.org/volontari

4.4 Sono molto timido/a posso fare volontariato per gli animali?

Certamente sì! Solo poche attività richiedono di parlare con altre persone. La maggior parte consistono in azioni da fare per conto proprio, come la diffusione on-line, la distribuzione di volantini nelle buche delle lettere, la donazione di libri alle biblioteche, la diffusione di materiali informativi in luoghi pubblici (lì serve parlare coi gestori o responsabili per chiedere il permesso, certo, ma è una cosa ben diversa rispetto a parlare col pubblico a un tavolo informativo).

Anche nelle attività da fare in gruppo si possono scegliere compiti che non richiedono il contatto col pubblico: occuparsi della parte organizzativa e burocratica delle varie iniziative, trasportare i materiali.

Scegli l'azione che fa per te nell'Area Volontari di AgireOra:
www.agireora.org/volontari/iniziative

5 Salute/Alimentazione

5.1 Vorrei diventare/sono diventato vegan. Quali accorgimenti devo prendere per aver un'alimentazione equilibrata?

Risposta breve: nessuno (a parte l'integratore di B12, che comunque agli onnivori assumono inconsapevolmente, in quanto presente nei mangimi degli animali d'allevamento).

Sarebbe un po' come chiedersi: "Ho smesso di fumare, che accorgimenti devo prendere per avere dei polmoni in salute?" pensando di aver perso qualcosa dall'eliminazione del fumo di sigaretta... Smettere di mangiare ingredienti animali è un regalo per la nostra salute, non certo un danno: l'alimentazione squilibrata ce l'avevamo prima! Eliminati i cibi più dannosi, per quanti sforzi si facciano di "mangiare male", è difficile eguagliare gli aspetti negativi della dieta onnivora standard ;-)

Se poi si vuole approfittare del cambio di alimentazione per migliorarla ancora di più, allora le "regole" sono semplici: mangiare in modo variato i cibi dei vari gruppi vegetali. Cereali (in senso di pane, pasta, polenta, cous-cous, ecc. ma soprattutto cereali in chicco come riso, avena, farro, ecc.), verdure di ogni genere, cotte e crude, come ingrediente di tanti piatti gustosi; legumi (ce ne sono tanti e si possono usare in tanti piatti diversi: nella pasta, nelle zuppe, in paté, come farina, ecc.); frutta secca e semi, da usare tritati sui primi piatti o sulle verdure o come semplice spuntino; frutta; grassi, come l'olio extravergine d'oliva, in quantità non esagerata; opzionalmente, cibi come tofu e i vari derivati della soia, il seitan e i suoi derivati. Poi per i super-salutisti ci sono vari accorgimenti da applicare, ma non riguardano la scelta vegan, sono da applicare comunque per avere una dieta super-sana.

Per approfondimenti:

Vegano fai-da-te? Nulla di strano, gli onnivori lo sono sempre!

www.agireora.org/vegan/vegan-fai-da-te-3094.html

5.2 Serve un integratore di B12? In tal caso vuol dire che essere vegan non è naturale?

L'integratore di B12 serve, sì, ma questo non significa che l'alimentazione vegan non sia "naturale", lo è molto di più di quella onnivora. Infatti, anche gli onnivori assumono la B12 grazie a un integratore, che viene messo nei mangimi degli animali d'allevamento, assieme però a molte altre sostanze chimiche,

farmaci, ecc. Questo è certamente ancora meno “naturale” dell’assunzione diretta dell’integratore, senza contare che gli allevamenti sono la cosa più innaturale che esista, delle vere fabbriche infernali.

Più in dettaglio:

- la vitamina B12 non è prodotta dagli animali d’allevamento: è prodotta da alcuni ceppi specifici di batteri che si trovano nel terreno e nelle acque.
- In natura (ma anche secoli fa), quando i prodotti chimici oggi usati in agricoltura non esistevano e le operazioni di igienizzazione dei cibi nemmeno, tali batteri erano presenti nei vegetali e la vit. B12 da essi prodotta veniva assunta coi vegetali nei pasti quotidiani.
- Al giorno d’oggi, invece, questa via di assunzione non può più esistere e quindi i batteri vengono coltivati (su substrati di carboidrati, per esempio la melassa) e la vitamina B12 da essi prodotta viene prelevata e usata nei cibi arricchiti oppure nelle compresse di integratore.
- TUTTI, oggi, assumono la vitamina B12 da integratore. Tutti, sì, anche i carnivori più incalliti (anzi, loro più di ogni altro!) perché anche agli animali d’allevamento viene somministrato l’integratore nel mangime, assieme a un numero infinito di altri integratori, farmaci e sostanze chimiche. Cos’è più innaturale, allora? Assumerla direttamente da una pastiglietta, o farla assumere agli animali assieme a un bel cocktail di farmaci e poi ammazzare gli animali, mangiarli e ricavare la vitamina B12 depositata nei loro tessuti? E cosa c’è di naturale negli allevamenti?
- La carenza è un pericolo anche per gli onnivori: la maggioranza degli onnivori è carente e non lo sa, quindi in tema di B12 siamo tutti sulla stessa barca! Per quanto riguarda i latte-ovo-vegetariani, è praticamente impossibile ricavare la vitamina B12 da latticini e uova, ne dovrebbero consumare quantità improponibili, quindi è necessaria l’integrazione, sempre.
- Non ha davvero senso che i batteri della B12 stiano così antipatici... I batteri li usiamo ogni giorno in cucina: negli yogurt, nei lieviti, nella fermentazione per ottenere il vino, ecc. Perché quelli usati per la B12 non li si deve accettare?

Per quanto riguarda che integratore prendere e in che dosi, quando si è in carenza, occorre assumere 1000 mcg al giorno per alcuni mesi (“quanti” mesi

va determinato da un nutrizionista, puoi chiedere a domande@scienzavegetariana.it); la dose standard da assumere quando non si è in carenza, per mantenere i valori corretti, è di 1000 mcg 2 volte la settimana oppure 50 mcg al giorno. Questa va assunta in modo continuativo, non a cicli di qualche mese. L'integratore deve essere sublinguale a base di cianocobalamina: scegli tra quelli indicati sul sito di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV: www.scienzavegetariana.it/nutrizione/integraB12.html

Con il grande investimento di 1-2 euro al mese avrai tutta la vitamina B12 che ti serve, prodotta dai batteri per te!

5.3 Ho una carenza di X/Soffro di Y, posso diventare vegan?

Non esiste alcuna patologia per la quale sia NECESSARIO consumare carne o pesce, latticini e uova. Al contrario, per quasi tutte le patologie è benefico eliminare i cibi animali. Lo stesso vale per le carenze: non esiste alcun nutriente che si trovi solo nei prodotti animali (nemmeno la vitamina B12, in quanto vi si trova solo perché agli animali viene somministrato l'integratore!).

Queste di solito sono scuse che le persone trovano, verso gli altri e verso loro stesse, per non cambiare abitudini, ma non bisogna assecondarle. Anche perché non si fa del bene alla persona lasciandole credere di essere "costretta" a mangiare carne o latticini: questi sono cibi dannosi, sempre e comunque. Spesso le carenze e i malesseri vengono invece risolti con un'alimentazione 100% vegetale, e quando questo passaggio non basta, semplicemente si continueranno ad assumere gli integratori/farmaci che si assumevano prima. Di certo le cose non possono peggiorare passando a un'alimentazione vegan: o migliorano o rimangono uguali.

5.4 Dove trovo le proteine?

Risposta breve: dappertutto! Quasi tutti i cibi vegetali contengono proteine. È impossibile avere una carenza di proteine, a meno di non seguire una dieta dimagrante con enormi restrizioni caloriche, il che significa mangiare pochissimo, ma in quel caso ci mancheranno tutti i nutrienti, non solo le proteine. Il vero problema è non assumerne TROPPE, infatti nella normale alimentazione onnivora la quantità di proteine che si incamera giornalmente è più del doppio rispetto alla quantità consigliata. Perciò, mangiare meno proteine è solo positivo per il nostro organismo.

Assumere troppe proteine causa danni ai reni e al fegato, inoltre le proteine animali si accompagnano sempre a grassi saturi e colesterolo, che mettono in pericolo l'apparato cardio-circolatorio e aumentano l'incidenza di

alcuni tipi di tumore e delle principali malattie “del benessere”; invece le proteine vegetali si accompagnano a sostanze benefiche, come fibre e carboidrati complessi, ed esercitano un effetto protettivo nei confronti di tumori, sovrappeso-obesità e aterosclerosi.

È di fatto impossibile seguire una dieta 100% vegetale scarsa in proteine: se la dieta fornisce abbastanza calorie e non è formata da dolci e grassi, ma dai normali cibi vegetali, automaticamente contiene abbastanza proteine. Solitamente ne contiene meno di quella onnivora ma comunque troppe, quindi va posta comunque attenzione ad evitare un eccessivo consumo.

L'altro punto da spiegare è quello degli aminoacidi essenziali: occorre sapere che le “proteine della carne” non contengono nulla che non si possa trovare nei vegetali. Le proteine sono costituite da una catena di elementi più semplici, chiamati aminoacidi. Esistono 20 aminoacidi diversi: di questi, il nostro corpo è in grado di “fabbricarne” 12 da solo partendo da quello che mangiamo, mentre gli altri 8 sono chiamati “aminoacidi essenziali” perché devono essere ottenuti per forza dal cibo. Quando mangiamo un qualsiasi cibo che contenga proteine (praticamente tutto, tranne l'olio e la maggior parte della frutta), esse vengono “smontate” in aminoacidi, che finiscono in un “deposito” da cui l'organismo può prelevarli per costruire le proteine che gli servono. Dato che non esistono aminoacidi essenziali che non siano presenti in qualche cibo vegetale, non c'è alcun bisogno di introdurre cibi animali. I legumi possono contenere un certo aminoacido essenziale in minor quantità, mentre i cereali sono più ricchi di un altro aminoacido essenziale, diverso rispetto ai legumi, ma questo non ha importanza, perché tutti vanno a finire nel deposito (chiamato pool aminoacidico).

Non occorre fare alcuna particolare attenzione, insomma: in una alimentazione variata che contiene cibi di ciascun gruppo alimentare, la quantità sufficiente di proteine viene assunta “automaticamente”. Anzi, di solito ne vengono assunte troppe, anche da vegan.

5.5 Ci possono essere carenze di ferro?

Non a causa di una dieta 100% vegetale, perché l'alimentazione vegan è molto ricca di ferro. Questo non significa che una persona vegan non potrà mai essere anemica, ma non avrà maggiori probabilità di essere anemica rispetto a una onnivora.

L'anemia da carenza di ferro è la più comune malattia derivante da carenze che esista al mondo: colpisce il 15% della popolazione mondiale. Tra i vegani non vi è una incidenza maggiore che nel resto della popolazione e spesso proprio il passaggio da un'alimentazione onnivora o latte-ovo-vegetariana a una vegan risolve problemi di anemia evitando il ricorso a integratori.

Occorre poi spiegare che vi sono due tipi di ferro, il ferro “eme” e il ferro “non eme”. Il primo viene più facilmente assorbito, per il secondo invece l’assorbimento varia a seconda dei cibi con cui è combinato. Per esempio, viene assorbito molto di più se lo si abbina a cibi ricchi di vitamina C, come per esempio verdure ricche di questa vitamina, o limone spremuto nell’acqua ai pasti, o una spremuta d’arancia subito dopo pranzo. Viceversa viene assorbito di meno se lo si accompagna nello stesso pasto a cibi come latte e latticini, o se si beve tè o caffè subito dopo il pasto.

I vegetali contengono esclusivamente ferro non-eme, mentre le carni sono formate per il 40% da ferro eme e per il restante 60% di ferro non-eme (quindi non è corretto dire che la carne contiene ferro eme e i vegetali non-eme: la maggior parte del ferro della carne è anch’esso non-eme). Non è però necessario utilizzare le combinazioni presentate sopra (vitamina C) per assorbire il ferro dai vegetali: questo va fatto solo nei casi di particolare fabbisogno di ferro, quindi in chi già soffre di anemia o nella donne in gravidanza. Diversamente, con una normale alimentazione 100% vegetale si assume già tutto il ferro necessario. Attuare gli accorgimenti per assorbirne di più quando non serve, fa aumentare i depositi di ferro che sono un fattore di rischio di malattie croniche.

Può invece sorgere il problema di un assorbimento di ferro non adeguato, sia nell’alimentazione onnivora che in quella latte-ovo-vegetariana con consumo quotidiano di latte e latticini, perché i latticini inibiscono l’assorbimento di ferro, mentre con un’alimentazione 100% vegetale questo problema non esiste.

5.6 Ci possono essere carenze di vitamina D?

La carenza di vitamina D è sempre più diffusa in tutta la popolazione, in quanto si ottiene dall’esposizione della pelle ai raggi solari, e con l’attuale stile di vita è molto difficile sintetizzarne abbastanza, specie d’inverno, alle nostre latitudini. Non è una vitamina che si ricava attraverso l’alimentazione (se non in percentuale trascurabile), quindi non c’è differenza tra onnivori e vegan, per quanto riguarda le probabilità di carenza.

Quando viene diagnosticata una carenza (attraverso gli esami del sangue: vit. D, paratormone, calcemia, fosforemia) è necessario assumere un integratore, dietro indicazione di un medico o nutrizionista o dietista. La maggior parte degli integratori in commercio non sono vegan, in quanto sono ricavati dalla lana delle pecore, ma ne esistono ormai molti di vegan in commercio (quelli di vit. D2 sono sempre vegan, quelli di D3 possono essere vegan o meno, bisogna esaminare gli ingredienti).

5.7 Come si fa ad assumere calcio senza mangiare latticini?

Il calcio si trova sì nei latticini, ma anche nei vegetali. È presente soprattutto nei cavolfiori e tutti i tipi di cavolo, nelle verdure a foglia (eccetto spinaci e bietta), nelle mandorle, semi di sesamo, cereali integrali, legumi. Il calcio che si trova nei vegetali è altamente assimilabile.

Anche la comune acqua di rubinetto contiene una quantità di calcio non trascurabile. Un'ottima fonte sono acque minerali "calciche", cioè ricche di calcio: al posto del latte, dunque, meglio bere acqua minerale: costa meno e non contiene le sostanze dannose del latte!

Per il corretto assorbimento del calcio della dieta, un nutriente importante e la vitamina D, ricavata, come spiegato alla domanda precedente, dall'esposizione al sole, o, in mancanza, da integratori.

Il calcio è depositato nelle ossa, che sono la "banca del calcio", dalla quale questa sostanza viene prelevata dall'organismo per le sue varie funzioni. Viene perduto tutti i giorni attraverso urine, feci e sudore, e qualora le assunzioni di calcio con la dieta fossero inferiori alle perdite l'organismo è in grado di autoregolarsi aumentando l'assimilazione del minerale.

Diverse ricerche epidemiologiche dimostrano che l'osteoporosi e le fratture ossee sono più comuni tra le popolazioni che consumano molti latticini e altri alimenti animali rispetto alle popolazioni tendenzialmente vegetariane; altri hanno dimostrato che una alimentazione ricca di frutta e verdura è associata ad una maggiore densità ossea. Infine, diversi studi condotti sui vegani non hanno rivelato la presenza di patologia da carenza, anche quando l'assunzione è inferiore alla dose giornaliera raccomandata.

5.8 Ho letto un articolo che dice che la soia è pericolosa!

Ci sono varie persone che, in buona o cattiva fede, diffondono corbellerie come questa; la famigerata "bufala anti-soia" ormai da anni ci perseguita. Diffidate dunque da tutti coloro che la diffondono, sia che si tratti di siti che si occupano genericamente di "salute" senza in realtà saperne molto, sia di siti o associazioni vegetariane o vegane. Queste persone non si rendono conto di fare il gioco degli produttori di latte vaccino, i quali hanno inventato questa storia anni fa e si sono poi dati da fare a diffonderla. Per saperne di più consigliamo la lettura dell'articolo "Ignore gli allarmisti anti soia" (www.agireora.org/info/news_dett.php?id=1006), della dottoressa Justine Butler, che si occupa di smascherare la bufala antisoia spiegando come

e perché è nata e chi la sta portando avanti, oltre che mostrare quanto sia scientificamente infondata.

In breve, nell'articolo la dottoressa spiega che la maggior parte delle storie anti-soia si possono far risalire a un unico gruppo statunitense, chiamato Fondazione Weston A Price (WAPF), la quale sostiene l'esatto contrario di quanto la scienza ha dimostrato ormai da molti decenni. La WAPF sostiene di avere come scopo la promozione di una "nutrizione corretta", reinserendo nella dieta prodotti animali, in particolare il latte crudo non pastorizzato. Affermano che i grassi saturi animali sono essenziali per una buona salute e che l'introduzione di grassi animali e alti livelli di colesterolo non hanno alcuna correlazione con le malattie cardiovascolari e il cancro. Al contempo, demonizzano la soia, cosa senza senso dato che è un legume consumato in larghissima quantità da 3000 anni da tanti popoli orientali. Pare che questo gruppo passi più tempo ad attaccare la soia che a promuovere i cibi che secondo loro dovremmo mangiare (latte crudo, panna, formaggio, uova, fegato, ecc.). Le loro teorie infondate oltretutto si basano su esperimenti su animali.

Insomma, non è proprio il caso di credere alle assurdità di questo gruppo estremista. La soia non è comunque un alimento obbligatorio, quindi se non piace o non la si vuole consumare, se ne fa a meno.

6 Obiezioni e falsi miti

Si tratta obiezioni che solitamente vengono da chi non ha riflettuto sulla scelta vegan e le sue implicazioni.

6.1 Se non alleviamo gli animali negli allevamenti, si estingueranno!

Questi animali vengono fatti nascere e allevati solo per essere uccisi, non sono animali che vivono in natura, quindi non c'è alcun pericolo di "estinzione". Si tratta di specie inventate dall'uomo, che in natura non esistono proprio. Esistono delle specie selvatiche che somigliano loro (i cinghiali, i bufali, vari uccelli, le lepri ecc.), e che continueranno ad esistere, se l'uomo le lascerà in pace. Quindi non ha senso parlare di estinzione.

Inoltre, far nascere degli animali con il solo scopo di tenerli prigionieri e poi ammazzarli non può essere certo visto come un servizio reso loro o alla loro specie. Molto meglio non farli nascere affatto.

6.2 Ma se non uccidiamo gli animali per mangiarli, non ci sarà più spazio per noi sulla Terra!

Questa obiezione è esattamente l'opposto della precedente. È assurdo pensare che gli animali d'allevamento siano individui che esistono in natura e che si riproducono in maniera incontrollata e che noi li dobbiamo ammazzare affinché non arrivino a sopraffarci. Al contrario, siamo noi stessi che, facendoli nascere e allevandoli, rubiamo spazio alle specie selvatiche e alla natura, per far posto a questi animali: i 2/3 delle terre fertili del pianeta sono adibite all'allevamento (o a pascolo, o usate per la coltivazione dei mangimi). Se non allevassimo più animali (cioè non ne facessimo nascere altri), lo spazio libero sulla Terra aumenterebbe moltissimo, non diminuirebbe di certo.

6.3 Gli animali sono stati allevati per fornirci cibo: “Sono allevati apposta”!

Questa affermazione sottintende che se ammazziamo degli animali che vivono in natura, compiamo un atto condannabile, mentre se ammazziamo animali che abbiamo fatto nascere noi stessi, abbiamo tutto il diritto di farlo. Ma questo è del tutto sbagliato, dal punto di vista logico e di senso di giustizia, perché gli animali non sono oggetti, sono esseri sensibili, che provano sentimenti ed emozioni. Non abbiamo il diritto di farli nascere, allevarli in prigionia tra mille sofferenze, e alla fine ammazzarli. Ne abbiamo il potere, perché siamo più forti di loro e loro non si possono difendere, ma questo non significa averne il diritto. Meglio non farli nascere affatto. Se li facciamo nascere per torturarli e ucciderli, abbiamo una responsabilità e una colpa ancora maggiori sulle nostre spalle.

6.4 Gli animali trasformano i vegetali che non possiamo mangiare in carne che possiamo mangiare

In realtà avviene il contrario, cioè l'allevamento di animali ruba terreni e risorse alla produzione di cibo per il consumo umano diretto. Gli animali vengono nutriti per lo più a cereali e soia, alimenti che si potrebbero usare in maniera molto più efficace per il consumo diretto umano. Un ettaro coltivato a cereali produce cinque volte più proteine di un ettaro destinato alla produzione di carne; i legumi (fagioli, piselli, lenticchie) ne producono 10 volte di più. Anche i bovini allevati a pascolo non fanno altro che rubare terra all'agricoltura, o alle foreste, comprese quelle tropicali (nella foresta Amazzonica l'88% dei terreni disboscati è stato trasformato in pascolo), provocando desertificazione e cambiamenti climatici.

6.5 Ma così i macellai rimarranno senza lavoro!

Il passaggio da un mondo smodatamente carnivoro a uno totalmente vegano, se mai avverrà, sarà graduale, e non avverrà certo nel giro di pochi anni. Perciò vi sarà tutto il tempo per le future generazioni di scegliere lavori diversi. Diminuiranno i macellai, e aumenteranno altri tipi di lavoratori: fruttivendoli, addetti alla preparazione di pasti vegani ecc. Così come nel corso dei secoli alcuni mestieri sono scomparsi e ne sono comparsi altri.

6.6 Mangiare carne è naturale

Che sia o meno naturale, è da dimostrare. Che cosa significa poi, “naturale”, in quale contesto, tempo e luogo? Alcune tribù che oggi vivono ancora allo stato primitivo possono avere una piccola parte della loro dieta basata sulla carne (quella che trovano prendendola dalle carcasse degli animali morti), ma anche in questo caso la parte più consistente sarà basata su frutta, radici, bacche, come è successo per i nostri progenitori. L’unica eccezione potrebbero essere gli eschimesi, perché vivono in un ambiente non adatto alla vita della nostra specie.

Ma noi non stiamo parlando degli eschimesi, o dei popoli primitivi. Stiamo parlando di qui e ora. Qui, nei paesi industrializzati. Ora, nel mondo moderno. Cosa vi è di naturale nell’allevamento di animali, e nei macelli? Gli allevamenti intensivi e le “catene di smontaggio” sono quanto di meno naturale possa esistere sulla Terra, sono distruttivi da ogni punto di vista, distruggono la vita, distruggono l’ambiente naturale, distruggono risorse che hanno impiegato millenni a crearsi, distruggono foreste. Distruggono tutto.

La Natura vi sta a cuore? Non distruggetela con gli allevamenti intensivi.

6.7 Ma allora anche le carote soffrono!

Innanzitutto, i vegetali non hanno un sistema nervoso e quindi, anche se sicuramente sono in grado di reagire agli stimoli esterni, non possiamo catalogare queste reazioni come sentimenti ed emozioni. Se anche così fosse, sarebbe un motivo in più per nutrirsi direttamente di vegetali anziché di cibi animali, perché per “produrre” carne la quantità di vegetali usata è molto maggiore di quella necessaria per il diretto consumo umano.

È ovvio comunque che chi pone questa domanda non ha certo a cuore la sofferenza dei vegetali: se è così insensibile da non aver problemi ad ammazzare animali per cibarsene, quando gli animali sono palesemente esseri senzienti che soffrono, perché dovrebbe farsi problemi ad addentare una carota?

6.8 Anche gli animali si uccidono tra loro per mangiare!

Alcune specie animali ne uccidono altre per cibarsene, la maggior parte delle specie invece è erbivora (e qualcuna onnivora, potendosi nutrire, quando capita, di cibo animale). Perché dobbiamo prendere ad esempio i carnivori, e non gli erbivori e ancora di più i frugivori, cui somigliamo di più per conformazione dell'intestino, della dentatura, degli arti? Inoltre, gli animali veramente carnivori non hanno scelta. Il leone non può nutrirsi di frutta, ne morirebbe, e non ha la possibilità di coltivare cereali e legumi. Noi sì, e abbiamo la possibilità di scegliere. Quindi la responsabilità è solo nostra, non della "Natura".

6.9 Allora dovresti camminare sollevato da terra per evitare di pestare gli insetti!

Non è importante essere perfetti, nessuno può esserlo. È molto facile la coerenza del menefreghismo. Preferiamo l'imperfezione di chi fa del suo meglio. Inoltre è ben diverso uccidere involontariamente degli insetti, durante il corso della nostra normale vita, rispetto a imprigionare, torturare e uccidere scientemente animali, esseri senzienti che provano sentimenti profondi.

6.10 La scelta vegan è sostenibile solo se la praticano in pochi

È vero l'esatto contrario: sono gli allevamenti a pesare moltissimo sull'ambiente e sullo spreco di risorse. Se tutti sulla Terra consumassero carne, pesce, latticini e uova come l'occidentale medio, servirebbero 2 pianeti e mezzo... senza contare che la popolazione continua ad aumentare, il che peggiora le cose.

Occorre tenere ben presente una cosa: gli animali non vivono d'aria. Per ottenere la "carne", ma anche il latte e le uova, gli animali vanno allevati e nutriti, dando loro cibo vegetale appositamente coltivato (cereali e leguminose, soprattutto). Mediamente, per ottenere 1 kg di "carne" da un animale, servono 15 kg di mangimi vegetali dati all'animale. Il che significa che se una persona si nutre di carne, è come se mangiasse 15 volte tanto rispetto a chi si nutre direttamente di vegetali, perché bisogna coltivare dei vegetali in quantità 15 volte maggiori, e quindi spreca molte più risorse (terreno fertile, acqua, sostanze chimiche, cibo, energia) e inquina molto di più (effetto serra, inquinamento dell'aria e dell'acqua, escrementi degli animali). Maggiori info: www.saicosamangi.info/ambiente

In un mondo ipotetico in cui tutti mangiassero solo cibi vegetali, avremmo una diminuzione cospicua dell'effetto serra, molti terreni oggi coltivati intensivamente potrebbero essere lasciati di nuovo alla natura, diminuirebbe la desertificazione, gli sprechi d'acqua, l'inquinamento delle acque e dell'aria, e molto altro.

6.11 La scelta vegan è possibile solo per le persone/paesi più ricchi: chi non ha da mangiare non può scegliere.

Chi non ha da mangiare mangia già quasi-vegan, perché questa è stata la dieta base tradizionale di tutti popoli del mondo fino a pochi decenni fa. È diventando “paesi ricchi” che la dieta inizia a spostarsi verso una ad alto contenuto di carne e ad alto rischio di malattie “del benessere”. Lo stesso vale per le singole persone: carne e ingredienti animali costano di più di pasta, pane, legumi, ecc. Quindi quella vegan è una dieta che costa poco dal punto di vista monetario, ma è molto ricca dal punto di vista dei nutrienti e della salute che ci regala.

Chi vive nei paesi ricchi e consuma molti prodotti animali, in pratica sta vivendo sulle spalle dei paesi poveri, perché sta consumando anche le loro risorse, in termini di terreni fertili e acqua (nei paesi poveri vengono coltivati i mangimi per gli animali che diventano carne per i paesi ricchi). Ovviamente l'impatto sull'ambiente si ripercuote a livello mondiale, non ci sono confini ai disastri ambientali.

Come spiegato nella risposta precedente, per ottenere 1 kg di carne servono 15 kg di vegetali coltivati appositamente: questo significa che con le stesse risorse si potrebbero sfamare 15 persone anziché 1. L'allevamento, oltre che un grave impatto sull'ambiente, ha anche un grave impatto sul problema della fame nel mondo.