

Iniziazione al veganismo

in *Culture-nature-magazine*

Talvolta un evento, un incontro, un libro possono modificare la nostra prospettiva di vita. Per Deborah Monteleone, co-autrice del libro **Iniziazione al veganismo** (Edizioni Mediterranee, 2015) è stato un video sul maltrattamento degli animali negli allevamenti intensivi a farle cambiare completamente il rapporto col cibo. Per Matteo Antonio Rubino, l'altro co-autore del medesimo volume, la scelta di orientarsi verso una filosofia *Reuse, Reduce, Recycle* è stata più spontanea, un richiamo dell'anima, nata soprattutto dopo aver visto e ascoltato le storie raccolte dall'ambientalista e giornalista francese Yann Arthus-Bertrand.



Insieme, Deborah e Matteo hanno voluto unire i loro percorsi di vita per raccontare quanto può rivoluzionare il *modus vivendi* planetario la scelta vegetariana, e ancor più la scelta vegana. Non sono certo temi nuovi, eppure i tanti video che giravano già negli anni Ottanta del secolo scorso... non hanno fatto breccia nella società. **Già all'epoca l'associazione vegetariana internazionale con sede in Inghilterra aveva lanciato un documento video davvero drammatico, in cui si vedevano le atrocità subite dagli animali, destinati a trasformarsi carne per l'*homo sapiens*, durante il trasporto su mezzi pesanti e nei luoghi di allevamento/detenzione (trattandosi di vere e proprie prigioni).**

Ma quel video mostrava anche gli effetti indiretti sul clima dell'allevamento di animali da allevamento intensivo: l'eccessivo consumo di acqua, di terra, l'aumento di anidride carbonica nell'aria.

Già quel docu-video avrebbe dovuto far riflettere i consumatori, con la domanda: è giusto per gli animali e per il pianeta continuare ad acquistare ancora carne?

Col passare del tempo, ricerche mediche, nutrizionali (come *The China Study*) e ambientaliste-animaliste hanno fatto breccia su un numero maggiore di persone, tanto da far aumentare in questi anni il numero di persone vegetariane e vegane. Ma ancora molto c'è da fare.

Ecco perché il volume **Iniziazione al veganismo** risulta strumento importante, proprio per illustrare in maniera semplice i vantaggi di una dieta senza carne, ma non solo. Gli Autori vanno oltre e ci evidenziano come anche i latticini non siano così salutari.

La parte più originale e coinvolgente del testo è a nostro avviso quella dedicata alle storie, alle testimonianze di persone che attraverso la loro diretta esperienza di vita spiegano come sia bello, gratificante, oltre che utile al pianeta, adottare uno stile alimentare vegano, in quanto rispettoso degli animali e dei delicati equilibri della nostra Madre Terra.

Dalla “Fattoria delle Coccole” al “Progetto Scuole Vegan” passando per la “Fondazione Ingaia” il lettore può scoprire che la rivoluzione ambientale, animalista e umana è alla portata di tutti. **Perché non gli smartphone o i tablet, bensì uno stile di vita cruelty free denota la vera evoluzione dell’homo sapiens...**

Silvia C. Turrin