

Dora Grieco
Laura Mencherini

*“Con oltre 700
ristoranti **vegan**
in tutto il mondo”*



Guida al vivere vegan



Una bussola **verde** per orientarsi nel mondo **vegan**:
alimenti, ristoranti, vestiti, cosmetici, festival, turismo,
viaggi, indirizzi, riflessioni e informazioni per vivere
365 giorni l'anno nel rispetto degli altri animali.

Terra Nuova
EDIZIONI

Dora Grieco
Laura Mencherini

Hanno partecipato con propri contributi: Jacopo Ceccarelli, naturopata; Rossana Chimenti, psicologa; Enrico Moriconi, veterinario; Roberto Politi, architetto, appassionato di cucina vegan; Anna Romano, medico; Caterina Servi Scarselli, counselor; Cristian Testa, medico, esperto in nutrizione.

Guida al vivere vegan

Una bussola verde per orientarsi nel mondo vegan:
alimenti, ristoranti, vestiti, cosmetici, festival, turismo,
viaggi, indirizzi, riflessioni e informazioni per vivere
365 giorni l'anno nel rispetto degli **altri animali**

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Cristina Michieli
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autrici: Dora Grieco e Laura Mencherini
Titolo: Guida al vivere vegan

Editing: Lucia Castellucci
Progetto grafico: Dora Grieco
Impaginazione: Daniela Annetta
Copertina: Andrea Calvetti

©2013, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1
50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuovaedizioni.it

I edizione maggio 2013

Collana: Stili di vita

ISBN: 978 88 6681 022 3

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore.

Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Vivere vegan non vuol dire privarsi di qualcosa ma piuttosto restituire agli altri, in questo caso gli animali, una vita libera dalla schiavitù. Ogni scelta filosofica è completa se messa in pratica, perché la vita è insieme pensiero e azione.

Dora Grieco

Essere vegan significa rispettare la vita a 360 gradi e non essere complici dei danni arrecati al nostro pianeta.
Laura Mencherini

Abbiamo deciso di scrivere questo libro perché ci capita spesso di incontrare persone che, pur ammirando la filosofia di vita vegan, pensano che la sua applicazione non sia attuabile nella quotidianità. La guida è dedicata anche a chi è vegan da poco e ha ancora qualche dubbio: vogliamo dimostrare che vivere questa scelta è facile e alla portata di tutti.

Grazie a Roberto Politi e Adriano Fragano per i preziosi consigli.

7. Cose non facili da sapere: essere ben informati ci aiuta nelle scelte quotidiane

Può capitare di dare per scontato che alcuni prodotti o servizi siano adatti ai vegan, ma non sempre è così. Ecco allora cosa occorre sapere - e anche quello che non è facile sapere - per mettere in pratica il vivere vegan. Bisogna tenere conto delle abitudini e dei servizi che ogni paese offre. Dato che è difficile per noi qui prendere in considerazione il mondo intero, ci riferiremo soprattutto a come mettere in pratica il veganismo in Italia, paese che conosciamo meglio.

È comunque utile fare una premessa che vale per ogni luogo: vivere senza sfruttare gli animali può essere molto semplice e alla portata di tutti. Forse non per gli Eschimesi, ma si tratta di minoranze che vivono una vita estrema. Noi occidentali non viviamo sui ghiacci o nel deserto, ma su terre verdi e rigogliose (almeno per ora, se non distruggiamo tutto). Quindi, non abbiamo proprio scuse.

Prima di addentrarci nei consigli di tipo più pratico, ci sono alcune questioni utili da sapere che riguardano le fasi di produzione. In molti casi i processi di lavorazione di molte categorie di prodotti comprendono ingredienti animali che non è obbligatorio dichiarare in etichetta (che solitamente riporta quelli di maggior rilevanza), rendendo il prodotto finale non adatto ai vegan. Queste fasi possono riguardare la coltivazione, la lavorazione, il confezionamento.

È importante fare chiarezza sull'uso della parola vegan. Se affermiamo di essere vegan, intendiamo definirci persone che non discriminano secondo la specie (ogni specie ha pari importanza) e che nella vita di tutti i giorni cercano di agire in modo consapevole, evitando azioni e acquisti che comportino lo sfruttamento degli altri animali, delle altre persone e dell'ambiente. Affermando che un certo prodotto è vegan o *vegan-friendly*, dobbiamo riferirci a un prodotto che per tutto il processo di lavorazione non ha contemplato lo sfruttamento di animali, e su questo non possono esserci vie di mezzo. È vero che oggi domina la complessità ed è spesso difficile rintracciare eventuali danni che un prodotto o un servizio possono aver causato agli animali,

ma questa complessità non deve essere una scusa per evitare di affrontare la questione, anzi, può essere uno stimolo per informarsi sempre su tutto. Qui di seguito elenchiamo alcuni procedimenti che solitamente sono taciuti, con la conseguenza che molti prodotti definiti “vegan” in realtà non lo sono. Tutto ciò non deve scoraggiarci: bisogna andare avanti cercando di fare sempre il possibile ed essere sempre ben informati.

La questione dei concimi

Chi direbbe che una lattuga può non essere adatta a un vegan? Se è stata coltivata con l'ausilio della chimica o con concime animale (anche se biologico) in teoria non lo è, perché il processo di coltivazione ha previsto l'uso di derivati animali o il loro sfruttamento. Per esempio, i prodotti chimici possono essere testati su animali, oltre al fatto che sono inquinanti e possono danneggiare l'ambiente e compromettere la salute di chi lo abita. Molti concimi sono composti da derivati degli allevamenti e da scarti di macellazione. Fra questi troviamo le deiezioni: per esempio, la pollina proviene dagli allevamenti dei polli ed è la lettiera - ossia le feci - raccolta alla fine del processo di produzione dei volatili, quando sono mandati al macello. Alcuni composti inoltre possono comprendere una o più di queste sostanze: sangue, ossa, unghie, zoccoli, corna, lana e altro ancora.

Concimare con questi scarti è certamente una pratica molto antica: un tempo sostanzialmente significava recuperare tutto l'organico che una famiglia - umani e non umani compresi - produceva. Anche le feci e l'urina degli umani venivano utilizzati nell'orto! Parliamo di tempi comunque lontani, anche se ancora adesso, in alcune case di campagna, viene installato un manufatto adatto alla raccolta delle deiezioni umane denominato “compost-toilet”. Oggi però la stragrande maggioranza delle materie per il compost arriva dagli allevamenti, biologici e non. E per noi vegan poco importa il fatto di considerarli scarti, perché in realtà incidono sul processo produttivo sia economicamente che a livello di gestione. Negli allevamenti o nei macelli, invece di buttare e pagare per smaltire tali sostanze, è sicuramente redditizio riuscire a venderle e a farci degli utili, che possono incidere sul prezzo finale soprattutto di prodotti quali carne, latte, uova. Per tornare alla nostra lattuga, è quindi bene sapere che potrebbe essere cresciuta con l'aiuto di sostanze derivate dall'allevamento di animali. Una lattuga nutrita con sangue è una cosa a dir poco stridente. Anche il compost che proviene dalla raccolta differenziata delle nostre città può contenere scarti animali e chissà cos'altro!

Questo non vuole essere facile allarmismo, solo teniamo conto della realtà delle cose. Oggi è raro trovare aziende agricole che garantiscano una produzione senza l'utilizzo di concimi di derivazione animale, semplicemente perché in Italia la domanda ancora non esiste. I vegan non sono ancora abbastanza numerosi per influenzare l'offerta di mercato, ma è importante cominciare a farsi sentire ricordando che all'estero esistono già esempi di questo genere di coltivazione. Si tratta della coltivazione cosiddetta "veganic", cioè biologica e dissociata dall'uso di prodotti animali con certificazioni specifiche. Questo tema sarà meglio approfondito nella seconda parte nel paragrafo dedicato alla coltivazione veganic.

I processi di produzione

Leggere le etichette per sapere se un prodotto viene realizzato con l'uso di sostanze animali non è sufficiente, perché i processi di produzione possono prevederne l'uso senza che esse siano dichiarate. Infatti, fra gli ingredienti effettivi possono esserci sostanze di origine animale in quantità minime così che non occorre specificarle sull'etichetta (spesso negli alimenti rientrano sotto la voce "aromi") o perché possono essere impiegate nei processi produttivi; ancora, per oggetti o accessori possono essere presenti rifiniture in pelle o pelliccia o l'uso di colle di derivazione animale. Per entrare nel dettaglio, facciamo l'esempio del vino. Alcune aziende produttrici utilizzano nella lavorazione di certi vini delle colle proteiche, ossia derivati animali come l'albumina e l'albuma dell'uovo, la caseina del latte, le gelatine ottenute dalle ossa e dalla pelle del maiale, la colla di pesce, le albumine del siero sanguigno, prodotti a base di chitina (guscio dei crostacei). Per ovviare all'impiego di questi prodotti è possibile servirsi di bentonite (un minerale), carboni vegetali e proteine vegetali (a tal proposito sarebbe utile una certificazione vegan sull'etichetta).

Ingredienti di derivazione animale possono nascondersi anche nel pane e nei prodotti da forno, che possono contenere strutto e/o latte. Anche nell'impasto della pizza del ristorante o di quella al taglio, può esserci del latte o dello strutto. Altro ingrediente molto diffuso è la gelatina animale, conosciuta come colla di pesce. Utilizzata come addensante, può derivare dal pesce, ma è sempre più comunemente ottenuta dalla cotenna di maiale, e dalle ossa e cartilagini di bovino. Queste gelatine finiscono in diversi prodotti alimentari (caramelle, dolci, birra). Dagli scarti della macellazione dei bovini si ricava anche il sego bovino, adoperato soprattutto nei saponi. In modo assolutamente insospettabile troviamo prodotti animali persino in

buste di plastica, gomme per auto e biciclette, strumenti musicali, biocarburanti, shampoo, balsamo per capelli, dentifrici, preservativi (che possono contenere la caseina, derivata dal latte), zucchero raffinato. In quest'ultimo la cenere di ossa purificata può essere utilizzata nei filtri per la raffinazione. La coltivazione di alcuni prodotti vegetali può causare la distruzione dell'ambiente e la morte di animali selvatici. Questo è avvenuto anche in Italia: i campi coltivati di adesso, in precedenza erano terre incolte, dove gli animali trovavano rifugio. Ma questo avviene ancora oggi, attraverso i piani regolatori o addirittura atti illegali, quando per esempio si incendiano dolosamente i boschi per ricavarne terreni coltivabili, da destinare all'allevamento oppure all'edificazione. Da qualche anno è sotto i riflettori l'olio di palma: uno dei maggiori oli vegetali prodotti nel mondo, è accusato di causare la distruzione delle foreste pluviali e la morte (estinzione) di oranghi in Asia e di grandi scimmie in Africa. Oggi questo olio sostituisce i grassi di derivazione animale in molti prodotti alimentari (biscotti, margarina, prodotti da forno confezionati, creme spalmabili, panna da montare ecc.) e viene usato anche nei cosmetici. Con un po' di attenzione (e a noi vegan non manca) è possibile approvvigionarsi di olio di palma sostenibile certificato Cspo (*Certified Sustainable Palm Oil*) dall'associazione non profit *Roundtable on Sustainable Palm Oil* (Rspo), e soprattutto cercare di indirizzare le aziende in questa direzione. Con la certificazione Rspo l'organizzazione che opera nella filiera dell'olio di palma dimostra il proprio impegno per la sostenibilità, proteggendo le comunità e l'ambiente circostante e la sua biodiversità. Pur essendo vegetale, non può lasciarci tranquilli neanche il tartufo, perché può essere coltivato, ma anche essere raccolto con l'utilizzo di cani o maiali allevati e addestrati allo scopo.

In conclusione, in mancanza di una certificazione specifica vegan, che contempli la filiera completa del prodotto e degli ingredienti, non è facile avere informazioni esaurienti se non direttamente dalle aziende. È quindi utile aggiornare di volta in volta la nostra lista, poiché i prodotti e le politiche aziendali cambiano nel tempo (*Registration, Evaluation and Authorization of Chemicals*), che impone di testare tutte le sostanze chimiche immesse sul mercato.

Leggere le etichette

La lettura delle etichette non è sempre facile. Spesso sono scritte con caratteri piccolissimi, con troppe voci e alcune anche di difficile comprensione. Una soluzione per non rischiare di comprare un prodotto non vegan è evitare prodotti con troppi ingredienti o comunque con ingredienti sconosciuti.

Fra tutti segnaliamo per esempio il colorante rosso carminio, definito dalla sigla E 120, ottenuto dalle uova e dai corpi delle femmine di *Coccus Cacti* o cocciniglia, un insetto che si nutre delle sostanze delle pale dei cactus. Ci sono dei veri e propri allevamenti soprattutto in Perù, Canarie, Spagna, Messico. Il colorante è impiegato soprattutto negli alimenti (bevande, alcolici, caramelle ecc.), in cosmetica (rossetti, ombretti, fard) e in minima parte nella tintura dei tessuti per il suo costo elevato.

Come regola generale, consigliamo di fare attenzione alle diciture un po' ingannevoli che possono far sembrare il prodotto etico o che comunque hanno un richiamo all'idea di prodotto naturale, ma che in realtà non certificano l'esclusione di derivati animali.

Ecco alcuni esempi:

- *herbal/vegetale*: può indicare la presenza di erbe e/o prodotti vegetali, ma non l'assenza di sostanze di origine animale. Può capitare che un prodotto così definito contenga ingredienti come miele e propoli;
- *natural/naturale*: può indicare assenza di ingredienti sintetici o di laboratorio, ma non garantisce l'assenza di sostanze di provenienza animale;
- *no animal fat/senza grassi animali*: indica l'assenza di grassi animali, ma non esclude la presenza di altre sostanze animali;
- *organic/biologico*: il prodotto può contenere comunque ingredienti di origine animale bio.

Quindi, se non vuoi correre il rischio di acquistare prodotti che contengono derivati animali o sperimentati su di essi, meglio puntare su aziende sicure, che magari hai contattato personalmente (i rivenditori spesso sono male informati!), oppure su marche che abbiano una certificazione vegan riconosciuta.

Terminologie usate che indicano ingredienti di sicura origine animale sono:

- *cera alba, beeswax*: cera d'api;
- *lac* e sue declinazioni (*sine adipe lac* e *lactis lipida*): latte. Invece i *lactic* e i *lactate* sono *vegan-friendly* perché derivano dall'acido lattico, ottenuto per sintesi;
- *mel*: miele;
- *lanolin, lanolate* (tutti i suoi composti): lanolina (deriva dalla lana delle pecore);
- *placental*: placenta;
- *tallowate*: sego bovino (grasso).



15. Viaggiare vegan

Viaggiare vegan è possibile senza grandi problemi, in Italia come all'estero, sia per quello che riguarda l'alimentazione che per tutti gli altri aspetti. Prima di mettersi in viaggio è opportuno fare una ricerca, magari su internet o su guide specifiche, per scoprire tutto sulla destinazione scelta e se là è possibile trovare ristoranti vegan, negozi alimentari biologici, negozi di accessori e altro per vegan, e, da non dimenticare, anche i contatti delle associazioni animaliste, in caso si presenti la necessità di aiutare un animale in stato di bisogno (cosa che purtroppo a noi vegan capita spesso).

Se si è scelto di prendere l'aereo, bisogna ricordarsi di segnalare la richiesta di pasti vegan al momento della prenotazione. Quasi tutte le compagnie aeree sono in grado di offrire questa opzione, che può essere identificata da queste sigle:

VGML = vegan;

RVML = cibo vegan crudo (in genere frutta e verdura);

VOML = vegan orientale;

FPML = piatto di frutta fresca.

Ma attenzione: sebbene siano sigle internazionali, da una compagnia all'altra qualcosa potrebbe cambiare; tuttavia, indicando la sigla VGML, non dovrebbero sorgere problemi, specialmente sui voli intercontinentali.

È possibile fare la stessa segnalazione anche alle strutture ricettive presso cui si è deciso di pernottare (o soggiornare), precisando anche che non è gradito trovare in camera lenzuola di seta o coperte di pelliccia o lana o piume, e che si desiderano prodotti per l'igiene non sperimentati su animali e senza ingredienti animali. L'alternativa è viaggiare con il necessario in valigia e non utilizzare i prodotti forniti dall'albergo.

Viaggiare è scoprire ed è sempre bene farlo con la massima apertura mentale e senza pregiudizi. È un arricchimento culturale a tutto tondo e può

esserlo anche dal punto di vista culinario, sempre restando in ambito vegan. È sicuramente più piacevole e tranquillizzante pranzare o cenare nei ristoranti vegan del posto (sempre che ce ne siano!), perché si può essere certi che in cucina non ci sono cadaveri in attesa di essere cotti e che gli strumenti utilizzati dal cuoco sono "puliti"; inoltre, è importante sostenere la comunità vegan usufruendo dei suoi servizi. Naturalmente si può anche decidere di sperimentare atmosfere diverse in ristoranti non vegan, ma prendendo qualche precauzione e leggendo un po' le caratteristiche della cucina locale: e magari scopri che il piatto tipico del posto è vegetale al 100%! Sicuramente l'aumento della richiesta di pietanze vegan in ristoranti tradizionali può essere uno stimolo per i gestori a incrementare l'offerta per una clientela che di sfruttare gli animali non ne vuol sapere. La maggior parte delle guide turistiche più diffuse contiene la traduzione di frasi del tipo "non mangio carne" oppure "sono vegetariano": ovviamente, per noi che escludiamo ogni prodotto di derivazione animale, questo non è sufficiente. Pertanto è opportuno prepararsi alcune semplici frasi e averle a portata di mano, scritte nella lingua del posto, piuttosto che rischiare spiacevoli inconvenienti (l'inglese non è ancora così diffuso in tutto il globo)¹².

Naturalmente in alcuni paesi è più facile trovare ospitalità vegan, come per esempio in molti stati dell'America del Nord, in Asia, in Australia e, ovviamente, in Europa. I paesi di lingua anglosassone (ma non tutti) sono culturalmente più aperti al veganismo e offrono quindi maggiore scelta di prodotti creati ad hoc per vegan. Altri luoghi, dove magari la cultura vegan è meno sviluppata, possono però essere favoriti da madre natura e offrire tanta varietà di frutta e verdura, spesso non trattata chimicamente, con cui potersi nutrire tranquillamente senza bisogno di andare a cercare cibi particolarmente elaborati. Se il viaggio prescelto è abbastanza lungo e le destinazioni offrono pochi servizi e una limitata attenzione alla scelta vegan, bisogna ricordarsi di portare in valigia gli integratori (se si è abituati a prenderne) e i rimedi naturali in caso di improvvisi acciacchi.

Se si è scelto una gita organizzata e i compagni di viaggio sono onnivori, può facilmente capitare di ritrovarsi tutti quanti seduti davanti a un tavolo con piatti a base di carne o pesce. Il comportamento in queste situazioni, che in verità sono frequenti anche nella vita di tutti i giorni, dipende molto dalla sensibilità di ciascuno e da quella delle persone con cui si sta viaggiando. Senza entrare in contrasto con la compagnia, il vegan può sempre

12. Sul sito www.vegetarianguides.co.uk è possibile trovare, a un prezzo abbordabile, il "passaporto vegan" con la traduzioni di frasi utili per mangiare vegan in ben 73 lingue.



decidere di cenare altrove o proporre un'alternativa. Oppure, può usare la diplomazia e dare il buon esempio a tutti i presenti grazie alla sua scelta etica. Per chi proprio non vuole trovarsi in queste situazioni (ed è comprensibile!), oggi è finalmente possibile acquistare vacanze vegan al 100% pressoché ovunque: agriturismi, hotel, viaggi organizzati e perfino crociere, sia su grosse navi che all'avventura su barche a vela o catamarani.

Esistono ormai diversi siti internet per cercare compagni di viaggio o semplicemente per incontrare amici vegan. Possono essere utili soprattutto per chi vive in luoghi dove questa scelta di vita non è ancora abbastanza conosciuta o condivisa, e che magari hanno qualche difficoltà a incontrare persone con gli stessi ideali. Su questi portali, inoltre, sono spesso indicate le date di festival o sagre a tema vegan o animalista¹³.

Italiano ▼

1. Sono vegan
2. Non mangio prodotti di origine animale
3. Non mangio carne, pesce, uova e latticini
4. Seguo una dieta vegetale al 100%
5. Non indosso pelle, pellicce, lana e seta

Inglese ▼

1. I am vegan
2. I don't eat animal products
3. I don't eat meat, fish, eggs nor dairy products
4. I follow a 100% plant based diet
5. I do not wear leather, fur, wool nor silk

Tedesco ▼

1. Ich bin Veganer
2. Ich esse keine tierischen Produkte
3. Ich esse kein Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte
4. Ich ernähre mich zu 100% vegetarisch
5. Ich trage kein Leder, Pelz, Wolle oder Seide.

13. Il sito veganaroundtheworldnetwork.com, per esempio, mette in contatto i vegani nel mondo e vi si trovano offerte anche per l'ormai rinomato *couchsurfing* (ospitalità nelle case).

Francese ▼

1. Je suis végétalien/végétalienne
2. Je ne mange pas de produits d'origine animale
3. Je ne mange pas de viande, de poisson, d'œuf, ni de produits laitiers
4. Je suis une alimentation végétale à cent pur cent
5. Je ne porte pas de cuir, de fourrure, de laine ni de soie

Spagnolo ▼

1. Soy vegana/o
2. Yo no como productos de origen animal
3. Yo no como carne, pescado, huevos y queso
4. Sigo una dieta 100% vegetal
5. Yo no me pongo cuero, pieles, lana y seda

Portoghese ▼

1. Eu sou vegan
2. Eu não comer produtos de origem animal
3. Eu não como carne, escalas, ovos e queijo
4. Eu sigo uma dieta 100% vegetal
5. Eu não uso couro, pele, lã e seda

Maltese ▼

1. Jiena vegan
2. Ma niekolx prodotti tal-animali
3. Ma niekolx laham, hut, bajd jew prodotti tal halib
4. Ghandi dieta li niekol haxix biss.
5. Ma nilbisx gilda, suf, jew lanqas harir.

L'immagine seguente può essere utile in caso i tuoi interlocutori parlino una lingua ancora diversa!

Indice

Introduzione. Come tutto comincia	7
PARTE 1. LE RAGIONI DEL VIVERE VEGAN	11
1. Perché vivere vegan: non basta mai ripeterselo	11
2. Perché non siamo tutti vegan: cosa scatta o non scatta in noi	13
3. Rispettare l'altro da sé, di Rossana Chimenti	14
4. Sfatiamo i luoghi comuni	18
5. Conosciamo i vantaggi indiretti del veganismo	26
6. Metteresti i piatti in lavatrice?, di Anna Romano	29
7. Cose non facili da sapere: essere ben informati ci aiuta nelle scelte quotidiane	34
8. Un po' di storia: la nascita di veganismo e antispecismo	45
PARTE 2. LA PRATICA VEGAN	49
1. Prendersi cura degli animali che vivono con noi	49
2. Alimentazione vegan dei cani e dei gatti, di Enrico Moriconi	54
3. "Prendersi cura" degli animali che non vivono con noi	60
4. Prendersi cura di sé	63
5. Un passaggio "naturale", di Jacopo Ceccarelli	66
6. L'alimentazione: cosa mangiano i vegan?	72
7. Il paradosso dell'alimentazione moderna, di Cristian Testa	74
8. Cucinare vegan: tra nuovi sapori e tradizione	81
9. Coltivazione "veganic"	88
10. Dedicato ai genitori: come crescere figli consapevoli	92
11. L'igiene della persona e della casa	97
12. La moda cruelty-free: abbigliamento, accessori e design	99
13. Come convivere con amici e parenti che non la pensano come noi	106
14. Scelta vegan e relazioni con gli altri, di Caterina Servi Scarselli	109
15. Viaggiare vegan	113
16. Dedicato a chi vuole diventare attivista per gli animali	118
PARTE 3. GUIDA PRATICA	123
Ricettario	124
Per cominciare, di Roberto Politi	125
Generi alimentari	133

Prime indicazioni per acquistare i "sostituti"	133
Vini, birre e liquori	134
Spesa on-line di generi alimentari	135
Abbigliamento, scarpe e accessori	136
Igiene della persona e della casa, cosmetici	137
Orto e piante	138
Cani e gatti	139
Festival vegan	140
Ristoranti e altri esercizi vegan in Italia	141
Dove mangiare in Europa	144
Dove mangiare nel resto del mondo	150
 Bibliografia	 168
 Linkografia	 170

Per la consultazione tieni conto che il libro è suddiviso in tre parti principali:

- parte 1 (primo livello di informazione): le ragioni del vivere vegan;
- parte 2 (secondo livello di informazione): la pratica vegan;
- guida pratica (terzo livello di informazione): elenchi di prodotti e servizi.

La consapevolezza che gli altri animali siano individui ai quali dobbiamo il massimo rispetto è sempre più presente nella società ed è alla base della filosofia vegan. Ma cosa vuol dire essere vegan nella pratica quotidiana? È possibile esserlo in una società ancora così antropocentrica? Quali sono le motivazioni e i vantaggi di un'alimentazione senza proteine animali? È vero che per la produzione di molti vini si utilizzano sostanze di derivazione animale? E ancora, dove trovare ristoranti e locali vegan quando si viaggia? Come si riconoscono i cosmetici veramente *cruelty-free*? Cosa è possibile usare invece del cuoio e della lana, e degli altri innumerevoli prodotti di origine animale che vengono proposti quotidianamente?

In *Guida al vivere vegan* trovate le risposte a tutte queste domande e a tanti altri interrogativi. Avvalendosi della collaborazione scientifica di medici, naturopati, veterinari, nutrizionisti e psicologi, le autrici accompagnano il lettore alla scoperta della scelta vegan. Completano il volume un ricettario di base per compiere i primi passi nell'alimentazione al 100% vegetale, un ricco repertorio di alimenti, prodotti per l'igiene, capi d'abbigliamento, nonché un ampio indirizzario di punti vendita, esercizi commerciali, festival e ristoranti tutti rigorosamente vegan.

Acquistando questo libro aiuterai il «Progetto le bambine» di *Vitadacani*: 12 macachi fascicularis, tutte femmine, salvate da un destino crudele che le avrebbe portate sui tavoli dei laboratori o in gabbie di collezionisti privati.

www.terranuovaedizioni.it

ISBN 88-66810-22-3



9 788866 810223

€ 10,00