

CATANIATODAY



Abbonamento di (ivana.gzimbone@gmail.com)

Abbonamento di (ivana.gzimbone@gmail.com)

DOSSIER **SCELTE CONSAPEVOLI**

Vivere da vegetariani e vegani a Catania: storie di rivoluzioni silenziose e reti di soccorso

C'è chi ha liberato un animale da un allevamento intensivo, scoprendolo consapevole di essere stato salvato dalla morte, chi ha abbracciato l'antispecismo e chi ha scoperto una nuova dimensione spirituale. Si può vivere bene senza mangiare carne né pesce? Dossier ha fatto un viaggio nell'universo Veganuary della provincia, per scoprire come assumere tutti i nutrienti essenziali senza cibarsi di animali

**Ivana Zimbone**

Abbonamento di (ivana.zimbone@gmail.com)

Abbonamento di (ivana.zimbone@gmail.com)

Siamo ciò che mangiamo e siamo sempre in tempo a scegliere di essere qualcosa di diverso. L'alimentazione consapevole è in aumento in Italia e a Catania si traduce in storie di cambiamento che intrecciano filosofia, attivismo e spiritualità. Dietro la scelta di eliminare la carne, infatti, si nasconde molto più di una semplice preferenza alimentare: una vera e propria rivoluzione culturale che potrebbe cambiare il mondo, allungare la vita e proteggere da gravi malattie. Lo dicono anche i dati di Eurispes nel Rapporto Italia 2024. I cittadini attenti ai diritti degli animali rappresentano il 10 per cento degli intervistati: il 7,2% dichiara di essere vegetariano, con un incremento del 3% rispetto all'anno precedente, e il 2,3% di essere vegano. *CataniaToday Dossier* ha deciso di fare un viaggio nell'universo vegetariano e vegano della provincia, per scoprire come assumere tutti i nutrienti essenziali senza cibarsi di animali, conoscere le ragioni più profonde per cui non dovremmo mangiare carne e raccontare storie di persone che hanno deciso di fare la differenza.

LEGGI ANCHE**Dai margini alla rinascita: come saranno spesi i 25 milioni del "Modello Caivano" per San Cristoforo****Le diete carnivora come forma di "cannibalismo"**

Cibarsi di animali è quasi una forma di "cannibalismo", perché tutti gli animali – umani compresi – di qualunque specie, ordine e classe biologica hanno una comune parentela. E se si abbraccia una concezione "olistica" del mondo, che privilegia l'intero rispetto alle singole parti, nutrirsi della carne di entità che sono state vive e sensibili diventa inaccettabile. Ne è convinto Alberto Giovanni Biuso, vegetariano da trent'anni, autore del saggio "Animalia" e

professore ordinario di Filosofia teoretica del dipartimento di Scienze umanistiche dell'università di Catania, dove attualmente insegna anche Filosofia delle menti artificiali e Metafisica. “Gli enti che possiedono un sistema nervoso sono parti di un tutto, distruggendo il quale sentirei di ferire il mio stesso corpo – spiega a *Dossier* –. Tra le ragioni per cui dovremmo diventare tutti vegetariani o vegani, poi, non possiamo non considerare la consapevolezza del peso di sofferenza che grava su tutti gli esseri senzienti e percipienti e il desiderio, finché possiamo, di non moltiplicare il dolore”.

LEGGI ANCHE

Dalle strade alle case, le lucciole sono diventate escort: cos'è oggi la prostituzione a Catania

"Questa scelta, inoltre, favorisce la conoscenza di come vengono massacrati gli altri animali nei grandi macelli, in un'orgia di crudeltà che non a caso non viene quasi mai documentata, né in televisione né sulla stampa, e il rispetto per l'alterità, per tutto ciò che è diverso da noi", chiarisce il professore secondo cui l'alimentazione carnivora non è “naturale”, bensì un risultato storico non iscritto nei nostri geni e nella nostra struttura anatomica. “La nostra dentatura è, infatti, vicina a quella di alcune specie di primati non carnivori – aggiunge –, che solo successivamente si sono trasformati in onnivori. Abbiamo, al contrario, una documentazione storica di come la violenza sugli altri animali diventi spesso l'anticamera di quella esercitata all'interno della nostra specie”.

Abbonamento di (ivana.gzimbone@gmail.com)

Abbonamento di (ivana.gzimbone@gmail.com)



Alberto Giovanni Biuso, professore ordinario di Filosofia teoretica del dipartimento di Scienze umanistiche dell'università di Catania

Abbonamento di (ivana.gzimbone@gmail.com)

Abbonamento di (ivana.gzimbone@gmail.com)

L'opzione vegetariana come scelta politica: cosa c'è dietro una bistecca

Se sulle carni bianche sussistono ancora dei dubbi – per lo più legati alla valutazione dei dati degli studi disponibili – su quelle rosse la comunità scientifica ha una posizione chiara: si tratta di una sostanza cancerogena. L'Oms l'ha inserita nel gruppo 2A delle sostanze classificate IARC, dedicata ai “probabilmente cancerogeni”, per i quali esistono evidenze – seppur limitate – riscontrate nell'uomo ed evidenze sufficienti riscontrate negli animali. La carne rossa lavorata, come i salumi e la carne in scatola, si trova addirittura nel gruppo 1, che identifica le sostanze cancerogene con evidenza sufficiente riscontrata nell'uomo e per le quali è stata stabilita una relazione causale, come il fumo e gli alcolici. Ma perché, allora, la si promuove ancora? Diverse inchieste – tra le quali "Food For Profit" della giornalista Giulia Innocenzi – hanno dimostrato il legame tra politica e lobby della carne, nonché tra il consumo di carne, la fame nel mondo e lo sfruttamento irresponsabile delle risorse.



Abbonamento di (ivana.gzimbone@gmail.com)

Abbonamento di (ivana.gzimbone@gmail.com)

Giulia Innocenzi

In questo contesto l'opzione vegetariana e vegana diventa una scelta non soltanto morale, ma soprattutto politica. "Uno dei modelli ispiratori dei Lager del Novecento è stato l'enorme macello di Chicago, nel quale per la prima volta si sperimentò la trasformazione della morte in una struttura produttiva di impronta fordista, vale a dire la morte come risultato di una catena di montaggio – fa sapere Biuso –. In modo ancor più attuale e diretto, va ricordato che l'attuale divisione mondiale del lavoro ha prodotto la specializzazione anche delle strutture dell'alimentazione. Questo fa sì che intere e vaste zone del pianeta, prima tra tutte l'America Latina, vengano deputate alla produzione di bestiame, con grave impoverimento delle economie locali e ulteriore subordinazione alle grandi multinazionali, in particolare statunitensi". Il risultato è che ogni chilo di foraggio dato in pasto agli animali da macello comporta la sottrazione del grano e quindi del pane a milioni di

persone che abitano nelle zone svantaggiate del pianeta. Gran parte, insomma, delle bistecche che arrivano sulla nostra tavola avrebbero dietro lo sfruttamento e la fame di altri esseri umani.

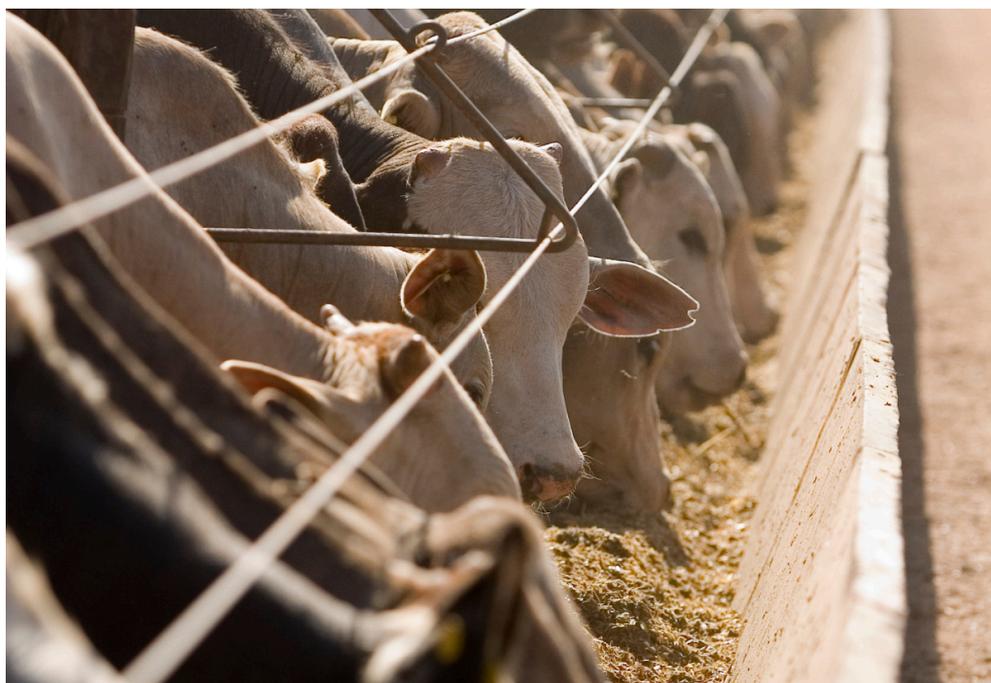
LEGGI ANCHE

Sport per tutti i gusti e personal trainer: vi portiamo nei circoli più esclusivi di Catania

Per il filosofo mangiare carne fa male a noi stessi anche perché ogni animale (noi compresi) costituisce un'unità psicosomatica. La mucca, l'agnello, il pollo, il pesce che si sentono morire svilupperebbero nel loro corpo delle tossine potenzialmente pericolose che si trasmetterebbero a coloro che poi se ne nutrono. “Voglio insomma salvaguardare la mia salute, anche non cibandomi dell'angoscia che un essere vivente sviluppa mentre muore – conclude –. Evitare l'alimentazione carnea è parte di una consapevolezza antropodecentrica, che esclude il primato di una specie su tutte le altre. In ogni caso, le scelte alimentari sono espressione di un processo delicato e personale poiché è anche nel rapporto con il cibo che si concentra gran parte dell'identità, del benessere e dell'inquietudine della persona umana. Che ciascuno si nutra come vuole, consapevole però di come sia in gran parte vero che ‘l'uomo è ciò che mangia’, come già suggerito da Feuerbach, che l'essere vivente (umani compresi) è costituito da ciò di cui si ciba, che l'alimentazione è, come tutti sappiamo, fondamentale nella salute e nella malattia. Essere vegetariani e vegani è un gesto di salvaguardia di sé e del mondo”.

Abbonamento di (ivana.gzimbone@gmail.com)

Abbonamento di (ivana.gzimbone@gmail.com)



Allevamenti intensivi

I consigli della biologa nutrizionista

La dieta vegana e quella vegetariana sono sane e complete, esattamente come la dieta onnivora, a patto che si assumano tutti i micro e macronutrienti essenziali e che siano opportunamente pianificate, con l'integrazione di fonti affidabili di vitamina B12. A dirlo a *Dossier* è Giulia Pera, biologa nutrizionista catanese, che nota come la scelta veg sia sempre più seguita, grazie alla facilità con cui è possibile trovare vegetali nei mercati, alla loro presenza nella dieta mediterranea e alla consapevolezza della necessità di valorizzare modelli di alimentazione che abbiano un basso impatto ambientale, visto il progressivo aumento della popolazione mondiale e il continuo sfruttamento delle risorse del pianeta. Sui rischi della carne per la salute, però, frena. “Non vi è evidenza scientifica che la carne rossa non lavorata, assunta nelle giuste quantità e nell'ambito di una dieta variata, sia un agente cancerogeno certo – precisa –. La pericolosità della carne, in termini di effetti cancerogeni, sembra dipendere soprattutto dai metodi di lavorazione, che possono aggiungere sostanze pericolose come nitrati e nitriti, e di cottura, come le cotture ad alta temperatura. Le

cotture sulla griglia e le frittture, per esempio, determinano la formazione di sostanze potenzialmente dannose”.

LEGGI ANCHE

Divorziare a Catania, dall'avvocato al detective: ecco quanto costa dirsi addio

Come assicurarsi di ricevere tutti i nutrienti essenziali? Per la biologa nutrizionista è fondamentale consumare i legumi abbinati ai cereali, preferibilmente integrali, come pasta, riso, orzo e farro. “Non devono mancare i grassi sani, dati dal consumo di olio extra vergine di oliva, frutta secca e semi oleaginosi, quali quelli di lino, di zucca e di girasole, preziose fonti di omega3 – aggiunge –. Nella prima infanzia e nei bambini, per garantire uno sviluppo normale, è necessario pianificare una dieta adeguata con l’aiuto del pediatra o dei nutrizionisti, ricorrendo all’uso di supplementi per ferro, vitamine D e B12 e zinco, indispensabili per il corretto sviluppo fisiologico”. La figura del nutrizionista diventa indispensabile anche per tutti coloro che scelgono di escludere uova e latticini, soprattutto se si tratta di giovani, donne in età fertile, in gravidanza o in allattamento.

Abbonamento di (ivana.gzimbone@gmail.com)

Abbonamento di (ivana.gzimbone@gmail.com)



Giulia Pera, biologa nutrizionista

Abbonamento di (ivana.gzimbone@gmail.com)

Abbonamento di (ivana.gzimbone@gmail.com)

Scegliere di essere vegani a Catania: la storia di Nadia Eredia

In quel 10% di italiani che non mangia carne c'è Nadia Eredia, una giovane catanese diventata vegana nel 2015 perché crede nel rispetto del prossimo e nei diritti degli animali. “Loro non sono per noi, ma con noi, come compagni di viaggio in questa vita – racconta –. All'inizio non è stato facilissimo: i miei genitori non erano molto convinti perché erano preoccupati per la mia salute, per colpa dei falsi miti sulle carenze dell'alimentazione vegetale, gli amici erano titubanti più o meno per lo stesso motivo e alcuni ritenevano che fosse una scelta estrema. I miei compagni di classe hanno fatto un po' di bullismo e terrorismo psicologico, continuando a dirmi che facevo parte di una setta, che sarei morta giovane, che questa mia lotta ideologica non sarebbe servita a niente e altre cattiverie”.

LEGGI ANCHE

Parcheggi, superbonus e case a luci rosse: quando le liti condominiali a Catania finiscono in tribunale

Non lasciandosi abbattere dalle difficoltà di natura sociale e confidando sul sopporto dei suoi amici animali (gatti, cani, un maiale, galline, uccelli), Nadia Eredia è andata avanti per la sua strada, mettendo in discussione tutte le credenze socio-politiche, etiche e ambientali dominanti. Oltre a non cibarsi di animali e loro derivati da dieci anni, si rifiuta di comprare prodotti delle multinazionali e si rifornisce soltanto dai produttori locali, sensibilizzando il più possibile l'opinione pubblica sul tema. “Mi sono resa conto di come il veganismo sia un movimento antispecista internazionale, perché abbraccia tutte le minoranze discriminate, di come sia una scelta politica contro ogni forma di oppressione, perché si oppone allo sfruttamento della vita senziente, che sia redditizio farlo o meno, come dice la stessa Vegan Society nel suo manifesto del 1945 – aggiunge—. Non si tratta di amare gli animali, ma di rispettarli e di rispettare i diritti inalienabili che posseggono in quanti esseri senzienti. Si tratta di una scelta che rifiuta di causare sofferenze quando non è necessario, considerando che nel 2025 dovrebbe essere ormai risaputo che non è necessario cibarsi degli animali per vivere”. Uscire a cena con gli amici a Catania è facile se si è vegani? Secondo la giovane, Bar Dolcezza, PlanteLab, Panda, La cucina dei colori, Cuore Fresco sarebbero valide opportunità per consumare cibo vegano gustoso, ma mancherebbero ristoranti dedicati alla cucina naturale che possano offrire menù più vasto.

Abbonamento di (ivana.gzimbone@gmail.com)

Abbonamento di (ivana.gzimbone@gmail.com)



Abbonamento di (ivana.gzimbone@gmail.com)

Abbonamento di (ivana.gzimbone@gmail.com)

Martina Eredia

L'amore per una gallina e i volatili selvatici soccorsi: la testimonianza di Luca Bonaccorsi

Esistono storie d'interazione tra uomo e animale in grado di cambiare la vita. Questo è ciò che è successo a Luca Bonaccorsi, giovane catanese che all'età di sette anni salvò una gallina da un allevamento intensivo, trovando una fedele compagna di vita. "Vissuta sempre in gabbia, scoprì grazie a me per la prima volta il piacere della libertà – racconta a *Dossier* -. Cominciò a rotolarsi per

terra, a correre. Riconosceva in me un amico, si fidava nonostante avesse sofferto a lungo per colpa dell'uomo, mi seguiva ovunque e chiedeva coccole e attenzioni. Non essendo completamente padrone delle mie scelte per via dell'età, tuttavia, questa gallina mi fu tolta e finì sul piatto. Da allora smisi di mangiare carne e mi impegnai per la difesa dei diritti degli animali”.

LEGGI ANCHE

Paglia, fibre e legno di fiume: la casa del futuro arriva dal passato ed è tutta made in Catania

Abbonamento di (ivana.gzimbone@gmail.com)

Oggi il ragazzo è riuscito a creare una rete di centinaia di persone disponibili ad aiutare gli animali, anche quelli per i quali il soccorso veterinario è più complesso, come gli uccelli selvatici. L'idea è nata quando si è reso conto che ci fossero tante persone che, in solitudine, provassero a contribuire al salvataggio degli animali in difficoltà, che per questa specie il primo soccorso necessitasse di una formazione specifica e che i centri di recupero, soprattutto in Sicilia, fossero quasi sempre pieni e quindi incapaci di fornire aiuto. “Il problema diventa più evidente in primavera e in estate, quando i rondoni, a causa dell'azione antropica e dell'aumento delle temperature, non trovano più un luogo adeguato per fare il nido e quando i loro piccoli lo abbandonano prima del previsto, incapaci di volare e provvedere a loro stessi – precisa -. Oggi sappiamo come salvarli, alimentarli e restituirli alla natura”.

Abbonamento di (ivana.gzimbone@gmail.com)



Luca Bonaccorsi

Abbonamento di (ivana.gzimbone@gmail.com)

Abbonamento di (ivana.gzimbone@gmail.com)

L'esperienza spirituale di Lorenzo Urna: un "diverso" modo di vivere

All'interno della rete di soccorso creata da Luca Bonaccorsi c'è il volontario Lorenzo Urna, un ornitologo per passione che lavora nel comparto amministrativo dell'università di Catania e che, nel resto della giornata, aiuta i volatili in difficoltà. Le sue abitudini alimentari sono cambiate trentasei anni fa, quando ha deciso di non mangiare più carne e, poi di nuovo quindici anni fa, quando ha scelto di eliminare pure i derivati dagli animali: "Negli anni '80 con il movimento Hare Krishna ho scoperto la possibilità di non mangiare carne e dopo qualche anno ho preso questa decisione – racconta –. Ho contribuito attivamente alla sensibilizzazione dell'opinione pubblica sui diritti degli animali, creando prima la sezione catanese di AVI e poi Catania Antispecista. Oggi porto

avanti quello in cui credo, salvando i rondoni in primavera ed estate”.



Abbonamento di (ivana.gzimbone@gmail.com)

Abbonamento di (ivana.gzimbone@gmail.com)

Lorenzo Urna

Se in famiglia la sua scelta è stata accettata senza resistenze e tra gli amici è stata condivisa, non può dirsi lo stesso a lavoro. Lorenzo Urna riconosce di essere circondato da colleghi poco consapevoli. “Non riflettono su ciò che mangiano – aggiunge –. Ma ho visto in questi anni tante persone diventare vegetariane o vegane e questo mi fa bene sperare”.

21 febbraio 2025 07:01

© Riproduzione riservata

Abbonamento di (ivana.gzimbone@gmail.com)

Abbonamento di (ivana.gzimbone@gmail.com)