

# Libri: Guida al vivere vegan

Si legge in circa: 3 minuti

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

*Da Veganzetta 7/2013*

Dora Grieco (co-fondatrice di Campagne per gli animali e colonna portante di Progetto Vivere Vegan) presenta la sua ultima fatica editoriale scritta a quattro mani con Laura

---

Fonte: **Veganzetta.org** - Rivista antispecista - ISSN 2284-094X

# Libri: Guida al vivere vegan

Mencherini e arricchita da considerazioni e informazioni di numerose esperte ed esperti. Essere vegan non è una dieta o uno stile di vita. Piuttosto è una visione filosofica che si basa sul rispetto di tutti gli Animali, sul riconoscimento della loro unicità e del loro diritto a una vita libera da ogni schiavitù. Tale convinzione non può essere tradotta nella pratica in modo monolitico poiché ognuno di noi è diverso nel proprio essere, nei gusti, nel proprio stile di vita, e la diversità di ogni persona vegan è ricchezza di pensiero e di pratiche quotidiane.

La “Guida al vivere vegan” ha un duplice intento: in primo luogo quello di tratteggiare il significato della filosofia vegan (crediamo che ce ne sia ancora bisogno), come nasce e come si va affermando in questi anni; in secondo luogo, quello di dare un aiuto concreto a chi ha deciso, o sta decidendo, di vivere nel rispetto degli altri Animali. La guida è ricca quindi di riflessioni e consigli pratici per chi ha ancora incertezze e dubbi sul perché e sul come vivere cruelty-free. “Guida al vivere vegan” si suddivide in tre parti graficamente evidenziate: la prima, “le ragioni”, affronta il tema etico. Sicuramente, quando si comprendono e si condividono le motivazioni etiche alla base di tale pensiero filosofico, e si arriva alla piena consapevolezza della propria scelta sarà poi difficile tornare sui propri passi: che gli altri Animali siano persone-non umane, e non cose, diventa un punto imprescindibile alla base di ogni azione quotidiana.

Questo libro ci ha dato l’occasione di riflettere su diverse questioni a cominciare dalla domanda: perché non siamo tutti vegan? Sembrerebbe naturale visto che quasi tutte le persone dicono di “amare” gli Animali. Ma molte assumono comportamenti diversi a seconda dell’Animale con cui hanno a che fare. Il Maiale è destinato a essere ucciso e mangiato, mentre al Cane viene concesso di condividere la sua vita con noi Umani. Il contributo di Rossana Chimenti, psicologa, ci aiuta a comprendere che la questione è “rispettare l’altro da sé” e non semplicemente amare chi “si possiede”.

I luoghi comuni da sfatare sulla questione animale sono tanti, e in questa prima parte del libro accenniamo a quelli che a nostro avviso sono i più eclatanti, come quelli che riguardano le verità sulla produzione di latte, lana, seta, uova, piume d’Oca, pelle, miele... tutti prodotti legati allo sfruttamento animale ma che, nel sentire comune, non sono collegabili allo sfruttamento e alla morte degli Animali.

Nella seconda parte del libro, “la pratica”, ci addentriamo nelle questioni che giorno dopo giorno chi è vegan si trova ad affrontare. Come accudire gli Animali che vivono con noi o che incontriamo nel nostro cammino? Parliamo quindi di alimentazione vegan per Cani e

## Libri: Guida al vivere vegan

Gatti con il supporto del veterinario Enrico Moriconi. E ancora, cosa fare se nel nostro orto arriva una Talpa o un Topo? Come prenderci cura di noi stessi con l'alimentazione, e con quali metodi possiamo curarci all'occorrenza? Affrontiamo poi anche la questione dell'essere genitori responsabili per crescere "figli consapevoli" e diamo informazioni utili. Del nostro rapporto da vegani con amici e parenti che non lo sono, e di quanto sia importante rimanere sempre noi stessi, tratta il contributo di Caterina Servi Scarselli, counselor.

Oltre a quelli sopra citati, la guida accoglie interventi di Anna Romano, medico, Iacopo Ceccarelli, naturopata, Cristian Testa, medico ed esperto in nutrizione. Con loro sfatiamo il mito secondo il quale un'alimentazione a base di vegetali è limitante dal punto di vista nutrizionale.

Un breve capitolo è dedicato al design e ai materiali innovativi che sempre più aziende iniziano a usare al posto di pelle, lana e seta. Tante le proposte interessanti: il sughero, il bambù, il legno, la canapa... opportunamente lavorati possono costituire la base per nuovi prodotti per i quali la scelta etica e l'attenzione all'ecologia oltre alle prestazioni costituiscono valori aggiunti. Dedichiamo, fra le altre cose, anche un capitolo al viaggiare e uno all'attivismo. Concludiamo la serie dei contributi con Roberto Politi, architetto, attivista vegan e appassionato di cucina con ingredienti vegetali, e con alcune sue ricette utili in cucina: come fare il seitan e il tofu a casa, come realizzare la maionese o la crema pasticcera e ancora come realizzare un soffice pan di Spagna... Ricette semplici utili per le più svariate preparazioni.

Nella terza parte, "prodotti e servizi", diamo infine indicazioni precise per un consumo critico e selettivo: dove trovare le scarpe e quali marche, quali sono i prodotti alimentari senza ingredienti di origine animale, le marche di abbigliamento con proposte per vegan e tanto altro ancora fino all'elenco di più di 700 ristoranti vegani nel mondo. Buona lettura.

*Dora Grieco*

Link breve: <https://veganzetta.org/1GjDC>