



## LA DIETA VEGETARIANA è DAVVERO GREEN?

Per chi ha a cuore il futuro del Pianeta, optare per un'alimentazione a base di cibi di **origine vegetale** è un passo quasi obbligato. Eppure, non tutti gli esperti sono d'accordo sulla sua reale sostenibilità. E tra colture intensive e nuove mode a tavola, un avocado potrebbe essere più dannoso di una bistecca

*di Adelaide Barigozzi*

Alice ha smesso di mangiare carne da quando al liceo aveva fatto una ricerca sugli allevamenti intensivi di polli e ora che, a 23 anni, sta per laurearsi in Biologia, si dice più che mai convinta della propria decisione. Micol, 19 anni, è diventata vegana dopo aver ascoltato un intervento di Greta Thunberg in cui la giovane leader svedese diceva di aver eliminato bistecche e latticini per salvare il Pianeta. Anche per Matteo, 31 anni, l'opzione vegetariana è stata la naturale conseguenza di una presa di coscienza, cui ha contribuito la lettura di *Possiamo salvare il mondo, prima di cena*, il famoso saggio di Jonathan Safran Foer, pubblicato in Italia da Guanda. Così, mentre in generale la scelta di escludere del tutto gli alimenti di origine animale dalla propria dieta registra una lieve flessione, la platea di giovani tra i 18 e i 34 anni che opta per un menu vegetariano e vegan è in costante crescita (rispettivamente, del 6,4 e 4,8 per cento), come documenta il *Rapporto Italia 2022* di Eurispes. Del resto, anche tra gli onnivori, la passione per la bistecca è in discesa, passando dai quasi 14 kg di carne pro capite all'anno durante il boom economico, ai circa 8,5 kg in media di oggi. Sempre Eurispes rileva che a spingere verso un'alimentazione green è innanzitutto la volontà di contribuire al benessere del Pianeta (34,3 per cento), seguita da una sensibilità per la salute degli animali (20,7). Ma a parte le ragioni etiche e salutistiche, le diete che prediligono i cibi vegetali sono davvero più sostenibili? La risposta può sembrare scontata, ma non lo è.

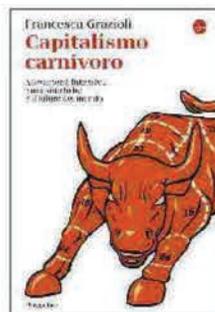
Gli stessi esperti in cambiamento climatico hanno opinioni differenti, specie alla luce degli ultimi studi che tengono conto degli effetti dell'ingiustizia climatica. Su una cosa, però, sono concordi: gli allevamenti, specie quelli bovini, contribuiscono in modo significativo alle emissioni globali di gas serra (per circa il 14,5 per cento), così come è assodato che l'industria della carne provoca maggiori danni ambientali e consuma più terra e acqua di qualsiasi altro alimento. «Oltre a trasformare gli animali in merci viventi e a generare condizioni di lavoro pesantissime, espone quasi sempre il territorio e i suoi abitanti ad agenti chimici nocivi. Inoltre, forse pochi sanno che assorbe un'enorme fetta del raccolto agricolo. Solo nel 2018, il 90 per cento della produzione mondiale di soia e mais, che comporta gravi conseguenze di disboscamento e perdita di biodiversità, è finita nei mangimi», sottolinea Francesca Grazioli, ricercatrice presso il centro di studi Bioversity International dove si occupa di cambiamento climatico e sicurezza alimentare, e autrice del saggio *Capitalismo carnivoro* appena pubblicato da **il Saggiatore**. «Ho voluto analizzare il legame tra gli allevamenti intensivi e l'odierno sistema economico perché presentano molti aspetti speculari e interconnessi, tra cui quello di fornire calorie a buon mercato, in grado di mantenere bassi i salari. È un circolo vizioso, che produce enormi margini di profitto e importanti effetti di controllo sociale: l'aumento del costo dei generi alimentari è la prima

## SE TUTTO IL MONDO DIVENTASSE VEGETARIANO, LE EMISSIONI DI GAS SERRA LEGATE AL CIBO DIMINUIREBBERO DEL 60 PER CENTO

miccia delle grandi rivolte politiche, come la Primavera araba; calmierando i prezzi, si evita che la gente scenda in piazza».

Lo studio scientifico EAT-Lancet esorta a ridurre il consumo di carne rossa in modo da non superare i 98 g a settimana (203 g di pollame), per salvaguardare la nostra salute e quella dell'ambiente, mentre si contano varie iniziative di "digiuno carnivoro intermittente" come il *veganuary*, il gennaio vegano. Ma cosa succederebbe se la popolazione globale all'improvviso accogliesse l'invito in modo più drastico, diventando al cento per cento vegetariana? Qualche anno fa la Bbc aveva posto la questione ad alcuni scienziati, e la risposta non era stata incoraggiante. Secondo i calcoli di Marco Springmann, ricercatore all'Environmental Change Institute dell'Università di Oxford, se ciò accadesse entro il 2050, le emissioni di gas serra legate al cibo diminuirebbero di circa il 60 per cento (il 70 se il mondo diventasse vegano), ma questi indubbi vantaggi avrebbero come contropartita il peggioramento delle condizioni di vita di milioni di persone nelle zone più povere della Terra, dove abbandonare allevamento e pastorizia sarebbe più gravoso. Inoltre, si è visto che convertire i pascoli può impoverire il terreno con perdita di biodiversità. Per Andrew Jarvis, direttore della ricerca dell'Alliance of Bioversity International e del Centro internazionale per l'agricoltura tropicale in Colombia, «è una storia di due mondi. Nei Paesi sviluppati il vegetarianismo porterebbe ogni sorta di benefici per l'ambiente e la salute, ma nel resto del mondo ci sarebbero effetti negativi in termini di povertà». Senza contare la difficoltà di reperire nutrienti appropriati in sostituzione delle proteine animali. Se dunque è vero che l'industria della carne è tra i responsabili del riscaldamento globale e dell'ingiustizia climatica, la sua eliminazione non risolverebbe il problema.

«A rendere una scelta alimentare sostenibile non è il cibo in sé, ma il sistema che lo produce: la vera discriminante sta nella tipologia degli odierni allevamenti industriali, e in particolare nell'aggettivo "intensivo"», puntualizza Grazioli. «Anche i pomodori possono impoverire il terreno e peggiorare la vita dei lavoratori, se provengono da una coltura intensiva che ricorre al caporalato e allo sfruttamento. Viceversa, la carne non è tutta uguale: in Italia, per esempio, abbiamo una tradizione artigianale virtuosa. Inoltre, in Occidente il suo consumo ha raggiunto il plateau e ora non cresce più, in alcuni casi sta addirittura diminuendo,



La copertina di *Capitalismo carnivoro*, il saggio di Francesca Grazioli (il Saggiatore).

## ANCHE I POMODORI POSSONO IMPOVERIRE IL TERRENO E PEGGIORARE LE CONDIZIONI DI VITA DEI LAVORATORI, SE PROVENGONO DA UNA COLTURA INTENSIVA CHE USA IL CAPOLARATO

proprio perché c'è già stato un cambio di percezione. Da mode elitarie, ora le diete vegan e vegetariana sono diventate mainstream. L'altra faccia della medaglia è che alla lunga solo pochi se le possono permettere, dato che sono più costose.

Basta entrare in un qualsiasi supermercato per rendersi conto di quanto sia cresciuta in questi anni l'offerta di cibi "verdi". Tra prodotti industriali a base di soia o altri legumi per assicurare l'apporto di proteine, e mode green che ignorano i concetti di stagionalità e km zero, la scelta veg rischia di essere meno naturale di quello che sembra. Un caso emblematico è il boom dell'avocado. Secondo la Fao, la produzione globale negli ultimi 30 anni è più che raddoppiata e dovrebbe ulteriormente triplicare entro il 2030. Solo in Italia, il suo consumo in dieci anni ha registrato un più 261 per cento. Ma l'avocado è anche tra i prodotti agricoli più assetati d'acqua: per far crescere un singolo frutto ne servono circa 70 litri, più del triplo di quanta ne occorre per un'arancia, 14 volte rispetto a un pomodoro, mentre le zone in cui cresce (California, Messico, Brasile, Perù, Colombia, Kenya) sono anche le più colpite da siccità, incendi, povertà, traffico di droga e sfruttamento.

Ancora una volta, la soluzione starebbe nel mezzo: per salvare noi e il Pianeta, il consumo di carne andrebbe ulteriormente diminuito, ma non abbandonato. Vaclav Smil, ricercatore di Scienze ambientali dell'Università di Manitoba e autore del saggio *Should we eat meat?* (Wiley-Blackwell 2013), ha calcolato che per arrivare a una produzione di carne "razionale" e sostenibile dovremmo ridurre quella attuale di un terzo, fermando i disboscamenti per nuovi pascoli e convergendo il 25 per cento di questi ultimi in foreste. Sul futuro, in ogni caso, Smil è positivo: «C'è un'alta probabilità che entro la metà del Ventunesimo secolo la produzione globale di carne cesserà di rappresentare una minaccia in costante crescita per l'integrità della biosfera», sostiene.

Cosa o chi potrà cambiare le cose, però, non è chiaro. «In questi anni si è data molta importanza alle scelte del singolo consumatore, ma è un errore che rischia di addossare alle classi più povere un doppio carico: non solo vittime dell'industria di cibi a basso costo, ma anche sue complici», dice Grazioli. «A contare sono le decisioni politiche. Per esempio, occorre mettere in discussione il sistema degli incentivi. Tuttora gli allevamenti intensivi e le coltivazioni massicce di soia per i mangimi godono ovunque di facilitazioni fiscali e aiuti: sarebbe ora di dirottare questi ultimi verso i cibi più sostenibili, come la verdura destinata ai nostri piatti». |

## VEGANUARY: IL SAPORE DELLA VITTORIA

La challenge *Veganuary* (vegan + january) è nata in Inghilterra nel 2014: per tutto il mese di gennaio, invita a scegliere uno stile alimentare amico degli animali e dell'ambiente con la speranza che alcune delle ricette e dei suggerimenti (inviati gratuitamente per 31 giorni) possano entrare definitivamente nella dieta. È diventato il più grande movimento vegano del mondo: se nel 2021 i partecipanti erano 600.000 - l'Italia era settima con 30.000 adesioni, nel 2022 era quinta con 35.000 - i primi dati del 2023 registrano una nettissima crescita rispetto allo scorso anno (i dati definitivi saranno disponibili tra qualche giorno). Nel 2022, Milano era la terza città dopo Londra e Santiago del Cile. «È un'occasione per avvicinarsi all'alimentazione vegetale», spiega Brenda Ferretti, campaign manager di Essere Animali, partner esclusivo italiano di Veganuary. «Un'iniziativa che vuole dimostrare quanto sia semplice ridurre o eliminare completamente carne e derivati, un'occasione per dare consigli a chi non ha mai provato la cucina vegana. Con noi collaborano specialisti come la dottoressa Silvia Goggi, che dà suggerimenti e affronta i temi più caldi e spinosi, offrendo un quadro scientifico». Moltissime le star che hanno dato il loro supporto all'iniziativa, da Joaquín Phoenix a Billie Eilish. Come si spiega l'impennata degli ultimi anni? «I social hanno dato una grande accelerata», spiega Carlotta Perego, autrice, blogger e influencer, fondatrice di Cucina botanica. «Con un video io posso far vedere cosa mangio nelle mie giornate e cosa cucino quando invito qualcuno a cena; le persone si rendono conto che non vengo da Marte e non mangio solo erba, che la cucina vegetale può essere facile e veloce, che potremmo mangiare vegano insieme, ogni tanto». Per quanto riguarda i costi: «Può essere più o meno cara esattamente come la dieta onnivora. Se compri cibi importati o prodotti industriali che hanno dietro una ricerca costosa, come le alternative alla carne, di certo non risparmi ma cereali, legumi, frutta e verdure locali sono gli ingredienti più economici che puoi trovare al supermercato». Il 60 per cento dei suoi follower sono donne tra i 20 e i 35 anni. «La maggior parte non sono né vegane né vegetariane, molte studentesse universitarie che vogliono imparare a cucinare le verdure in modo sfizioso. L'obiettivo di Veganuary è proprio far scoprire ingredienti nuovi e un modo di mangiare diverso». Che tutela gli animali «anche quelli "da reddito" che sono senzienti e vogliono essere liberi da costrizioni e sfruttamento», spiega Ferretti. Per quanto riguarda il pianeta: «Basti pensare che il consumo di bresaola è legato alla deforestazione della foresta amazzonica perché viene principalmente dalla carne di zebù del Sudamerica». Molte le aziende di food e delivery che si sono unite a Veganuary, da The Fork a Deliveroo. «Sono sempre di più i ristoranti che propongono piatti vegani in menù», conferma Perego. Cosa cucinerebbe per smontare uno dei pregiudizi più radicati, ovvero "la cucina vegana non è gustosa"? «Sceglierei un classico: pasta al forno con besciamella vegetale. Nessuno si è mai lamentato».

**Silvia Locatelli**

A destra, la copertina di *Vegetale insieme*, l'ultimo libro di Carlotta Perego, food blogger e esperta di cucina vegana.

