

16 marzo 2022 8:24

Vegetariano o vegano?

di [Redazione](#)

Vegetariano vs. vegano, o viceversa a

seconda dei gusti. I vegetariani tuttora sono il doppio dei vegani, ma i secondi vincono dal punto di vista della tendenza e anche sotto il profilo del business.

Per capire perché, è bene ripassare la differenza fondamentale tra le due discipline alimentari.

I vegetariani, salutisti, non mangiano la carne, convinti come sono che faccia male.

I veganismo invece, nato in Inghilterra alla fine della Seconda Guerra Mondiale, non doveva avere nulla a che fare con la salute. Discendeva piuttosto dal precetto secondo cui sarebbe immorale lo sfruttamento degli animali: era una pratica etica, punto. Tant'è che i vegani «storici» accettavano che quel tipo di alimentazione potesse portare a squilibri dietetici, da riequilibrare con composti sintetici: certo, una pratica disdicevole e per niente naturale, ma anche un sacrificio necessario per comportarsi virtuosamente nei confronti delle creature.

Per il vegetariano, è sufficiente non mangiare la carne: le uova, il formaggio, il burro e così via possono invece essere consumati senza problemi. I vegani, quelli di stretta osservanza, non possono consumare né usare nulla di origine animale. Se fumano, le sigarette devono essere state confezionate senza colla animale. Vanno bene le Winston. Se bevono, va bene il whisky scozzese, ma non la vodka poiché spesso deve la sua trasparenza al filtraggio attraverso il carbone animale.

Proiettiamo la distinzione tra i due «V» in un ristorante o la grande distribuzione organizzata. Il vegetariano può mangiare tutto quello che è accettabile per il vegano: il vegano, invece, può consumare solo una piccola parte di ciò che mangia un vegetariano.

Cosa deve fare allora il ristorante o una catena di supermercati? E semplice: offrire i piatti o la merce che entrambi possono acquistare. Così, in un paese come l'Inghilterra, dove i vegetariani sono circa il 7% della popolazione, rispetto al 2% rappresentato dai vegani, i primi si devono accontentare dei prodotti dedicati ai secondi. Gli storici ristoranti vegetariani che prima erano soliti sostituire con eccellenti risultati le proteine della carne con le uova e il formaggio, prodotti naturali, sempre più sono costretti ad arrangiarsi con i complessi sintetici succedanei adatti ai vegani. Burger King ha menù per vegani. I prodotti per gli «onesti vegetariani di una volta» scompaiono, rimpiazzati da altri che di «onesto» hanno poco, che fingono di essere ciò che non sono attraverso complicate manipolazioni di proteine nate sotto un'altra forma, come gli Whopper vegani di Burger King.

Secondo il quotidiano britannico Telegraph, nel solo mese di dicembre 2021 sarebbero stati lanciati 682 differenti prodotti alimentari vegani sul mercato inglese, comprese versioni vegane dei formaggini Babybel e Philadelphia. Qualcuno deve mangiare queste cose. Evidentemente, tocca ai vegetariani, lo vogliano o meno.

(James Hansen su Italia Oggi del 16/03/2022)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

[La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile](#)

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)