Què és ser VEGÀ?

CHARLOTTE WILLIS

LAROUSSE



Publicat per primera vegada a Gran Bretanya el 2020 per Wayland, un segell d'Hachette Children's Group i que forma part de Hodder and Stoughton.

© Hodder and Stoughton, 2020
© LAROUSSE EDITORIAL, S.L., 2022
c/ Rosa Sensat, 9-11, 3a planta
08005 Barcelona
Tel.: 93 241 35 05
larousse@larousse.es - www.larousse.es
facebook.com/larousse.es - @Larousse_ESP

Primera edició: març de 2022

EDICIÓ ORIGINAL
Edició: Julia Bird

EDICIÓ EN CATALÀ
Direcció editorial: Jordi Induráin
Edició: Àngels Casanovas
Traducció: Imma Estany
Maquetació, preimpressió i adaptació de coberta: Marc Monner

Crèdits de les il·lustracions
Alamy: CSU Archive/Everett Collection 6l,7dte; Oren Jack Turner/Ian Dagnellcomputing 6l. Shutterstock: A78805 11c; ArdeaStudio 7b; ArtAdi 20b; Aquamarine Painter 31dt; Anatolir 37dt; Annie r 45dt; Dariia Baranova 47c; BeataGFX 25ce; Bestector Elements 40c; Bosotoschka 5dt; BudOlga 26c; Cerama _ama 42b; Vladis Chern 15dt; DaGa5 21c, 64; Dmitriylo 9b; Doremi 30dt; dreamwaves 46ce; Eireann 46dt; Engraving Factory 16dte; Epine 24ce; Lucia Fox 8; Foxys Graphic 14; GoodStudio 36dt, 44, 6eb; Happy Pictures 35dt; Yuliia Husar 41dt; Oleg Iatsun 20c; Indra-east 4dt; Itana 47c; Iro4ka 46e; Itecheno 10c; Jemastock 38b; katieromanoff_art 28b; katrinaku 47cd; Lenjoyeverytime 25dtdr, 25ce; LenLis 31b, 33dtdr; Light_s 10b, 50dt; Lineartestpilot 17dtdr; Lukpedclub 45b; Magic Pictures 4b; m.malinka 52; Zorana Matijasevic 16dtb; Maquiladora 45c; Antonov Maxim 17bdr; Lorelyn Medina 13dt, 19dt; Melazerg 43; Messer16 20cdra, 25bc; MoreVector 16-17c, 24be, 24bdr, 41b; Nadia 80 53; lena_nikolaeva 11dt, 18dte, 20dt, 28dt, 29dt; Valeriya Novozhonova 27c; ONYXprj 25dte; Galyna_P 15b, 62b; Anastasia Petrova 36b, 38c; Pixsooz 39b; Garik Prost 22; Sabbracadabra 12b; Diego Schulman 12-13; Victoria Sergeeva 50b; Lilia Shlapak: 48c, 48bdr, 48dtdr, 49dte, 49ce, 49be, 49dtdr, 49bdr, 62dt; Sunnydream 25cdr, 25be; Svtdesign 39dt; Mascha Tace 29c; Tartila 21b;Tutsi 40b; Arina Ulyasheva 24dt, 48dt; Irina Vaneeva 24cdr, 25c, 25bdr; Svitlana Varfolomieieva 23b; Vector Dude 18ce; Vector SpMan 41c; Vectors Bang 46be, 46bdr; Yury Velikanov 5b; VikiVector 21dt; Andy Vinnikov 51b; Yuzach 30b. The Vegan Society 7dr.

Totes les altres il·lustracions són d'Ana Seixas.

S'ha procurat indicar meticulosament tots els drets d'autor. En el cas que hi hagués alguna omissió involuntària, preguem que n'informin l'editor perquè s'efectuï la rectificació pertinent.

Les dades i les estadístiques d'aquest llibre s'han obtingut de diverses organitzacions, entre elles The Vegan Society, Veganuary, WWF, RSPCA, Peta i l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació.

Reservats tots els drets. El contingut d'aquesta obra està protegit per la llei, que estableix penes de presó i/o multes, a més de les indemnitzacions corresponents per danys i perjudicis, per a aquells que plagiïn, reprodueixin, distribueixin o comuniquin públicament, totalment o en part i en qualsevol tipus de suport o a través de qualsevol mitjà, una obra literària, artística o científica sense l'autorització preceptiva.

PAPER DE FIBRA CERTIFICAT

ISBN: 978-84-18882-36-4
Dipòsit legal: B-17073-2021
Imprès a la Xina – *Printed in China*
1E11



PRÒLEG

BENVINGUTS A UNA NOVA MANERA DE VIURE! En escollir aquest llibre, heu pres una decisió important: esbrinar més coses sobre el veganisme. A partir d'aquí, la vostra vida es podria transformar! Si proveu el veganisme, començareu a mirar les plantes des d'una perspectiva completament diferent, amb més coneixements sobre la salut del medi ambient i del benestar dels nostres companys animals. En general, ser vegà és un estil de vida increïblement gratificant, i podria ser una de les decisions més increïbles que hagueu pres mai. Així que prepareu-vos per obrir la ment, els ulls i la boca.

Tot un món per descobrir!

SUMARI

CAPÍTOL 1: BENVINGUTS AL VEGANISME

CAPÍTOL 2: PER QUÈ FER-TE VEGÀ?

CAPÍTOL 3: TOT EL QUE HAS DE SABER PER SER VEGÀ

CAPÍTOL 4: NUTRICIÓ I MENJAR SA

CAPÍTOL 5: OPCIONS VEGANES QUOTIDIANES

CAPÍTOL 6: TANT DE BO HO HAGUÉS SABUT ABANS DE FER-ME VEGÀ

Què és ser vegà?

Tots els vegans creuen que els animals són éssers sensibles i importants que poden sentir emocions i que mereixen viure la vida sense ser utilitzats ni explotats. Els individus que porten un estil de vida vegà han decidit no consumir ni fer servir productes d'origen animal en la seva vida diària.

El veganisme és una forma de vida que, en la mesura del possible i practicable, procura excloure totes les formes d'explotació i de crueltat envers els animals a fi d'obtenir menjar, roba o amb qualsevol altre propòsit.

The Vegan Society

LA MANERA DE PENSAR VEGANA

Un vegà creu que els animals no han de patir ni han de morir perquè els humans mengin bé, vesteixin bé i portin una vida sana i satisfactòria. Tot i que s'ignora el nombre exacte de persones que han optat pel veganisme, es calcula que són **MILIONS** arreu del món i aquest nombre creix constantment.



QUÈ MENGEN ELS VEGANS

Cal saber el que no pot menjar un vegà, però és tant o més important fixar-se en tota la gamma d'aliments deliciosos que els vegans **SÍ QUE PODEN** prendre.

AIXÒ SÍ!

Llegums: llenties, mongetes, cigrons
Tofu i substituts de la carn. Imitació de peix
Begudes, iogurts i formatges a base de productes vegetals
Cereals integrals
Fruita
Verdures
Fruita seca i llavors
Plats preparats a base de vegetals
Aliments casualment vegans (com les Oreo®)
Xarop d'auró, nèctar d'atzavara, xarop de dàtil



EVITA-HO

Carns d'animals
Peix
Làctics d'origen animal
Ous
Pastissos i menjars preparats convencionals
Mel



VEGANS I VEGETARIANS: NO ÉS EL MATEIX!

No és el mateix ser vegà que vegetarià. Tots eviten la carn i el peix, però els vegans també eliminen de la seva dieta tots els productes d'origen animal. Per tant, una dieta vegana està lliure de productes làctics, ous i mel. Els vegans tampoc no prenen determinats ingredients i additius alimentaris (trobareu la llista completa a la pàgina 61) i anteposen el benestar animal a l'hora de comprar qualsevol producte, des de roba fins a maquillatge i articles d'higiene.



Un estil de vida, no una dieta

Si decideixes provar el veganisme, has de saber que cada dia estàs fent canvis petits però substancials per passar a una altra forma de vida. El veganisme no és una dieta i no s'ha de considerar mai com a tal. Amb el temps, el veganisme pot arribar a ser una part important del teu estil de vida, que t'ajudarà a veure els teus hàbits diaris des d'una altra perspectiva.

VEGÀ PER SALUT

Malgrat que cada persona vegana té les seves pròpies raons per canviar d'estil de vida, hi ha tres motius principals pels quals els vegans se senten atrets per aquesta forma de vida: cuidar la salut, protegir el medi ambient i ajudar els animals.

LA SALUT COMENÇA A LA FORQUILLA

Prendre una dieta vegana sana significa aprovisionar el teu organisme amb una dieta basada en plantes i productes integrals, rica en cereals integrals, fruita seca, llavors, llegums, fruita i verdura. Els aliments processats (plats precuinats i menjar ràpid) s'haurien de reduir al mínim. Està científicament demostrat que aquest sistema afavoreix la salut i té uns efectes notables pel que fa a la prevenció de determinades malalties.

«Que la teva medicina sigui el teu aliment, i l'aliment, la teva medicina».
Hipòcrates, metge de l'antiga Grècia
(c.460 A.C.-375 A.C.)





FIBRA D'ORIGEN VEGETAL

Seguir una dieta basada en plantes i aliments integrals t'ajudarà a prendre molta fibra. La **FIBRA SOLUBLE** protegeix el cor i la circulació, ja que estabilitza els nivells de sucre i d'energia a la sang. La **FIBRA INSOLUBLE** afavoreix els bacteris bons de l'intestí i permet l'absorció de més nutrients de la sang. Si prens una dieta vegetal variada, obtindràs tota la quantitat de fibra que necessites.

EN EDATS D'11 A 16 ANYS s'haurien d'ingerir uns 25 g de fibra al dia.



RICS EN ANTIOXIDANTS

La fruita i les verdures estan plenes d'antioxidants. Són compostos que ajuden a protegir el nostre organisme d'unes substàncies anomenades «radicals lliures». La presència d'un excés d'aquests radicals lliures en el cos s'associa a malalties com les cardiopaties i la diabetis. El millor consell? Pren fruita i verdura variada cada dia.

PROTEGEIX EL COR I EL COS

Seguir una dieta basada en vegetals i aliments integrals també t'ajudarà a evitar els trastorns cardíacs. Els aliments vegetals contenen zero colesterol, i s'ha demostrat que les dietes basades en productes integrals redueixen efectivament el nivell de colesterol dolent (LDL) de la sang, alhora que ajuden a estabilitzar la pressió arterial.

EL FORT IMPACTE DE L'AGRICULTURA

Vols saber més coses sobre l'impacte real que tenen l'agricultura i la pesca en la natura? Aquí tens algunes dades que et faran rumiar.

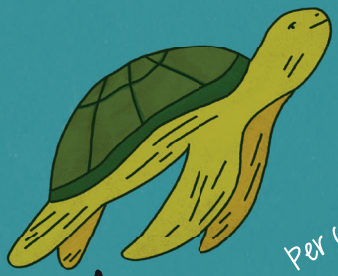
El consum de carn és una de les principals causes de l'extinció d'espècies arreu del món.



Es creu que les emissions que genera l'agricultura augmentaran en un 80 % abans de l'any 2050.



La granja de vaques lleteres mitjana, de 2.500 vaques, produeix la mateixa quantitat de residus que una ciutat de més de 400.000 habitants.



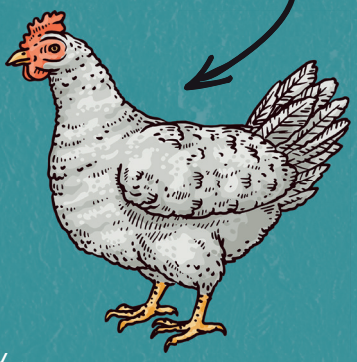
Per cada quilogram de peix capturat, s'atrapen accidentalment 5 kg d'animals marins, entre d'altres, taurons, dofins i tortugues, que a més s'acaben rebutjant.

El bestiar de carn i lleter de tot el món consumeix una quantitat d'aliments igual a les calories que necessiten 8.700 milions de persones, més que tota la població mundial actual. Tanmateix, hi ha milions de persones que passen gana.



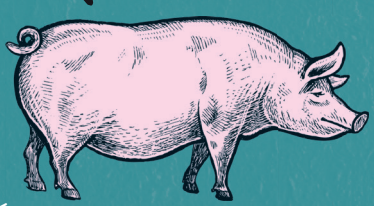


Produir proteïnes a partir de pollastres requereix tres vegades més superfície de terra que produir-ne a partir de grans de soja. La vedella requereix fins a 32 vegades més de terra.



Aproximadament l/3 del planeta s'ha desertitzat o està en greu risc de deshidratació a causa de les exigències d'aigua i del canvi climàtic. L'agricultura animal i la producció de bestiar són la principal causa dels problemes hídrics que hi ha al món.

Es calcula que l/3 de la terra no coberta pel gel de tot el món es dedica a l'agricultura animal.



Prepara't

Ara que has explorat alguns dels factors que incentiven a canviar, potser decideixes provar el veganisme. Hi ha qui aconsegueix fer-se vegà d'un dia per l'altre, encara que, normalment, els que planifiquen i es preparen bé per a una dieta vegana són els que fan un canvi d'estil de vida més sa i durador. Aquests senzills quatre passos et poden servir de guia.



PAS 1: EXPLICA-HO A ALGÚ!

Sembla una ximpleria, però, si expliques en públic la decisió que has pres, és més probable que t'hi mantinguis fidel. Si parles amb un amic o amb la família del canvi d'estil de vida que has fet, reafirmaràs les teves raons per fer-te vegà, i això t'ajudarà a guanyar-te el seu suport. Als altres potser fins i tot els vindrà de gust provar el veganisme amb tu.

PAS 2: SIGUES CONSCIENT DE PER QUÈ HO FAS

És important que coneguis els motius que t'han fet decidir fer-te vegà. Potser t'és útil anotar-los en un bloc, en un diari o al teu mòbil per recordar-te per què has pres aquesta decisió. Et serà útil tenir-ho a mà si algú t'ofereix productes no vegans o si de sobte tens moltes ganes de menjar alguna cosa que no sigui vegana.

PAS 3: INFORMA'T SOBRE LES VITAMINES I ELS SUPLEMENTS

En el capítol 4 d'aquest llibre trobaràs una visió general detallada dels suplements que et pots plantejar de prendre. Molt breument, t'anirà bé prendre diàriament una font de vitamina D i un suplement setmanal (o diari) de vitamina B12. En el capítol 4 s'indiquen les dosis adequades, però també et poden aconsellar al teu centre de salut.



Pas 4: Ves a comprar!

Abans de fer-te vegà, t'hauràs de proveir d'alguns ingredients i substituts vegans essencials a fi de poder fer una transició gradual. A la pàgina següent veuràs els productes bàsics que et serà útil tenir al rebost i trobaràs algunes recomanacions per a la primera compra vegana que facis.

