

Meno mucche, più carote: il reducetarianesimo

Author : Daniela Troiani

Date : 18 gennaio 2015



Il **reducetarianesimo** che arriva dal Regno Unito sembra un po' la scoperta dell'acqua calda, ossia di quello che buon senso e evidenze scientifiche affermano da tempo. Il sito ufficiale Reducetarian.com definisce così questo stile alimentare: *"È un'identità, una comunità e un movimento. È composto da individui che intendono mangiare meno carne – carne rossa, pollame, pesce e la carne di ogni altro animale. Il concetto è interessante, perché non tutti sono in grado di eliminare completamente la carne dalle loro diete"*.

Una specie di "vegetarianesimo light", a cui è più semplice aderire perché consente di non eliminare completamente dalla dieta carne e alimenti di origine animale: la filosofia di **Brian Kateman**, ideatore del reducetarianesimo, propone di ridurre il consumo di carne, pesce e latticini allo scopo di migliorare la salute individuale e salvaguardare l'ambiente attraverso la riduzione delle emissioni di gas serra, su cui la produzione di carne incide per il 20% del totale, e il minor consumo di una preziosa risorsa come l'acqua.

Il concetto del "mangiare meno, mangiare meglio" rispetto al consumo di carne, è stato riaffermato nel 2013 da uno studio delle Nazioni Unite (Our Nutrient World), in cui gli esperti avevano caldamente consigliato alle popolazioni del mondo ricco di diventare "**demitarian**", ovvero di dimezzare la quantità di carne a beneficio dell'ambiente.

Il movimento si sta facendo largo tra i social network (hashtag **#lessmeat**), e contemporaneamente ha lanciato una campagna di crowdfunding (raccolta fondi in rete, ndr) per realizzare una piattaforma di educazione al reducetarianesimo, che si è conclusa con un ricavo di oltre 15mila dollari.

Ma come mangiano i veri reducetariani (molti di noi magari già lo sono e si riconosceranno in questo stile alimentare)? Per i primi 30 giorni si prende l'impegno "meno carne": si sceglie un giorno della settimana in cui non si consumano carni o proteine di origine animale; negli altri giorni, se si mangia carne a pranzo, non se ne consuma a cena (e viceversa). È fondamentale acquistare esclusivamente carne prodotta da allevamenti in cui gli animali sono nutriti al pascolo e ridurre le porzioni (la porzione suggerita della bistecca passa da circa 450 gr a circa 225 gr).

Passato il mese l'auspicio è che questo diventi uno stile di vita da cui si sceglie di non tornare indietro, dato che la carne, a differenza di quanto accade nell'alimentazione vegetariana (che secondo un sondaggio dello *Humane Research Council* viene, nell'arco di un anno, abbandonata dall'84% di chi l'abbraccia), non viene del tutto

eliminata dalla dieta ma ne viene ridotto notevolmente il contenuto, quindi la scelta è meno drastica.

Kateman è convinto che questa sia una scelta alla portata di tutti e importante da fare a livello etico, di difesa dell'ambiente ma vantaggiosa anche salutisticamente parlando. Sul suo blog si legge:

È SALUTARE: mangiando meno carne e più frutta e verdura, i reducetariani vivono più a lungo, in salute e felici.

È FACILE: i reducetariani fissano obiettivi facilmente raggiungibili per imparare a mangiare in maniera graduale meno carne.

È ETICO: mangiare meno carne è importante per il benessere degli animali e dell'ambiente.

Queste sono anche le regole dell'alimentazione mediterranea, per cui i benefici per la salute sono fuori discussione; è certo che coinvolgendo le persone anche sul piano etico e ambientale, si può estendere questo stile alimentare anche a persone che trascurano la propria salute ma sono interessate a quella del pianeta.