

Diana Rodgers, Robb Wolf



SACRED COW

PERCHÉ LA CARNE ALLEVATA

BENE FA BENE, A TE E AL PIANETA

La soluzione per una carne migliore e sostenibile

Traduzione di Antonio Casto

Che si tratti della nostra salute o di quella del pianeta, del cancro o del riscaldamento globale, oggi è prassi comune **attribuire tutte le colpe al consumo di carne**. I più diffusi luoghi comuni sono infatti che: la carne rossa provoca neoplasie, obesità e cardiopatie; ne mangiamo troppa e la sua produzione non è sostenibile; i prodotti di origine animale non sono indispensabili per la nostra salute; l'allevamento danneggia l'ambiente; mangiare animali non è etico.

Interessi delle multinazionali, ricerche scientifiche vizzate, articoli per ottenere facili click e celebrità vegane poco informate hanno alterato la percezione di cosa dovrebbe essere un sistema equilibrato: il mantra "la carne fa male" influenza ormai i corsi universitari, le linee guida per l'alimentazione, i menu delle mense e i fondi assegnati alla ricerca. Col progredire della globalizzazione, il mondo intero sta abbracciando una **dieta di tipo occidentale basata su cibi industriali e ultra-processati**, senza rendersi conto che così **devasta interi ecosistemi e la salute stessa delle persone**.

Mossi dal nobile principio della minor sofferenza, in molti finiscono per risolvere questo **dilemma etico, ambientale e nutrizionale** rinunciando alla carne una volta per tutte. Ci viene detto infatti che la soluzione è ridurre o eliminare la carne, rossa in particolare. **Ma la scienza non è d'accordo: limitarsi all'agricoltura intensiva è tutt'altro che la soluzione perfetta**. La soluzione non è eliminare la carne, ma cambiare il tipo di allevamento

In *Sacred Cow*, la nutrizionista **Diana Rodgers**, e l'autore bestseller del New York Times **Robb Wolf**, esplorano i problemi dell'allevamento e del consumo della carne, evidenziando le falle del nostro sistema alimentare e delle "soluzioni" finora proposte, concentrandosi sul gruppo più grande e criticato di tutti: i bovini. La loro risposta poggia su solide basi scientifiche:

- **La carne e i grassi di origine animale sono essenziali per il nostro corpo.**
- **Senza animali non può esistere un sistema alimentare sostenibile.**
- **Una dieta vegana distrugge potenzialmente più vita e biodiversità rispetto a un allevamento sostenibile.**
- **L'allevamento rigenerativo è uno dei migliori strumenti in nostro possesso per mitigare il cambiamento climatico – questa è la vera soluzione!**

Allevati nel modo corretto, i bovini sono gli eroi impreveduti di questo libro: grazie a loro possiamo **aumentare la biodiversità, migliorare la salute del**



308 pp. • broccura con alette
17 x 24 cm • grafici
25,00 €
978-88-3367-141-3

DIANA RODGERS è una nutrizionista *real food* che vive e lavora in una fattoria biologica. Oltre alla pratica clinica, si occupa di diffondere a livello internazionale la sua idea di sostenibilità ambientale unita a una dieta ottimale per l'uomo. Fa parte della Animal Welfare Approved, del Savory Institute e di Whole30. Produce il podcast *Sustainable Dish* e ha diretto e prodotto il film *Sacred Cow: The Case for Better Meat*. È attiva online sui social media (@sustainabledish) e sui suoi due siti, Sustainable-dish.com e Sacredcow.info.

ROBB WOLF, già ricercatore biochimico, è il due volte autore bestseller per il New York Times e il Wall Street Journal con *La Paleo Dieta* e *La Paleo dieta su misura*. Ha fatto da revisore per il Journal of Nutrition and Metabolism (Biomed Central) ed è consulente per il Programma di Resilienza del Naval Special Warfare Command. Fa parte del consiglio direttivo della Specialty Health Inc, dell'iniziativa "Unconquered Life" della nazione Chickasaw in Oklahoma, e di una serie di altre start-up innovative che si occupano di salute e sostenibilità.

#SACREDCOW #AGRICOLTURARIGENERATIVA #SOSTENIBILITÀ #DALPASCOLOALTAVOLO #PALEO #KETO #CARNE #CIBOVERO #GRASSFED #CAMBIAMENTOCLIMATICO #SALUTE



suolo, incrementare la capacità di assorbimento dell'acqua da parte dei terreni, ottenere proteine dense di nutrienti e di alta qualità, preservando al contempo le comunità agricole.

Questa traduzione italiana dove necessario ha confrontato i dati relativi agli Stati Uniti, riportati nel libro, con le statistiche note in Italia e in Europa.

Troverete anche una guida pratica per supportare fattorie sostenibili, e una sfida di 30 giorni per convertirvi a una dieta sana e consapevole.

Nel nostro mondo sempre più radicalizzato, dove tutto è bianco o nero, questo libro si propone di introdurre qualche sfumatura indispensabile. Con rigore scientifico, profonda empatia e intelligenza, Rodgers e Wolf dimostrano inequivocabilmente che la carne (ottenuta nel modo giusto) non può mancare a tavola.

- Se sei un onnivoro etico preoccupato dall'impatto ambientale delle tue scelte alimentari, questo libro fa per te.
- Se sei un vegetariano o un vegano, ma stai prendendo in considerazione l'idea di ricominciare a mangiare carne, come è successo a Robb, questo libro fa per te.
- Se ritieni già che il bestiame da allevamento possa fare parte di un sistema alimentare rigenerativo, ma sei ancora preoccupato che la carne rossa potrebbe ucciderti, questo libro fa per te.
- **Se sei aperto alla scienza, allora questo libro fa sicuramente per te.**

1. I vegetariani vivono più a lungo rispetto a chi mangia carne? P. 61.
2. Mangiare carne aumenta la possibilità di sviluppare il cancro? P. 56.
3. Non consumiamo già molta più carne del necessario? P. 31.
4. Quante proteine dovremmo assumere? P. 32.
5. La carne bovina grass-fed è più sana di quella convenzionale? P. 73.
6. Non possiamo ottenere tutti i nutrienti dalle piante? P. 85.
7. La carne da laboratorio e l'idroponica sono un buon modo di produrre cibo? P. 129.
8. I bovini emettono "troppo" metano? P. 134.
9. Come fanno i bovini ad assorbire il carbonio? P. 143.
10. Non servono 5,5 chili di grano per produrre mezzo chilo di carne? P. 149.
11. I bovini occupano "troppa" terra? P. 158.
12. I bovini consumano "troppa" acqua? P. 171.
13. Perché mangiare animali se per sopravvivere bastano le piante? P.p 85 e 158.
14. C'è abbastanza terra per soddisfare la richiesta di carne grass-finished? P. 232.
15. Ditemi cosa mangiare per il bene mio e del pianeta! P. 247.

Sommario

Avvertenza

Introduzione

Guida rapida a *Sacred Cow*

1 Il capro espiatorio

PARTE I: NUTRIZIONE

2 L'uomo è onnivoro?

3 Mangiamo troppa carne?

4 La carne provoca malattie croniche?

5 La carne è un alimento sano?

6 Anche se la carne non fa male, posso ottenere tutti i nutrienti dalle piante?

PARTE II: AMBIENTE

7 Che ruolo ha il bestiame nell'ambiente?

8 Può esistere un sistema alimentare sostenibile senza animali?

9 Gli animali da allevamento contribuiscono al cambiamento climatico?

10 I bovini consumano troppo mangime?

11 I bovini occupano troppa terra?

12 I bovini consumano troppa acqua?

PARTE III: ETICA

13 Mangiare gli animali è immorale?

14 Perché la carne è diventata un tabù?

15 Perché mangiare gli animali se possiamo vivere di sole piante?

PARTE IV: COSA POSSIAMO FARE

16 Cibo per tutti

17 Mangiare come un nutrivoro

Conclusioni

Indice analitico

In catalogo



★ MORENA BENAZZI
ARMONIA PALEO.
RICETTE PER UNA VITA SANA
SECONDO NATURA
 CON UN'INTRODUZIONE DI FABRIZIO RAPUZZI

240 pp. ■ brossura con alette
 15 x 21 cm ■ 95 tavole a colori ■
 18,00 €
 978-88-3367-055-3



★ FABRIZIO RAPUZZI
NUTRIRE LA FORZA. DA SAPIENS
A JEDI, EVOLUZIONE E FISILOGIA
DI UN SUPER ATLETA. ISTRUZIONI
PER L'USO
 CON UN'INTRODUZIONE DI FABRIZIO RAPUZZI

480 pp. ■ brossura con alette
 17 x 24 cm ■ 35,00 €
 978-88-3367-028-7

