

## **NUTRIZIONE**



(...)Tutti uniti per la propria salute e per la salute del mondo. Vegetariani e vegani, nel loro materiale informativo, raccontano che "per produrre un solo chilo di carne servono dai 7 ai 16 chili di soia o altri legumi, 15.500 litri di acqua pulita e 323 metri quadri di pascolo". Il chilo di carne viene mangiato da chi se lo può permettere mentre i poveri del mondo debbono rinunciare ai legumi. Per dimostrare che la dieta senza carne e pesce non debilita si citano i nomi di atleti che hanno fatto stupire il mondo: da Carl Lewis a Martina Navratilova, da Paavo Nurmi a Edwin Moses. (...)

L'articolo:

[http://www.repubblica.it/cronaca/2010/02/19/news/vegetariani\\_italia-2354478/](http://www.repubblica.it/cronaca/2010/02/19/news/vegetariani_italia-2354478/)

Il sito dell'Associazione Scientifica di Nutrizione Vegetariana:

<http://www.scienzavegetariana.it/>

L'ultimo libro di Jonathan Safran Foer sul perchè mangiamo gli animali:

<http://blog.panorama.it/libri/2010/02/23/jonathan-safran-foer-ecco-perche-conviene-essere-vegetariani-con-un-video-dellautore/#more-2747>