



Reducetariani. Chi sono questi sconosciuti?

**I Reducetariani. Chi sono? Non sono Onnivori, ma nemmeno Vegetariani nè Vegani.**

**La filosofia dei Reducetariani: ridurre il consumo di carne e sceglierla di qualità per stare meglio e aiutare l'ecosistema.**



Mangiare è vita, piacere, ma anche, e sempre più spesso, l'esigenza di esprimere delle idee e una visione del mondo. Nutrirsi, infatti, da semplice bisogno fisiologico, è divenuto negli ultimi anni anche un atto di coscienza, un gesto fatto con cognizione e giudizio. Purtroppo gli scandali sull'alimentazione sono all'ordine del giorno, basti ricordare l'ultimo, in ordine cronologico, **scoop della trasmissione Announo**, in onda su La7, in cui la conduttrice **Giulia Innocenti** è stata protagonista di un [reportage sugli allevamenti intensivi](#) che, anche grazie alle immagini scioccanti trasmesse, ha suscitato molto scalpore.

Nell'era dell'informazione non è più ammissibile non conoscere ciò di cui ci nutriamo e le conseguenze sul nostro corpo e anche sull'ambiente. Proprio per questo motivo sono nate, negli ultimi anni, molte filosofie di pensiero sulle scelte alimentari: [vegani](#), [vegetariani](#), crudisti, fruttariani e altri.

Tra tutte, ce n'è una meno estremista, quella dei **Reducetariani**. Alla base di questa ideologia c'è la convinzione che non tutti, per il bene del pianeta, degli animali e della propria salute riescono ad eliminare alcuni tipi di alimenti, come la carne. Ed è proprio per questo motivo che **Brian Kateman**, ricercatore della Columbia University per il dipartimento di Ecologia e biologia ambientale ha lanciato l'hashtag **#lessmeat: mangiare meno carne, di ottima qualità e accertata provenienza**.

Provare almeno per trenta giorni, si consiglia sul sito [reducetarian.com](#) – diventato molto famoso nel Regno Unito – e poi tutto sarà più semplice. Affiliarsi a questo movimento vuol dire far parte di

---

una comunità che s’impegna a ridurre drasticamente il consumo di carne rossa, pollame e pesce. Una scelta fattibile che può aiutare ad acquisire maggiore consapevolezza su ciò che si mangia, anche se non si vogliono fare scelte drastiche. Selezionare, in modo accurato, i cibi che si mettono nel proprio piatto significa essere più attenti alla salute e anche avere un occhio di riguardo per il nostro pianeta.

Si potrebbe obiettare che non era necessaria la denominazione “reducetariano”, visto che oramai da tempo si è diffusa l’idea che i prodotti di origine animale andrebbero quantomeno ridotti. Nonostante ciò Brian Kateman ha voluto dare un nome a questo stile di vita, per permettere a chi lo appoggia di avere un’interazione, un supporto, scambiare idee. Inoltre, questo potrebbe essere solo un primo passaggio per decidere poi, con più giudizio, anche, perché no, di eliminare i prodotti animali dalle proprie tavole. Ma, se così non fosse, potrebbe anche andare bene una via di mezzo tra il tutto o niente, proprio come quella proposta dai reducetariani.

**Data di creazione**

26/05/2015

**Autore**

amelia-dipietro