

---

Alumna: Marina Anguita Solé

Tutora: Anna Suana Rovira

---

# Podem reduir la nostra petjada ecològica a través del vegetarianisme?

---

## Presentació

El treball de recerca és una gran oportunitat per buscar informació sobre un tema que ens sembla interessant. Malgrat que en començar aquest treball estava confosa perquè no hi havia cap tema que m'interessés gaire, al final vaig decidir fer-lo sobre el vegetarianisme. Sincerament, coneixia poc aquest concepte ja que només sabia que alguns dels meus amics havien canviat la seva manera d'alimentar-se. Tot i que aquests em van animar a canviar la meua dieta, jo no n'estava del tot segura perquè no sabia tot el que implicava aquest estil de vida. Per tant, vaig pensar que seria interessant fer el meu treball de recerca sobre aquest tema.

Així doncs, mentre feia recerca i coneixia més coses sobre el vegetarianisme em vaig plantejar la pregunta següent: quan la gent pensa en el vegetarianisme, són conscients del que hi ha al seu darrere, més enllà d'evitar la matança dels animals? Aleshores, vaig tenir deu mesos per endinsar-me en aquest nou estil de vida i per conèixer tots els àmbits relacionats amb ell. A més a més, vaig voler demostrar si la població és conscient de tot allò que hi ha darrere d'aquest moviment social. Tot això ho he pogut demostrar a través d'una enquesta que mostra el coneixement sobre aquesta temàtica i la seva relació amb l'edat dels enquestats.

---



---

## **Metodologia**

Pel que fa a la metodologia emprada, per realitzar aquest treball vaig començar buscant informació més bàsica a internet i en blocs de gent vegetariana. No obstant això, per trobar informació més concreta i per poder relacionar el medi ambient amb el tipus de dieta que seguim, també vaig buscar informació en llibres científics i en documentals específics d'aquest tema.

## **Cos del treball**

Pel que fa al cos del treball, aquest està dividit en dues parts. A la primera part, que és més teòrica, podem trobar-hi els diferents tipus de dietes vegetarianes, quina diferència hi ha entre elles i alguns consells a l'hora de canviar el nostre règim. A més a més, hi podem veure els motius a favor i en contra de seguir una dieta vegetariana i alguns dels tòpics falsos més recurrents sobre aquest tema.

A la segona part del treball podem trobar els mitjans que he utilitzat per respondre la tesi que em vaig plantejar a l'inici del treball. M'he ajudat d'un taller fet a 170 alumnes de l'escola Vedruna Vall, d'una enquesta oberta a la població i d'una entrevista amb Inés Oliva, experta en nutrició.

## **Conclusions**

En acabar aquest treball puc dir que he complert els objectius que em vaig proposar a l'inici. He acabat coneixent un munt de coses sobre el vegetarianisme, conec els motius a favor de seguir aquest règim, els motius en contra, i també he desmitificat algunes falses creences sobre aquest tema.

A més a més, l'altre objectiu que em vaig proposar a l'inici d'aquest treball va ser conèixer si la població era conscient de tot allò que hi ha darrere del vegetarianisme. Jo mateixa quan vaig començar aquest treball només coneixia allò més superficial: «els vegetarians volen acabar amb la matança dels animals». Però això és fals! La majoria dels vegetarians no només volen acabar amb la matança dels animals, sinó que també volen reduir els problemes mediambientals. Seguidament, a través de les enquestes realitzades a la població d'entre 12 i més de 65 anys, puc dir que he tret les següents conclusions: la gent és cada cop més conscient de tot el que hi ha darrere d'aquest estil de vida, sobretot les noves generacions, que tendeixen a tenir la mentalitat més oberta.

Pel que fa a la recerca d'informació, no ha estat gaire difícil perquè malgrat que he utilitzat molta informació d'internet, majoritàriament m'he basat en llibres o documentals. No obstant això, crec que la recerca no ha finalitzat perquè encara podem aprendre més coses, sobretot si aquests canvis de dieta poder contribuir positivament als problemes del medi ambient.

En conclusió, al principi d'aquest treball tenia la intenció de descobrir tot allò rela-

---

---

cionat amb el vegetarianisme perquè és un moviment social que de mica en mica és més present a les nostres vides. Així doncs, vaig partir de la ignorància però aquest treball ha acabat per canviar la meua vida. Ara soc piscivegetariana, i tinc uns arguments sòlids per defensar la meua manera d'alimentar-me.

### **Bibliografia i webgrafia**

LLIBRES: — Bradford, M. *El libro de las proteínas vegetales*. 6a ed. Barcelona: Editorial Océano, S. L., 2011. — Dasa, B.; Dasa, D.; Goswami, M. *Le goût supérieur, guide pratique du végétarisme*. França: The Bhaktivedanta Book Trust International, 1993. — Keith, L. *El mito vegetariano: alimentos, justicia y sostenibilidad*. Madrid: Capitán Swing Libros, S. L., 2009. — Martínez Argüelles, L. *Vegetarianos con ciencia*. 2a ed. España: ArcoPress, S. L., 2016. — Safran Foer, J. *Comer animales*. 2a ed. Barcelona: Editorial Seix Barral, S. A., 2009. — Sánchez, A. *Mi dieta cojea*. Barcelona: Espasa Libros, S. L. U., 2016. WEBS: — *Cowspiracy* [documental cinematogràfic]. Kip Andersen i Keegan Kuhn (dir.). Los Angeles, 2014. (91 min). — *Un discurso cambiador de vidas* [vídeo disponible a YouTube]. Gary Yourofsky (dir.). Nova York, 2014. (47 min). <<https://www.youtube.com/watch?v=4HiGXGAOgZg&t=741s>> — Wikipedia (4 gener 2019). Informació bàsica del vegetarianisme i variants. [Consulta: 5 març 2019]. <<https://ca.wikipedia.org/wiki/Vegetarianisme#Variants>> — Ets el que menges (2019). Diferents fonts d'aliments: vegetal i animal. [Consulta: 9 març 2019]. <<https://etselquemenges.cat/repte/com-fer-se-vegetaria-o-vega-demanera-equilibrada>> — Diari de Girona, S. L. (27 gener 2016). Falses creences sobre el vegetarianisme. [Consulta: 9 març 2019]. <<https://www.diaridegirona.cat/salut/2016/01/27/6-falses-creences-vegetarianisme/764705.html>> — Biblioteca Virtual (26 d'abril 2016). Informació sobre les variants del vegetarianisme. [Consulta: 12 març 2019]. <<https://bibliotecavirtual.diba.cat/salut/que-es-el-veganisme>> — Veganismo racional (22 d'octubre 2015). Informació sobre el crudiveganisme. [Consulta: 15 març 2019]. <<http://veganismoracional.blogspot.com/2015/10/crudivegetarianismo.html>> — Generalitat de Catalunya (25 juny de 2019). Informació sobre el flexitarianisme [Consulta: 27 abril 2019]. <<https://termcat.blog.gencat.cat/2015/06/25/que-es-el-flexitarianisme/>> — United Nations (29 de novembre 2006). Comparació de la contaminació del transport i les dietes. [Consulta: 28 abril 2019]. <<https://news.un.org/en/story/2006/11/201222-rearing-cattle-producesmore-greenhouse-gases-driving-cars-un-report-warns>> — Wikipedia (25 octubre 2019). Informació sobre la religió budista. [Consulta: 18 juny 2019]. <[https://ca.wikipedia.org/wiki/Budisme#L'ètica\\_budista](https://ca.wikipedia.org/wiki/Budisme#L'ètica_budista)> — Wikipedia (18 de setembre 2019). Informació sobre la gastronomia budista. [Consulta: 18 juny 2019]. <[https://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADA\\_budista](https://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADA_budista)> — Wikipedia (23 d'octubre 2019). Informació sobre la vida personal dels musulmans. [Consulta: 3 juliol 2019]. <[https://ca.wikipedia.org/wiki/Islam#Vida\\_personal\\_i\\_familiar](https://ca.wikipedia.org/wiki/Islam#Vida_personal_i_familiar)> — Webedia

---

---

(2014). Informació sobre els aliments prohibits de la religió de l'islam. [Consulta: 3 juliol 2019]. <<https://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/alimentos-prohibidos-en-cada-religion-el-islamismo>> – Wikipedia (23 d'octubre 2019). Informació sobre la religió cristiana. [Consulta: 8 juliol 2019]. <<https://ca.wikipedia.org/wiki/Cristianisme>> – Webedia (2014). Aliments prohibits en la religió jueva [Consulta: 8 juliol 2019]. <<https://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/alimentos-prohibidos-en-cada-religion-el-judaismo>> – Sociologia del sistema alimentari (28 de desembre 2017). Informació sobre l'hinduisme i els aliments que mengen. [Consulta: 9 juliol 2019]. <<https://sociologiadelsistemaalimentario.wordpress.com/2017/12/28/hinduismo/>> – Wikipedia (15 d'octubre 2019). Informació sobre la religió hinduista. [Consulta: 9 juliol 2019]. <<https://ca.wikipedia.org/wiki/Hinduisme>> – Signs of time (25 de setembre 2016). Arguments en contra del veganisme. [Consulta: 11 juliol 2019]. <<https://es.sott.net/article/48468-Argumento-contra-el-veganismo-un-libro-minuciosamente-investigado-solto-la-sopa>> – Xarxa Net (17 de gener del 2019). Articles de la Declaració Universal dels Drets dels Animals. [Consulta: 30 juliol 2019]. <<http://xarxanet.org/juridic/noticies/els-14-articles-de-la-declaraciouniversal-dels-drets-dels-animals>> – Els Verds (15 d'octubre 2019). Articles de la Declaració Universal dels Drets dels Animals. [Consulta: 30 juliol 2019]. <<http://elsverds.com/GDAdeclaraciouniversal.html>> – European Commission (12 de desembre 2012). Causes del canvi climàtic. [Consulta: 30 juliol 2019]. <[https://ec.europa.eu/clima/change/causes\\_en](https://ec.europa.eu/clima/change/causes_en)> – Wikipedia (3 d'octubre 2018). Informació de l'Acadèmia Francesa. [Consulta: 17 octubre 2019]. <[https://ca.wikipedia.org/wiki/Acad%C3%A8mia\\_Francesa\\_de\\_les\\_Ci%C3%A8ncies](https://ca.wikipedia.org/wiki/Acad%C3%A8mia_Francesa_de_les_Ci%C3%A8ncies)> – Wikipedia (1 de maig 2017). Informació sobre l'Associació Mèdica Nord-americana. [Consulta: 17 octubre 2019]. <[https://ca.wikipedia.org/wiki/Associaci%C3%B3\\_M%C3%A8dica\\_Nordamericana](https://ca.wikipedia.org/wiki/Associaci%C3%B3_M%C3%A8dica_Nordamericana)> – Wikipedia (5 de setembre de 2019). Biografia d'Herni Huchard [Consulta: 17 octubre 2019]. <[https://fr.wikipedia.org/wiki/Henri\\_Huchard](https://fr.wikipedia.org/wiki/Henri_Huchard)> – El Español (28 octubre de 2018). Informació sobre la intel·ligència animal [Consulta: 27 de novembre 2019]. <[https://www.lespanol.com/ciencia/20181025/animales-inteligentes-nodelfin-perro/347965886\\_0.html](https://www.lespanol.com/ciencia/20181025/animales-inteligentes-nodelfin-perro/347965886_0.html)> – XLSe-manal (21 de gener de 2018). Informació sobre la intel·ligència del pop. [Consulta: 27 novembre 2019]. <<https://www.xlsemanal.com/conocer/naturaleza/20180121/la-increibleinteligencia-del-pulpo.html>> – Wikipedia (31 de juliol de 2018). Informació sobre The University for Advances Studies. [Consulta: 27 novembre 2019]. <[https://fr.wikipedia.org/wiki/Coll%C3%A8ge\\_doctoral\\_de\\_recherche\\_avanc%C3%A9e](https://fr.wikipedia.org/wiki/Coll%C3%A8ge_doctoral_de_recherche_avanc%C3%A9e)> – Wikipedia (10 d'octubre 2019) Informació sobre la Universitat de Tel Aviv. [Consulta: 28 novembre 2019]. <[https://ca.wikipedia.org/wiki/Universitat\\_de\\_Tel\\_Aviv](https://ca.wikipedia.org/wiki/Universitat_de_Tel_Aviv)>

---