

«La companyia perfecta per a una vida vegana i sostenible»
Veganuary

Com fer-se vegà

(i persistir)



ED WINTERS

Traducció de Ricard Soler Roger

Saldonar.

Com fer-se vegà

(i persistir)

ED WINTERS

Traducció de Ricard Soler Roger

Saldonar.

Com fer-se vegà (i persistir)

Títol original: *How to go (and stay) vegan*

© del text: Ed Winters, 2025

© de la traducció: Ricard Soler Roger, 2026

© de la il·lustració de la coberta: Montse Galbany, 2026

@ de la fotografia de l'autor: Byron Chambers, 2026

© d'aquesta edició: Edicions Saldonar, 2026

Primera edició: setembre del 2026

Publicat per Edicions Saldonar

Alfambra, 16, 5è 2a

08034 Barcelona

edicions@saldonar.com

www.saldonar.com

@saldonar

Edició i producció: Francesc Gil-Lluch

Disseny i maquetació: Octavi Gil Pujol

Distribució: UDL

Thema: JBCC4, HPS, VS, VFXC

ISBN: 978-84-19571-80-9

Dipòsit legal: B 16434-2026

Amb el suport de la Generalitat de Catalunya



**Generalitat
de Catalunya**

Saldonar forma part de l'associació

d'editorials independents Llegir en Català.



LLEGIR EN CATALÀ
ASSOCIACIÓ D'EDITORIALS INDEPENDENTS



Aquest llibre s'ha imprès amb paper procedent de boscos gestionats de manera sostenible, un òfset cru de 80 grams, i s'ha compaginat amb la tipografia Tiempos en cos 9,5.

Els titulars del *copyright* tenen els drets reservats.

Taula

Introducció	11
1. Per què vegà?	17
Ètica	21
Resistència als antibiòtics	26
Pandèmies	29
Malalties cròniques	33
Medi ambient	35
La importància de les nostres decisions	42
El coneixement és poder	43
2. Una nova normalitat	45
Entendre el canvi de comportament i el veganisme	45
Com parlar amb les amistats i la família sobre la teva decisió	62
Trobar la teva tribu	72
Premia't	75
La dimensió agredolça	76
En resum	77
3. Com orientar-se en l'àmbit de l'alimentació	79
Què menja la gent vegana?	80
Què hauria d'esperar quan em faig vegà?	98
Com menjar de manera saludable	100

Què passa amb la carn cultivada?	114
Què hauria de cuinar?	116
I què passa quan mengem fora de casa?	125
Viatjar	126
 4. Més enllà de l'alimentació	 129
Roba	130
Cuir	133
Entreteniment	148
Productes d'higiene, cosmètica i neteja	159
Medicaments	162
 5. I ara que ets vegà, què fas?	 165
Què passa si sospito que tinc un dèficit?	166
Conviure amb persones no veganes	168
Sortir amb algú sent vegà	171
Conviure amb una parella no vegana	173
Criar infants vegans	174
I què passa amb els animals de companyia?	179
 6. Com ser vegà en un món no vegà	 187
La ignorància és felicitat	189
La part més difícil d'assumir	190
El poder de l'acceptació	192
Trobar l'equilibri i la perspectiva	196
No perdis mai una oportunitat de ser positiu	198
Les nostres identitats més enllà del veganisme	200
Descartar el soroll	203
Reconèixer l'absurditat	206
Porcs malhumorats i cabres antipàtiques	209

Conclusió	213
Enriquiment a través del canvi	214
Posa-t'hi	215
Recursos	217
Agraïments	223
Notes	225

Introducció

Segurament, has vist un documental, un vídeo o una publicació a internet. O potser tens una amiatat o un familiar vegà que t'ha fet replantejar coses. També pot ser que hakis crescut sent vegetarià, o que un dia, simplement, alguna cosa fes clic. Sigui quin sigui el motiu, has arribat a la conclusió que vols fer-te vegà. I ara ve la gran pregunta: com es fa, això?

Fer-se vegà pot fer una mica de respecte. Al capdavant, significa canviar molts aspectes del nostre dia a dia, inclòs un dels més importants de tots: el que mengem cada dia. No és estrany, doncs, que començar aquest camí pugui resultar intimidador. I encara ho és més si ho fem sols, potser fins i tot en contra dels desitjos de familiars o amiatats properes. A això s'hi afegeix que probablement hem conegut o sentit persones que diuen que ho van provar però que el veganisme era «massa difícil», o que sentien que no s'alimentaven de manera saludable. Tot plegat pot semblar molt complicat i confús: què puc menjar?, què vol dir aquesta etiqueta?, com aconsegueixo la vitamina B12?, i... hauré de vestir-me amb roba de cànem i anar a viure en una comuna a Portugal?

Ara bé, no cal patir, perquè tens a les mans el llibre adequat. El que estàs llegint no només t'ajudarà a fer-te vegà, sinó que també et donarà la confiança, els consells i els coneixements necessaris per continuar sent-ho durant molts anys. En essència, aquest llibre aborda de manera exhaustiva totes les preguntes importants

que la gent es fa quan decideix fer el canvi, perquè, quan l'acabis, tinguis molt clar com fer-te vegà (i com mantenir-t'hi).

Aquest és el meu tercer llibre, però l'he escrit amb el mateix esperit que els dos anteriors. *Això és propaganda vegana (i altres mentides de la indústria càrnia)*, el primer, és el llibre que m'hauria agradat llegir quan encara menjava carn, lactis i ous sense pensar gaire en les conseqüències de les meves eleccions. *Com debatre amb algú que menja carn (i guanyar sempre)* és el que m'hauria anat bé tenir quan vaig començar a defensar el veganisme. I amb *Com fer-se vegà (i persistir)* he intentat fer exactament el mateix: escriure el llibre que m'hauria agradat tenir fa més de deu anys, quan vaig decidir fer-me vegà. Perquè jo també tenia dubtes i pors, i tot i saber que havia de canviar el meu estil de vida, la idea de fer-ho em feia respecte. Si hagués pogut llegir aquest llibre aleshores, fer-me vegà m'hauria resultat molt més fàcil.

FER EL CANVI

Quan em vaig fer vegà, la millor opció de menjar per emportar que tenia era una pizza de verdures sense formatge —o, com va passar una vegada, una pizza sense formatge amb enciam per sobre—. No, per desgràcia, no és broma. El supermercat del meu barri tampoc no estava gaire pensat per a persones veganes, tot i que recordo perfectament la sensació d'haver tocat el cel quan van començar a vendre tofu.

En aquells primers moments, mirar la carta d'un restaurant era sobretot un exercici d'optimisme, i si arribaves a aconseguir una opció vegana solia ser perquè havies demanat a la cuina que traguessin la meitat dels ingredients del plat. I això, normalment, després d'haver explicat amb tota la paciència del món que vegà no vol dir sense gluten i que no, els vegans no mengen peix —ni

tan sols «una miqueta»—. Per sort, des d'aleshores han canviat moltes coses. A banda que l'estil de vida *plant-based* s'ha tornat molt més accessible i entenedor, també hi ha hagut un augment notable de la consciència sobre les conseqüències del que fem als animals i sobre com això els afecta, així com al planeta i a nosaltres mateixos.

Tot i així, la pregunta de com fer-se vegà continua sent tan important com sempre, i per a molta gent persisteixen els mateixos dubtes i inquietuds. Per aquest motiu, al llarg del llibre compartiré la meua pròpia experiència, inclosos els errors que vaig cometre i allò que, mirant enrere, faria d'una altra manera. Des que vaig fer el canvi, he dedicat el meu temps a defensar el veganisme. He après molt sobre els problemes relacionats amb l'ús que fem dels animals, però també sobre la psicologia del canvi de conducta, el paper de la cultura i del condicionament social en les nostres decisions i, sobretot, sobre les dificultats reals amb què es troba la gent quan decideix fer-se vegana. Al llarg dels anys també he conegut milers de persones veganes, amb moltes de les quals he tingut converses que m'han obert els ulls i de les quals he après moltíssim. Tot això ha influït en el contingut d'aquest llibre, que es basa en una gran diversitat d'experiències i coneixements per ajudar-te a fer-te vegà i a millorar fent aquest camí.

També exploraré les evidències i la recerca sobre el canvi d'hàbits, i abordaré tots els aspectes pràctics de fer-se vegà, perquè aquest llibre et proporcioni tot el que necessites per fer el procés més senzill i assumible. Això inclou una llista de recursos útils als quals podràs recórrer i un model de pla d'àpats al final del llibre. Perquè, siguem sincers, encara avui tot això pot ser tot un camp de mines.

Precisament per aquest motiu, aquest llibre va més enllà del menjar i tracta també qüestions com la roba, els productes

d'higiene, l'oci, la vida social, la família i molt més. Aborda temes importants com les alternatives vegetals, els animals amb qui convivim, el cuir sintètic o la criança d'infants amb una alimentació vegana. Tot i que les coses han millorat molt amb els anys, encara circula molta informació enganyosa sobre el veganisme i l'alimentació vegetal. L'objectiu d'aquest llibre és obrir-se pas entre aquest soroll i exposar-ho tot d'una manera clara, entenedora i útil.

UNA GUIA SENSE JUDICIS

Tot i que sovint es veu el veganisme com un procés de renúncia, la veritat és que fer-se vegà també comporta molts guanys. Sí, el canvi implica reptes i aspectes a tenir en compte, però sovint es passa per alt que també pot ser profundament gratificant i agradable. Aquest és un dels missatges centrals del llibre i, a través de la seva lectura, espero que no només et resulti més fàcil afrontar les possibles dificultats, sinó que també et permeti abraçar millor i aprofitar tots els aspectes enriquidors i satisfactoris que comporta fer-se vegà.

Ara bé, no només és important el procés inicial de fer-se vegà; com ja s'ha dit, un altre objectiu del llibre és assegurar que, un cop fet el pas, continuïs sent-ho. Per aquest motiu, el llibre està pensat com un recurs de consulta al qual pots tornar sempre que ho necessitis. Pots fer-hi anotacions, subratllar allò que sigui més rellevant per a tu en cada etapa de la teva vida i tornar a llegir les parts que et siguin útils en el futur. Al llarg de la teva transició cap al veganisme i més enllà, aquest llibre vol ser la teva guia sense judicis.

Fer-se vegà és molt més que canviar el que mengem o la manera com ens vestim: és viure d'acord amb els nostres valors i apostar per una manera de viure amb beneficis reals i profunds. Hi ha

molts problemes al món sobre els quals no tenim cap control, però el veganisme ens permet tenir un impacte positiu cada dia i sentir orgull i plenitud sabent que estem actuant d'acord amb els nostres principis.

Quan t'endinses en aquest canvi tan important, el primer que cal reconèixer és que ja has fet un dels passos més rellevants i difícils: adonar-te que hi ha un problema i buscar activament maneres de formar part de la solució. Això vol dir que ja has començat el procés de fer-te vegà, potser sense ni tan sols adonar-te'n. Continua, doncs, i confia en tu i en les teves capacitats.

Una de les coses que més sovint sento dir a altres persones veganes —i que també s'aplica al meu cas— és que fer-se vegà és una de les millors decisions que han pres mai, i que els agradaria haver-ho fet abans. El meu desig és que, en llegir i utilitzar aquest llibre, ben aviat puguis dir el mateix.

1. Per què vegà?

Pel sol fet d'estar llegint aquest llibre sobre com fer-se vegà, és molt probable que ja coneguis, com a mínim, alguns dels arguments a favor del veganisme i d'una alimentació basada en vegetals. Dit això, un dels aspectes més sorprenents del veganisme és fins a quin punt engloba qüestions molt diverses. Potser ja tens una idea general dels problemes associats a la ramaderia, però una de les coses que he après des que em vaig fer vegà és que les problemàtiques vinculades a l'explotació animal són molt més àmplies del que moltes persones imaginien d'entrada. Entendre aquests problemes amb més detall és també una de les maneres més importants de reforçar el compromís i la motivació per fer el canvi. Per tot plegat, val la pena destacar els aspectes clau del veganisme, especialment si encara dubtes a l'hora de fer el pas.

Vull començar explicant què és exactament el veganisme, perquè sovint es presenta de manera esbiaixada o es confon. Abans he utilitzat expressament tant el terme *veganisme* com *alimentació basada en vegetals*, no pas perquè una alimentació basada en vegetals no sigui compatible amb el veganisme, sinó perquè el veganisme va molt més enllà de l'alimentació. Dit d'una altra manera, una persona pot seguir una alimentació basada en vegetals sense ser vegana. Això és així perquè el veganisme és una posició ètica que aspira a qüestionar i desmantellar l'explotació animal en totes les seves formes diverses i diferenciades. De fet,

al Regne Unit, el veganisme ètic està reconegut per la llei com una convicció filosòfica protegida.

Faig aquest aclariment perquè moltes persones poden haver arribat a aquest llibre motivades per la preocupació per l'impacte ambiental de la ramaderia, o bé per les conseqüències socials o individuals sobre la salut associades als productes d'origen animal. Aquests són motius plenament vàlids i rellevants per replantejar la manera com vivim, i els defenso al llarg d'aquest llibre i de la resta de la meva feina.

Ara bé, com que sovint hi ha confusió sobre què vol dir ser vegà i quines són les motivacions per fer-se'n, pot ser molt útil establir clarament la diferència entre seguir una alimentació vegetal i ser vegà. També crec fermament que connectar amb l'ètica animal és fonamental, perquè és un dels incentius més potents tant per fer-se vegà com per continuar sent-ho.

Tal com ja s'ha explicat a la introducció, aquest llibre vol ser una guia completa per fer-se vegà. És un recurs integral per efectuar el canvi i mantenir-lo a llarg termini. Però, perquè això sigui possible, un dels factors més importants és construir una convicció sòlida i una determinació clara. D'aquesta manera, si et trobes amb moments més difícils o si comets algun error, podràs tornar al perquè i recordar-te, amb amabilitat però també amb fermesa, les raons que et van portar a fer el canvi.

També crec que un dels aspectes més mal entesos del veganisme és fins a quin punt les seves conseqüències positives són àmplies i diverses. Quan em vaig fer vegà, ho vaig fer per motius ètics, impulsat per la convicció que l'explotació dels animals vulnera la consideració moral que els correspon. Amb el temps, però, he entès fins a quin punt les nostres decisions tenen un impacte profund en molts altres àmbits de la vida. L'alliberament animal, el planeta, les pandèmies, la resistència als antibiòtics i les malalties

cròniques són només alguns exemples de tot allò que pot millorar gràcies a una decisió aparentment senzilla.

I no és que el veganisme sigui millor per als animals però pitjor per al planeta, o millor per al planeta però que augmenti el risc de pandèmies i de bacteris resistents als antibiòtics: és beneficiós en tots aquests àmbits alhora. I si bé jo defensaria que l'ètica animal, per si sola, ja és prou important per justificar un canvi d'estil de vida, no es pot negar que totes aquestes qüestions juntes reforcen encara més la urgència de replantejar com veiem i tractem els animals.

Adonar-nos que hi ha tant en joc pot resultar descoratjador, però també és empoderador reconèixer la influència real que tenen les nostres decisions. De fet, allò que triem menjar és un dels pocs exemples de decisions quotidianes que podem prendre i que tenen un impacte profund tant en nosaltres com en el món en general. Sovint ens sentim impotents davant dels grans problemes globals, esperant —sovint en va— que les persones en posicions de poder intervinguin i ho solucionin tot. Sigui com sigui, tot i que les polítiques i les lleis influeixen en les nostres decisions alimentàries i de consum, fer-se vegà és una d'aquelles rares oportunitats en què no depenem exclusivament dels governs o de les autoritats per generar el canvi que volem veure. Podem abordar aquests problemes nosaltres mateixos canviant la manera com vivim, i això fa que el veganisme sigui encara més atractiu i rellevant.

Malgrat la importància i l'abast de les conseqüències de les nostres decisions, com a societat no els donem l'atenció que mereixen. De fet, és sorprenent fins a quin punt podem ser poc conscients i despreocupats a l'hora de decidir què mengem, amb què ens vestim o què utilitzem. En general, mengem el que mengem perquè ens agrada, perquè s'ajusta a les normes culturals del lloc on vivim i perquè és el que hem menjat des de petits. En conseqüència,

les nostres eleccions alimentàries com a persones adultes estan fortament condicionades per l'entorn i la criança. Tot i així, com explicaré en aquest capítol, aquests no són els factors més importants a tenir en compte a l'hora de decidir què consumim.

Per això l'educació i la presa de consciència són fonamentals. D'una banda, perquè ens proporcionen el coneixement i l'impuls necessari per canviar les nostres pràctiques; de l'altra, perquè l'educació és l'antídoto contra la ignorància, i l'acció és l'antídoto contra la impotència.

El veganisme ens permet sentir que participem activament en el món que ens envolta i que hi tenim una influència real. No perquè puguem canviar-lo tots sols, sinó perquè les decisions individuals, quan s'agrupen, esdevenen una força col·lectiva. Ara bé, qualsevol moviment de transformació és tan fort com les persones que el formen. Dit d'una manera molt simple: les decisions que prenem importen. Importen per a nosaltres. Importen per al planeta. Importen per als animals.

Ho explico perquè un dels arguments més habituals que sento és que una sola persona no pot marcar la diferència. Però si no canviem com a individus, no canviarà res.

És cert que el veganisme aborda realitats i problemes extremament durs i preocupants. Tot i així, també és una font d'empoderament, tant individual com col·lectiu. I, més enllà de tot això, també pot ser divertit i gratificant, una idea que espero reforçar al llarg de la resta del llibre.

Aquest canvi de perspectiva pot ser clau a l'hora d'impulsar-nos a fer el pas, perquè enfrontar-nos a la magnitud del que no funciona pot fer-nos sentir que les nostres accions són inútils o irrellevants. Per això, tot i que algunes de les qüestions que tractarem a continuació no són gens agradables, informar-nos sobre l'impacte negatiu del consum de productes d'origen animal

no només pot fer-nos sentir més optimistes, sinó que també pot alimentar les ganes de canvi. En lloc de formar part del problema, podem passar a formar part de la solució.

Ara bé, només podem entendre tot això plenament si sabem per què les decisions que prenem són tan importants. I, tenint en compte que tenen conseqüències ètiques, ambientals i personals i socials molt serioses, és evident que ho són. Així doncs, comencem per l'ètica.

ÈTICA

L'escala de l'explotació animal és absolutament descomunal. Només per a l'alimentació, cada any matem al voltant de 85.000 milions d'animals terrestres¹ i extraïem fins a 2,2 bilions de peixos dels oceans.² Tot i que aquestes xifres enormes són una prova molt clara de la manera com explotem els animals i mostren amb claredat la gravetat i l'abast del problema, hi ha un element que sovint es perd darrere d'aquests números: els individus que els conformen.

El problema és que aquestes xifres són tan desmesurades que pensar-hi esdevé més aviat un exercici intel·lectual que no pas emocional. Al cap i a la fi, com podem empatitzar amb un nombre abstracte? Per això crec fermament que, per connectar amb l'ètica animal, és fonamental pensar en els individus que hi ha darrere d'aquests números tan enormes.

Qualsevol persona que hagi conviscut amb un gos o un gat sap que, quan sent parlar del comerç de carn de gos i gat que es fa en determinades parts del món, el primer impuls acostuma a ser imaginar l'animal amb qui ha viscut en aquella situació. Aquesta és una manera molt poderosa d'entendre el problema. Tot i que la majoria de nosaltres no hem crescut amb les espècies que

s'exploten habitualment, ni hem tingut l'oportunitat de coneixe'n cap de primera mà, vincular els productes que comprem amb els individus que han estat explotats i danyats és una forma extremament efectiva d'entendre les qüestions ètiques relacionades amb l'ús i l'abús que fem dels animals.

Pràctiques que la societat considera perfectament legals permeten mutilar animals, inseminar-los per força i mantenir-los en gàbies. Poden ser triturats vius, abatuts amb pistoles de percussió, electrocutats o forçats a entrar a cambres de gas. Els peixos són extrets dels oceans i aixafats sota el pes dels uns sobre els altres; els esclaten els òrgans interns a causa del canvi de pressió i acaben morint asfixiats. I l'explotació no es limita només a la producció d'aliments. Els animals també són maltractats de moltes altres maneres, incloent-hi experiments profundament esgarrifosos. Poden ser tancats en aquaris o circs i obligats a fer trucs. Els animals utilitzats per a la roba poden ser mantinguts en gàbies i els arrenquen les plomes o la pell mentre encara són vius.

Més enllà de la violència física, també hi ha un rerefons constant de submissió, la negació de qualsevol autonomia, els sentiments de por, angoixa i terror, així com el patiment emocional i psicològic que tot això comporta. Per la seva pròpia naturalesa, la crueltat és una part inherent i fonamental de l'explotació animal.

Una de les maneres més senzilles de saber si estem més alineats èticament amb el veganisme o amb l'explotació animal és reflexionar sobre quina és realment la nostra actitud amb els animals. Per exemple, estem en contra de la crueltat animal? Si la resposta és afirmativa, considerariem clavar una puntada de peu a un gos un acte de crueltat animal que rebutjaríem per motius ètics? Aquí hi ha el problema: els animals que explotem per a l'alimentació, la roba, l'entreteniment o l'experimentació desitjarien que el pitjor que haguessin de patir fos una puntada

de peu. Per desgràcia, les experiències que se'ls obliga a suportar són molt pitjors.

Per tant, en el fons, ja sabem que el que financem és crueltat animal i que, per això, hi estem èticament en contra.

Pel que fa a l'alimentació, no només s'explota o es mata els animals criats específicament per la seva carn. A la indústria làctia, les vaques són inseminades per força i se'ls prenen els fills gairebé immediatament després de néixer. Aquest procés és el mateix tant si les vaques lleteres són criades de manera intensiva com si no. A la indústria dels ous, els pollets mascles es consideren sobrats i, per tant, són triturats vius o gasejats fins a morir just després de néixer. Sovint, a més, s'amputa el bec a les gallines abans de traslladar-les i confinar-les en granges saturades d'animals i en condicions insalubres, una realitat que també afecta moltes gallines amb l'etiqueta de «cria en llibertat». I totes les gallines ponedores i vaques lleteres acaben en un escorxador quan la seva producció d'ous o de llet disminueix.

Algunes persones defensen que el vegetarianisme és un compromís ètic. Amb tot, cal recordar que les indústries dels lactis i dels ous són tan poc ètiques com les de la carn i que, de fet, les pràctiques habituals que s'hi duen a terme es troben entre les pitjors de qualsevol explotació animal.

Tot i que hi ha sistemes de producció menys cruels, moltes de les pràctiques més greus continuen produint-se també en sistemes menys intensius, i els animals acaben igualment als mateixos escorxadors i són matats exactament de la mateixa manera. Els porcs de cria en llibertat també són forçats a entrar en cambres de gas. El bestiar que pastura a l'aire lliure també acaba sent degollat.

Independentment de les diferències entre un sistema d'explotació animal i un altre, quan tenim l'oportunitat de no finançar en absolut l'explotació, la mutilació, la inseminació forçada o

l'enviament d'animals a escorxadors, la pregunta fonamental és: quina és l'opció més ètica que podem prendre?

Crec fermament que connectar amb l'ètica del veganisme és un dels elements més importants per assegurar no només que ens fem vegans, sinó que continuarem sent-ho. Encara que aquest no sigui el principal motiu pel qual has agafat aquest llibre o pel qual vols canviar la teva manera de viure, la realitat del que fem als animals és una font de motivació extremament potent. Això és així perquè situa la decisió en el nostre poder personal sobre la vida d'altres éssers. En lloc de veure el consum de productes d'origen animal com una cosa que només ens afecta a nosaltres o que té un impacte abstracte i poc tangible, pensar en l'ètica del consum animal ens ajuda a entendre que hi ha víctimes directes que pateixen les conseqüències de les decisions que prenem.

Tot i que el sentiment de culpa no és agradable, pot ser molt mobilitzador i empenye'ns a fer canvis positius i a empatitzar amb els altres. Ara bé, fer-se vegà no va de carregar-nos de vergonya, sinó de sentir orgull de nosaltres mateixos perquè som conscients de l'impacte que tenim en la vida dels altres i incorporar-ho a la nostra presa de decisions.

Aquest sentiment d'orgull i responsabilitat personal és especialment important durant els primers dies de fer-se vegà, quan poden aparèixer antulls o dubtes. En aquests moments en què et puguis sentir temptat de comprar un tall de carn o de demanar una pizza amb mozzarella, pots pensar en les víctimes d'aquestes decisions i recordar-te per què vas decidir fer el canvi. Sense aquest enfocament ètic sòlid, pot ser més fàcil tornar a consumir productes d'origen animal i convence'ns que simplement reduir-ne el consum ja és suficient.

Per exemple, en lloc de treure'ns responsabilitat de sobre pensant que demanar un menú de pollastre no farà cap diferència

significativa, podem recordar-nos que aquell menú està ple dels cossos de diversos polls que han viscut vides de patiment i que els han matat expressament per a aquell menú. Potser aquell àpat, per si sol, no ha tingut un impacte significatiu sobre el planeta, ni incloua polls infectats amb grip aviària o amb alguna soca de bacteris resistents. Però per als polls que hi ha dins d'aquell cubell la nostra decisió ho és tot.

A internet hi ha una gran quantitat de reportatges d'investigació i vídeos d'infiltració i, tot i que són extremament desagradables i profundament colpidors, ofereixen una de les maneres més efectives i potents d'entendre la veritable naturalesa de l'explotació animal. De la mateixa manera que podem imaginar l'animal amb qui convivim quan sentim parlar del comerç de carn de gos o de gat en un altre país, veure un vídeo d'una granja o d'un escorxador pot ajudar-nos a crear una imatge mental que ens vingui al cap la pròxima vegada que passem pels passadissos de la carn, dels lactis o dels ous. En lloc de veure només el producte, podem pensar en l'individu del qual prové aquella carn. És per això que l'argument ètic pot transformar la manera com percebem els productes d'origen animal i fer que deixem de veure'ls com a «menjar», de la mateixa manera que no considerem un gos com a «menjar».

El debat sobre el veganisme sovint s'encalla en la política, les dinàmiques socials i els malentesos. Quan se'n parla, és fàcil perdre de vista el que és essencial. Amb tot, si ho reduïm als fonaments, quan comprem productes d'origen animal estem finançant l'ús de mecanismes com les cambres de gas o les trituradores industrials. Estem pagant per instal·lacions que existeixen únicament per tallar, fer sagnar i matar. El debat sobre el veganisme pot ser tan complex o tan simple com vulguem, però el fet essencial és que no finançar la por, el patiment, l'explotació i la mort és una decisió èticament correcta.