

Indice

Una storia di scelte	VII
Fra pratiche e idee, la cultura del cibo	3
Il lusso di poter scegliere, p. 3 - La svolta agricola e pastorale, p. 5 - L'invenzione del sacrificio animale e il mito della purezza originaria, p. 8	
Primo quadro. Non uccidere	15
Rispetto della vita, p. 15 - Vardhamana e Siddharta, p. 16 - Laozi e Confucio, p. 19 - La carne e le foglie, p. 22 - L'induismo si rinnova, p. 23 - Filosofi, sacerdoti e cultura popolare, p. 25 - Insuccesso (e fortuna postuma) di Pitagora, p. 27 - Il vegetarianismo psico-esistenziale di Plutarco, p. 32 - Un pensiero che perdura, p. 36 - Specismo e antispecismo, p. 37	
Secondo quadro. Paura della carne	41
La carne disprezzata, p. 41 - Quando il vegetarianismo è condannato, p. 42 - I cristiani e la carne, p. 43	
Terzo quadro. Ascesi e penitenza	47
L'astinenza dalla carne come esercizio di mortificazione, p. 47 - Prendere le distanze, p. 50	
Quarto quadro. Alla ricerca della salute	55
Rinunciare alla carne può far bene?, p. 55 - Un medico contro il "nuovo dogma", p. 58 - Pitagora rivisitato, p. 59 - Salute, penitenza, business, p. 62 - Igienismo e razzismo, p. 64 - Naturismo italiano, p. 65 - Dietetica in evoluzione: la «rivincita dell'insalata», p. 67	
Quinto quadro. Anatomia e fisiologia	69
L'uomo è erbivoro?, p. 69 - Un dibattito di scienza e di idee, p. 70	

Sesto quadro. Dieta e politica	73
Una questione di potere, p. 73 - Vegetarismo al femminile, p. 76 - Associazioni per una politica vegetariana, p. 77 - Fare comunità o fare proseliti?, p. 80 - L'appello di Henry Salt, p. 81 - Fra India e Inghilterra, p. 83	
Settimo quadro. Diritti e benessere animale	85
Senso morale e legislazione, p. 85 - Ragione e sensibilità, p. 85 - Tra il gamberetto e l'ostrica, p. 87 - Benessere o diritti?, p. 89 - Un nome anche per il veganismo, p. 90 - Un nuovo antropocentrismo?, p. 91	
Ottavo quadro. Lo sguardo ecologico	93
La svolta ambientalista, p. 93 - Vegetariani o «onnivori coscientosi»?, p. 94 - Ambientalismo e animalismo cattolico, p. 95	
Nono quadro. Nutrire il pianeta	99
Agricoltura o allevamento?, p. 99 - Paley vs Malthus, p. 100 - Il pianeta è piccolo, p. 101	
Decimo quadro. Le ragioni del gusto	103
Ritorno a Cocchi, p. 103 - Una tradizione di lunga data, p. 104 - Nel nome di Pitagora, p. 105 - Cucinare vegetali, p. 107 - Cucina mimetica, p. 110	
Noi e loro	113
Perché Pitagora non mangiava pesce, p. 113 - Né carne né pesce, p. 117 - Il pollo e la carne, p. 120 - In ordine sparso, p. 122	
Note	125
Riferimenti bibliografici	137
Fonti, p. 137 - Studi, p. 140	
Indice dei nomi	147