



Co-funded by
the European Union

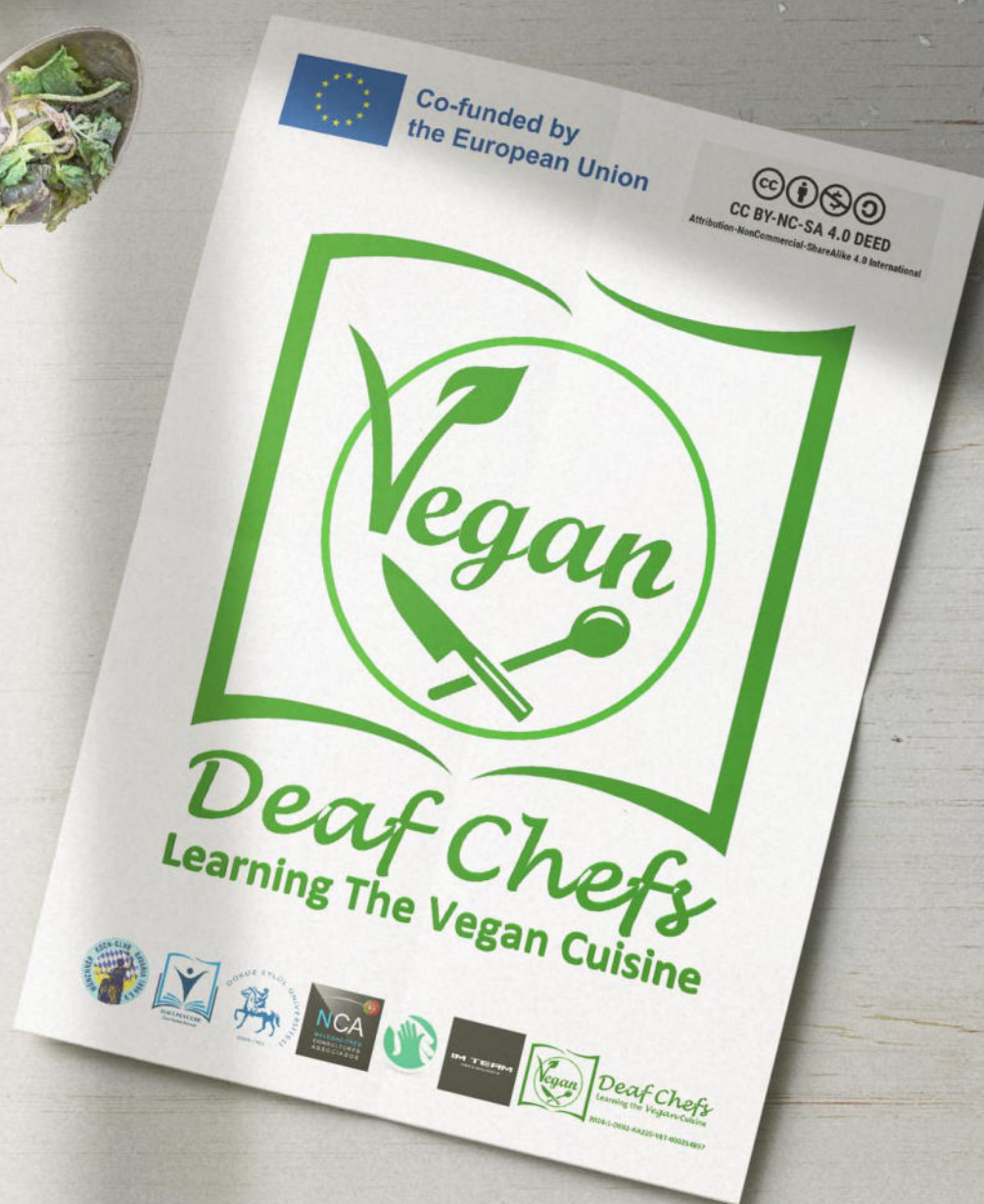


CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Vegetarianismo e Veganismo no âmbito da Bioética

Unidade 3





Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International.

To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Deaf Chefs
Learning the Vegan Cuisine
2024-1-DE02-KA220-VET-000254897



Unidade 3: Vegetarianismo e Veganismo no âmbito da Bioética

O vegetarianismo e o veganismo não são apenas estilos e filosofias de vida, mas também abordagens bioéticas. As pessoas podem optar pelo veganismo por várias razões, incluindo os direitos dos animais, a ética e o respeito pelos seres vivos, a ecologia, o feminismo e a saúde. Neste contexto, o vegetarianismo e o veganismo estão ligados aos conceitos de sustentabilidade, gastronomia sustentável, sistemas de gestão alimentar sustentável e nutrição sustentável, enquanto abraçam uma base filosófica assente no equilíbrio entre o homem, os animais e a natureza.

De acordo com o Guia Michelin, a gastronomia sustentável é definida como tendo em conta a proveniência dos ingredientes, a forma como são produzidos e como são transportados para os mercados locais e, por fim, para os pratos. A gastronomia sustentável pode ser apoiada de várias formas. A compra de produtos em mercados alimentares, pequenos produtores, agricultores, pescadores ou empresas familiares ajuda a apoiar os produtores locais. A alimentação sazonal pode ser incentivada através da seleção de ingredientes com base nas suas épocas naturais de colheita, quer pelos restaurantes quer pelos consumidores individuais. O património culinário tradicional pode ser preservado através da utilização de culturas e ingredientes regionais e de origem local nas receitas. Além disso,





o controlo das datas de validade e a gestão do tamanho das porções podem ajudar a evitar o desperdício de alimentos e contribuir para a conservação dos recursos naturais (Michelin, 2021).

De acordo com a Comissão EAT-Lancet de 2019, um estudo sobre dietas saudáveis no âmbito de sistemas alimentares sustentáveis destaca que uma mudança global para alimentos à base de plantas pode ajudar a alimentar a crescente população mundial com uma dieta nutritiva e sustentável. Uma dieta à base de plantas inclui mais leguminosas, cereais integrais, vegetais, frutas e nozes, e reduz o consumo de alimentos de origem animal, carne vermelha e carnes processadas (Eat Right, 2021). Estes padrões alimentares apoiam os contributos positivos da nutrição vegetariana/vegana para a sustentabilidade.

A nutrição sustentável é definida como “uma nutrição que preserva a biodiversidade e o ecossistema, ao mesmo tempo que garante a segurança alimentar e a qualidade de vida das gerações futuras”. A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) descreve a nutrição sustentável como uma dieta que satisfaz as necessidades nutricionais das gerações atuais e futuras, respeita e protege a biodiversidade e o ecossistema, é culturalmente aceitável, acessível, economicamente comportável, nutricionalmente adequada, segura e saudável (Kurtgil & Beyhan, 2021).

Nos últimos anos, a crescente consciencialização em relação aos padrões de consumo alimentar tem suscitado discussões sobre como proteger os ecossistemas e garantir um ambiente sustentável para as gerações futuras. Neste contexto, a nutrição





vegetariana/vegana, a alimentação saudável e equilibrada e o movimento slow food têm sido examinados. O vegetarianismo é um padrão alimentar que envolve principalmente o consumo de alimentos de origem vegetal. O veganismo, por outro lado, é um estilo de vida que procura evitar (tanto quanto possível) a exploração e a crueldade dos animais para alimentação, vestuário ou qualquer outro fim, promovendo alternativas que beneficiem tanto o ecossistema como o bem-estar dos animais.

O Movimento Slow Food foi iniciado em Itália como uma resposta ao desaparecimento dos alimentos locais e tradicionais e à padronização dos sabores. Uma alimentação saudável e equilibrada é essencial para o bem-estar geral. A alimentação saudável e sustentável é uma prática alimentar que incorpora elementos de sustentabilidade ambiental, consumo responsável, responsabilidade intergeracional, ética ambiental e bioética. Devido a estes aspetos, a alimentação sustentável pode ser considerada um valor bioético.

