



Università  
Ca' Foscari  
Venezia

Corso di Laurea  
Magistrale in

Lingue e civiltà  
dell'Asia e  
dell'Africa  
mediterranea

LM-36 (Lingue e letterature  
dell'Africa e dell'Asia)

Tesi di Laurea  
Magistrale

Il vegetarianismo  
nella cultura cinese:  
un'analisi storica e  
socio-culturale

**Relatori**

Chiar.ma Francesca Tarocco  
Dott. Jacopo Scarin

**Laureanda**

Maria Luisa Ambrosi Sacconi Rosati  
Matricola 888218

**Anno Accademico**

2022/2023





<b>Introduzione</b> .....	<b>5</b>
<b>Capitolo 1 – La tradizione vegetariana della Cina</b> .....	<b>10</b>
1.1 “Foreste di carne” 肉林: gli animali nella pratica dietetica e liturgica .....	10
1.2 Pratiche vegetariane nel taoismo.....	35
1.2.1 Riverenza e rispetto per gli esseri viventi nel <i>Zhuangzi</i> 莊子 .....	37
1.2.2 “Ricordati di seguire regolarmente una dieta vegetariana, pura e frugale” 當念采食為常一志清: i movimenti taoisti .....	39
1.3 L’importanza del buddismo per la diffusione del vegetarianismo in Cina .....	48
1.3.1 Il vegetarianismo nelle fonti buddiste: le prime testimonianze .....	58
1.3.2 Tre tipi di carne pura 三種淨肉: i codici monastici ( <i>vinaya</i> ) .....	60
1.3.3 “Non uccidere, non rubare, non fornicare, non ingannare, non bere alcol, non mangiare carne, non osare commettere crimini” 身不殺, 不妄取, 不姪姪, 不其為, 不飲酒, 不噉肉, 不敢有犯: i <i>sutra</i> Mahayana .....	63
<b>Capitolo 2 - Il vegetarianismo nella Cina del XX secolo</b> .....	<b>72</b>
2.1 Il nuovo vegetarianismo 新素食主义 .....	72
2.2 Gli intellettuali cinesi e il nuovo vegetarianismo .....	74
2.3 I cambiamenti socio-economici del XX secolo e il loro impatto sull'alimentazione in Cina .....	82
2.4 La nascita di nuove pratiche dietetiche e dello stile di vita moderno.....	85
<b>Capitolo 3 – Il vegetarianismo contemporaneo</b> .....	<b>90</b>
3.1 La dieta vegetariana nella Cina contemporanea: ridefinizione del concetto di vegetarianismo in ottica moderna .....	90
3.2 I giovani attivisti vegetariani sui social media: tra salute, benessere animale e consapevolezza ambientale .....	105
3.3 Jian Yi 简艺 e la China Vegan Society 华瓣会 .....	119
3.3.1 <i>What’s for Dinner?</i> 何以为食: il documentario.....	121
3.4 Prospettive future .....	124
<b>Conclusioni</b> .....	<b>128</b>
<b>Bibliografia</b> .....	<b>131</b>

## Introduzione

Il cibo, per gli esseri umani, rappresenta molto più che un necessario mezzo di sussistenza. L'importanza dell'alimentazione prescinde la mera componente fisico-materialista: la scelta alimentare riflette infatti una cultura, un'identità, un sistema di pensiero, un insieme di credenze, norme e usanze. Il cibo è anche un simbolo. Tramite il tanto semplice quanto vitale atto del nutrirsi possiamo aprire una finestra sull'identità di un intero popolo, o di una comunità di persone residenti in una specifica località. Il modo di nutrirsi rispecchia il modo di vivere. La scelta di seguire un'alimentazione vegetale non è solo frutto della scarsa reperibilità di cibi animali o del costo implicato nella loro produzione, ma è spesso anche una scelta morale, etica, religiosa. Molte religioni vietano l'assunzione di cibi animali come pratica per purificare il corpo, e considerano l'astensione dalla violenza verso qualsiasi forma di vita la via magistrale per la redenzione e la salvezza della propria anima mortale e peccatrice. I buddisti, per esempio, sono noti per la loro alimentazione vegetariana. Anche gli induisti e i giainisti osservano regimi dietetici vegetariani. I musulmani praticano il *ramadan*, un mese intero in cui devono seguire un rigoroso digiuno dall'alba al tramonto. Le regole alimentari dell'ebraismo impongono agli ebrei osservanti di astenersi dal consumo di maiale, coniglio, lepre, cammello e altri tipi di carni, così come da crostacei e molluschi. I cristiani, invece, durante la Quaresima, il periodo liturgico di preparazione alla Pasqua, mangiano solo cibi magri e praticano alcuni giorni di digiuno o di astensione dalla carne. Tutte le religioni hanno le loro regole e i loro tabù alimentari. Sebbene la religione sia una componente fondamentale della cultura e del pensiero che struttura una civiltà e le sue usanze, tuttavia non è l'unico criterio con cui orientare le scelte alimentari. Ci sono altre pratiche che guidano processi e metodi di approvvigionamento nutrizionale di una popolazione. In primo luogo, la conformazione geografica del territorio, insieme alla sua condizione meteorologica, pongono delle restrizioni ben precise sul tipo di cibi reperibili in un dato luogo. Anche il livello di tecnologie e di conoscenze tecniche e scientifiche di cui un popolo dispone determinano i metodi di produzione e preparazione dei cibi. Si può dire in modo sommario che la risultante tra ambiente e cultura stabilisca i confini entro i quali altri fattori interverranno per meglio determinare la conformazione finale della dieta. Questo accade sia perché il consumo di alimenti è un imperativo per la sopravvivenza umana, sia perché il cibo, diventando parte integrante del corpo umano, in un certo senso è ciò che lo "crea": il cibo diventa, sia figurativamente che letteralmente, parte del corpo, parte del sé.<sup>1</sup> Pertanto, il controllo della propria dieta permette di avere

<sup>1</sup> Yahong Wang, "Vegetarians in Modern Beijing: Food, Identity and Body Techniques in Everyday Experience" (Tesi di Dottorato, University of Glasgow Press, 2020), 34.

il controllo del proprio corpo e quindi della propria identità.<sup>2</sup> Tuttavia, la relazione tra cibo ed identità è una relazione in costante evoluzione. Come si osservava precedentemente, il cibo ha un valore simbolico e identitario: etnie, comunità e gruppi si identificano e si riconoscono nel consumo di certi alimenti. Alcuni cibi sono ritenuti cibi di elevato valore, altri sono considerati cibi più rozzi e comuni. Il cibo che si decide di servire in tavola riflette un'immagine, racconta una storia: quella di chi lo ha preparato. Per questo motivo, più che una sincera dedizione alla causa vegetariana, per molte persone il vegetarianismo può essere una moda, una posa o un atteggiamento estetico e superficiale con cui esprimere i propri gusti e la propria classe sociale.<sup>3</sup> La scelta della propria dieta personale diventa un fatto pubblico e collettivo dal momento che serve a creare una differenziazione tra generi, classi sociali, età, nazionalità, valori morali, ideologie, religioni e più in generale stili di vita. Il crescente individualismo che ha accompagnato il processo di civilizzazione ha fatto sì che l'identità individuale oggi sia definita dal proprio "stile di vita" (*lifestyle*) oltre che dai tradizionali concetti sociologici di genere, classe ed etnia.<sup>4</sup> Nell'odierna società dei consumi, lo stile di vita, e l'identità ad esso strettamente connessa, è riflesso nel modo in cui gli esseri umani consumano e *scelgono* di consumare.<sup>5</sup> Il consumo di cibo, poiché costituisce una cospicua parte dei nostri consumi, è un fattore importante nel contesto della costruzione di un'identità, sia personale che collettiva. Le identità personali non sono rigidamente strutturate né tantomeno immutabili, ma anzi sono in costante mutamento ed evoluzione: per questo motivo, anche le pratiche dietetiche sono variabili e contestuali.<sup>6</sup>

Osservare che cosa un popolo sceglie di mangiare in un determinato periodo storico ci permette di capire quali siano i valori e le credenze vigenti in quel dato lasso temporale: analizzare la nascita e lo sviluppo della tradizione vegetariana in Cina ci permette, quindi, sia di ricostruire uno spaccato di civiltà sia di comprendere il significato profondo insito nei cambiamenti valoriali, culturali, sociali e religiosi che hanno portato alla diffusione di queste particolari pratiche dietetiche. La pratica dietetica rispecchia una precisa cosmologia: se ciò è vero, i più facilmente constatabili cambiamenti a regole e abitudini alimentari si configurano come il sintomo tangibile di più profondi e silenziosi cambiamenti alla cosmologia di riferimento. Fornendo un quadro delle evoluzioni che le pratiche vegetariane hanno avuto nella storia cinese possiamo quindi ricostruire alcune delle credenze e delle

2 Claude Fischler, "Food, Self and Identity", *Social Science Information* 27, no. 2 (1988): 275-292.

3 Yahong Wang, "Vegetarians in Modern Beijing", 32.

4 Pat Caplan, "Approaches to the Study of Food, Health and Identity", in *Food, Health and Identity*, ed. Caplan P. (Londra: Routledge, 1997), 15.

5 Alan Warde, "Consumption, Identity-formation and Uncertainty", *Sociology* 28, no. 4 (Novembre 1994): 877-898.

6 Bisogni *et al.*, "Who We Are and How We Eat: A Qualitative Study of Identities in Food Choice", *Journal of Nutrition Education and Behavior* 34, no. 3 (Maggio 2002): 128-139.

ideologie fondanti del pensiero cinese. Se si comprende come le diverse pratiche vegetariane si siano di volta in volta originate e plasmate sulla base del relativo contesto storico-culturale, non sarà difficile attribuire l'insorgere del nuovo moderno vegetarianismo al medesimo meccanismo: anche il vegetarianismo moderno ha incanalato ed elaborato le vicende degli ultimi due secoli per poi proporre una propria visione del mondo.

I possibili processi mentali che portano a voler fortemente respingere ogni prodotto animale sono essenzialmente due: (1) la personificazione degli animali e (2) il rispetto per la vita e la riluttanza a fare del male ad un altro essere vivente, indipendentemente dalla sua capacità emotiva o intellettuale. Nel primo caso, vedere gli animali come fossero umani fa sì che anch'essi debbano essere trattati come tali, e che la stessa identica morale usata nella società umana valga anche per il regno animale. La tendenza ad umanizzare gli animali, a romanticizzarli, e a dipingerli come esseri innocenti ed indifesi rende l'atto del mangiarli, e quindi dell'ucciderli, insopportabile ed ingiustamente crudele. Molti messaggi propagandistici del movimento vegetariano sfruttano l'antropomorfizzazione degli animali per fare presa emotiva sul pubblico: questo è il caso, ad esempio, di una ONG cinese che si occupa di protezione animale, la *Don't Eat Friends* (DEF).<sup>7</sup> L'argomentazione di fondo dei vegetariani animalisti si basa sul fatto che i diritti fondamentali che sono garantiti a ciascun essere umano debbano essere estesi anche ad ogni essere vivente, in quanto capace di provare emozioni e di creare pensieri, per quanto elementari. Trattare gli animali in maniera diversa rispetto agli umani significa fare una discriminazione tra specie sulla base di differenze biologiche. La necessità di porre fine alla schiavitù degli animali e alla loro uccisione è vista da molti vegetariani e vegani come una questione di giustizia sociale da trattare pubblicamente. Per molti altri, tuttavia, essere vegetariani risponde a dei valori morali personali, ed è quindi una scelta individuale che fa leva su un proprio personale sentire e sulla propria coscienza individuale. Mentre il movimento vegetariano e vegano in Cina si batte in modo proattivo, dinamico, e a volte anche aggressivo, per la liberazione degli animali dal giogo umano, in Cina la motivazione etica riguarda maggiormente la sfera privata. I diritti degli animali rappresentano un campo ancora poco esplorato, soprattutto perché sono considerati un argomento politicamente sensibile da affrontare sotto il vigilante occhio del partito comunista.

Come si vedrà nella seconda parte del presente elaborato, gli attivisti vegetariani cinesi affermano di essere ispirati dall'ecologismo transnazionale e dai discorsi sui diritti animali che collegano la produzione di carne con la distruzione degli ecosistemi, il surriscaldamento globale, la sicurezza alimentare e i problemi di salute. La religione cinese, ed in particolare il buddismo, rimangono centrali anche nel vegetarianismo cinese contemporaneo, e i buddisti di oggi si

<sup>7</sup> Yahong Wang, "Vegetarians in Modern Beijing", 117.

confrontano apertamente con i dibattiti scientifici e secolari. Nel buddismo umanitario a Taiwan, per esempio, i gruppi religiosi sono già da tempo attivamente coinvolti nell'ambientalismo occidentale.<sup>8</sup> A livello urbano, questo coinvolgimento è presente anche in molti ristoranti cinesi vegetariani, che hanno fornito punti di incontro e ritrovo per persone in cerca di un sentire etico e morale. Il ritorno in voga delle pratiche religiose non è sufficiente a spiegare il grande seguito che le diete vegetariane e vegane stanno avendo tra i giovani cinesi delle metropoli. Sicuramente il fatto che molti contesti vegetariani abbiano connessioni più o meno strette con diverse ideologie, pratiche e istituzioni fa sì che il loro campo d'azione si allarghi.<sup>9</sup> Goosaert e Palmer hanno identificato nella marginalità e, in alcuni casi, nell'assenza di istituzioni religiose comunitarie il motore che ha spinto i cittadini cinesi a ricercare una guida morale in modo autonomo ed indipendente, attraverso la combinazione di pratiche e discorsi reperiti da una varietà di risorse.<sup>10</sup> I movimenti vegetariani e vegani delle città cinesi contemporanee riformulano in termini moderni credenze religiose e morali della lunga tradizione cinese sulla sacralità della vita e sul corretto comportamento nei confronti del regno naturale ed animale che nel XX secolo erano state criticate e bollate come preoccupazioni inutili e superstiziose. La carne, approvata a livello nutrizionale dalla scienza moderna, era il nutrimento alla base delle potenti élite degli stati sviluppati. Nonostante i gruppi vegetariani cinesi dibattano a lungo questioni di sicurezza alimentare e di salute nazionale, il loro interesse primario verte sul ridefinire norme etiche che servano da solida ancora per la ricostruzione di una moralità socialmente condivisa ed accettata, che ricalchi concetti squisitamente cinesi quali, ad esempio, la purezza psico-fisica (*zhaijie* 齋戒) di una dieta senza carne. Secondo Goosaert e Palmer, quindi, il rinnovato interesse per il vegetarianismo è una moderna riformulazione del concetto di moralità secondo la tradizione cinese. La notorietà dei movimenti vegetariani e vegani è quindi anche frutto della ritrovata libertà dei cittadini di decidere chi essere, in cosa credere e in che modo condurre la propria esistenza: il vegetarianismo offre una risposta a possibili crisi o dubbi esistenziali, identitari o morali, e fornisce uno scopo nobile e valido da perseguire, incentrato sulla cura della salute e sulla coltivazione dell'autodisciplina, cari alla cultura cinese. Il vegetarianismo concilia discorsi transnazionali e globali con pratiche e credenze della tradizione cinese. L'enfasi sul controllo del proprio corpo porta il consumatore a prestare maggiore attenzione alle sue scelte nutrizionali, ad interrogarsi sulla necessità di consumare carne per la propria salute e a sollevare perplessità sulla sicurezza e la sanità dei metodi industriali di

8 Robert Weller, *Discovering Nature: Globalization and Environmental Culture in China and Taiwan* (Cambridge: Cambridge University Press, 2006), 127.

9 Julia Twigg, "Vegetarianism and the Meanings of Meat", in *The Sociology of Food and Eating*, ed. Anne Murcott (Aldershot: Gower Publishing, 1983), 18-30; Donna Maurer, *Vegetarianism: Movement or Moment? Promoting A Lifestyle For Cult Change* (Philadelphia: Temple University Press, 2002), 70.

10 Palmer Goosaert, *The Religious Question in Modern China* (Chicago: University of Chicago Press, 2011), 271 – 313.



raffinazione di cibi, di coltivazione agricola e di allevamento animale. Le preoccupazioni sui cibi industrializzati, processati e geneticamente modificati, pieni di additivi chimici e pesticidi, mettono in risalto, per contrasto, i vantaggi insiti nelle più sicure e salutari scelte vegetariane e vegane, e orientano ad un'alimentazione naturale e biologica, che predilige cibi acquistati da piccoli-medio agricoltori e allevatori.<sup>11</sup>

<sup>11</sup> Sul tema si veda Nick Fiddes, *Meat: A Natural Symbol* (Londra: Routledge, 2011); Alan Beardsworth, Teresa Keil, *Sociology on the Menu: An Invitation to the Study of Food and Society* (Londra: Routledge, 1997).

# Capitolo 1 – La tradizione vegetariana della Cina

Gli studi accademici sul vegetarianismo nella Cina contemporanea non sono ancora abbondanti quanto quelli compiuti in Occidente; tuttavia, la recente ondata di movimenti vegetariani, animalisti ed ecologisti in Cina, la crescente redditività dei *business* incentrati sul vegetarianismo, quali catene di ristoranti vegetariani e marchi di prodotti vegetali, la rinascita della religione e della spiritualità, la popolarità del *wellness* e delle pratiche New Age di auto coltivazione psicofisica (spesso intrise di orientalismo), la spinta al biologico e il ritorno a sistemi di coltura e allevamento tradizionali, autoctoni e a conduzione familiare hanno richiamato sempre più attenzione su questo campo di studi. Alla base del presente elaborato, che intende indagare il fenomeno del vegetarianismo nel contesto cinese, vi è quindi l'interesse ad indagare le motivazioni e le cause della crescente popolarità della dieta vegetariana (e vegana) a livello mondiale. L'intenzione del primo capitolo è quella di fornire al lettore il retroscena culturale per la comprensione del fenomeno del vegetarianismo in Cina. Per cogliere il significato e le implicazioni della dieta vegetariana in Cina è fondamentale conoscere la storica e profonda relazione tra vegetarianismo e religione, così come la tradizione culinaria, agricola e alimentare cinese che è su base vegetale e cerealicola.

## 1.1 “Foreste di carne” 肉林: gli animali nella pratica dietetica e liturgica

Fu tra la cultura Yangshao 仰韶 (ca 5000 – 3200 BCE) e la dinastia Zhou 周 (1100 - 200 BCE) che lo stile cinese di cucinare e mangiare andò assumendo delle caratteristiche ben precise e distintive e iniziò a cristallizzarsi. Abbiamo testimonianze e prove delle abitudini dietetiche e culinarie cinesi solo con l'inizio dell'allevamento, dell'agricoltura e dell'utilizzo di utensili da cucina; tuttavia, reali testimonianze dell'alimentazione nell'antica Cina arrivarono con la stesura di testi di dietetica cinese.<sup>12</sup> Importanti informazioni sugli usi e costumi in ambito culinario ci vengono forniti da numerosi testi classici della letteratura cinese; già in antichità circolavano numerosi canoni dietetici e ricettari, vista l'importanza del cibo e della dieta per i cinesi. La sezione bibliografica del *Tang shu* 唐書 (*Storia dei Tang*), per esempio, contiene una lunga lista di testi sulla nutrizione, *Shijing* 食經, “Canoni dietetici”. Purtroppo, molti di quei testi sono andati perduti. Alcune parti di questi libri di dietetica cinese, conservate all'interno di compilazioni successive, mostrano come questi testi non siano da considerare dei ricettari nel senso moderno del termine, ma offrano delle linee guida alimentari per la preparazione corretta delle pietanze e per la creazione di pasti sani e bilanciati,

<sup>12</sup> K. C. Chang, *Food in Chinese Culture. Anthropological and Historical Perspectives* (Yale: Yale University Press, 1981), 25.

affinché la salute della élite fosse curata e preservata. Si capisce, leggendo questi testi, che per i cinesi dieta e salute sono sempre andate di pari passo. Coloro che erano incaricati della preparazione dei cibi consultavano medici e farmacologi in modo da ricevere istruzioni su come creare piatti raffinati dalle proprietà benefiche ed afrodisiache (per esempio, la carne di cervo con zenzero e aceto era considerato un tonico). Anche nell'antica Cina vi erano delle preparazioni che mutavano la componente chimica dei cibi: queste trasformazioni includevano la fermentazione del riso, dell'aceto, della pasta di soia e della salsa di soia, e altre trasformazioni intermedie, come la preparazione del tè, dei germogli di soia, del germe di grano, della crema di fagioli. Inoltre, queste preparazioni modificavano il sapore dei cibi per renderli più appetibili. I cinesi usavano i cibi anche per controllare e curare le malattie. Un concetto ricorrente nella letteratura cinese è infatti quello che lega dieta e salute, e che meglio esemplifica l'importanza che l'alimentazione possiede nel mantenimento di una salute ottimale: *yao shi tong yuan* 藥食同源, ovvero "medicina e cibo hanno la stessa origine". Alcuni cibi venivano già in antichità usati come medicine, e viceversa. Questa visione diede origine ad un filone di pratiche mediche tradizionali noto come *shi liao* 食療, "terapia dietetica", in cui gli alimenti venivano usati come agenti terapeutici per la cura delle malattie.

Il tradizionale approccio cinese all'alimentazione è di tipo cosmologico e la dieta cinese si basa sulla teoria delle cinque fasi (*wuxing* 五行)<sup>13</sup> e sulla teoria dello *yin* 阴 e dello *yang* 阳, per cui è un giusto equilibrio tra opposti a garantire la salute del fisico. La medicina tradizionale cinese classifica gli alimenti in base alle loro proprietà energetiche e alle loro capacità di influire sulle funzioni corporee. Nella dietetica cinese, la teoria dello *yin* e dello *yang*, insieme alla teoria dei cinque elementi, hanno un ruolo cruciale in quanto dettano delle linee guida da tenere a mente nella preparazione dei cibi, nella scelta degli abbinamenti, nella scelta di quali alimenti prediligere e quali evitare, nel modo di mangiare, nelle quantità delle porzioni da servire e in molte altre decisioni riguardo alla corretta alimentazione. Per esempio, in epoca Zhou i cereali erano associati all'elemento della terra, mentre i piatti di accompagnamento (spesso carne) con l'elemento del fuoco. Poiché fuoco e metallo erano considerati elementi antagonisti, i piatti di carne non venivano serviti in contenitori di bronzo. Bere

13 Teoria secondo cui ogni cosa esistente al mondo è impegnata in una trasformazione ciclica divisa in cinque fasi dinamiche, che sono simboli di processi vitali con cui catalogare i vari fenomeni. Ogni fase è associata ad un elemento (legno *mu* 木, fuoco *huo* 火, terra *tu* 土, metallo/oro *jin* 金, acqua *shui* 水) a una stagione, ad un colore, ad un organo, a funzioni del corpo umano e ad un'emozione. Per maggiori approfondimenti si veda Vivienne Lo, "Pleasure, Prohibition, and Pain: Food and Medicine in Traditional China", in *Of Tripod And Palate: Food, Politics, And Religion in Traditional China*, ed. Roel Sterckx (New York: Palgrave Macmillan, 2005), 163–85; Ute Engelhardt, "Dietetics In Tang China And The First Extant Works Of Materia Dietetica", in *Innovation in Chinese Medicine*, ed. Elisabeth Hsü (Cambridge: Cambridge University Press, 2001), 173–191; Eugene N. Anderson, "Folk Nutritional Therapy in Modern China", in *Chinese Medicine And Healing: An Illustrated History*, ed. T.J. Hinrichs, Linda L. Barnes (Cambridge, Massachusetts: The Belknap Press of Harvard University Press, 2013), 259–260.

era un'azione *yang*, mangiare era *yin*. Anche i cibi si dividono tra cibi *yang* e cibi *yin*: la carne è *yang*, i cereali sono *yin*. Nel *Mozi* 墨子<sup>14</sup> (capitolo “Jieyong” 節用) si trova una serie di leggi stilate dagli antichi saggi imperatori cinesi che regolano il bere ed il mangiare, le quali comandano di “smettere di mangiare quando la fame è saziata, il respiro è diventato potente, i muscoli sono stati rafforzati, i sensi di vista e udito sono diventati più acuti”. Inoltre, vi è un invito a consumare pasti semplici e non ricercati, con ingredienti locali e non provenienti da posti lontani. L'eccessiva indulgenza nel bere e nel mangiare era fortemente sconsigliata all'epoca, esattamente come lo è oggi. Sapersi contenere ai pasti ed essere frugali era una virtù desiderabile.<sup>15</sup>

Gli alimenti vegetali sono considerati più adatti per la prevenzione e il trattamento di malattie croniche (come il diabete e l'ipertensione). Inoltre, gli alimenti vegetali sono usati per migliorare la digestione e la funzione renale. Tuttavia, è importante notare che la medicina tradizionale cinese ha una lunga storia di utilizzo di ingredienti di origine animale nella preparazione dei farmaci. Moltissimi ingredienti alimentari comuni e prodotti come grano, orzo, miglio, latte di mucca, zucchero di malto, vino di riso, germogli di soia, crema di fagioli, zenzero, cipollotto, uva e moltissimi tipi di frutta e verdura divennero medicinali a tutti gli effetti, e furono utilizzati in medicamenti e farmaci, con proprietà terapeutiche al pari delle medicine e delle droghe medicali.<sup>16</sup>

Come sottolinea Unschuld, l'uso di animali nella medicina cinese è stato ampiamente documentato in testi antichi e moderni, e spesso è stato visto come un mezzo per rafforzare la salute o trattare specifiche condizioni mediche.<sup>17</sup> Strickmann afferma che i testi medici cinesi spesso incorporassero pratiche alimentari e dietetiche particolari, come il vegetarianismo, per ottenere benefici per la salute e per la pratica spirituale. Tuttavia, l'autore nota anche come questi testi spesso incoraggiassero l'uso di ingredienti animali per riti divinatori e magici.<sup>18</sup> Nella medicina tradizionale cinese la carne veniva spesso utilizzata per trattare una varietà di condizioni, tra cui anemia, debolezza generale, problemi di digestione, problemi di sangue, problemi di umore e problemi di energia.

Per i cinesi, gli alimenti potevano essere dei potenti medicinali. Nella pratica dietetica cinese, e nella medicina tradizionale cinese, infatti, il cibo era spesso considerato una medicina ed utilizzato

14 Antico testo di filosofia cinese, risalente al periodo degli Stati Combattenti 戰國 (476–221 CE), che espone la dottrina Moista, in cui si incoraggiavano idee di amore e armonia universale raggiungibili grazie all'adozione di una struttura morale che guidasse le azioni degli individui, della società e dello stato. Si veda Ian Johnston, *The Mozi: A Complete Translation* (Hong Kong: The Chinese University Press, 2010).

15 K. C. Chang, *Food in Chinese Culture*, 50.

16 H.T. Huang, D. Phil, “Part V: Fermentations and Food Science”, in *Science and Civilisation in China. Volume 6. Part VI: Biology and Biological Technology*, ed. Joseph Needham (Cambridge: Cambridge University Press, 2000), 14 – 16.

17 Paul U. Unschuld, *Medicine in China: A History of Pharmaceutics* (Berkeley: University of California Press, 1986), 1–2, 237.

18 Michel Strickmann, *Chinese Magical Medicine* (Stanford: Stanford University Press, 2002), 18.

in decotti e rimedi medicinali a base di piante, erbe e prodotti animali. I presupposti della dietetica cinese si fondano sugli aspetti energetici degli alimenti, che sono in grado di apportare nell'organismo profonde modificazioni.<sup>19</sup> Molte medicine cinesi sono create a partire da cibi comunemente usati in cucina, quali zenzero, datteri e cipolle. Anche le spezie, quali cannella, chiodi di garofano e noce moscata, erano largamente usate per le loro proprietà medicinali.<sup>20</sup> Nella cultura cinese il cibo ha da lungo tempo un valore medico-curativo e le proprietà benefiche di molte verdure, piante, semi e organi animali era noto alla popolazione. Già nel *Zhouli* 周禮 (*Libro dei Riti*) viene descritta la figura del medico dietista come una delle quattro figure di medico di corte.<sup>21</sup>

In Cina, infatti, il cibo aveva un ruolo centrale nella vita della popolazione cinese, non solo in quanto fonte di sostentamento necessaria alla sopravvivenza, ma anche come elemento avente parte attiva nella vita sociale, politica, intellettuale e religiosa dei cinesi. È attraverso il cibo che gli uomini entravano in relazione sia tra loro che con il mondo degli dèi e degli spiriti. Tanto i riti divinatori con ossa oracolari quanto i codici dietetici monastici dei buddisti o le ricette taoiste per l'ottenimento dell'immortalità riflettevano il tentativo di dare risposta ai grandi interrogativi sul mondo dell'aldilà tramite gli elementi tangibili dell'"aldiquà".

La cucina, l'offerta e lo scambio di cibi e i banchetti erano tra i mezzi più pervasivi ed efficaci per la comunicazione sociale e religiosa nella Cina tradizionale. Tuttavia, le scelte alimentari non erano esclusivamente dettate da motivi religiosi ma, anzi, spesso potevano essere ricondotte a ragioni di ambizione sociale, di adesione a certe ideologie od essere celebrative di specifici valori e virtù. Nella Cina antica il consumo di carne era associato all'élite della società: ci si riferiva a sovrani e alti ufficiali (*dafu* 大夫) con il nome di "mangiatori di carne", *roushizhe* 肉食者. Di conseguenza anche gli dèi, che rispecchiavano quella classe, si cibavano di carne.<sup>22</sup> Il culto degli antenati e i sacrifici furono i pilastri della vita socio-religiosa e politica della Cina sin dalla dinastia Shang (1600 – 1027 BCE), ed erano una parte importante delle attività religiose tanto a livello statale quanto a livello popolare.<sup>23</sup> Nella Cina antica, vi erano innumerevoli tipi di sacrifici: alcuni potevano essere eseguiti esclusivamente dal sovrano, altri da ufficiali governativi durante occasioni speciali e, altri ancora, dalla gente comune che abitava i villaggi e svolgeva attività religiose popolari. L'importanza dei

19 Giulia Boschi, *Medicina Cinese: La Radice e i Fiori. Corso di Sinologia per Medici e Appassionati* (Bologna: Casa Editrice Ambrosiana, 2019), 19.

20 Angela Ki Che Leung, Melissa L. Caldwell, *Moral Foods: The Construction of Nutrition and Health in Modern Asia* (Honolulu, University of Hawaii Press, 2019), 248.

21 *Ibidem*, 250.

22 Evelyn S. Rawski, *The Last Emperors: A Social History of Qing Imperial Institutions* (Berkeley: University of California Press, 1998), 236-240.

23 Terry F. Kleeman, "Licentious Cults and Bloody Victuals: Sacrifice, Reciprocity, and Violence in Traditional China", *Asia Major* 7, no. 1 (1994): 188.

sacrifici si basava quindi su una scala gerarchica: i più importanti erano quelli rivolti agli antenati e al Cielo, mentre quelli meno importanti erano offerti a fantasmi e spiriti delle montagne, dei fiumi, dei cereali, e così via.<sup>24</sup> I sacrifici animali si svilupparono contestualmente al culto degli dèi e degli antenati, culto attraverso il quale gli uomini potevano approcciarsi agli spiriti ancestrali e alle divinità.<sup>25</sup> Durante l'epoca Zhou 周 (XI secolo – 256 BCE) lo scambio ritualistico di carne serviva a instaurare rapporti tra il sovrano e i suoi vassalli e a solidificare unioni politiche e alleanze tra stati.<sup>26</sup> Inoltre, come istruiva il filosofo confuciano Mencio, la carne veniva conservata per nutrire gli anziani come atto di pietà filiale. La distribuzione della carne offerta in sacrificio durante i rituali era di fondamentale importanza nella società cinese: un aneddoto contenuto nello *Shiji* 史記 racconta di come Confucio avesse dato le sue dimissioni non perché non aveva presenziato il consiglio dei ministri, ma perché non aveva distribuito la carne degli animali sacrificati ai dignitari.<sup>27</sup> La distribuzione della carne degli animali offerti in sacrificio era simbolo di fortuna e buon augurio, come evidenzia l'etimologia stessa del termine designato per dire “offerte di carne sacrificale”: *shan* 膳, che si riferisce alle parti smembrate e distribuite dell'animale sacrificato, è costituito dal radicale di “carne” (肉 *rou*) e dal carattere *shan* 善, “buono, benevolo”. *Zhi shan* 致膳 era il modo per dire “distribuire carne sacrificale”, ma si poteva anche usare *zhi fu* 致福, “distribuire fortuna”. Questo suggerisce quanto il sacrificio animale fosse significativo nella cultura cinese. Nel cinese arcaico, il carattere *fu* 福 rappresentava il “vaso sacrificale”. Il significato di questa parola si allargò per metonimia, andando a designare la parte di carne sacrificale messa come offerta del sovrano nei vasi successivamente distribuiti: vasi che avrebbero portato non solo dei vantaggi materiali, ma anche le benedizioni degli dèi.<sup>28</sup> Questi “regali di carne” erano anche detti *zuo* 胙, termine che significava “conferire un territorio o un feudo”. Pertanto, questi doni erano simbolici e servivano a stabilire chi apparteneva alla élite governativa e nobiliare. Per questo motivo la parola *roushizhe* descrive l'élite nobiliare e governativa, che manteneva il proprio potere tramite le offerte di carne distribuite nel corso di cerimonie religiose e per questo sancite dagli dèi.

24 Evan Morgan, “Sacrifices in Ancient China”, *Journal of the North China Branch of the Royal Asiatic Society* 70 (1939): 32.

25 S.G.F. Brandon, *Dictionary of Comparative Religion* (New York: Scribner, 1970), citato in Terry F. Kleeman, “Licentious Cults”, 185.

26 Roel Sterckx, “Food and Philosophy in Early China”, in *Of Tripod and Palate: Food, Politics and Religion in Traditional China*, ed. Roel Sterckx (New York: Palgrave Macmillan, 2005), 38 – 39.

27 Jean Levi, “The Rite, the Norm and the Dao: Philosophy of Sacrifice and Transcendence of Power in Ancient China”, in *Early Chinese Religion, Part One: Shang through Han (1250 BCE – 220 CE)*, ed. John Lagerwey, Marc Kalinowski (Leiden: Brill, 2008), 645.

28 *Ibidem*, 646.

In epoca più tarda, i riti sacrificali avevano continuato a detenere un ruolo centrale nonostante l'emergere in epoca medioevale del taoismo e del buddismo, grandi religioni istituzionalizzate che rigettavano l'idea dei sacrifici animali e che avrebbero offerto ai sudditi vie alternative alla salvezza spirituale e morale e all'immortalità indipendenti dall'intercessione degli antenati o dalla mediazione di un'entità superiore (che fosse l'imperatore o l'anziano del villaggio). Le élite culturali e politiche del tardo periodo feudale e del primo periodo imperiale della Cina avevano individuato nel digiuno (齋 *zhai* o 齋 *qi*) un mezzo per preparare il proprio corpo ad entrare in contatto con gli dèi e con gli spiriti dei defunti. Il digiuno prolungato permetteva di accedere ad uno stato meditativo e di tranquillità mentale, rendendo il praticante più spirituale e illuminando le sue qualità morali (*yi shenming qi de* 以神明其德). Anche il confucianesimo raccomandava moderazione e morigeratezza non solo nei costumi e negli atteggiamenti ma anche nella dieta: un eccessivo consumo di carne e alcol era l'esempio più calzante di vita licenziosa e deplorabile, come esemplifica la famosa frase “laghi di alcol e foreste di carne” (*jiuchi roulin* 酒池肉林).<sup>29</sup>

In ogni caso, carne, sacrifici di sangue, banchetti comunitari, brindisi collettivi e scambi di vivande per secoli furono alla base del tessuto sociale e della pratica religiosa. Gli animali nella Cina pre-moderna erano parte della vita delle famiglie e dei villaggi cinesi: come ha osservato David Keightley, originariamente il carattere cinese per “casa”, ritrovato sulle ossa di animali usate per riti divinatori (chiamate ossa oracolari), era formato da un maiale (豕 *shi*) che sta in un recinto sotto un tetto (宀 *mian*), mentre il carattere per “porta” (門 *men*) raffigurava il tradizionale cancello dotato di entrata per maiali e altri animali.<sup>30</sup> L'allevamento animale già esisteva in epoca Shang (ca. XII secolo BCE). Scene di cani macellati per essere serviti come pasto non sono una minoranza nelle immagini murali d'epoca Han, e molti cani erano anche usati nei sacrifici di sangue.<sup>31</sup> Tuttavia, è il loro ruolo come vittime sacrificali che interessa questa trattazione. Roel Sterckx ha studiato in modo approfondito il processo che portava gli animali a diventare oggetti rituali nella Cina antica. Egli fa notare come, nella tradizione cinese, gli animali fossero strumentalizzati e usati per diversi scopi funzionali allo svolgimento delle attività umane, quali, ad esempio, l'agricoltura, la cucina e lo

29 Questa espressione era stata usata per criticare il comportamento lussuoso e lascivo di un re : Françoise Sabban, “La Viande en Chine: Imaginaire et Usages Culinaires”, *Anthropozoologica* 18 (1994): 83.

30 David N. Keightley, *Working For His Majesty: Research Notes on Labor Mobilization in Late Shang China (ca. 1200–1045 BCE), As Seen in the Oracle-bone Inscriptions, with Particular Attention to Handicraft Industries, Agriculture, Warfare, Hunting, Construction, and the Shang's legacies* (Berkeley: Institute of East Asian Studies, 2012), 323– 325.

31 Roel Sterckx, “Animal to Edible. The Ritualization of Animals in Early China”, in *Animals through Chinese History. Earliest Times to 1911*, ed. Roel Sterckx, Martina Siebert, Dagmar Schäfer (Cambridge: Cambridge University Press, 2018), 49.

svolgimento di riti di sangue. Gli animali, soprattutto durante i periodi più antichi della civiltà cinese, erano quindi considerati esseri viventi di livello inferiore rispetto agli esseri umani.

Come si vedrà, il vegetarianismo non era affatto estraneo alla cultura cinese. Pertanto, è curioso e degno di nota il fatto che, nella Cina antica, gli animali fossero considerati al pari di oggetti da sacrificare sugli altari a dèi, spiriti e antenati. Il ruolo del sangue in questi sacrifici era centrale: esso veniva spalmato su oggetti come campane rituali e recipienti al fine di consacrarli, e veniva inoltre sparso tutto intorno per marcare lo spazio rituale.<sup>32</sup> E' importante notare come, prima della comparsa del taoismo e del buddismo in Cina, il sangue era una sostanza simbolicamente associata alla cultura ritualistica della tradizione cinese (oltre che alla guerra). Originariamente, il carattere *xue* 血 (“sangue”) rimandava al sangue degli animali offerto durante i sacrifici. Gli animali e la loro carne rappresentarono per secoli un simbolico nutrimento per il mondo degli spiriti e fu solamente molti secoli dopo che questi riti, con tutte le loro implicazioni ideologiche, vennero respinti e, successivamente, abbandonati.

Nella cultura cinese, dal periodo Shang fino all'epoca Han (e anche oltre), gli animali venivano “oggettificati” e trasformati in doni sacrificali al fine di creare una separazione e un distanziamento tra uomini e animali. La civiltà cinese aveva sviluppato un complesso sistema di gestione e allevamento degli animali: parte del bestiame era destinato al lavoro nei campi e alla macellazione, mentre un'altra parte veniva accuratamente selezionata per i riti sacrificali. Già in epoca Shang, il sovrano designava alcuni ufficiali affinché supervisionassero il bestiame e mettessero da parte alcuni esemplari speciali per poterli successivamente usare nei sacrifici. Coloro che si occupavano della gestione degli animali sacrificali erano veri e propri professionisti, addestrati nello svolgimento di questo lavoro ed esperti nello scegliere gli animali migliori. Gli animali da sacrificare erano attenzionati al punto che, ogni autunno, venivano rigorosamente ispezionati. Punizioni terribili erano riservate a chi avesse svolto malamente le proprie mansioni.<sup>33</sup> L'intera comunità, infatti, che doveva annualmente presentare sacrifici agli dèi, si affidava agli “ufficiali che allevavano gli animali” (*yang shou zhi guan* 養獸之官), il cui compito era selezionare esemplari “puri e integri” (*quan* 牲).<sup>34</sup> L'analogia che ricorre nei testi classici confuciani tra il sovrano che governa il suo popolo e il pastore che conduce il suo gregge (*mu min* 牧民) è indicativa dell'importanza attribuita al ruolo di allevatore

32 Roel Sterckx, “Animal to Edible. The Ritualization of Animals in Early China”, 61.

33 Molte salate, punizioni carnali (frustate), licenziamento ed esclusione a vita dalla propria mansione. (Roel Sterckx, “Animal to Edible. The Ritualization of Animals in Early China”, 52).

34 Roel Sterckx, “Animal to Edible. The Ritualization of Animals in Early China”, 50.



di animali.<sup>35</sup> In epoca Han, colui che amministrava lo svolgimento dei riti sacrificali acquisì il titolo ufficiale di “Direttore dei Maggiori Macellai” (*Taizai ling* 太宰令). La domanda di presentare regolarmente degli animali da sacrificare pesava sulle comunità e sui villaggi, che facevano affidamento sull’allevamento e l’agricoltura per il proprio sostentamento. L’abilità degli amministratori stava nel bilanciare e distribuire equamente le risorse in modo che non mancassero né animali da sacrificare né animali da usare per la sussistenza del popolo. In effetti, erano soprattutto le élite che potevano permettersi di sostenere i costi che la preparazione e la messa in atto di questi rituali implicavano.<sup>36</sup> Il processo di allevamento e selezione degli animali sacrificali veniva registrato nel calendario ufficiale.<sup>37</sup>

Incise su ossa oracolari sono state ritrovate liste con i tipi di animali usati in queste funzioni religiose (si trattava primariamente maiali, pecore, buoi e cani). Nelle iscrizioni sulle ossa oracolari il carattere *mu* 牧 si riferiva al pastore o all’allevatore preposto all’allevamento degli animali che poi sarebbero stati offerti in sacrificio agli dèi. Questi animali, una volta selezionati, venivano separati dal resto del gregge e tenuti in stalle e in recinzioni sorvegliate, o in pascoli la cui terra era particolarmente fertile. Qui essi venivano tenuti nelle migliori condizioni (per questo motivo venivano anche chiamati *chu huan* 芻豢, ossia “animali nutriti con erba e grano”): erano puliti, lustrati, abbelliti e fatti ingrassare, spesso anche per mesi o anni. Gli animali designati dovevano infatti rispondere a certi canoni di bellezza e rispondere a certe caratteristiche estetiche: solo così sarebbero diventati un’offerta gradita alle divinità. Le vittime sacrificali, infatti, dovevano possedere degli elementi fisici desiderabili: spesso uno degli animali più sacrificati era il bue, o il toro, il cui manto doveva essere monocoloro (*sui* 睂) e nero, o rossastro e le cui dimensioni dovevano essere medio-grandi.<sup>38</sup> Gli animali vecchi non erano adatti come vittime sacrificali. Il numero di vittime sacrificali poteva raggiungere numeri esorbitanti (anche diverse migliaia), a seconda dell’occasione, del tipo di evento o festività, della disponibilità di animali e della stagione.<sup>39</sup> Durante il regno di Yuandi 元帝

35 Vi erano tante altre figure professionali ad affiancare i *muren* 牧人, tra cui, ad esempio, i *chongren* 充人 (coloro che ingrassavano le vittime sacrificali), i *quanren* 犬人 (persone che fungevano da cani da pastore), i *niuren* 牛人 (conduttori del gregge), i cacciatori, i guaritori, i veterinari, ecc. (Roel Sterckx, “Animal to Edible. The Ritualization of Animals in Early China”, 50).

36 *Ibidem*, 55.

37 Questo processo avveniva lungo cicli annuali ed era annotato in testi noti come “ordini mensili” (*yueling* 月令). Per approfondimenti si veda il capitolo 11 di questo stesso libro: Roel Sterckx, Martina Siebert, Dagmar Schäfer, *Animals through Chinese History. Earliest Times to 1911* (Cambridge: Cambridge University Press, 2018).

38 Per approfondimenti si veda Derk Bodde, *Festivals in Classical China: New Year and Other Annual Observances during the Han Dynasty, 206 BCE-CE 220* (Princeton: Princeton University Press, 1977), 201–9; Lester J. Bilsky, *The State Religion of Ancient China* (Taipei: Chinese Association for Folklore, 1975), 117–18, 137, 140, 268–9.

39 Solo per citare un esempio, riportato sia nello *Shiji* 史記 che nello *Hanshu* 漢書: il duca De 德 o dei Qin 秦 (r. 677 – 676 BCE) sacrificò circa 300 animali sull’altare di Fu 鄔. (Roel Sterckx, 53).

(49 – 33 BCE) più di dodicimila specialisti gestivano i sacrifici in centinaia di templi e siti religiosi distribuiti tra la capitale e le varie province. Nel I secolo CE, i culti che contemplavano sacrifici animali proliferavano e venivano regolarmente svolti in più di 1700 località diverse.<sup>40</sup>

Lo stesso processo cognitivo che, ancora oggi, permette la trasformazione di un animale in un “cibo” avveniva nella conversione degli animali da pascolo e allevamento in oggetti sacrificali. Vi erano sei tipi di animali sacrificali (*liu sheng* 六牲), presumibilmente bovini, ovini, cavalli, maiali, cani e polli. Vi erano vari tabù che agevolavano la trasformazione della vittima da creatura vivente a strumento ritualistico. Uno dei modi era quello di designare le vittime con una serie di nomi ed epiteti speciali (quali *xi* 犧 *osheng* 牲), in modo da “dimenticare” ciò che l’animale era e conferirgli il nuovo status.<sup>41</sup>

Una delle più importanti virtù confuciane, ossia la riverenza o il rispetto, non era riservata agli animali. L’etica confuciana prevedeva una gradazione di amore e benevolenza la cui intensità variava a seconda dell’oggetto cui questo amore era rivolto. Uno dei classici confuciani, il *Mencio* 孟子,<sup>42</sup> afferma che “il gentiluomo confuciano (*junzi* 君子), apprezza (*ai* 愛) gli animali, ma non mostra benevolenza (*ren* 仁) nei loro confronti; al contrario, mostra benevolenza verso gli altri esseri umani. Tuttavia, è devoto (*qin* 親) solo ai propri genitori”.<sup>43</sup> Nel pensiero confuciano vi era quindi l’idea di una cosiddetta “differenziazione dell’amore” (*chadeng zhi ai* 差等之愛). Tuttavia, gli animali non erano esclusi dalla sfera di amore e compassione confuciana. I confuciani provavano compassione ed empatia per gli animali: nessun animale doveva essere ucciso senza una buona ragione. Nei “Regolamenti imperiali” (*wangzhi* 王制) contenuti nel *Liji* 禮記 (*Libro dei Riti*) è scritto che “i signori feudali non uccidono i buoi senza un buon motivo, [...] un cavaliere non uccide cani e animali senza un buon motivo”.<sup>44</sup> Nell’etica confuciana, ogni contesto e ogni situazione necessitano di un comportamento appropriato.<sup>45</sup> Anche gli animali svolgevano dei ruoli specifici: alcuni erano allevati

40 *Ibidem*.

41 Roel Sterckx, “Animal to Edible. The Ritualization of Animals in Early China”, 59.

42 Mencio (372–289 BCE) è uno dei più famosi filosofi confuciani. Per approfondimenti sul *Mengzi* si veda Bryan Van Norden, *Mengzi: with Selections from Traditional Commentaries* (Indianapolis: Hackett Publishing Company, 2008); James Legge, *The Philosophy of Mencius* (Spastic Cat Press, 2014); Alan K. L. Chan, *Mencius: Contexts and Interpretations* (Honolulu: University of Hawaii Press, 2002).

43 Ruiping Fan, “How Should We Treat Animals? A Confucian Reflection”, *Dao: A Journal of Comparative Philosophy* 9, no. 1 (2010): 79.

44 Roel Sterckx, “Animal to Edible. The Ritualization of Animals in Early China”, 48.

45 Questo concetto è stato ben esplicitato nell’articolo “Regole sull’uccisione degli animali” (*jie shasheng lun* 戒殺生論) dello studioso confuciano Jiao Hong 焦竑 (1540 – 1620) di epoca Ming 明, il quale affermava che nel trattamento degli animali bisogna attenersi a tre principi: allevarli in maniera adeguata (*yang zhi yuo dao* 養之有道), ucciderli al momento giusto (*qu zhi you shi* 取之有時), porre dei limiti al loro sfruttamento (*yong zhi you zhi* 用之有制). (Jiao Hong 焦竑,

per il lavoro nei campi, altri erano animali da compagnia, altri ancora da macello, e alcuni diventavano vittime sacrificali durante i riti cerimoniosi. Il confucianesimo esorta a un amore universale, ma questo tipo di amore non è di tipo egualitario, bensì presenta diverse gradazioni. Da queste considerazioni risulta, quindi, come nell'ottica confuciana gli animali non fossero considerati al pari degli esseri umani. Nel confucianesimo, lo svolgimento di rituali predefiniti (*li* 禮) assumeva molti significati e rispondeva a diverse funzioni, quali la comunicazione con il regno degli spiriti e degli antenati, l'esplicitazione del proprio ruolo sociale all'interno di una gerarchia prestabilita e la prova pubblica della propria buona condotta: questa serie di attività cerimoniali permetteva agli esseri umani di coltivare la propria virtù e di esplicitare la propria sfera interiore tramite atti tangibili e verificabili. I confuciani credevano che il sacrificio fosse la base dell'educazione e della trasformazione spirituale (*jiaohua* 教化), uno dei tre doveri di un figlio, nonché rito principale del governo centrale.<sup>46</sup> Secondo Xun Kuang 荀况 (313 – 328 BCE), il sacrificio era il mezzo tramite cui commemorare i propri antenati, che i membri dell'élite interpretavano come virtuoso rituale reverenziale e le masse come eventi di manifestazione di fantasmi e spiriti.<sup>47</sup> Secondo Confucio, le verdure non erano oggetti di valore sufficiente a venerare gli antenati.<sup>48</sup> Pertanto, l'uso degli animali all'interno di queste attività ritualistiche era, per i confuciani, necessario: gli animali servivano per rendere omaggio ai propri genitori, per accogliere i propri ospiti e, infine, per venerare i propri dèi e i propri antenati.<sup>49</sup> Un passaggio del *Mengzi* mostra come uccidere gli animali intaccasse in un qualche modo l'animo compassionevole del *junzi*. Il sacrificio e la macellazione degli animali erano necessari: tuttavia, solamente alcuni individui adatti a questo lavoro dovevano eseguire tali attività, che indurivano il cuore e l'animo. Il rito del sacrificare gli animali, però, non implicava una diminuzione della cura dedicatagli e del valore che questi avevano per la popolazione: agli dèi si doveva offrire quanto più di sacro e di stimabile uno possedesse, e questo spesso era, precisamente, il proprio animale<sup>50</sup>. La massima cura e serietà doveva essere prestata nell'allevamento e nella manutenzione degli animali, in ottemperanza di un'altra delle virtù fondamentali per i confuciani: la reverenza (*jing* 敬).<sup>51</sup> La reverenza, o il rispetto, rappresentava l'atteggiamento proprio del *junzi*. Tuttavia, mentre il Cielo, gli dèi, e gli uomini andavano riveriti, gli animali no. Nel *Mengzi* si legge che se non si rispettano gli

“Sha sheng lun” “戒殺生論”, in *Siku Quanshu Cun Mu Congshu* 四庫全書存目叢書 (Taipei: Zhuangyan Wenhua Shiye Youxian Gongsi 臺北: 莊嚴文化事業有限公司, 1995), 399–401.

46 Pu Chengzhong, *Ethical Treatment Of Animals in Early Chinese Buddhism. Beliefs and Practices* (New Castle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing, 2014), 10.

47 Pu Chengzhong, *Ethical Treatment Of Animals in Early Chinese Buddhism*, 10.

48 *Ibidem*, 11.

49 Nella cosmologia confuciana gli antenati primari, coloro che hanno dato origine alla propria stirpe, sono stati generati dal Cielo. (Ruiping Fan, “How Should We Treat Animals? A Confucian Reflection”, 91).

50 Arthur Waley, *Confucianism: The Analects of Confucius* (New York: Book of the Month Club, 1992), 57.

51 Ruiping Fan, “How Should We Treat Animals? A Confucian Reflection”, 85 – 87.

esseri umani, non li si può amare: solo gli animali possono essere amati senza venir rispettati.<sup>52</sup> Non onorare gli antenati, i genitori e gli ospiti con l'offerta di cibo animale significava non mostrargli rispetto, e venir meno ai propri obblighi morali. In un passaggio del *Mengzi* si legge di un sovrano che, mosso a compassione dai lamenti di un bue sacrificale, decide di salvargli la vita sostituendolo con una pecora.<sup>53</sup> L'elemento significativo di questa storia, tuttavia, non è la compassione o l'empatia che il sovrano ha provato nei confronti dell'animale, ma anzi il fatto che, nonostante ciò, il rito non dovesse essere interrotto. Il gentiluomo preferisce non spargere sangue con le proprie mani: tuttavia, questo è necessario quando si tratta di onorare gli dèi e gli antenati, di mostrare la propria pietà filiale verso i genitori e di accudire l'ospite accolto nella propria casa. Per i confuciani i riti sacrificali erano imprescindibili, in quanto rifiutare di eseguirli avrebbe significato una mancata ottemperanza alla pratica devozionale e, quindi, un atteggiamento irrispettoso verso gli dèi e gli altri esseri umani.

Se questo è l'atteggiamento dell'uomo confuciano nei confronti degli animali, ben diverso è quello del devoto buddista, che coltiva la compassione nel suo cuore ed evita il consumo di carne animale per non incorrere in punizioni divine. Come si vedrà, il vegetarianismo in Cina è stato praticato soprattutto nella sfera d'influenza buddista, e da questa sfera ha poi ampliato il suo raggio.

Nonostante il buddismo sia stato il maggior sostenitore e promotore della dieta vegetariana in Cina, Vincent Goossaert spiega come, sorprendentemente, il più longevo e importante tabù dietetico cinese, ovvero il divieto di uccidere e consumare carne di bovino, non sia da ricondursi alla religione buddista.<sup>54</sup> Questo tabù, infatti, fu inizialmente adottato da alcune comunità locali come regola di buona condotta morale. Questa imposizione etica chiamata *niujie* 牛戒 apparve in modo graduale tra il IX e il XII secolo. Coloro che avrebbero infranto il tabù avrebbero subito tremende punizioni divine; favori e ricompense sarebbero invece andati a chi si fosse mantenuto moralmente integro rinunciando alla carne.

Sebbene il tabù sulla carne di bovino avesse delle risonanze nella pratica buddista e taoista, in realtà non è sorto nell'ambito di queste tradizioni. Alcuni studiosi avevano infatti ipotizzato che la sacralità della mucca in India e la filosofia buddista avessero avuto un ruolo nella trasmissione e nella comparsa di questo tabù in Cina<sup>55</sup>. In realtà, tutte e tre le filosofie fondanti del pensiero cinese (taoismo, confucianesimo e buddismo), avevano, già a partire dai primi secoli della nuova era,

52 James Legge, "The Works of Mencius", in *The Chinese Classics, VII Volumes*, ed. James Legge (Hongkong: The author; Londra: Trübner, 1861), citato da Ruiping Fan, "How Should We Treat Animals? A Confucian Reflection", 87. *Ibidem*, 88 – 89.

54 Vincent Goossaert, "The Beef Taboo and the Sacrificial Structure of Late Imperial Chinese Society", in *Of Tripod and Palate*, ed. Roel Sterckx (New York: Palgrave Macmillan, 2005), 237-248.

55 J. M. De Groot, "Miséricorde Envers les Animeaux dans le Bouddhism Chinois", *T'oung Pao* 3, no. 5 (1892): 466-489; Eugene N. Anderson, *The Food of China* (New Haven: Yale University Press, 1988), 66-7, 82, 119-20, 177.

sviluppato idee e norme etiche riguardo agli animali e alla necessità di proteggere e rispettare ogni forma di vita. Il rispetto per la vita animale (e il riconoscimento del ruolo fondamentale che essi occupavano nella vita degli umani come forza lavoro e fonte di nutrimento) e l'astensione dal consumo di carne erano due delle maggiori fonti di purezza religiosa. In alcuni periodi del calendario liturgico era obbligatorio purificarsi seguendo un regime vegetariano (purificazioni chiamate *zhaijie* 齋戒) e molti monaci o laici devoti sceglievano di seguire un regime vegetariano in maniera perpetua così da mantenere la purezza rituale. Tuttavia, poiché la nascita di questo tabù risale al periodo di transizione tra la dinastia Tang e la dinastia Song, ne deriva che esso non fosse né una parte fondante della tradizione cinese né una pratica integrante del taoismo, del buddismo o del confucianesimo. Questo tabù si sviluppò quindi autonomamente, in seguito ai cambiamenti socioeconomici e religiosi che ebbero luogo tra il IX e il XIV secolo.<sup>56</sup>

La scelta dei bovini come animali sacri non è casuale: questi animali, sin dall'epoca Han, erano estensivamente usati come animali da traino per l'aratura dei campi coltivati ed erano quindi animali fondamentali per la sussistenza della popolazione. Come segno di debito e di gratitudine nei confronti di questi animali così preziosi per l'approvvigionamento del cibo in diversi periodi storici l'uccisione dei bovini da traino (*gengniu* 耕牛) venne ufficialmente vietata dai governi delle dinastie regnanti. Durante la dinastia Tang il numero di fattorie che allevava questi bovini diminuì e, di conseguenza, l'esigenza di proteggere questi animali si fece ancora più viva. Inoltre, dal X secolo in poi, l'evoluzione dei metodi di coltivazione dei campi e l'aumento degli scambi commerciali fecero sì che i bovini fossero usati esclusivamente per il lavoro nei campi e non per il consumo individuale.<sup>57</sup>

Nel periodo Song 宋 gli allevamenti da macello di bovini erano scomparsi quasi del tutto; tuttavia, commercio e macellazione di carne bovina persistettero grazie all'attività illegale. Il governo imperiale non vietò mai esplicitamente il consumo di carne bovina, e continuò a permettere che gli animali ormai vecchi venissero macellati e smerciati. Accadeva che i contadini e gli allevatori stessi preferissero lasciare gli animali liberi di morire di morte naturale e che volessero seppellirli in quanto loro compagni di lavoro e di vita. Anche i cambiamenti nelle pratiche sacrificali avvenuti in epoca Song hanno contribuito all'affermazione di questo tabù in tutta la Cina. Già dall'antichità i bovini erano ritenuti vittime sacrificali prestigiose e, pertanto, era più comune sacrificare pecore, capre e maiali. Fu in epoca Song, però, che i cosiddetti "tre sacrifici" (*san sheng* 三牲), tradizionalmente conosciuti come manzo, agnello e maiale, divennero maiale, pollame e pesce. Nei testi taoisti si iniziò

<sup>56</sup> Vincent Goossaert, "The Beef Taboo", 239.

<sup>57</sup> Michel Cartier, "L'Homme et l'Animal dans l'Agriculture Chinoise Ancienne et Moderne", *Etudes rurales* 151-152 (1999): 179-197.

a parlare di “tre carni rivoltanti” (*san yan* 三厭) (oca selvaggia, cane e animali acquatici) da escludere dalla dieta, a cui venne poi aggiunta quella di bovino. Il cambiamento delle pratiche sacrificali in epoca Song era anche dovuto alla diffusione della credenza che mangiare carne di bovino rendesse impuri e provocasse pestilenza e altre malattie mortali.<sup>58</sup> Mangiare carne di bovino non avrebbe messo a rischio solo il singolo, ma l'intera comunità. Per questo motivo, il tabù sulla carne bovina non riguardava solamente la moralità del singolo, ma era una vera e propria norma sociale che dava forma alle comunità, dividendole in puri ed impuri, virtuosi e meschini. Dal momento che la maggior parte delle comunità templari cinesi osservava rigorosamente questo tabù, esso divenne un segno distintivo della cultura cinese ed un marcatore sociale. Molti templi iniziarono addirittura a vietare l'accesso a coloro che consumavano carne di bovino.<sup>59</sup>

Nei secoli XVI e XVII, con la comparsa e lo sviluppo dei cosiddetti “libri morali” (*shanshu* 善书), il tabù della carne venne assimilato ed inglobato nella più ampia cerchia della moralità cinese.<sup>60</sup> Le fonti bibliografiche che attestano la popolarità del tabù della carne nella Cina tardo imperiale sono molteplici: non solo i più celebri “libri morali” di quel tempo riportano l'osservanza di questo tabù, ma anche romanzi, poesie, sceneggiature teatrali, canzoni popolari, trattati taoisti e religiosi, giornali e riviste, epigrafi, libri di diritto e così via. Queste fonti documentano anche l'esistenza di altri tabù alimentari relativi alla carne di diversi animali (soprattutto cani e cavalli, ma anche rane, tartarughe e granchi).<sup>61</sup> Gli *shanshu*, che includono sia scritti di uomini mortali sia testi di autorialità divina (scritti rivelati dagli dèi agli uomini attraverso la pratica della cosiddetta “scrittura spiritica”), affrontano una serie di tematiche comuni, al cui interno è individuabile una commistione di elementi buddisti, taoisti e confuciani. Sin dagli esordi del genere letterario dei “libri morali”, avvenuto durante l'epoca Song 宋 (X – XIII CE), si può constatare come il discorso sul rispetto per la vita ritornasse frequentemente come argomento centrale di questi testi.<sup>62</sup> I temi principali esposti negli *shanshu* riguardano il rispetto per il ciclo naturale della vita e invitano a curare l'ambiente e la natura. Questo significava evitare l'uccisione senza motivo (*wu gu* 無故) di animali, evitare di disturbare il loro letargo, evitare di inquinare fiumi o di appiccare incendi nei boschi. Sebbene questi testi non esortassero ad un

58 Quest'associazione era già stata enunciata nel testo che per primo menzionò il tabù sulla carne bovina, ossia il *Xuan shi zhi* 宣室志 di epoca Tang 唐. (Vincent Goossaert, “The beef taboo”, 243).

59 Per ulteriori approfondimenti, si veda Edward L. Davis, *Society and the Supernatural in Song China* (Honolulu: University of Hawaii Press, 2001).

60 Vincent Goossaert, “The Beef Taboo”, 238-9.

61 *Ibidem*.

62 Per maggiori approfondimenti sugli *shanshu* si veda Cynthia Joanne Brokaw, *The Ledgers of Merit and Demerit: Social Change and Moral Order in Late Imperial China* (Princeton: Princeton University Press, 1991); Judith Magee Boltz, “On the Legacy of Zigu and a Manual on Spirit-writing in Her Name”, in *The People And The Dao: New Studies in Chinese Religions in Honour of Daniel L. Overmyer*, ed. Philip Clart, Paul Crowe (Londra: Routledge, 2009), 349–88.

vegetarianismo permanente, il consumo di carne era tollerato solo per i sacrifici a dèi e antenati, per nutrire o curare anziani e malati, o per imbandire la tavola quando vi fossero ospiti speciali.<sup>63</sup>

L'implementazione delle pratiche vegetariane poteva però creare delle tensioni e dei conflitti all'interno di villaggi e comunità la cui vita sociale ruotava intorno a banchetti, feste e sacrifici di sangue. Coloro che osservavano questo tabù si ritrovavano esclusi dalla partecipazione ai riti sacrificali, e non ricevevano i "doni di carne". nonostante queste divergenze e difficoltà interne alle comunità, vegetarianismo e banchetti e riti di sangue continuarono a convivere per secoli. I riti di sangue e il consumo di carne si erano consolidati nella cultura locale al punto che né i taoisti né i buddisti erano riusciti nell'intento di sradicarli. Durante le dinastie Ming 明 e Qing 清, i laici che sceglievano di seguire una dieta vegetariana erano quasi sempre membri di movimenti settari vegetariani, spesso perseguitati dal governo centrale. La pressione a consumare carne proveniva quindi sia dal lato sociale che da quello governativo. Per risolvere la tensione tra la necessità sociale di mangiare carne durante i banchetti e i riti sacrificali e l'esigenza etico-religiosa di rispettare la vita animale e di purificare anima e corpo le comunità cinesi idearono diverse soluzioni. Una di esse era inserire nel calendario, che faceva di volta in volta riferimento ad un culto specifico, periodi di digiuno o di alternanza tra giorni di dieta vegetariana e giorni liberi. Un'altra strategia, che prese piede tra la popolazione cinese dal periodo Song in avanti, era enfatizzare la pratica della liberazione di animali vivi (*fangsheng* 放生) invece che concentrarsi su rigide regole dietetiche, allentando così il senso di colpa o di scorrettezza morale proveniente dal consumo di carne.<sup>64</sup> Il tabù sulla carne bovina non è che un altro *escamotage* per la risoluzione questo conflitto. Rispettando il tabù relativo all'animale più sacro, gli adepti sentivano di aver seguito svolto il loro dovere e di poter quindi mantenere la loro purezza rituale anche mangiando maiale o altri tipi di carne. Per questo motivo il tabù sulla carne bovina si sviluppò in concomitanza con l'aumento del consumo di carne di maiale come carne preferenziale per i riti sacrificali e per la gastronomia cinese<sup>65</sup>. Molti aneddoti dell'epoca riguardanti il tabù sulla carne bovina si concludono con la risoluzione da parte del consumatore di non mangiare più carne bovina e di non uccidere più animali;<sup>66</sup> tuttavia, altri tipi di carne animale non vengono menzionati e, anzi, in molti testi si legge addirittura che il consumo di maiale è incoraggiato perché

<sup>63</sup>Vincent Goossaert, "Animals in Nineteenth-Century Eschatological Discourse", in *Animals through Chinese History: Earliest Times to 1911*, ed. R. Sterckx, M. Siebert, D. Schäfer (Cambridge: Cambridge University Press, 2018), 181-3.

<sup>64</sup>Joanna F. Handlin Smith, "Liberating Animals in Ming-Qing China", *The Journal of Asian Studies* 58, no. 1 (Febbraio 1999): 51-84.

<sup>65</sup> In molti testi si legge che i bovini erano differenti dagli altri animali. Uno dei testi più antichi a supportare questo tabù si trova nella biografia del dio Wenchang 文昌, risalente al 1316: Terry F. Kleeman, *A God's Own Tale. The Book of Transformation of Wenchang, the Divine Lord of Zitong* (Albany: SUNY Press, 1994).

<sup>66</sup> Ter Haar Barend, "Buddhist-inspired Options: Aspects of Lay Religious Life in the Lower Yangzi from 1100 until 1340", *T'oung Pao* 77, no.1-3 (2001): 92-152.

considerato eticamente accettabile.<sup>67</sup> Nella letteratura religiosa e nei libri di etica dell'epoca tardo imperiale il tabù sulla carne di bovino è associato a pratiche di liberazione di animali in cattività, mentre il vegetarianismo è incoraggiato solamente in una minoranza di testi. In conclusione, il tabù sulla carne di bovino non ha alcuna relazione con il buddismo e, probabilmente, si originò come riformulazione di un codice etico sugli animali da proporsi come alternativa al vegetarianismo.

Come si diceva poc'anzi, quando questo tabù entrò definitivamente nella sfera della tradizione cinese, divenne un tratto culturale capace di differenziare le popolazioni cinesi da quelle non cinesi. Nell'epoca tardo imperiale, infatti, i consumatori di carne bovina erano soprattutto gruppi religiosi o etnici non pienamente integrati nella società cinese di etnia Han, come le minoranze etniche, i cinesi musulmani Hui o gli stranieri.<sup>68</sup> Tra gli altri violatori del tabù rientrano mercanti viaggiatori, *dandy* dell'élite cittadina, senz'altro, migranti, soldati e membri di organizzazioni criminali.<sup>69</sup> Già sul finire dell'epoca Tang, il consumo di carne bovina era segno di ribellione o di autoesclusione (auto marginalizzazione) dalla società. Anche fondamentalisti confuciani ritenevano che questo tabù non fosse canonico: Confucio era l'unica divinità che mangiava carne di bovino. Il tabù sulla carne di bovino è quindi strettamente legata alla vita delle comunità cinesi e alle loro pratiche sacrificali. Per questo motivo, dal 1898 in poi, con la distruzione delle comunità templari e dei templi in Cina, questo tabù perse d'importanza. Sebbene la tendenza cinese ad astenersi dal consumo di carne bovina non abbia alcuna relazione con la pratica vegetariana, è utile tener conto, quando si parla di vegetarianismo e di etica animale in Cina, della tradizionale distinzione tra bovini da traino e bovini da macello e della categorizzazione etica che separa i bovini dagli altri animali.<sup>70</sup>

Nel periodo Qing, il tabù sulla carne bovina era oramai consolidato, come dimostra, ad esempio, la *pièce* teatrale "La retribuzione dei macellai di bovini" (*Tu niu bao* 屠牛報), scritto e diretto dallo sceneggiatore e attivista Yu Zhi 余治 (1809 – 1874).<sup>71</sup>

Come si è visto in questo paragrafo, nell'antica Cina gli animali (e la loro carne) erano parte della vita quotidiana della popolazione, ed erano utilizzati in una varietà di occasioni. Dai riti sacrificali (sia governativi che folkloristici) alla medicina tradizionale cinese, dai lussuosi banchetti della nobiltà ai trattamenti di bellezza, non vi è dubbio che i cinesi fossero consumatori di carne animale. Tuttavia, è importante notare come solamente una piccola parte della popolazione cinese avesse il privilegio di mangiare carne su base quotidiana. Per la maggior parte delle persone, la carne

67 Vincent Goossaert, "The Beef Taboo", 240.

68 *Ibidem*, 244-245.

69 *Ibidem*.

70 *Ibidem*, 245 – 246.

71 *Ibidem*, 241.



era un lusso, e la dieta ordinaria consisteva di verdure e cereali. Coloro che avevano il privilegio di mangiare carne erano membri della classe governativa: sovrani, signori feudali, ministri, ufficiali, letterati.<sup>72</sup>

Il vegetarianismo era, di fatto, una dieta ampiamente diffusa nella Cina imperiale: la carne era un lusso, era utilizzata soprattutto nei sacrifici o nei rituali di corte, e non veniva consumata quotidianamente dalla popolazione. Oltre a motivi di carattere pratico-economico, si è in questo capitolo iniziato a vedere come anche motivazioni religiose, etiche, spirituali o salutistiche potessero spingere molte persone a seguire pratiche dietetiche vegetariane. Tuttavia, furono soprattutto il taoismo e il buddismo che, per motivi ed esigenze differenti (trattate più avanti nel testo), resero diversi tipi di pratiche dietetiche vegetariane diffuse e popolari nel mondo cinese.

Dall'inizio del medioevo cinese in avanti, l'offerta ritualistica di cibi vegetariani e la preparazione di banchetti vegetariani divennero parte integrante delle pratiche religiose cinesi. Queste pratiche, denominate "assemblee vegetariane" (*zhaihui* 齋會), erano solitamente condotte in stanze appositamente adibite (chiamate *zhaitang* 齋堂) a questo scopo all'interno di normali abitazioni, e venivano svolte al fine di accumulare buon karma e così aiutare i genitori o i parenti defunti ad ottenere una migliore rinascita nella loro vita futura. Questi rituali, che prevedevano preghiere, recitazioni, penitenze (*chan* 懺) e verbalizzazioni di formule rituali, avevano luogo in alcuni giorni del mese corrispondenti con i giorni di digiuno previsti dalle pratiche vediche indiane (san. *posadha*).<sup>73</sup> I digiuni erano usati come mezzo per intensificare il livello di devozione della pratica religiosa e così aumentare l'efficacia dei rituali.<sup>74</sup> Il vegetarianismo era quindi considerato un amplificatore del potere e dell'efficacia delle pratiche religiose e per questo motivo venne sempre più frequentemente implementato da molti gruppi religiosi diversi. Nelle scritture medioevali buddiste si legge che l'osservanza di una dieta vegetariana, insieme al rispetto degli altri precetti, assicurava protezione divina.

Tenendo a mente queste considerazioni, non risulta difficile comprendere come il vegetarianismo nella Cina contemporanea sia la risultante della commistione tra l'universo culturale e religioso cinese e i neo-movimenti sociali nati in risposta al moderno contesto globalizzato.

## 1.2 Il vegetarianismo nella Cina antica: cenni sulla sua nascita e diffusione

72 Pu Chengzhong, *Ethical Treatment Of Animals in Early Chinese Buddhism*, 56-7.

73 Sylvie Hureau, "Buddhist Rituals", in *Early Chinese Religion, Part two: The Period of Division (220–589 CE)*, ed. John Lagerwey e Lü Pengzhi (Leiden, Boston: Brill, 2019), 1213.

74 Robert Ford Company, "Abstinence Halls (*zhaitang* 齋堂) in Lay Households in Early Medieval China", *Studies in Chinese Religions* 1, no. 4 (2015): 324.

Anche se il termine “vegetarianismo” venne coniato solamente nel XIX secolo,<sup>75</sup> il vegetarianismo come pratica e insieme di credenze è esistito in molte parti del mondo sin dall’antichità.<sup>76</sup> L’ideale vegetariano come concetto che incarna un imperativo morale nacque all’incirca nello stesso periodo storico (ca 500 BCE) sia in Grecia che in India, grazie alle rispettive figure di Pitagora e di Buddha<sup>77</sup>. In Occidente, abbiamo testimonianze dell’esistenza di idee vegetariane che risalgono all’epoca classica, quella di filosofi quali Pitagora, Aristotele, Plutarco e Porfirio.<sup>78</sup> I filosofi della Magna Grecia si sono interessati soprattutto alla dimensione spirituale degli esseri umani, ossia quella dimensione che trascende la realtà materiale e che riguarda i valori morali, i desideri, le credenze, i sentimenti, le idee, le speranze e le domande fondamentali sulla vita e sul mondo. Il tema spirituale è ancora centrale nel vegetarianismo contemporaneo. Con il sorgere dell’era moderna, il rapporto degli esseri umani con il mondo naturale, soprattutto a causa del processo di urbanizzazione, mutò: progressivamente la natura selvaggia non venne più percepita come un luogo minaccioso da conquistare e domare, ma come una meta di villeggiatura in cui trovare riposo e svago. L’atteggiamento umano nei confronti della natura era ambivalente: da una parte, l’opposizione all’uccisione di animali correva parallela allo svilupparsi di una società sempre più civilizzata,<sup>79</sup> dall’altra, lo sfruttamento su larga scala delle risorse naturali aveva raggiunto livelli mai visti prima. L’incivilimento dell’uomo sembrava equivalere alla conquista della natura.<sup>80</sup> L’utilizzo degli animali per la forza lavoro, il nutrimento, l’abbigliamento e i trasporti era comune tanto all’Oriente quanto all’Occidente; tuttavia, già dall’epoca medioevale, l’uso che gli occidentali facevano delle risorse animali era molto più preponderante rispetto a ciò che accadeva in Cina. In confronto ai popoli orientali prevalentemente vegetariani, gli europei erano degli eccezionali mangiatori di carne.<sup>81</sup> In nessun altra parte dell’Europa la dipendenza dagli animali era grande come in Inghilterra.<sup>82</sup> Il movimento vegetariano moderno in Occidente nacque in Inghilterra come movimento sociale che mirava al miglioramento delle condizioni di salute e di qualità della vita della classe operaia. Una

<sup>75</sup> James Gregory, *Of Victorians and Vegetarians: The Vegetarian Movement in Nineteenth-century Britain* (Londra: Tauris Academic Studies, 2007), 20.

<sup>76</sup> Colin Spencer, *The Heretic's Feast: A History of Vegetarianism* (Hanover: University Press of New England, 1996), prefazione X-XIII; Kerry S. Walters, Lisa Portmess, *Ethical vegetarianism: From Pythagoras to Peter Singer* (Albany: State University of New York Press., 1999), 13-35.

<sup>77</sup> Colin Spencer, *The Heretic's Feast: A History of Vegetarianism*, 78.

<sup>78</sup> Colin Spencer, *The Heretic's feast: A History of Vegetarianism*, 33-50; Rod Preece, *Sins of the Flesh: A History of Ethical Vegetarian Thought* (Vancouver: UBC Press, 2008), 76-93.

<sup>79</sup> Stephen Mennell, *All Manners of Food: Eating and Taste in England and France from the Middle Ages to the Present* (Urbana: University of Illinois Press, 1996), 306.

<sup>80</sup> Thomas Keith, *Man and the Natural World: Changing Attitudes in England 1500-1800* (Londra: Penguin Books, 1984), 17.

<sup>81</sup> Fernand Braudel, trans. C. Vivanti, *Civiltà Materiale, Economia e Capitalismo (secoli XV-XVIII). Le Strutture del Quotidiano* (Torino: Einaudi, 2006), 60, 168-171, 175-176.

<sup>82</sup> P. K. O’ Brien, “Agriculture and the Industrial Revolution”, *The Economic History Review* 30, no. 1 (Febbraio 1977): 169.

delle primissime argomentazioni a favore del vegetarianismo era che i cibi vegetali erano più economici e che per questo motivo sarebbe convenuto usare la terra per le colture invece che per il pascolo di animali.<sup>83</sup> La storia del vegetarianismo in Cina ha seguito rotte differenti: innanzitutto, la popolazione cinese si è per secoli nutrita principalmente di cereali e verdure, sia per esigenze di sopravvivenza, che per tradizione, essendo un popolo di agricoltori. La carne rappresentava, infatti, un lusso per la stragrande maggioranza della popolazione e, fino al XIX secolo, i cibi animali occupavano solo una minima parte della tradizionale dieta cinese.<sup>84</sup> Per usare le parole di Harris, i cinesi erano “vegetariani involontari”.<sup>85</sup> Bisogna comunque sottolineare che, fino alla larga diffusione dello stile alimentare ricco di carne dell’età contemporanea, queste stesse affermazioni erano perfettamente applicabili anche alla maggior parte dei territori europei. In secondo luogo, la dieta vegetariana in Cina era largamente seguita dai seguaci (monaci e laici) del buddismo Mahayana. Come si vedrà, il buddismo ebbe un ruolo di primaria importanza nella larga diffusione di questa pratica alimentare in Cina. In realtà, la nascita e l’implementazione delle pratiche vegetariane o semi-vegetariane sono antecedenti all’arrivo del buddismo in Cina. In effetti, tracce di regimi dietetici vegetariani risalgono addirittura all’epoca Shang 商 (1766 – 1122 BCE).<sup>86</sup> Nell’antica Cina, per esempio, la fase preparatoria ai riti di connessione con il mondo degli spiriti prevedeva rituali di purificazione del corpo tramite diete e lo spargimento di fragranze e odori particolari nello spazio sacro in cui si sarebbe svolto il sacrificio. Proprio la stimolazione dei sensi (attraverso profumi, suoni, sapori, immagini, musiche, danze) permetteva di stabilire un contatto tra il mondo fisico e quello trascendentale. I canali sensoriali fornivano un ponte tra la realtà empirica e quella non-empirica.<sup>87</sup> L’importanza di asservire i cinque sensi ai propri scopi spirituali e intellettivi viene ripresa in importanti testi taoisti quali il *Xunzi* 荀子<sup>88</sup> e il *Lüshi chunqiu* 呂氏春秋<sup>89</sup>. Una delle regole alla base delle pratiche di longevità della tradizione taoista è quella del vivere una vita equilibrata e senza eccessi. Saper dominare l’umana tendenza a soddisfare i propri desideri è un requisito imprescindibile del saggio taoista. Questa capacità viene allenata attraverso la pratica ritualistica e lo studio. Il filosofo conosciuto come Xunzi argomenta che il corpo (*ti* 體) ha bisogno di essere appagato soltanto quanto

83 Elisabeth Meyer-Renschhausen, Albert Wirz, “Dietetics, Health Reform and Social Order: Vegetarianism as a Moral Physiology. The Example of Maximilian Bircher-Benner (1867-1939)”, *Medical History* 43, no. 3 (1999): 323–341.

84 K. C. Chang, *Food in Chinese Culture*, 50.

85 Marvin Harris, trans. Piero Arlorio, *Buono da Mangiare: Enigmi del Gusto e Consuetudini Alimentari* (Torino: Einaudi, 1992), 158 – 159.

86 Roel Sterckx, *Food, Sacrifice, and Sagehood in Early China* (Cambridge: Cambridge University Press, 2015), 167.

87 *Ibidem*.

88 Per un approfondimento sulla filosofia del Xunzi si veda Eric L. Hutton, *Xunzi: The Complete Text* (Princeton: Princeton University Press, 2014); Maurizio Scarpari, *Xunzi e il Problema del Male* (Venezia: Cafoscarina, 1997).

89 Per approfondimenti sul testo si veda John Knoblock, Jeffrey Riegel, *The Annals of Lü Buwei* (Stanford: Stanford University Press, 2000).

basta per raggiungere quello stato di benessere, piacere e rilassamento interiore. Per poter trovare piacere e serenità nella vita, è necessario che ciò che Xunzi chiama la mente-cuore (*xin* 心) sia ben regolato, ossia tranquillo e felice: ansia e paura causano il malfunzionamento della mente-cuore e perturbano i sensi. Una mente agitata porterà l'individuo a non accorgersi di essere sazio neppure dopo aver mangiato cibo a volontà. Grazie ad una mente serena, al contrario, "l'occhio sarà appagato da colori ordinari, l'orecchio da suoni mediocri, la bocca da una dieta di verdure e da un brodo vegetale".<sup>90</sup> Tramite la coltivazione della mente-cuore, il saggio diventa capace di sottoporsi ad un processo di "purificazione sensoriale" o, in altri termini, di controllo e disciplina emotiva. Anche il *Lüshi chunqiu*, testo del III secolo BCE, enfatizza l'importanza di una dieta moderata, priva di alcol ed eccessi. Già all'epoca i filosofi e studiosi cinesi avevano quindi realizzato l'importanza di una dieta che tendesse a "moderare i sapori" (*shiwei* 適味) ed evitare cibi pesanti (*zhong* 重).<sup>91</sup> Questo concetto ritorna in molti testi taoisti, come il celebre *Han Feizi* 韓非子<sup>92</sup>: "tutto ciò che ha una piacevole fragranza e una consistenza corposa, come un vino deciso o una carne grassa, è sì delizioso per il palato, ma porta malattia nel corpo".<sup>93</sup> Era con questo ideale di morigeratezza che si ricorreva all'utilizzo di cibi vegetariani, più leggeri per il corpo.

Tuttavia, fu solamente tra il V e il VI secolo CE che, grazie ad un'incredibile convergenza di fattori (tra cui la traduzione dei testi buddisti indiani, fautori del vegetarianismo, e l'affermarsi della pratica di astensione dalla carne come espressione della propria pietà filiale dopo la morte di un genitore), il vegetarianismo divenne una pratica popolare e diffusa in tutta la Cina.<sup>94</sup> L'interesse del buddismo nei confronti del vegetarianismo spinse l'imperatore Wudi 武帝 (r. 502 – 549 CE) della dinastia Liang 梁 ad imporre questo regime alimentare come mandatorio per tutti i buddisti cinesi.<sup>95</sup> Intorno al 637 CE circa furono introdotte alcune leggi che sancirono delle punizioni da pagare sottoforma di lavori forzati per i monaci e le monache che avessero mangiato carne o consumato alcol.<sup>96</sup>

90 Roel Sterckx, *Food, Sacrifice, and Sagehood in Early China*, 184.

91 *Ibidem*, 186.

92 Han Feizi, famoso filosofo e prosatore cinese, è il fondatore della Scuola legista durante il periodo dei Regni combattenti (475-221 BCE). Egli pose le basi teoriche di una dottrina che portò alla nascita del primo stato unificato, autocratico e centralizzato della Cina. La maggiore opera di Hanfeizi, ossia l'*Hanfeizi*, con i suoi 55 capitoli di circa 100 mila caratteri, rappresenta il manifesto della Scuola legista. Per un maggiore approfondimento si veda la versione italiana a cura di Gulia Kaido, *Han Feizi* (Torino: Nuova Universale Einaudi, 2016); Burton Watson, *Han Feizi. Basic Writings* (New York: Columbia University Press, 2003)

93 *Ibidem*, 191.

94 Eric M. Greene, "A Reassessment Of The Early History of Chinese Buddhist Vegetarianism", *Asia Major* 29, no. 1 (2016): 1–2.

95 L'importanza della sua figura nella diffusione del buddismo in Cina sarà approfondita più avanti.

96 Ann Heirman, Tom De Rauw, "Offenders, Sinners and Criminals: The Consumption of Forbidden Food," *Acta Orientalia* 59, no.1 (2006): 76–78.

Il periodo delle Dinastie del Sud 南朝(420 – 589 CE) fu un periodo cruciale nel processo di localizzazione e sinizzazione del buddismo in Cina: fu in questo periodo che vi fu un'integrazione tra il vegetarianismo buddista e l'apprezzamento degli intellettuali confuciani per uno stile di vita frugale e semplice.<sup>97</sup> Una dieta vegetale e parsimoniosa era ritenuta ideale per lo sviluppo morale del *junzi* 君子 (il gentiluomo confuciano, l'uomo virtuoso per eccellenza). Sebbene gli intellettuali confuciani non seguissero necessariamente una dieta vegetariana, il loro interesse per il buddismo e per il vegetarianismo buddista contribuì alla diffusione di quest'ultimo in Cina; essi, inoltre, enfatizzavano l'importanza di una dieta incentrata sulla qualità e la quantità di verdure, restituendone un'immagine di dieta elegante e sofisticata.<sup>98</sup> Molte religioni popolari locali presero in prestito elementi buddisti, tra cui la preferenza per la dieta vegetariana, e contribuirono così a diffonderla nel paese.

Due documenti redatti da noti buddisti testimoniano la diffusione del vegetarianismo nella Cina di quell'epoca. Il primo documento, una lettera dell'ufficiale Zhou Yong 周顛 (morto nel 488), si sofferma in particolare sulla sofferenza animale ed evidenzia la virtù della compassione, utilizzando la retorica dei classici per convincere il lettore, appartenente alla classe dei letterati, della correttezza delle proprie argomentazioni. Legare le proprie affermazioni a delle vicende trattate nei classici cinesi era un tipico espediente letterario per conquistare il favore del destinatario.<sup>99</sup> In questa elegante lettera, Zhou Yong cita la mitica creatura *zouyu* 騶虞, di cui si ha menzione nello *Shijing* 詩經<sup>100</sup>, conosciuta per la sua grande compassione che gli imponeva di non mangiare carne e, addirittura, di evitare di uccidere le piante e quindi di aspettare che queste maturassero e morissero naturalmente prima di cibarsene.<sup>101</sup> Zhou Yong si esprime in questi termini:

[Per l'animale] è in gioco la sua vita, e si aggrappa ad essa con tutte le sue forze; per noi è questione di gusto, qualcosa di cui possiamo fare a meno. Eppure per tutta la nostra vita mangiamo [carne] ad ogni pasto

97 Xia D. 夏德美, “Cong Nanchao shiren de sushiguan kan Fojiao yu Zhongguo chuantong wenhua de jiaorong” “从南朝士人的素食观看佛教与中国传统文化的交融” (“Studio sull'Unione tra Buddismo e Cultura Tradizionale Cinese nella Dieta Vegetariana dei Letterati delle Dinastie del Sud”), *Journal of Teachers Collage Qingdao University (Qinddao daxue shifan xueyuan bao 青岛大学师范学院学报)* 23, no. 1 (2006): 22–27.

98 Angela K.C. Leung 梁其姿, “Sushi zhongguo zai minguo shiqide liange yiyi” “素食中国”在民国时期的两个意义” (“I due significati di vegetarianismo nella Repubblica Popolare Cinese”), *Wenhui bao 文汇报* (Luglio 2016): 10-11.

99 Valérie Lavoix, “La Contribution des Laïcs au Végétarisme: Croisades et Polémiques en Chine du Sud autour de l'An 500”, in *Bouddhisme et Lettrés dans la Chine Médiévale*, ed. Catherine Despeux (Parigi: Éditions Peeters, 2002), 135 – 141.

100 Lo *Shijing*, tradotto come “Classico della Poesia o Libro delle Odi”, è la più antica raccolta poetica della Cina, ed è uno dei cinque classici confuciani, testi fondanti la dottrina confuciana e costituenti la cultura di base per chiunque rivestisse alte cariche a corte. Lo *Shijing* comprende 305 poesie databili tra il IX e il VI secolo BCE. Per ulteriori approfondimenti si veda il Vincenzo Cannata, *Libro delle Odi* (Milano: Luni editrice, 2021).

101 John Kieschnick, “Buddhist Vegetarianism in China”, in *Of Tripod and Palate*, ed. Roel Sterckx (New York: Palgrave Macmillan, 2005), 196–197.

per nutrirci, mentre [gli animali] nutrono un risentimento che non possono esprimere. Il mio karma va indietro di anni e anni. [...] Sebbene tu non macelli personalmente creature viventi, non puoi fare a meno di rifornire il tuo macellaio con oche e carpe. Un uomo con una moralità rifiuta le merci che sono passate nelle mani dei banditi. Quando la vita è data al coltello, come può un cuore compassionevole sopportarlo? Lo *zouyu*, anche quando ha fame, mangia solo erbe che sono morte per cause naturali. Sentendo parlare della sua virtù, può uno non provare vergogna?<sup>102</sup>

L'altro importante documento in ambito buddista, un trattato intitolato *Da cabei lun* 大慈悲论 (*Trattato sulla Massima Compassione*) di Shen Yue 沈约 (441-513), studioso e monaco cinese, conferma ulteriormente il crescente interesse dei buddisti, monaci e laici, nei confronti della sofferenza e del benessere animale e delle conseguenze karmiche derivate dal mangiare carne<sup>103</sup>. Anche in questo scritto si fa ricorso alla retorica dei classici, essenziale affinché la classe dei letterati (che era quella con maggiore influenza sull'intera società) fosse convinta di un argomento. Qui veniva sottolineata l'impotenza degli animali di fronte agli esseri umani, motivo che diverrà ricorrente nella propaganda vegetariana. Il *Trattato sulla Massima Compassione* sostiene che la compassione è il principio fondamentale dell'agire umano e che tutte le azioni devono essere motivate dalla preoccupazione per gli altri. Shen Yue sostiene che la compassione non è solo un'emozione, ma un principio che deve guidare ogni aspetto della vita, dalle relazioni interpersonali alle decisioni politiche. Shen, influenzato dai sutra buddisti *Mahaparinirvanasutra* e *Lankavatarasutra*, spiega come la contraddizione tra la posizione del Buddha in questi testi rispetto ad altri che giustificavano il consumo di carne non era che un espediente usato per introdurre il vegetarianismo tra i seguaci buddisti in maniera graduale, in modo che potesse incominciare a mettere le sue radici e diffondersi anche in un'epoca in cui gran parte della popolazione non era ancora pronta a convertirsi al vegetarianismo.<sup>104</sup>

Entrambi questi personaggi avevano collegamenti con la corte dell'imperatore Wu della dinastia dei Liang settentrionali, Liang Wudi 梁武帝 (464–549), sovrano che più di tutti ha contribuito a rendere il vegetarianismo una norma del buddismo cinese. L'imperatore Wu (r. 502 – 549) scrisse un trattato intitolato *Duan jiu rou wen* 断酒肉文 (*Trattato a favore della rinuncia alla carne*), nel quale spiegava come mangiare carne fosse dannoso per la salute fisica e mentale, in quanto

102 Traduzione mia, basata sul testo di John Kieschnick, "Buddhist Vegetarianism in China", 196 – 197.

<sup>103</sup> John Kieschnick, "Buddhist Vegetarianism in China", 198.

<sup>104</sup> *Ibidem*.

avrebbe interferito con la capacità di meditare e di provare compassione, e inoltre procurava l'ulcera, le emorroidi, problemi di vista e di udito e così via. Egli difese il potere curativo di una dieta vegetariana, rigettando un principio alla base della tradizionale nutraceutica cinese, che conferiva alla carne un alto potere nutritivo (considerato alimento “caldo”) in contrasto con le carenti proprietà nutritive delle verdure (alimenti “freddi”): egli sosteneva invece che la forza e l'energia derivava dalle verdure e non dalla carne, che repelleva gli dei benevoli e attirava i demoni.<sup>105</sup> Nel suo libro intitolato *Liang Wudi*, lo studioso Yan Shangwen 顏尚文, che ha studiato in modo approfondito lo sviluppo del vegetarianismo nel buddismo cinese, ha ipotizzato che l'istituzionalizzazione del vegetarianismo per il Sangha nascondeva il tentativo di restaurare il potere e il controllo imperiale sulla comunità dei monaci e delle monache buddiste.<sup>106</sup>

L'imperatore Wu, dopo aver preso i “voti del *bodhisattva*” in una cerimonia pubblica nel 519, proibì con un decreto sacrifici animali all'interno del tempio della famiglia imperiale e attuò una campagna contro la caccia e la pesca, seguendo le orme del famoso re buddista indiano Aśoka (ca. 273 – 232 CE). Liang Wudi, durante il suo regno, emanò un decreto imperiale che proibiva ufficialmente la macellazione, la caccia e la carcerazione di animali e contribuì a popolarizzare la pratica buddista del *fangsheng* 放生, ovvero della liberazione di animali in cattività nella natura.<sup>107</sup> Liang Wudi ha promosso l'adozione del vegetarianismo come parte della pratica spirituale e ha contribuito a diffonderlo tra i funzionari, i monaci e la popolazione in generale. Molti imperatori durante il V e il VI secolo emularono queste proibizioni sostituendo i sacrifici animali con alcol, carne essiccata e a volte verdure e spaghetti di grano e di riso.<sup>108</sup> Nel 619 l'imperatrice Wu Zetian 武則天, grande fautrice del buddismo, emanò un editto contro la pesca e la macellazione di carne; tuttavia, nel 700, le proteste dei confuciani, cui era stato vietato di celebrare i propri sacrifici rituali, ebbero la meglio e l'editto venne annullato.<sup>109</sup> Nonostante le forti pressioni imperiali verso una dieta vegetariana, molti monaci buddisti continuavano a mangiare carne, non convinti della necessità di adottare questo regime sentito come inutilmente restrittivo. Il *Guang hongming ji* 廣弘明集, un testo

105 *Ibidem*, 199.

106 Yan Shangwen, “Liang Wudi de Junquan Sixiang yu Pusa Xingge Chutan—yi Duan Jiurou Wen xingcheng de Beijing weili” “梁武帝的君權思想與菩薩性格初探：以斷酒肉文形成的背景為例”, *Guoli Taiwan shifan daxue lishi xuebao* 國立臺灣師範大學歷史學報 16 (1988): 11 – 36.

107 Michibata Ryōshū 道端良秀, *Chūgoku Bukkyō shisō-shi no kenkyū: Chūgoku minshu no Bukkyō juyō* 中国仏教思想史の研究：中国民衆の仏教受容 (Kyoto: Hirakuji shoten, 1979), 225–271; Joanna F. Handlin Smith, “Liberating Animals in Ming-Qing China: Buddhist Inspiration and Elite Imagination”, *The Journal of Asian Studies* 58, no. 1 (1999): 51–84.

108 Liu Shufen 劉淑芬, *Zhonggu de Fojiao yu shehui* 中古的佛教與社會 (Shanghai: Shanghai guji chubanshe 上海：上海估計出版社, 2008), 7–83; Lin Rongze 林榮澤, *Taiwan minjian zongjiao de chizhai jiesha* 臺灣民間宗教的持齋戒殺 (Taipei: Lantai 台北：蘭臺出版社, 2009), 65.

109 Frederick J. Simoons, *Food in China: A Cultural and Historical Inquiry* (Boston, CRC Press, 1999), 31-33.

del VII secolo CE, descrive lo svolgimento di questi eventi, riportando estensivamente le discussioni avvenute tra l'imperatore Wu e i 141 monaci e monache che egli aveva convocato alla Basilica Huaguang 華光殿 per discutere dell'argomento. Molti monaci, infatti, avevano osservato in risposta ai decreti imperiali che nessun passaggio dei regolamenti monastici imponeva tali restrizioni alimentari. Per discutere delle contraddizioni esistenti tra i sutra e le regolazioni monastiche. Alle domande dell'imperatore i monaci risposero che le apparentemente contraddittorie indicazioni alimentari del Buddha rispondevano al bisogno di adattare i precetti da seguire in base alla possibilità di reale comprensione ed attuazione di questi da parte della comunità monastica. Grazie all'imperatore Wu della dinastia Liang e alla diffusione delle proscrizioni sul cibo dettate dai codici monastici le diete vegetariane divennero una pratica ricorrente e fondante non solo della pratica religiosa ma anche della società e, più in generale, della cultura cinese. La pratica vegetariana passò dall'essere un rito occasionale ad essere un elemento integrante della vita quotidiana dei monaci e, in alcuni casi, anche dei laici: la transazione da un parziale vegetarianismo a un vegetarianismo più rigido e costante avvenne lentamente ed inavvertitamente, senza lasciare una traccia precisa. Quello che risulta è che, mentre nel VI secolo mangiare vegetariano era visto come segno di grande disciplina e virtù, nel X secolo era ormai requisito minimo per tutti i monaci e le monache.<sup>110</sup> La corrispondenza privata tra monaci e letterati testimonia come in numerose conversazioni i monaci promuovessero l'adozione di diete vegetariane tra i loro amici e seguaci.<sup>111</sup> Già a partire dal XIII secolo, le regole alimentari osservate dalle comunità buddiste hanno contribuito al sorgere di ristoranti vegetariani nelle città e nei villaggi cinesi e hanno ispirato la creazione di una cucina specifica e distintiva cucina vegetariana.

Un'attuazione estesa e sostenuta della pratica vegetariana avvenne anche grazie all'imperatore Gaozu 高祖 (r. 622 – 626), il fondatore della dinastia Tang 唐: egli, nel 619, il secondo anno del suo regno, emanò un decreto che vietava a tutta la popolazione di macellare bestiame o di pescare, durante il primo, il quinto e il nono mese dell'anno lunare, e anche nel decimo giorno di ogni mese; a questa promulgazione, aggiunse poi la proibizione della pena di morte e del consumo di alcol. Questa legge restò in vigore per tutto il periodo Tang, se si eccettua un breve periodo in cui il buddismo venne perseguitato (842–845). Inoltre, lo stesso provvedimento fu adottato dai governi del Giappone e della Corea della stessa epoca storica.<sup>112</sup> Il buddismo, e con esso il vegetarianismo, raggiunse il suo apogeo tra la fine della dinastia Sui e l'inizio della dinastia Tang.<sup>113</sup> Nel X secolo, infatti, il vegetarianismo

110 Kieschnick John, "Buddhist Vegetarianism in China", 193 – 202.

111 *Ibidem*.

112 Liu Shufen, *Zhonggu de Fojiao yu shehui*, 76.

113 Kenneth K. S. Ch'en, *Buddhism in China: A Historical Survey* (Princeton: Princeton University Press, 1964), 184.



era considerato il “requisito minimo” per la pratica religiosa di tutti i monaci e le monache buddiste, e anche molti laici si attenevano a questa osservanza dietetica.<sup>114</sup> Sebbene il vegetarianismo, come si vedrà, esistesse già come pratica di purificazione corporale e di semi-digiuno nella Cina antica e nel taoismo, fu il buddismo a conferirgli una base dottrinale sistematica che, dal medioevo cinese, lo giustificò e lo difese per i secoli a venire.<sup>115</sup> Questa grande spinta vegetariana si arrestò parzialmente in epoca Song 宋 (960 – 1279 CE), forse a causa del ritorno in auge del confucianesimo. Ciò nondimeno, la diffusione del vegetarianismo continuò, e fu proprio durante la dinastia Song che furono aperti i primi ristoranti interamente vegetariani e vennero pubblicati libri con sole ricette vegetariane. Durante la dinastia Song, i culti religiosi popolari si appropriarono della pratica vegetariana. Molti culti popolari, come ad esempio il movimento del Loto Bianco, assorbirono dal buddismo la pratica vegetariana, senza però riconoscere l'autorità della comunità monastica. Questo pose delle sfide alla stabilità del sistema socio-religioso, e fece sì che il vegetarianismo venisse stigmatizzato come “potenzialmente pericoloso”.<sup>116</sup>

Durante l'epoca Qing (1644 – 1911), gli ufficiali governativi continuarono a monitorare e controllare la pratica vegetariana, assimilandola ai vari “culti eretici” da sopprimere.<sup>117</sup> Molti gruppi religiosi ribelli erano infatti regolarmente soppressi dallo stato, e in questo periodo molti documenti storici attestano la credenza che i vegetariani fossero “veneratori di demoni” e “banditi”.<sup>118</sup> Tuttavia, il vegetarianismo non era solo visto come pratica da sradicare: fu in tarda epoca Qing che la cucina vegetariana divenne popolare tra le classi medio-alte della società, divenendo simbolo di raffinatezza e cultura. Durante questo periodo, si svilupparono diverse scuole di cucina vegetariana, ognuna con le proprie tecniche e specialità. Ad esempio, la cucina vegetariana che si ispirava alla tradizione buddista era caratterizzata dall'uso di spezie (come il cumino, la senape e il peperoncino) e prodotti vegetali usati per replicare il gusto della carne, ricorrendo anche ad alghe e funghi per creare piatti saporiti, mentre la cucina taoista si concentrava sull'utilizzo di erbe (anche erbe medicinali) e verdure e sul mantenimento di una “leggerezza” e “purezza” nelle preparazioni. In generale, la cucina

<sup>114</sup> John Kieschnick, “Buddhist Vegetarianism in China”, 201–205.

<sup>115</sup> Roel Sterckx, *Food, Sacrifice, and Sagehood in Early China*, 81; Robert Ford Campany, “Abstinence Halls (*zhaitang* 齋堂) in Lay Households in Early Medieval China”, 324; Christine Mollier, *Buddhism and Taoism Face to Face: Scripture, Ritual, and Iconographic Exchange in Medieval China* (Honolulu: University of Hawaii Press, 2008), 23–24; Kieschnick, “Buddhist Vegetarianism in China”, 208.

<sup>116</sup> Barend J. ter Haar, “Buddhist-inspired Options: Aspects of Lay Religious Life in the Lower Yangzi from 1100 until 1340”, *T'oung Pao* 87, no. 1–3 (2001): 137.

<sup>117</sup> Junqing Wu, *Mandarins and Heretics: The Construction of “Heresy” in Chinese State Discourse* (Leiden: Brill, 2016), 124–127.

<sup>118</sup> Nikolas Broy, “Moral Integration or Social Segregation? Vegetarianism and Vegetarian Religious Communities in Chinese Religious Life,” in *Concepts and Methods for the Study of Chinese Religions, Volume III*, ed. Paul Katz, Stefania Travagnin (Berlino: De Gruyter, 2019), 48.

vegetariana in epoca Qing era molto varia e sofisticata, e comprendeva una vasta gamma di piatti a base di verdure, cereali, legumi e frutta.<sup>119</sup>

Grazie a questo breve *excursus* introduttivo sulla storia del vegetarianismo in Cina, è possibile comprendere come, nella Cina premoderna, il concetto buddista di vegetarianismo fosse già profondamente radicato nella cultura cinese e, altresì, come il vegetarianismo fosse praticato in molte diverse forme, che andavano dall'essere totalmente vegetariani al mangiare cibi vegetariani in occasioni speciali. Agli inizi del Novecento, il concetto di “vegetarianismo” moderno, sviluppato dai movimenti vegetariani occidentali, non aveva ancora fatto breccia in Cina, dove le pratiche vegetariane erano parte integrante della tradizione culturale cinese basata sulle tre grandi religioni del taoismo, del buddismo e del confucianesimo.

<sup>119</sup>Joanna Waley-Cohen, “The Quest for Perfect Balance: Taste and Gastronomy in Imperial China”, *Food: The History of Taste*, in ed. Paul Freedman (Berkeley, Los Angeles: University of California Press, 2007), 99-132. Per approfondimenti si veda Isaac Yue, Siufu Tang, *Scribes of Gastronomy: Representations of Food and Drink in Imperial Chinese Literature* (Hong Kong: Hong Kong University Press, 2013).

食莫若無飽，  
思莫若勿致。  
節適之齊，  
彼將自至。

Nel mangiare, è meglio non riempirsi del tutto;

Nel pensare, è meglio non arrovellarsi troppo.

Fa' queste cose quanto basta,

e la raggiungerai naturalmente [la vitalità].<sup>120</sup>

## 1.2 Pratiche vegetariane nel taoismo

Ben prima dell'arrivo del vegetarianismo moderno occidentale in Cina, diete vegetariane e semi-vegetariane erano sorte e si erano affermate in alcuni ambiti della civiltà cinese lungo il corso della storia. Nella storia delle religioni cinesi, il vegetarianismo aveva assunto molteplici significati legati alla moralità, alla salvezza individuale, all'acquisizione di poteri magici, alla salute, alla longevità. Il taoismo ha una lunghissima storia di ricerca e studio del corpo umano, inteso come replica dell'universo stesso e come veicolo per l'ottenimento dell'immortalità e della trascendenza<sup>121</sup>. Mentre la maggior parte delle persone osservavano diete vegetariane in alcune occasioni particolari o in certi periodi dell'anno, i monaci buddisti e alcuni officianti religiosi (come i taoisti Quanzhen 全真) finirono con l'adottare una dieta vegetariana permanente. Tuttavia, furono gruppi religiosi non ufficiali (anche chiamate movimenti religiosi popolari) a vedere in una condotta di vita rigidamente vegetariana una guida morale, spirituale e soteriologica.<sup>122</sup>

Le motivazioni per cui i cinesi, nel corso dei secoli, sceglievano di adottare un certo regime dietetico piuttosto che un altro cambiavano di volta e in volta, e non erano necessariamente ciò che

120 *Neiye* 内業 16.4a2–7. Mia traduzione basata sul testo di Harold David Roth, *Original Tao: Inward Training and the Foundation of Taoist Mysticism* (New York: Columbia University Press, 1999), 84.

121 Per un approfondimento sul concetto di corpo nel taoismo si veda Livia Kohn, "Taoist Visions of the Body", *Journal of Chinese Philosophy* 18, no. 2 (1991): 227-252; Kristofer Schipper, *The Taoist Body* (Berkeley, University of California Press, 1994).

122 Nikolas Broy, "Moral Integration or Social Segregation?", 38.

Campany definisce “motivazioni intrinseche”,<sup>123</sup> come per esempio benefici fisici e salutistici associati ad una particolare dieta o aderenza ad un’etica o ad un codice morale che denunciava o promuoveva il consumo di certi cibi. Vi erano anche altre ragioni alla base delle loro scelte alimentari: durante il periodo degli Han Orientali, per esempio, i taoisti che aspiravano all’immortalità si astenevano dal consumare grano non solo per purificarsi, ma anche per contrapporsi, con il loro stile di vita nomade e selvatico su montagne disabitate, ai valori culturali delle civiltà di agricoltori stazionari, coltivatori di campi.<sup>124</sup>

I taoisti, che miravano al raggiungimento della longevità e, in alcuni casi, alla trasformazione in esseri immortali e divini, attuavano delle pratiche dietetiche per purificare il proprio corpo. Per non danneggiare l’equilibrio corporeo, il taoismo consigliava di astenersi dal consumo di alcuni alimenti ritenuti dannosi, come la carne, ammessa solamente durante le cerimonie rituali. Tra le altre prescrizioni, il taoismo sconsigliava il consumo di cereali poiché, secondo le credenze, i cereali erano un alimento detestato dai “Tre Vermi” o “Tre Cadaveri” (*sanchong* 三蟲 o *sanshi* 三屍) che vivevano dentro il corpo umano, responsabili del deterioramento del fisico e delle malattie. I “Tre Vermi” erano dei parassiti del corpo dai poteri soprannaturali, demoni capaci di annientare l’organismo. Per questo motivo, il taoismo considera liberarsi da questi parassiti un passo fondamentale verso il raggiungimento dell’immortalità.<sup>125</sup> I taoisti ritenevano che i Tre Vermi si impossessassero del corpo delle persone peccatrici peccatori e lo parassitassero facendolo ammalare. Questi erano forze superumane che, se non debellati, avrebbero condotto alla morte. Tra i metodi indicati dai taoisti per scacciare questi demoni parassitari vi erano il digiuno, l’astenersi dal consumare grano e cereali (*bigu* 辟谷), pratiche di “alchimia esteriore” (*weidan* 外丹) come per esempio l’ingestione di composti chimici e alchemici, e pratiche di “alchimia interiore” (*neidan* 内丹), quali meditazione, dieta, controllo del respiro ed esercizi fisici.<sup>126</sup>

123 Robert Ford Campany, *To Live as Long as Heaven and Earth: A Translation and Study of Ge Hong's Traditions of Divine Transcendents* (Berkeley: University of California Press, 2002), 29.

124 La pratica dell’astensione dal consumo di cereali (*bigu* 辟谷) ha una storia lunghissima nella tradizione cinese e affonda le sue radici nel concetto taoista di raggiungimento dell’immortalità in questa vita: ); Roy Rustum, “The *Bigu* Phenomenon: An Introduction”, *Bulletin of Science, Technology & Society* 22, no. 5 (2002): 391. Si veda anche Jianmin Gai, *Taoism Medicine* (Beijing: Religious Culture, 2001).

125 Zhonghua Xue, “Explore the Role and Function of *Bigu* on Taoism Health Preservation”, *Cross-Cultural Communication* 11, no. 10 (2015): 90-93.

126 Fabrizio Pregadio, *The Encyclopedia of Taoism* (Londra: Routledge, 2008), 762–66; Eliade Mircea, *The Forge and the Crucible: The Origins and Structure of Alchemy* (Chicago: University Of Chicago Press, 1978), 109–26; Fabrizio Pregadio, “Elixirs and Alchemy”, in *Daoism Handbook*, ed. Livia Kohn (Leiden: Brill, 2000), 165–195. Sulle pratiche taoiste alchemiche si veda anche Fabrizio Pregadio, *The Way of the Golden Elixir: A Historical Overview of Taoist Alchemy* (Mountain View: Golden Elixir Press, 2014).

### 1.2.1 Riverenza e rispetto per gli esseri viventi nel *Zhuangzi* 莊子

Anche se la dieta tradizionale cinese tra il periodo Zhou 周 (1046 BCE – 256 BCE) e la dinastia Han 漢 (202 BCE – 220 CE) non fa riferimento al vegetarianismo,<sup>127</sup> già sul finire dell'epoca Zhou abbiamo riscontro dell'esistenza di alcune idee che risuonano con l'ideologia vegetariana. Alcune di queste idee si trovano nella filosofia taoista e nel modo in cui essa descrive il rapporto tra esseri umani e animali e tra umani e natura: questi rapporti sono descritti innanzitutto nel testo classico del taoismo, il *Zhuangzi* 莊子, un'antologia di testi filosofici compilata in epoche storiche successive che espone le dottrine taoiste sviluppatesi tra il IV e il II sec. BCE. Quando si parla di taoismo, in effetti, si fa riferimento ad un pluralismo di correnti filosofo-religiose. Le diverse correnti taoiste prendono le mosse infatti da singoli individui attorno ai quali si è radunato un numero crescente di discepoli: questi gruppi si sviluppano fino a formare delle vere e proprie comunità che si affidano alla saggezza di un singolo maestro affinché questi le guidi sulla via del perfezionamento psico-fisico e dell'autocoltivazione interna. La filosofia del maestro Zhuang (Zhuangzi è un personaggio storico vissuto nel IV sec. BCE, il cui vero nome era Zhuang Zhou 莊周) raccolta e tramandata attraverso i suoi scritti e quelli dei suoi discepoli, ha influenzato il pensiero cinese per tutti i secoli a venire.<sup>128</sup> Per fornire al lettore un semplicistico quadro di riferimento storico, si può suddividere l'evoluzione del taoismo in due maggiori fasi: la prima è conosciuta come fase del “taoismo filosofico”, ossia il taoismo mistico sviluppatosi nel 500 BCE, ascrivibile alle dottrine riportate nel *Zhuangzi* e *Laozi* 老子; la seconda forma di taoismo è nota come “taoismo religioso” e ha avuto origine nel II secolo BCE, con la rivelazione del Tao a Zhang Daoling 張道陵, primo dei Maestri Celesti nonché prima incarnazione del Tao sulla terra.<sup>129</sup> Il regime alimentare dell'adepto taoista mirava ad abbassare quanto più possibile l'introito calorico giornaliero, e si basava sull'elaborazione alchemica di sostanze naturali cui assunzione avrebbe conferito agli esseri umani benessere, poteri straordinari, longevità e, infine, immortalità. Il *Zhuangzi* descrive come determinate scelte alimentari (quali, ad esempio, la riduzione del cibo quotidiano e l'assunzione della rugiada, bevanda dell'immortalità) erano in grado

127 Roel Sterckx, *Food, Sacrifice, and Sagehood in Early China*, 11.

128 Thomas Merton, *The Way of the Chuang Tzu* (New York: New Directions, 1965), 15.

129 Donald S. Jr. Lopez, *Religions of China in Practice* (Princeton: Princeton University Press, 1996), 52.

di dotare il corpo di poteri straordinari. Attraverso una mirata autocoltivazione e una graduale trasformazione corporea era possibile raggiungere la condizione d'immortalità.<sup>130</sup>

Nel *Zhuangzi* si ritrovano concetti che risuonano con l'ideologia vegetariana moderna: questa filosofia mostra una certa riverenza e rispetto per gli animali, esseri viventi in connessione con il Tao 道 e da questo creati. Il Tao, l'Assoluto, è l'ineffabile principio che governa il cosmo, forza creatrice che dona la vita: il termine 道 di per sé significa “strada, via, percorso” (inteso come “via che conduce al conseguimento di qualcosa”), ma è stato anche interpretato nelle fonti come “parlare, esporre una dottrina”, o ancora come sinonimo per omofonia di 導 “guidare, condurre, porsi alla testa”.<sup>131</sup> La visione del mondo taoista è più teocentrica e cosmo-centrica, e nasconde una velata critica alla tendenza umana di addomesticare e strumentalizzare gli altri esseri viventi. Tutti gli esseri sono infatti manifestazioni del Tao: questa concezione avvicina la pratica taoista al panismo e all'animismo.<sup>132</sup> Il *Zhuangzi* insegna che esseri umani e natura convivono e si supportano mutualmente, senza che nessuno dei due danneggi l'altro: nello *Zhuangzi* i favoritismi per l'una o l'altra parte (antropocentrismo o biocentrismo) sono entrambi superati in favore di una uniforme priorità data a tutte le cose esistenti e alla loro relazione.<sup>133</sup> Il Tao si manifesta simultaneamente come singola realtà impersonale e come Natura stessa, come forze che animano la Natura (spiriti della natura). C'è un filone del taoismo classico (solitamente chiamato sciamanesimo Chu 楚 dal momento che si crede si sia originato nello stato di Chu nel sud-est della Cina intorno al IV sec. BCE) che enfatizza la presenza di spiriti nella natura, così come in alcuni luoghi o in alcuni “oggetti inanimati”, e sottolinea la capacità di alcuni umani di comunicare con gli animali e con le forze divine. Nel *Zhuangzi* la visione taoista del mondo animale è restituita da tre aspetti: (1) l'importanza attribuita alla libertà e alla selvatichezza degli animali (allo stato di natura di uomini e animali) affinché questi prosperino; (2) l'atteggiamento critico verso la corruzione dello stato naturale degli animali e lo snaturamento della propria natura interna (*xing* 性) e del proprio potere innato (*de* 德); (3) il riconoscere negli animali e nella Natura dei potenziali maestri e guide. Il taoismo insegna agli esseri umani a non intervenire e a non controllare i fenomeni naturali, ma a lasciare che ogni processo si svolga spontaneamente. In questo modo, l'autenticità delle cose non verrà alterata e gli esseri umani riusciranno ad entrare in sintonia con il Tao. La filosofia taoista prende le distanze da una modalità

130 Per approfondimenti si veda Tiziana Lippiello, *Le Droghe dell'Immortalità nell'Antichità Cinese e il Taishang lingbao zhicao pin* (Venezia: Libreria editrice Cafoscarina, 2007).

131 Laozi, *Daodejing. Il Canone della Via e della Virtù*, trans. Attilio Andreini (Torino: Piccola Biblioteca Einaudi, 2018), 34.

132 Louis Komjathy, “Animals and Daoism”, in *Saving Earth. Encyclopedia Britannica*, 2011, <https://www.britannica.com/explore/savingearth/daoism-and-animals>

133 Eric S. Nelson, *Daoism and Environmental Philosophy* (Londra, New York: Routledge, 2021), 78.

esistenziale strumentalista ed egoistica e riconosce agli animali e alla natura un valore inestimabile da custodire. La Natura è descritta come *magistra vitae*. Nel *Zhuangzivi* erano già in nuce alcune idee e pratiche che diverranno distintive del taoismo del II secolo CE, ossia del cosiddetto “taoismo religioso”, un taoismo che disconosce certi tipi di pratiche ritualistiche inclusive di sacrifici animali. Già nel taoismo classico possiamo quindi ritrovare alcuni principi sulla liberazione degli animali e sul rispetto per le loro vite, principi che diverranno capisaldi della moderna ideologia vegetariana.

### 1.2.2 “Ricordati di seguire regolarmente una dieta vegetariana, pura e frugale” 當念采食為常一志清: i movimenti taoisti

Con l’emergere dei primi movimenti taoisti organizzati, e soprattutto con la comparsa dei Maestri Celesti (*Tianshi Dao* 天師道) nella seconda metà del II secolo CE, durante il regno degli Han Orientali (25 – 220 CE), il taoismo operò una serie di cambiamenti liturgici e dottrinali che avrebbero profondamente e permanentemente modificato il panorama religioso cinese. Le comunità religiose taoiste definivano il proprio pantheon di divinità in modo che fosse diverso da quello della famiglia imperiale, della élite amministrativa e del volgo. Le divinità taoiste, in quanto pure emanazioni del Tao, non avevano bisogno di sacrifici di carne o di sacrifici di sangue. Nella sua opera *Celestial Masters*, Kleeman spiega la posizione dei taoisti affermando come già le prime comunità taoiste rifiutassero sacrifici di sangue e offerte di carne nei loro rituali: le divinità taoiste si nutrivano di etere cosmico (palazzi astrali). I Maestri Celesti sostenevano che i sacrifici di sangue erano inutili perché gli dei e gli spiriti non erano interessati a tali offerte materiali. Invece, essi sostenevano che la pratica spirituale corretta consisteva nell'adozione di una vita virtuosa e nell'osservanza di precetti etici, nonché nella meditazione e nella pratica rituale per raggiungere l'illuminazione. Inoltre, i Maestri Celesti criticavano i sacrifici di sangue anche perché ritenevano che essi comportassero la morte ingiusta di esseri viventi, e violassero così i principi taoisti del non-agire (*wuwei* 無為) e del rispetto per la vita. Queste critiche ai sacrifici di sangue sono state espresse in diversi scritti dei Maestri Celesti, tra cui un’antica raccolta di comandamenti dei Maestri Celesti (databile intorno al III secolo) intitolata *Zhengyi fawen tianshi jiao jie ke jing* 正一法文天師教戒科經 (“Testi rituali e precetti della Vera Unità insegnati dai Maestri Celesti”) e il *Tianshi dao yao* 天師道要 (“Regolamento dei Maestri Celesti per la pratica del Tao”).<sup>134</sup> E’ interessante notare come il completo rifiuto della carne fosse

134 Terry F. Kleeman, *Celestial Masters. History And Ritual In Early Daoist Communities* (Cambridge: Harvard University Press, 2016), 243 – 244.

stato scelto come tratto distintivo della dieta dal clero di svariate associazioni religiose, che avevano in comune il fatto di essere slegate da una particolare località geografica. Greene ha osservato come anche i primi gruppi di taoisti, tra il III e il IV secolo, avessero adottato la dieta vegetariana: questo era accaduto ben prima dell'influenza che il buddismo ebbe sul taoismo.<sup>135</sup> Per questo motivo, il *Zhengyi fawen* affermava che “bisogna tenersi alla larga da carne e alcol” (*bu ke bu yuan jiu rou 不可不遠酒肉*).<sup>136</sup>

In generale, la critica dei maestri celesti ai sacrifici di sangue rappresenta un importante contributo allo sviluppo del taoismo come tradizione spirituale che mette al centro la pratica personale e l'etica, piuttosto che le offerte rituali e i sacrifici per ottenere benedizioni divine. I Maestri Celesti imposero quindi il loro pantheon di divinità sugli altri gruppi religiosi, asserendo la superiorità e la maggiore purezza dei loro dei e dei loro spiriti. Poiché gli dei taoisti erano più potenti e poiché solamente i sacerdoti taoisti potevano comunicare con gli dei tramite delle tavolette riportanti le petizioni e le richieste dei fedeli, sia i sovrani che l'élite e tutta la popolazione dipendevano dalla competenza ritualistica dei taoisti e dall'assistenza di questi ultimi.<sup>137</sup> La purezza rivendicata dai Maestri Celesti gli derivava dal loro rifiuto di eseguire i riti sacrificali che erano da secoli al centro della tradizione religiosa cinese, ovvero i riti di sangue: gli dèi antropomorfi, assomigliati a uomini morti, necessitavano di offerte regolari di carne e vino, in cambio delle quali avrebbero benedetto i devoti con salute, ricchezza e buona sorte.<sup>138</sup> I taoisti del movimento dei Maestri Celesti, invece, veneravano il Tao, divinità allo stesso tempo personificata e astratta, in grado di manifestarsi temporaneamente su questa terra sotto le sembianze del divino Lord Lao o, più avanti, come il trio dei “Tre Puri” (*sanqing 三清*).<sup>139</sup> In discontinuità con la tradizione passata, queste manifestazioni del Tao non avevano bisogno del supporto degli uomini, né tantomeno di offerte sacrificali. La nuova “moneta” di scambio per l'ottenimento del favore divino era la giusta condotta morale da parte di

135 Eric M. Greene, “A Reassessment Of The Early History of Chinese Buddhist Vegetarianism”, 36.

136 Kristofer Schipper, Franciscus Verellen, *The Taoist Canon. A Historical Companion To The Daozang* (Chicago: University of Chicago press, 2004), 120 – 122.

137 Louis Komjathy, “Animals and Daoism”, <https://www.britannica.com/explore/savingearth/daoism-and-animals>

138 Terry F. Kleeman, *Celestial Masters*, 4.

139 In un passaggio del *Da Dao jia lingjie* 大道家令戒 (“I comandamenti per la grande famiglia del Tao”), un testo taoista del 255 CE contenente gli insegnamenti dei Maestri Celesti, si narra di come il Dao si fosse manifestato nell'ovest della Cina come Laozi. Egli, avendo constatato che i tempi non erano ancora maturi per l'avvento della Grande Pace (Taiping 太平) sulla terra (un regno in cui violenza e guerre non fossero più esistenti e in cui tutti gli uomini sapessero vivere in unione con il Tao), aveva fornito agli uomini istruzioni su come imparare a coltivare la propria vita per vivere nel bene, e aveva compiuto un viaggio verso Ovest attraverso i territori dei barbari, predicando l'importanza della castità e del non uccidere esseri viventi per il proprio nutrimento. (Terry F. Kleeman, *Celestial Masters* 140).

In questo testo compare una primissima versione di quella che sarà conosciuta con il nome di “conversione dei barbari” (*hua hu* 化胡) nella quale l'origine del buddismo viene fatta risalire al taoismo, di cui esso è considerato una forma alternativa (e perversa). (Eric M. Greene, “A Reassessment Of The Early History of Chinese Buddhist Vegetarianism”, 25).



ogni individuo.<sup>140</sup> Anche se la carne e l'uccisione di animali non erano contemplati dall'attività ritualistica taoista, il consumo di carne continuava a rimanere parte della tradizionale dieta cinese. I maestri celesti non estesero la loro dieta di "purezza" alla dieta vegetariana: gli dèi non avevano bisogno di mangiare carne per sopravvivere, gli uomini sì.<sup>141</sup> Sebbene il rifiuto dei Maestri Celesti di uccidere animali fosse primariamente una questione politica e teologica, molte comunità taoiste ispirate ai Maestri Celesti (come, ad esempio, le scuole dell'Altissima Purezza *Shangqingpai* 上清派 o del Tesoro Divino *Lingbao pai* 灵宝派) si astenevano dal consumo di carne e di alcol per purificarsi. Osservare una dieta vegetariana gli avrebbe permesso di comunicare meglio con le divinità che, in un certo senso, erano "vegetariane". Le loro motivazioni per la rinuncia al consumo di carne e all'uccisione di animali erano teologiche e ritualistiche, e per questo dividevano la "vita religiosa", in regimi dietetici vegetariani erano frequenti, dalla "vita ordinaria quotidiana", priva di restrizioni dietetiche.

La filosofia taoista incoraggiava un'alimentazione semplice, priva di eccessi e di cibi grassi quali quelli di derivazione animale. I taoisti del medioevo cinese (IV – V sec CE) credevano che gli alimenti vegetali contenessero una maggiore quantità di "energia vitale" (*jing* 精) rispetto a quelli animali e quindi li utilizzavano per mantenere il corpo e l'anima puliti. Le indicazioni dietetiche dei taoisti esortavano a praticare dei digiuni e a nutrirsi di cereali (quali grano, riso, miglio) e legumi come principale fonte alimentare. La carne, le verdure e la frutta avrebbero invece dovuto servire da contorno e supplemento ai pasti.<sup>142</sup> Questo schema alimentare tradizionale è rimasto invariato per migliaia di anni in Cina, dove ancora oggi il riso e il grano sono chiamati "alimenti base" (*zhushi* 主食), mentre carne e verdure tagliate a pezzettini accompagnano i piatti. Il modo in cui i cinesi strutturano il loro pasto è indice dell'importanza che essi da sempre attribuiscono agli alimenti vegetali in quanto fonte primaria di energia: una porzione di cereali, chiamata *fan* 饭 (tipicamente riso, ma può anche essere pasta o pane fatti di grano, miglio, sorgo, farro e altri cereali), accompagnata da un numero a scelta di piatti supplementari di carne, pesce o verdure, chiamati *cai* 菜. Per i cinesi, un pasto nutriente e ben bilanciato deve contenere un'appropriata quantità sia di *fan* che di *cai* (il cosiddetto "principio *fan-cai*").<sup>143</sup> L'importanza dei cereali nella dieta cinese è ribadita anche dal fatto

140 Terry F. Kleeman, *Celestial Masters*, 5.

141 Si veda Livia Kohn, *Daoism Handbook* (Leiden: Brill, 2000); Livia Kohn, *Monastic Life in Medieval Daoism: A Cross-cultural Perspective* (Honolulu: University of Hawaii Press, 2003).

142 X. He, "Heritage and Development of Chinese Buddhist and Daoist Temple Vegetarian Dishes", *Journal of Wuhan Commercial Service College* 27, no. 5 (2013): 86-90.

143 K. C. Chang, *Food in Chinese Culture*, 7 – 8.

che il carattere *shi* 食, che significa “cibo” o “pasto”, è lo stesso utilizzato per indicare il “cibo fatto con i cereali”.<sup>144</sup>

Anche un tabù alimentare degli Zhou, relativo alla morte di una persona, dimostra la precoce esistenza del forte contrasto tra cibi ritenuti “cereali” e cibi ritenuti “contorno” (*shi* e *cai*): questo consisteva nell’astenersi dal mangiare altro che non fosse riso e acqua all’inizio di un periodo di lutto. Successivamente, intorno al III-IV secolo CE, i seguaci del taoismo insieme alla classe dei letterati, promulgarono l’idea che chi mangiava carne fosse maleodorante e chi seguisse una dieta vegetariana purificasse e disintossicasse il proprio corpo. Fu nel contesto monastico taoista dell’alto medioevo cinese che i taoisti svilupparono una prima forma di dieta vegetariana rigida. Nel taoismo monastico di quell’epoca si registrano infatti delle prime testimonianze di diete completamente vegetali osservate dai monaci e dagli ordinandi. In quell’epoca, entrambe queste forme di espressione religiosa, ovvero il monasticismo e il vegetarianismo, stavano ricevendo l’influenza del buddismo.<sup>145</sup>

Vi sono importanti codici monastici taoisti del periodo medioevale in cui molte delle regole dietetiche da essi prescritte si orientano verso un’alimentazione vegetariana. Il *Fengdao kejie* 奉道科戒 (“Regole e precetti per la venerazione del Tao”) è un testo monastico taoista, compilato negli anni venti del VII sec. CE, che fornisce linee guida per la vita monastica e la pratica religiosa. Il testo contiene numerose liste di prescrizioni per i monaci che coprono una vasta gamma di argomenti, tra cui l’etica, la disciplina monastica, la meditazione e la pratica rituale. Livia Kohn afferma che queste liste di prescrizioni “rappresentano una combinazione unica di norme monastiche tradizionali e di pratiche taoiste specifiche, e forniscono un’immagine viva della vita monastica taoista in epoca Han”.<sup>146</sup> Il *Fengdao kejie* consiste in sei rotoli contenenti diciotto sezioni diverse. Le prime dieci sezioni (primi tre rotoli) descrivono il quadro concettuale e la realtà concreta della pratica dei monaci taoisti, mentre le ultime otto sezioni descrivono in modo specifico i rituali, i servizi e le cerimonie religiose tenute durante i pasti. Il *Xuanmen shishi weiyi* 玄門十事威儀, un breve testo di diciassette pagine contenente istruzioni sul corretto comportamento monastico, è considerato un supplemento del *Fengdao kejie*. La disciplina quotidiana osservata all’interno dei monasteri è stata definita da Marcell Mauss come un insieme di “pratiche corporali”, ossia una serie di azioni organizzate e autorizzate da una determinata società o comunità affinché apportino una struttura e un’identità ai

<sup>144</sup> *Ibidem*, 41.

<sup>145</sup> Mark Edward Lewis, *Sanctioned Violence in Early China* (Albany: State University of New York Press, 1990), 54 – 67.

<sup>146</sup> Livia Kohn, *The Taoist Monastic Manual: A Translation of the Fengdao Kejie* (Oxford: Oxford University Press, 2004), 3.

membri di quest'ultima<sup>147</sup>. Queste azioni predeterminate includono esercizi fisici quotidiani, norme igieniche, intercorsi sessuali, regole dietetiche, interventi medici e simili.<sup>148</sup> Nella sezione intitolata *Zhaishi pin* 齋食品 (“Banchetti cerimoniali”) dello *Shishi weiyi* si osserva come le istituzioni taoiste del periodo Tang fossero state influenzate dal buddismo anche nella pratica dietetica: le regole qui designate permettono ai religiosi di avere un solo pasto completo al giorno (tra le 10 e le 11 della mattina), e questo pasto era vegetariano: si trattava di pappa di riso e verdure fermentate. Per il resto della giornata, i religiosi potevano solamente bere tè o erbe medicinali, e mangiare frutta. Tradizionalmente, infatti, i monaci buddisti bevevano frullati di albicocche o datteri, succhi di frutta e alimenti simili nel pomeriggio. I taoisti implementarono questa pratica e proibirono il consumo di cereali dopo mezzogiorno.<sup>149</sup> Il pasto principale del giorno era un'importante occasione celebrativa sociale. Questo pasto, consumato in collettività, era chiamato *zhai* 齋, termine che originariamente indicava pratiche di purificazione (quali abluzioni, digiuni, periodi di castità, astensione da morte, sangue e violenza) da fare in preparazione ai rituali. In effetti, il significato più antico e generalmente conosciuto di *zhai* era proprio quello di “purificazione” o “astensione”. Successivamente, sotto l'influenza del buddismo, *zhai* passò dall'essere un'azione preparatoria all'essere parte integrante del rituale stesso, e finì con l'indicare qualcosa di simile al termine indù *puja* (*gongyang* 供養), e cioè l'offerta di cibo agli dei e la consumazione dei medesimi al fianco delle divinità.<sup>150</sup> Il cibo che veniva preparato per questi banchetti religiosi collettivi era solitamente vegetariano. I monaci cinesi erano meno preposti a mendicare il cibo per due principali motivi: da una parte i cinesi, per tradizione, disprezzavano i mendicanti e, dall'altra, il governo cinese preferiva avere un controllo più stretto sulle istituzioni religiose e sui monasteri, fornendo a questi ultimi terre, edifici, cucine e approvvigionamenti.<sup>151</sup> I templi, inoltre, erano sovvenzionati grazie a finanziamenti di ricchi donatori, i quali speravano di accumulare buon karma tramite la beneficenza. Fu in questo contesto che il termine *zhai* in Cina cambiò significato, diventando sinonimo di “vegetariano” e “banchetto vegetariano”, al punto che ancora oggi nei menù delle mense templari o dei ristoranti vegetariani si può ritrovare questa medesima dicitura. Il pasto vero e proprio consisteva, quindi, in una pappetta di riso, riso e varie portate vegetariane (verdure, tofu, tuberi, germogli), che non dovevano essere né

147 Marcell Mauss, *Sociology and Psychology, Essays* (Londra: Routledge and Kegan Paul, 1979), 102.

148 Sarah Coakley, *Religion and the Body* (Cambridge: Cambridge University Press, 1997), 8.

149 Livia Kohn, “Daoist Monastic Discipline: Hygiene, Meals, and Etiquette”, *T'oung Pao* 87, no. 1-3 (2001): 163 – 164.

150 Nel buddismo cinese questo termine viene tradotto con *upavasatha* (“digiuno”).

151 Sze-bong Tso, “The Conflict between Vinaya and the Chinese monastic Rule: The Dilemma of Disciplinarian Venerable Hung-i.”, in *Buddhist Ethics and Modern Society: An International Symposium*, ed. Charles Wei-Hsun Fu, Sandra A. Wawrytko (New York: Greenwood Press, 1991), 74; Richard B. Mather, “The Bonze's Begging Bowl: Eating Practices in Buddhist Monasteries of Medieval India and China”, *Journal of the American Oriental Society* 101, no. 4 (Ottobre – Dicembre 1981): 417- 23.

troppo calde né troppo fredde, né troppo speziate né troppo insapori. Questi tabù alimentari sono anche riportati nello *Yaoxiu keyi jielü chao* 要修科儀戒律鈔 (“Appunti sulle regole essenziali, sulle osservanze, sui precetti e sugli statuti”), un manuale del VIII sec. sulle procedure rituali.<sup>152</sup> Un'altra testimonianza della fusione di pratiche alimentari buddiste e taoiste (nonché della diffusione dello stile di alimentazione buddista prevalentemente vegetariano) si ritrova in una raccolta delle regole dei Maestri Celesti risalente al IV sec. CE, il *Laojun shuo yibai bashi jie* 老君說一百八十戒 (“I 180 precetti stabiliti da Lord Lao”).<sup>153</sup> In questo testo, la consumazione di carne e di vino, insieme alle cosiddette “piante pungenti” (le *wuxin* 五辛, o *wuxin* 五辛, sono: porri, scalogno, cipolle, aglio e zenzero), era vietata. Questi cibi, se consumati, avrebbero portato conseguenze karmiche nefaste. Tutti i cibi proibiti erano classificati come 非法, “non-rituali” o “illegali”, ed erano piatti di carne di vari tipi. Anche all'interno di questi regolamenti monastici ritroviamo l'invito al non riempirsi eccessivamente la pancia e a rimanere morigerati nel proprio approccio al cibo.<sup>154</sup> Altre scritture taoiste, come il *Nü qing gui lü* 女青鬼律 (“Statuto dello Spirito della Signora Celeste”) e diverse versioni dei precetti e dei comandamenti del commentario di Xiang'er 想爾 al *Dao de jing* 道德經, riportano regolamentazioni che proibiscono il consumo di carne.<sup>155</sup>

Alcune delle “Dieci regole fondamentali” del *Fengdao kejie* sono: “non uccidere alcuna creatura vivente”, “non rubare”, “non commettere atti immorali”, “non mentire”, “non bere alcolici eccessivamente”.<sup>156</sup> È importante notare la somiglianza tra alcune di queste regole e quelle presenti in altri codici monastici, come i *vinaya* buddisti. Questo è indicativo della reciproca influenza delle due religioni e, di come la grande diffusione del buddismo durante il periodo medioevale cinese abbia dato plasmato le organizzazioni taoiste dell'epoca. Ad ogni modo, al di là del discorso della reciproca influenza di taoismo e buddismo, tanto i taoisti quanto i buddisti, sebbene con modalità differenti, ricorsero al vegetarianismo con lo scopo ultimo di definire la loro distinta identità religiosa. In una società che, per secoli, aveva fatto dei sacrifici di sangue il fulcro delle sue cerimonie religiose, il rifiuto del consumo di carne non poteva che risultare una presa di posizione forte, innovativa e di grande impatto, dal momento che si poneva in discontinuità con la tradizione. Un altro motivo per

<sup>152</sup> Livia Kohn, “Daoist Monastic Discipline: Hygiene, Meals, and Etiquette”, 169.

<sup>153</sup> Su questo testo si faccia riferimento a Benjamin Penny, “Buddhism and Daoism in the 180 Precepts Spoken by Lord Lao”, *Taoist Resources* 6, no. 2 (Agosto 1996): 1-16; Benjamin Penny, Barbara Hendrischke, “The 180 Precepts Spoken by Lord Lao, *Laojun shuo yibaibashijie* 老君說一百八十戒: A Translation and Textual Study,” *Taoist Resources* 6, no. 2 (Agosto 1996): 17 – 29.

<sup>154</sup> Livia Kohn, *Daoist Monastic Discipline: Hygiene, Meals, and Etiquette*, 169.

<sup>155</sup> Questo testo risale al III secolo CE (Eric M. Greene, “A Reassessment Of The Early History of Chinese Buddhist Vegetarianism”, 37). Per ulteriori approfondimenti si veda Stephen R. Bokenkamp, Peter Nickerson, *Early Daoist Scriptures* (Berkeley: University of California Press), 49 – 50.

<sup>156</sup> Livia Kohn, *The Taoist Monastic Manual*, 10.

cui il vegetarianismo è stato inserito nei discorsi buddisti riguarda la sfida interpretativa che i monaci cinesi dovettero affrontare nell'approcciarsi alla traduzione dei testi indiani buddisti e nell'adattamento dei loro contenuti, i quali erano spesso dissonanti con il contesto e la mentalità cinese. Le dottrine e le idee religiose non hanno solamente un significato contenutistico, ma hanno anche un significato "estrinseco", che rimanda alla loro utilità nel definire l'identità di chi sposa quei valori o di chi aderisce ideologicamente a quei contenuti. Il valore estrinseco delle dottrine religiose, quindi, non si basa tanto sul messaggio da queste veicolato quanto dalla loro capacità di strutturare identità religiose distinte da altre.<sup>157</sup> E' quasi paradossale come, mentre nel contesto del buddismo indiano essere non-vegetariani permetteva di prendere le distanze dai gruppi di ascetici o religiosi considerati eretici, in Cina, dove questa distinzione non esisteva, il vegetarianismo finì per essere utilizzato come strumento per ottenere un proprio posto tra le altre ideologie religiose. Se in India i buddisti si definivano tali per il loro non-vegetarianismo, in Cina avveniva l'esatto opposto.

Le diverse tradizioni taoiste seguivano regole dietetiche differenti, con restrizioni alimentari più o meno pronunciate; tuttavia, molte di queste prediligevano una dieta ampiamente vegetariana. Nel taoismo dell'alto medioevo cinese si possono individuare diversi modelli dietetici da adottare a seconda della propria posizione: il vegetarianismo delle divinità, il vegetarianismo rituale (o vegetarianismo occasionale) per i sacerdoti e i capi delle comunità religiose, e il vegetarianismo "stretto" o "puro" per coloro che aspiravano all'immortalità. L'ordine monastico taoista Quanzhen 全真道 ("Via della Realizzazione Completa" o "della Piena Verità"),<sup>158</sup> per esempio, seguiva una dieta strettamente vegetariana, mentre l'ordine taoista Zhengyi 正一道, ("Via della Retta Unità"), tra altre, prevedeva periodi di digiuno e di vegetarianismo per tutti, ricorrenze speciali o pratiche di auto coltivazione e perfezionamento del proprio sé.<sup>159</sup> L'ingestione di certi cibi, specialmente cibi animali, avrebbe interferito con l'armonia e l'equilibrio del corpo, fondamentale per il mantenimento della salute psico-fisica.<sup>160</sup> La scuola Quanzhen era una delle forme più influenti di taoismo del tardo medioevo ed è anche una delle tradizioni taoiste più spesso associate alla pratica vegetariana. Tuttavia,

157 Robert Ford Campany, *Making Transcendents: Ascetics and Social Memory in Early Medieval China* (Honolulu: University of Hawaii Press, 2009), 39-87; Robert Ford Company, "Religious Repertories and Contestation: A Case Study Based on Buddhist Miracle Tales", *History of Religions* 52, no. 2 (Novembre 2012): 109 – 111.

158 La scuola Quanzhen nacque sul finire del XII secolo come comunità locale religiosa nelle moderne regioni dello Shaanxi e nello Shandong; successivamente divenne un movimento regionale e poi un ordine monastico. Si veda Livia Kohn, "Monastic Rules in Quanzhen Daoism: As Collected by Heinrich Hackmann", *Monumenta Serica* 51 (2003): 367-397; Stephen Eskildsen, *The Teachings and Practices of the Early Quanzhen Taoist Masters* (New York: State University of New York Press, 2012);

159 Una tradizione ritualistica trasmessa a livello di villaggi e comunità locali che ha delle connessioni con il taoismo Tianshi di epoca Tang: Yaoting Chen, "Zhengyi", in *The Encyclopedia of Taoism*, ed. Fabrizio Pregadio (Londra: Routledge, 2008), 1258–1260. Per ulteriori approfondimenti si veda Yoshiko Ashiwa, David L. Wank, *Making Religion, Making the State: The Politics of Religion in Modern China*, (Palo Alto: Stanford University Press, 2009).

160 Frederick J. Simoons, *Food in China: A Cultural and Historical Inquiry* (Ann Arbor: CRC Press, 1991), 32.

solamente i monaci avevano l'obbligo di mantenere una dieta del tutto vegetariana. Una chiara imposizione sulla dieta vegetariana non venne data nemmeno dalla casata Longmen 龙门 (“Porta del Drago”), che era a capo della scuola taoista Quanzhen durante la dinastia Qing (1644 – 1911). I monaci Quanzhen mantenevano un regime dietetico vegetariano principalmente per tre ragioni: (1) purezza rituale, (2) influenza delle antiche diete alchemiche taoiste che prevedevano l'esclusione di carne, alimento che inibiva la completa trasformazione alchemica e (3) influenza buddista riguardo all'accumulo di buon karma e alla compassione per tutti gli esseri viventi. Oggigiorno, il vegetarianismo fa parte dei voti che i novizi Quanzhen devono fare per diventare monaci: celibato, sobrietà (da alcol, droghe e simili) e vegetarianismo.<sup>161</sup>

La tradizione Quanzhen vanta una continuità storica che va dal periodo medioevale all'epoca moderna. Sebbene la procedura d'iniziazione al taoismo Quanzhen venga fatta risalire direttamente al patriarca Qiu Chuji 丘處機, in realtà la divisione tripartita degli ordinamenti monastici è testimoniata da scritti molto più tardivi, risalenti all'epoca Qing e all'era repubblicana. Nei tre testi didattici cardine (*jiejing* 戒經) si legge dell'istituzione di una serie di prescrizioni, tra cui le “Cinque Prescrizioni ordinate dal Supremo Lord Lao” (*taishang laojun suoming jigong gui gen wujie* 太上老君所命積功歸根五戒) e le “Dieci Prescrizioni della Perfezione Iniziale” (*chuzhen shijie* 初真十戒).<sup>162</sup> Le “Cinque Prescrizioni” avevano avuto origine nel buddismo ed erano poi state adottate dal taoismo. Le prime due delle cinque prescrizioni recitavano “non uccidere nessuna creatura vivente” (*bu dei sha sheng* 一者, 不得殺生) e “non mangiare o bere cibi e bevande impuri” (*bu dei hun jiu* 二者, 不得葷酒).<sup>163</sup> Anche nelle “Dieci Prescrizioni”, che consistono in dieci comandamenti mutuati dalla scrittura *Xuhuang tianzun Chuzhen shijie wen* 皇天尊初真十戒文 del canone taoista (DZ 180)<sup>164</sup>, i concetti buddisti di vegetarianismo e compassione verso tutti gli esseri viventi ritornano: “non uccidere o ferire nessun essere vivente per soddisfare il tuo appetito. Devi mostrare compassione e benevolenza verso tutti, inclusi insetti e vermi” (*bu dei sha hai han sheng, yi chong ziwei. Dang xing yin de, guangji qun sheng* 不得殺害含生、以充滋味. 當行陰德、廣濟羣生). Superata la fase preliminare in cui i monaci Quanzhen avrebbero dovuto giurare fede a questi comandamenti, vi era

161 Louis Komjathy, “Animals and Daoism”, <https://www.britannica.com/explore/savingearth/daoism-and-animals>

162 Monica Esposito, *Creative Daoism* (Parigi: University Media, 2021), 120.

163 Questi comandamenti si trovano nel testo didattico taoista intitolato *Chuzhen jielü* 初真戒律. Per maggiori approfondimenti si veda Monica Esposito, *Creative Daoism*.

164 Il canone taoista è una vasta collezione di testi nota anche come *Zhengtong daoze* 正統道藏 (“Ricettacolo del Tao dell'era Zhengtong”) o *Da Ming daoze jing* 大明道藏經 (“Ricettacolo dei classici del Tao della grande dinastia Ming”) o semplicemente *Daoze*. Le copie, stampate per processo silografico, furono distribuite ai più importanti templi dell'Impero. La raccolta include circa 1.500 opere. (Gatti Franco, “Canone Taoista”, in *Dizionario del Sapere Storico-religioso del Novecento, Volume I*, ed. A. Melloni (Bologna: Il Mulino, 2010), 251 – 261.

una seconda fase di iniziazione e studio religioso, in cui gli allievi si impegnavano a studiare tutte le norme che avrebbero portato alla coltivazione della propria spiritualità e al perfezionamento della propria mente. Molti di questi precetti si basavano su consigli pratici e concreti e spingevano l'adepto a praticare buone abitudini e ad avere buone intenzioni, tra cui ancora una volta si ritrova (in una formula recitativo-meditativa) il concetto di vegetarianismo: “ricordati di seguire regolarmente una dieta vegetariana, pura e frugale” (*dang nian caishi wei chang yi zhi qing jian* 當念采食為常一志清儉).<sup>165</sup> I concetti buddisti di compassione si erano mischiati ai principi di frugalità e rispetto per la natura taoisti, e questo aveva fatto sì che il vegetarianismo buddista si fosse espanso anche all'interno di gruppi religiosi taoisti, come quello della scuola Quanzhen. L'importanza del valore della compassione è dimostrato dalla ricorrenza delle norme vegetariane che si ritrovano nei testi monastici taoisti, e dal fatto che, durante la cerimonia ufficiale in cui gli adepti Quanzhen avrebbero dovuto prestare giuramento, il primissimo verso recitava: “non uccidere neppure la più piccola delle creature insegna a sviluppare una mente e un cuore compassionevoli” (*bu sha wei ming, shi jiao er deng fa ci min xin* 不殺微命、是教爾等發慈憫心).<sup>166</sup>

Sebbene il vegetarianismo non fosse quindi una caratteristica distintiva della società cinese, che era di stampo confuciano, diverse forme di vegetarianismo esistevano all'interno delle più importanti e influenti correnti religiose cinesi, ovvero quella buddista e quella taoista. E' proprio per queste sue implicazioni storiche che il vegetarianismo di epoca moderna in Cina è rimasto in qualche modo legato a discorsi religiosi e spirituali. I monaci Quanzhen oggi seguono una dieta semi-vegana tra le mura del monastero, ma possono consumare alcuni prodotti animali quando si riuniscono con le famiglie o durante banchetti ed occasioni speciali al di fuori del contesto monastico.

165 Monica Esposito, *Creative Daoism*, 127.

166 *Ibidem*, 137.

### 1.3 L'importanza del buddismo per la diffusione del vegetarianismo in Cina

I primi insegnamenti buddisti comparvero in Cina nei primi due secoli della nuova era, durante la dinastia degli Han orientali 汉朝 (25 CE – 220 CE). Un tema ricorrente della letteratura apocrifica buddista riguarda l'antica presenza del buddismo in Cina. Una delle storie raccontate dalla tradizione, con chiara funzione propagandistica, narra di come lo stesso Qin Shihuangdi 秦始皇帝 (221 – 208 BCE), dopo aver assistito all'arrivo a corte di un gruppo di monaci buddisti, aveva deciso di farli incarcerare. La notte dell'incarcerazione, tuttavia, un uomo ricoperto d'oro aveva liberato i prigionieri. L'indomani mattina l'imperatore, scosso dal miracolo, aveva reso ammenda ai buddisti.<sup>167</sup> In realtà, non si conosce con precisione quale fu il momento in cui il buddismo arrivò in Cina. presumibilmente, il buddismo deve essersi infiltrato nel territorio cinese da nord-ovest, attraverso la via della seta che passa a Dunhuang 敦煌, e da lì si è espanso fino alla capitale Luoyang 洛陽 attraverso il corridoio del Gansu 甘肅. Questa infiltrazione avvenne, con ogni probabilità, tra la metà del I secolo BCE e la metà del I secolo CE.<sup>168</sup> Una delle prime testimonianze del buddismo in Cina si trova in un editto imperiale del 65 CE.<sup>169</sup> Lo sviluppo del buddismo in Cina fu quindi contemporaneo alla nascita del cristianesimo in occidente. Il buddismo, tuttavia, è una filosofia che nacque in India intorno al VI sec. BCE: intorno al 500 BCE un personaggio storico, appartenente alla famiglia Gautama del popolo Sakya, residente nella località geografica di Kapilavastu (sud dell'odierno Nepal), fondò una dottrina religiosa chiamata buddismo dopo aver vissuto una profonda esperienza di trasformazione e risveglio spirituale (budda significa “risvegliato”, o anche “illuminato”). Secondo la tradizione, Siddhartha Gautama era un principe che, insoddisfatto della vita di lusso che conduceva, decise di abbandonare la sua famiglia e la sua vita privata per cercare una verità spirituale più profonda. Il regno dell'imperatore Asoka (274 – 236) fu fondamentale per il buddismo, dal momento che proprio il patronato di questo regno trasformò il buddismo da una piccola setta di asceti in una religione che abbracciava l'intero continente indiano.<sup>170</sup> Dopo anni di meditazione e pratica spirituale, raggiunse l'illuminazione e divenne il Buddha. La diffusione del buddismo nell'antica India è avvenuta principalmente attraverso la predicazione del Buddha e dei suoi discepoli, che hanno diffuso il Dharma (il suo insegnamento) in diverse regioni dell'India. Inoltre, il buddismo si è diffuso anche attraverso i commercianti e i pellegrini che hanno viaggiato in diverse regioni dell'India e hanno portato il Dharma

<sup>167</sup> Erik Zürcher, *The Buddhist Conquest of China. The Spread and Adaptation of Buddhism in Early Medieval China*, (Leiden: Brill, 2007), 20.

<sup>168</sup> *Ibidem*, 22–23.

<sup>169</sup> *Ibidem*, 19.

<sup>170</sup> Edward Conze, *Il Buddismo*, (Milano: Mondadori, 1955), 750.



con loro. Il Buddhismo si è diffuso rapidamente nell'India meridionale e orientale, e ha poi raggiunto il nord dell'India attraverso la via commerciale di grandi città come Pataliputra e Taxila. Durante i primi secoli dopo la morte del Buddha, i monasteri buddisti sono stati fondati in molte parti dell'India e hanno svolto un ruolo importante nella diffusione del buddismo. Il buddismo ha anche attirato molti re e principi indiani, i quali hanno sponsorizzato la costruzione di monasteri contribuendo all'espansione del buddismo. Questo ha portato alla costruzione di grandi *stupa* (monumenti funerari) e di grandi statue del Buddha in molte parti della regione.<sup>171</sup> Le origini del vegetarianismo in India sono legate alle antiche tradizioni religiose e filosofiche indiane, come il giainismo e il brahmanismo, che insegnavano la nonviolenza e la compassione verso gli esseri viventi. Il buddismo indiano ha ereditato queste dottrine e ha promosso l'adozione di una dieta vegetariana come parte della pratica spirituale. Durante i primi anni in Cina, il buddismo si diffuse anche attraverso la traduzione dei *sutra*, sacre scritture buddiste che riportavano gli insegnamenti e i discorsi del Buddha stesso. Nel 148 CE il primo traduttore cinese di testi buddisti, il missionario An Shigao 安世高 arrivò a Luoyang 洛阳, la capitale degli Han Orientali. Insieme a lui una dozzina di monaci buddisti stranieri iniziarono a tradurre i testi indiani buddisti in cinese per i convertiti cinesi. Questo gruppo di monaci buddisti insediatesi a corte, che sono noti col nome di “chiesa di Luoyang”, lavorò fino al 210 CE, quando la loro attività cessò a causa degli sconvolgimenti politici che portarono al crollo della dinastia Han.<sup>172</sup>

Il buddismo cinese può essere considerato un classico esempio di trasmissione e adattamento culturale, come dimostra il fatto che alcuni elementi del buddismo indiano vennero completamente integrati nella cultura cinese, mentre altri vennero rigettati o reinterpretati e ibridati. L'enfasi che il buddismo cinese pone sulla realizzazione della natura trascendentale del Buddha potrebbe essere il risultato dell'incontro tra questo concetto buddista e l'idea cinese, già presente nella filosofia taoista e confuciana, dell'auto coltivazione e del perfezionamento dell'essere umano. La coltivazione morale e spirituale del pensiero confuciano trovò la sua controparte ideologica nel concetto buddista di realizzazione della propria “buddità” (natura di Buddha): nel contesto buddista, però, l'autorealizzazione diventava un fatto individuale e non più sociale.<sup>173</sup>

Come si vedrà, anche la comparsa del vegetarianismo nel buddismo in Cina è un esempio di adattamento e sinizzazione della dottrina buddista: essa è infatti slegata al contesto indiano. Il buddismo indiano non prevedeva il vegetarianismo e anzi reputava questo tipo di pratica incorretta e

171 Edward Conze, *Il Buddhismo*, 770; Hermann Oldenberg, *Buddha: His Life, His Doctrine, His Order* (Londra, Edinburgo: Williams and Norgate, 1882), 8 – 9. Per ulteriori approfondimenti si veda Walpola Rahula, *What the Buddha Taught* (New York: Grove Press, 1959).

172 Erik Zürcher, Jonhatan Silk, *Buddhism in China* (Leiden: Brill, 2014), 27.

173 *Ibidem*, 89 – 90.

non conduttiva alla condizione di liberazione. All'interno del buddismo indiano vi erano alcune pratiche ascetiche opzionali (chiamate *dhutagunas*): il vegetarianismo, tuttavia, non ne faceva parte.<sup>174</sup> I buddisti, infatti, originariamente non erano vegetariani. Ancora oggi, non tutti coloro che praticano il buddismo sono vegetariani. L'importanza che il buddismo cinese attribuisce alla dieta vegetariana è considerata un'anomalia nella storia del buddismo in Asia: in molti altri paesi dell'Asia, infatti, i monaci buddisti non sono vegetariani. Infatti, è in seguito all'influenza cinese che la maggior parte dei monaci coreani e vietnamiti hanno adottato alcuni principi dietetici basati su credenze spirituali, preservando fino ai giorni d'oggi un'alimentazione prevalentemente vegetale. E anche all'interno del buddismo cinese, il vegetarianismo assume connotazioni e forme diverse a seconda delle correnti. Inizialmente il vegetarianismo non solo non faceva parte della pratica buddista, ma era anzi visto come pratica eretica o tradizione rivale.<sup>175</sup> Questo atteggiamento diffidente nei confronti del vegetarianismo è rimasto tale nel buddismo indiano. Alcune tradizioni ascetiche parallele si sono sviluppate all'interno delle religioni brahmaniche che si ponevano come regioni "altre" rispetto al buddismo. E' forse internamente a queste cerchie che si è sviluppata la pratica vegetariana. Lo sviluppo dell'ideologia vegetariana è stato graduale, e può essere sommariamente diviso in tre fasi: una fase iniziale, in cui il tabù sul consumo di carne riguardava solo alcuni tipi di animali; una fase intermedia, durante la quale era ammesso solamente il consumo degli animali usati nei sacrifici e nei riti; infine, un'ultima fase, che vide la promozione e la diffusione del vegetarianismo in senso stretto.<sup>176</sup>

Durante i primi secoli di diffusione del buddismo in Cina, l'ordine monastico buddista cinese era formato per la maggior parte da monaci stranieri, che vivevano in comunità relativamente isolate. I monaci buddisti erano spesso viaggiatori e si sostentavano con l'elemosina. Queste condizioni di vita non erano favorevoli al mantenimento di una dieta vegetariana a lungo termine: rifiutare un'offerta di carne li avrebbe messi in situazioni di estrema difficoltà. Inoltre, vi erano altri motivi per cui i monaci buddisti inizialmente non erano tenuti ad essere vegetariani: rifiutare un'offerta era

174 Peter Harvey, *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices* (Cambridge: Cambridge University Press, 1990), 160. Riguardo alle pratiche *dhutagunas* si veda Jean Dantinne, *Les Qualités de l'Ascète (dhutaguna): Étude Sémantique et Doctrinale* (Brussels: Thanh-Long, 1991); Reginald A. Ray, *Buddhist Saints in India: A Study in Buddhist Values and Orientations* (New York: Oxford University Press, 1994), 293-323.

175 Herman W. Tuli, "The Killing That Is Not Killing: Men, Cattle, and the Origins of Non-violence (*ahirjisā*) in the Vedic Sacrifice," *Indo-Iranian Journal* 39, no. 3 (Gennaio 1996): 223 – 244.

176 Una delle tradizioni ascetiche indiane più associate al vegetarianismo era quella giainista. Oggi i giainisti sono tutti strettamente vegetariani. Tuttavia, inizialmente, anche loro potevano mangiare carne o pesce se questi erano parte di un'offerta o di elemosina. Per approfondimenti si veda Padmanabh Jaini, "Fear of Food: Jaina Attitude on Eating," in *Collected Papers on Jaina Studies* (Delhi: Motilal Banarsidass, 2000), 284 – 285; Nand Kishore Prasad, *Studies in Buddhist and Jaina Monachism* (Vaishali: Research Institute of Prakrit, Jainology and Ahimsa, 1972), 117-18; Paul Dundas, "The Meat at the Wedding Feasts: Krçnâ, Vegetarianism and a Jain Dispute," in *Jain Doctrine and Practice: Academic perspectives*, ed. Joseph T. O'Connell (Toronto: University of Toronto, Centre for South Asian Studies, 2000), 99 – 101; Ludwig Alsdorf, *The History of Vegetarianism and Cow-veneration in India* (Londra: Routledge, 2010).

segno di ingratitudine, e avrebbe privato il donatore dei suoi meriti karmici: donare cibo ad un monaco era considerato un atto meritorio. “Donare” (*dāna*) aveva la precedenza sul “non-danneggiare” (*ahivimsā*). Rifiutare la carne avrebbe diviso la comunità di monaci tra vegetariani e non-vegetariani, creando spaccature interne; infine, la moralità di un’azione si fonda sulla sua intenzione più che sul suo risultato, ragion per cui mangiare carne senza aver mai avuto intenzione di uccidere quell’animale per mangiarlo non comporta cattivo karma.

Fatte queste considerazioni, è interessante quindi capire quando, come e perché il vegetarianismo è diventato così preponderante nel buddismo in Cina. I motivi per cui il buddismo di origine indiana venne accolto favorevolmente dalla popolazione cinese sono molteplici. Innanzitutto, il collasso della struttura amministrativa ufficiale nelle ultime decadi del II secolo CE, le continue lotte tra signori della guerra e distruzione della capitale nel 190 CE avevano creato una condizione di disperazione e precarietà nel paese: in questa situazione, la prospettiva di una vita futura migliore e, potenzialmente, di un paradiso eterno dopo la morte, era ancora più allettante per i cinesi dell’epoca. In secondo luogo, la retorica buddista della transitorietà della realtà terrestre e della futilità di ogni ambizione umana risuonava con il pessimismo dell’epoca. Un principio base dell’ideologia buddista era proprio l’idea che la sofferenza fosse l’essenza ultima dell’esistenza. Infine, la fede in alcune figure salvifiche dai poteri superumani trovarono una eco nell’immaginario cinese, che aveva familiarità con figure divine e dai poteri magici. Questi “salvatori” erano, nel buddismo del “Grande Veicolo” (*Da cheng* 大乘) o Mahayana (buddismo incentrato sulla salvezza ultima, molto diffuso in Cina), i *bodhisattva*, “futuri budda”, insieme ad altri budda extraterrestri, in particolare quelli che abitavano il “Paradiso Occidentale”, noto anche come “Terra Pura” (san. *Sukhāvātī*, cin. *Jingtu* 淨土).<sup>177</sup> L’ammirazione per la figura del *bodhisattva* è una delle caratteristiche principali della tradizione Mahayana, preponderante in Cina e nell’Asia orientale. In sanscrito, *bodhi* significa “risveglio”, mentre *sattva* significa “essere vivente”: il *bodhisattva*, pertanto, è un essere vivente che ambisce al risveglio suo e di tutti gli esseri viventi.<sup>178</sup>

La dottrina Mahayana ha avuto maggiore diffusione perché poteva essere praticato liberamente da tutti gli uomini e non solo dalle classi sociali elevate o ai monaci, dando così speranza di salvezza e liberazione dalla sofferenza a tutti. Una delle ragioni principali della diffusione del buddismo Mahayana è stata la sua capacità di adattarsi e incorporare elementi delle culture e delle tradizioni locali in cui si diffuse. Il Mahayana ha introdotto l’uso di terminologia cinese nei testi sacri buddisti

<sup>177</sup> Erik Zürcher, Jonhatan Silk, *Buddhism in China*, 68.

<sup>178</sup> Natasha Heller, “Bodhisattva cults in Chinese Buddhism”, in *The Wiley Blackwell Companion to East and Inner Asian Buddhism*, ed. Mario Poceski (New York: John Wiley & Sons, 2014), 221.

di origine indiana e ha portato alla creazione di immagini e icone del Buddha in forme che erano più familiari alle popolazioni locali cinesi. Ciò ha reso il buddhismo più accessibile e comprensibile per le persone comuni, aiutando a diffondere la fede. Inoltre, il Mahayana ha introdotto l'idea di una molteplicità di bodhisattva, esseri che hanno raggiunto un livello elevato di illuminazione ma che rimangono in questo mondo per aiutare gli altri a raggiungere la liberazione. Ciò ha permesso ai fedeli di identificarsi con figure spirituali percepite come più vicine e meno remote rispetto al Buddha stesso, facilitando la formazione di una comunità di seguaci. Inoltre, il Mahayana ha sviluppato una vasta gamma di pratiche e di metodi per raggiungere la liberazione, permettendo ai diversi individui di trovare il percorso più adatto alle proprie capacità e inclinazioni. Ciò ha reso il Mahayana una forma di Buddismo più flessibile e adattabile rispetto alle tradizioni precedenti.<sup>179</sup>

Ci sono, inoltre, tre importanti fattori che funzionarono da forza propulsiva nella diffusione del vegetarianismo nel buddismo cinese. Questi tre elementi chiave sono:

1. l'ideologia cinese pre-buddista che vedeva nella momentanea rinuncia al consumo di carne un rito da seguire nei periodi di lutto ed un metodo di purificazione;
2. la traduzione in cinese durante il V secolo CE di alcune scritture sacre indiane che comandavano il vegetarianismo (in particolare le versioni Mahayana dei *Mahāparinirvāṇa-sūtra* (*Dabanniepan jing* 大般涅槃經);<sup>180</sup>
3. l'intervento del governo cinese durante il regno dell'imperatore Wu dei Liang, che rese il vegetarianismo clericale norma comune per tutto il territorio cinese.

Quando il buddismo arrivò in Cina, le sue dottrine iniziarono ad influenzare le precedenti teologie e cosmologie autoctone, rivoluzionando il sistema di pensiero cinese. La teoria della retribuzione karmica, per esempio, introdusse nella mentalità cinese una importante prospettiva, e cioè quella di un'etica individuale. Rigettata l'idea di una ricompensa basata sul lustro e sulla santità delle gesta degli antenati o di una punizione da scontare a causa del debito collettivo, adesso il destino era tutto nelle mani del singolo individuo, e la condizione della propria nascita (che poteva variare dalla rinascita all'inferno, alla reincarnazione sotto forma di animale o di essere umano sino alla

<sup>179</sup> Kenneth K.S. Ch'en, *Buddhism in China: A Historical Survey* (Princeton: Princeton University Press, 2003), 241-257; Mario Poceski, "Buddhism in Chinese History", in *The Wiley Blackwell Companion to East and Inner Asian Buddhism*, 45-48.

<sup>180</sup> Vi sono due tradizioni in cinese di questo testo: una più corta, tradotta da Faxian 法顯 nel 418, e una più lunga, tradotta da Dharmakṣema 曇無讖 intorno al 420. Per maggiori approfondimenti si veda Chen Jinhua, "The Indian Buddhist Missionary Dharmakṣema (385-433): A New Dating of His Arrival in Guzang and of His Translations", *T'oung Pao* 90 (2004): 215-263; Stephen Hodge, *On the Eschatology of the Mahāparinirvāṇa-sūtra and Related Matters* (Londra: University of London, SOAS), 2006.

rinascita nel più alto dei cieli) dipendeva dalla bontà e dalla purezza dei pensieri, delle parole e delle “azioni” (*karman*) compiute nelle proprie vite precedenti: l’accumulo di azioni meritorie e pie avrebbe significato una sorte migliore nelle vite future. L’enfasi era posta sull’intenzione mentale che si nasconde dietro ogni azione. Queste eterne rinascite legavano le anime tra loro nel ciclo della reincarnazione, processo eterno cui il singolo poteva mettere fine solamente dopo una o più vite di totale devozione religiosa.<sup>181</sup> Nelle fonti buddiste si ritrova l’idea che uccidere animali fosse fonte di cattivo karma.<sup>182</sup> Questo concetto, insieme alla dottrina soteriologica sviluppata dai buddisti cinesi, rende chiaro il processo che ha reso la pratica vegetariana significativa per i buddisti cinesi. Anche la dottrina ontologica del buddismo Mahayana ci aiuta a capire il perché della comparsa del vegetarianismo. Poiché nella visione buddista la vita è sofferenza, e la causa della sofferenza è il desiderio, i buddisti aspirano alla cessazione di ogni desiderio e brama come unica via per la salvezza e per il raggiungimento del *Nirvāna* (cin. *niepan* 涅槃). La cessazione del desiderio tramite la rinuncia ad esso, l’arrendevolezza e il lasciar andare le cose elimina la sofferenza.<sup>183</sup> Pertanto, la sofferenza cessa quando il praticante riesce ad eliminare ogni attaccamento alle cose terrene: la cessazione dell’attaccamento e della sofferenza corrisponde al raggiungimento del *Nirvāna*, lo stato dell’esistenza “incondizionato” o “de-costruito” (*asankhata*). *Nirvāna* significa “estinzione, spegnimento”, termini che si usano per descrivere l’estinzione di un fuoco. Il fuoco da spegnere, nella dottrina buddista, sono fuochi figurativi, sia interni che esterni all’individuo, e cioè i fuochi dell’attaccamento, dell’odio, dell’illusione, e quelli della nascita, dell’invecchiamento e della morte.<sup>184</sup> Il non attaccamento al cibo era praticato come uno dei modi per desistere dal desiderio. Inoltre, la filosofia buddista afferma che il cuore di un buddista deve essere puro e non conoscere violenza, e non deve discriminare nessuna forma di vita. La compassione per gli animali era incoraggiata in quanto questi erano visti come compagni di vita. Per questo motivo, la dieta vegetariana è stata storicamente associata alla pratica del buddismo, ed in particolare del buddismo Mahayana. Ancora oggi in Cina, i monaci del buddismo Mahayana sono solitamente vegetariani.<sup>185</sup> I monaci buddisti non sono gli unici a scegliere di seguire una dieta vegetariana. Anche moltissimi buddisti laici cinesi sono vegetariani.<sup>186</sup>

181 *Ibidem*, 67.

182 Lambert Schmithausen, "Meat-eating and Nature: Buddhist Perspectives," *Supplement to the Bulletin of the Research Institute of Bukkyo University* (Marzo 2005): 183 – 201.

183 Peter Harvey, *An Introduction to Buddhism*, 60.

184 *Ibidem*, 61.

185 Holmes Welch, *The Practice of Chinese Buddhism* (Cambridge: Harvard University Press, 1967), 112.

186 Questo accade perché la maggior parte dei laici buddisti solitamente prende da uno a cinque voti, ed il primo voto riguarda proprio il non uccidere nessuna creatura senziente. Alcuni sostengono che questo voto imponga implicitamente una dieta vegetariana, mentre altri lo interpretano più liberamente.

Il fatto che oggi in Cina i buddisti mangino esclusivamente cibo vegetariano è quindi in larga parte dovuto all'influenza della tradizione Mahayana, scuola cui progressivamente aderì tutta comunità buddista cinese e che brandiva la virtù della compassione come suo standardo. Il vegetarianismo si diffuse quindi tra i monaci solo in un secondo periodo, grazie ai cambiamenti dottrinali e alla formazione della corrente Mahayana. Seguire una dieta vegetariana sarebbe poi diventato una parte importante della pratica buddista: la comunità buddista cinese abbracciò il vegetarianismo a partire dal IV secolo.<sup>187</sup> Monaci, monache e seguaci laici usavano la loro dieta come prova diretta delle loro credenze e come elemento tangibile della loro differenziazione rispetto agli altri.

La tradizione Mahayana aveva interpretato gli insegnamenti originali del Buddha in un altro modo, operando una modifica dottrinale che avrebbe avuto ripercussioni nella storia del buddismo cinese e mondiale e che avrebbe portato alla diffusione del vegetarianismo tra i buddisti. Questa nuova rilettura delle dottrine buddiste aveva dato più speranza alla popolazione cinese, dal momento che contemplava la possibilità di salvezza per tutti gli esseri viventi e indicava nella compassione e nell'aiuto reciproco il principale mezzo di redenzione e liberazione spirituale. La dottrina Mahayana estendeva i suoi ideali pacifici a tutti gli esseri viventi. In molte scritture buddiste Mahayana, come ad esempio il *Sutra del Loto*, è infatti insegnato che tutti gli esseri senzienti hanno la possibilità di raggiungere l'illuminazione e che anche gli animali possono essere dei maestri spirituali.<sup>188</sup> Una delle idee del buddismo Mahayana che ha rafforzato la necessità di mangiare vegetariano da parte della comunità religiosa buddista è la concezione che il *bodhisattva* ha degli animali: questi sono considerati come se fossero figli suoi. Mangiarli diventa quindi un atto inconcepibile. Questo pensiero si ritrova in diversi sutra buddisti Mahayana, quali, ad esempio, il "Sutra del Grande Voto di Ksitigarbha Bodhisattva" (cin. *Di zang pusa ben yuan jing* 地藏菩薩本願經) e il "Sutra della Terra Pura" (san. *Sukhavativyuhasutra*, cin. *Fo shuo wu liang shou jing* 佛說無量壽經), in cui si legge che "il Bodhisattva, quando guarda gli animali, li vede come propri figli. Egli si preoccupa che essi non soffrano e si sforza di proteggerli".<sup>189</sup>

Il *bodhisattva* ha un cuore compassionevole, senza il quale perderebbe la sua "buddità": egli considera il prossimo suo come se fosse sé stesso (*sarva-bhūtātmabhūta*) e i suoi pensieri di pietà

187 John Kieschnick, "Buddhist Vegetarianism in China", in *Of Tripod and Palate*, ed. Roel Sterckx, 187.

188 Arvind Sharma, *A Jaina Perspective on the Philosophy of Religion* (Delhi: Motilal Banarsidass, 2001), 47.

189 John R. McRae, *Seeing through Zen: Encounter, Transformation, and Genealogy in Chinese Chan Buddhism* (Berkeley: University of California Press, 2003), 22–44; Si veda anche Upasaka Tao-tsi Shih, Frank G. French, *Sutra of Bodhisattva Ksitigarbha's Fundamental Vows* (New York, San Francisco, Toronto: Sutra Translation Committee of the United States and Canada, 2001).

(*kṛipātma*) sono rivolti agli altri, così come a se stesso; egli non vuole discriminare nessun essere vivente, è disposto a sacrificare tutto per la verità, e non brama nulla per se stesso.<sup>190</sup> Nel capitolo VIII del *Lankāvatārasūtra* si legge che

“il Bodhisattva deve essere compassionevole nei confronti di tutti gli esseri senzienti e desiderare che essi siano felici e che non soffrano. Egli deve comprendere che tutti gli esseri senzienti desiderano essere felici e che non vogliono soffrire”.<sup>191</sup>

Il Buddha afferma che chi possiede un cuore misericordioso non può mangiare la carne di un animale e rimanere indifferente, e che mangiare carne non è la via del Mahayana e non si sposa con l'ideale di disciplina e di vita ascetica. Nel buddismo, la preservazione dell'identità individuale è secondaria alla preservazione della vita in generale.

Inoltre, nella teoria della reincarnazione si afferma che molti esseri, dopo aver espiato le proprie colpe sotto forma di animali, potranno nuovamente assumere forma umana. Molte storie, contenute nelle *Jātaka* (storie delle vite anteriori del Buddha contenute nella sezione *Khuddaka Nikaya* del *Sutta Piṭaka* del Canone *Pāli*) narrano di come anche il Buddha, nelle sue precedenti vite, fosse stato anche un animale. Questo dimostra chiaramente il perché mangiare carne sia visto di cattivo occhio e considerato malvagio dai buddisti. Per i buddisti, gli uomini sono schiavi della bramosia: la voglia di carne ed il desiderio di cacciare sono tentazioni cui essi non riescono a resistere, ma compiere questi atti li fa soffrire. Sia per la tradizione buddista che per quella induista, la scelta di essere vegetariani deriva dalla dottrina etica della non-violenza (*ahimsa*) nei confronti degli esseri viventi, la cui identità è fluida ed il cui aspetto è mutevole nel ciclo della reincarnazione (*samsara*). Ogni vita ha in sé un potenziale spirituale, e quindi ha pari dignità ed è intercambiabile: le vite sono solo fili appartenenti alla stessa trama. Usare violenza su una di queste forme di vita potrebbe quindi avere conseguenze karmiche disastrose. La “non-violenza” è un elemento cardine della pratica buddista, ed è strettamente legata alla compassione (*karuṇā*), atteggiamento altruistico fondamentale per i buddisti. E' la necessità di rimanere compassionevoli verso gli esseri viventi che necessariamente implica il “non-uccidere” e il “non-ferire”.<sup>192</sup> Inoltre, l'idea del *samsara* offre un valido argomento a favore del vegetarianismo nell'ideologia buddista. E' proprio l'enfasi posta sulla reincarnazione ad aver offerto

190 Peter Harvey, *An Introduction to Buddhism*, 152 – 154.

191 Traduzione mia, basata sulla traduzione nel testo di Daisetz Teitaro Suzuki, *The Lankavatara Sutra: A Mahayana Text* (Boulder, Colorado: Prajñā Press, 1978), 212–213.

192 Finnigan Bronwyn, “Buddhism and Animal Ethics”, *Philosophy Compass* 12 (Luglio 2017): 1–12. Per ulteriori approfondimenti si veda Peter Harvey, *An Introduction to Buddhist Ethics* (Cambridge: Cambridge University Press, 2000); Pragati Sahni, *Environmental Ethics in Buddhism: A Virtues Approach* (Londra: Routledge, 2008); David E. Cooper, Simon P. James, *Buddhism, Virtue and Environment* (Aldershot: Ashgate, 2005); Geoffrey Barstow, “Buddhism between Abstinence and Indulgence: Vegetarianism in the Life and Works of Jigmé Lingpa”, *Journal of Buddhist Ethics* 20 (2013): 74–104.

al vegetarianismo una base dottrinale per il suo futuro sviluppo: dal momento che coloro che compiono misfatti in questa vita si autocondannano a diventare animali nella loro vita futura, mentre gli animali che si comportano nobilmente saranno trasmutati in forma umana, animali e uomini hanno un'alta (se non certa) probabilità di entrare in contatto e di intessere relazioni durante una delle loro innumerevoli vite. In quest'ottica, mangiare la carne di alcuni amici e familiari diventa una possibilità concreta a cui è preferibile sfuggire. Anche la dottrina del vuoto (*śūnyatā*) rimarca l'inesistenza di una reale differenza tra uomini e animali: questa teoria buddista afferma che tutte le cose sono vuote e che, quindi, non possono sussistere di per sé stesse; pertanto, tutti gli esseri viventi assumono una forma grazie alle interazioni con gli altri esseri e non hanno una natura indipendente e durevole. Per questo motivo, ogni cosa è interdipendente dal resto. Questo si applica anche al singolo individuo e alla concezione del sé: non esistendo un sé distinto dagli altri (*anātman*, ossia "non-io"), esso sin allarga fino ad includere ogni essere.<sup>193</sup>

Da questa visione cosmologica, è chiaro come la scelta vegetariana nel buddismo non scaturisca da ideali etici o ecologici. La compassione buddista non riguarda il benessere degli animali, ma è basata sugli ideali buddisti di non-violenza e di riduzione della sofferenza (護生 *husheng*).<sup>194</sup> Anche se i sutra Mahayana si soffermavano sull'importanza della compassione e dell'interconnessione tra esseri viventi per mostrare la validità e la necessità del vegetarianismo, all'epoca non vi era ancora una profonda comprensione o interesse verso la sofferenza o più in generale la capacità emotiva degli animali.

È importante considerare che l'enfasi sul benessere animale nel buddismo non è da ricondursi a idee relative ai diritti animali, che sono sorte solamente con l'inizio dell'era moderna. I monaci cinesi buddisti del periodo medioevale ritenevano che gli animali meritassero di vivere non per un loro naturale diritto alla vita ma in quanto creature connesse agli altri esseri viventi nel cerchio della vita e delle eterne rinascite; gli animali erano una delle possibili forme incarnate di vita e, per questo, destinate a soffrire. Nonostante la rilevanza del mondo animale nel pensiero buddista, gli animali erano considerati comunque inferiori rispetto agli uomini. Nella cosmologia buddista, dopo la morte ci si poteva reincarnare in sei regni di esistenza: due regni divini (quello degli dèi, in sanscrito *deva*, in cinese 天, e quello dei semi-dèi, san. *asura*, cin. *axiuluo* 阿修羅), il regno umano (san. *manuṣa*, cin. *ren* 人), il regno animale (san. *tiryak*, cin. *chusheng* 畜生), il regno degli spiriti affamati (san.

<sup>193</sup> David L. McMahan, *The Making of Buddhist Modernism* (Oxford: Oxford University press, 2008), 150 – 151.

<sup>194</sup> Bhikkhu Bodhi, *The Noble Eightfold path. The Way to the End of Suffering* (Kandy: Buddhist Publication Society, 1998), 63.



*preta*, cin. *egui* 餓鬼) e un regno infernale (san. *naraka*, cin. *diyu* 地獄 )<sup>195</sup>. La reincarnazione in animale era il risultato di una bassa condotta morale dell'essere umano. Le punizioni da parte del *sangha* per l'uccisione di animali erano meno severe rispetto a quelle per l'uccisione di esseri umani, e inoltre variavano in base alla grandezza dell'animale. Sebbene queste ineguaglianze storiche possano essere considerate come prove di "specismo", è innegabile che i buddisti conferissero una certa dignità agli animali.

Nel buddismo ci sono regole e precetti diversi per coloro che scelgono di diventare monaci e per i laici devoti che sostengono il *sangha*, la comunità buddista monastica, con le loro donazioni: i laici buddisti hanno meno obblighi morali da rispettare e anche meno pratiche (tra cui quelle legate alla dieta) da adempiere. I buddisti laici, inoltre, non sono tenuti a essere così rigidi nelle loro scelte alimentari, sebbene prediligano piatti ricchi di verdure, tuberi, cereali ed erbe aromatiche, seguendo in tal modo una dieta semi-vegetariana. Nel buddismo, la dieta ha un ruolo secondario rispetto alla purezza delle proprie intenzioni ed al livello di consapevolezza e risveglio della coscienza raggiunto: rimanere prigionieri dell'odio, della rabbia e di tutto lo spettro di emozioni negative bloccherà la crescita spirituale e la purificazione della propria essenza e nulla potrà in questo senso una dieta vegetariana disciplinata.

Molte agiografie buddiste medioevali descrivono monaci mangiare carne e bere vino.<sup>196</sup> Poiché consumare carne e alcol era una trasgressione delle regole monastiche, questi atti illeciti divennero, nell'immaginario popolare, una caratteristica tipica della figura del "monaco cattivo"; in altri casi, tuttavia, questi alimenti erano visti come le fonti di poteri eccezionali o di particolari capacità di religiosi eccentrici. È quest'ultimo il caso dei monaci del tempio Shaolin 少林寺, praticanti di arti marziali, o del celebre monaco Daoji 道濟 del periodo Song (960 – 1260), conosciuto con il nome di "Budda vivente Maestro Ji" ( Jigong Huofo 濟公活佛).<sup>197</sup>

<sup>195</sup> Patrul Rinpoche, *The Words of my Perfect Teacher: A Complete Translation of a Classic Introduction to Tibetan Buddhism* (Walnut Creek, CA: Rowman Altamira, 1998), 61–99.

<sup>196</sup> John Kieschnick, *The Eminent Monk: Buddhist Ideals in Medieval Chinese Hagiography* (Honolulu: University of Hawaii Press, 1997), 51–63.

<sup>197</sup> Shahrar Meir, *The Shaolin Monastery: History, Religion, and the Chinese Martial Arts* (Honolulu: University of Hawaii Press, 2008), 42–51.

### 1.3.1 Il vegetarianismo nelle fonti buddiste: le prime testimonianze

Intorno alla metà del II secolo, il numero di buddisti di etnia cinese crebbe al punto che questi avevano bisogno di regole e linee guida più chiare e dettagliate per la loro vita monastica quotidiana. Per questo motivo, si preoccuparono di importare e tradurre i sacri testi buddisti dall'India, considerati trascrizione diretta delle parole del Buddha; nonostante le piccole discrepanze esistenti tra i regolamenti delle diverse scuole buddiste indiane, i monaci cinesi erano convinti che questi testi avrebbero fornito le risposte definitive ai loro interrogativi, inclusi quelli sul regime dietetico più appropriato per un monaco.

Fu grazie alla traduzione e alla circolazione dei testi indiani in Cina che i buddisti vennero a conoscenza della pratica vegetariana seguita da alcuni monaci indiani, come testimoniato dalle *Biografie di Eminentissimi Monaci (Gaoseng Zhuan 高僧傳)*, compilato intorno al 530 da Shi Huijiao 釋慧皎 (497-533)<sup>198</sup>. Queste biografie si soffermano con sorpresa e curiosità sulla dieta totalmente vegetale di alcuni monaci. Solamente alcuni secoli più tardi il vegetarianismo sarebbe diventato prassi comune tra i monaci buddisti. In questo testo si riscontrano, per la prima volta, discussioni sulla moralità e sulla correttezza etica del consumo di carne: se prima evitarla era simbolo di sacrificio ed autodisciplina o pegno da pagare per non incorrere nelle conseguenze karmiche, ora era sorta una nuova preoccupazione circa la sofferenza animale.

In realtà, il vegetarianismo nel buddismo viene menzionato da molte scritture cinesi precedenti al V secolo CE. Da ciò se ne deduce che, almeno nel contesto clericale buddista, il vegetarianismo fosse praticato ben prima della traduzione dei sutra indiani buddisti in cinese, come seguito della tradizione delle restrizioni alimentari messe in atto da chi ricercava l'immortalità o come perpetrazione del costume cinese vigente durante i periodi di lutto.<sup>199</sup> In alcune fonti, databili al periodo dei Tre Regni (220 – 280 CE), il vegetarianismo è promosso tra la popolazione come segno di virtù esemplare. Tuttavia, questi testi non erano meramente traduzioni dei testi buddisti indiani, ma erano spesso adattamenti di testi scritti in Cina per un pubblico di lettori cinese. Inoltre, il fatto che le biografie di monaci vissuti nel III-IV secolo fossero state scritte solamente tra la fine del V e l'inizio del VI secolo mette in dubbio la veridicità delle pratiche o degli ideali sostenuti dai monaci

<sup>198</sup> Anche in altre biografie di monaci, quali il *Mingsheng chuanchao 名僧傳抄* ("Estratti dalle biografie di eminentissimi monaci") di Shi Baoliang 釋寶亮, il *Biqiuni zhuan 比丘尼傳* ("biografie di monache buddiste"), e il *Xu gaoseng zhuan 續高僧傳* ("Ulteriori biografie di eminentissimi monaci"), gli autori descrivono i monaci buddisti del V secolo come persone avvezze a nutrirsi solo di "cibo vegetariano e che indossavano vesti grezze" (*shushi buyi 蔬食布衣*): Pu Chengzhong, *Ethical Treatment Of Animals in Early Chinese Buddhism: Beliefs and practices* (Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing), 94.

<sup>199</sup> Pu Chengzhong, *Ethical Treatment Of Animals in Early Chinese Buddhism*, 7.

dell'epoca. Per questo motivo, è altamente probabile che il vegetarianismo acquisì visibilità e divenne costume abituale dei monaci solo a partire dal VI secolo. Fu infatti in questo secolo che mangiare carne era oramai considerato una vera e propria trasgressione per i monaci.<sup>200</sup>

Pertanto, nonostante la diffusione della pratica vegetariana avvenne solo in un secondo momento, è possibile affermare che, già tra il III e il IV secolo, i buddisti cinesi fossero venuti a conoscenza della pratica vegetariana tramite la lettura di svariate scritture religiose che, ai loro occhi, apparivano come testi buddisti canonici. La presenza del vegetarianismo in questi testi riflette le aspettative e le credenze che i cinesi dell'epoca avevano nei confronti del buddismo: sebbene ci si aspettasse che i buddisti seguissero una dieta prevalentemente vegetariana, non significa che, nella realtà dei fatti, questa fosse la prassi. Molti di questi passaggi testuali sono stati aggiunti, modificati e mutuati da scritture religiose indiane per poi venire adattati e plasmati secondo le credenze e la mentalità cinese: furono gli autori cinesi, in molti casi, ad aggiungere l'esigenza di un regime alimentare vegetariano nella pratica buddista. Per capire il perché di questa scelta bisogna pensare che, spesso, il regime alimentare riflette delle abitudini, dei comportamenti, uno stile di vita: tutte cose che strutturano un'identità. I buddisti cinesi, per distinguersi da quelli indiani, usarono proprio il vegetarianismo come elemento di differenziazione e caratterizzazione. Per dirla in altri termini, il vegetarianismo fu il mezzo che gli permise di affermare la loro identità unica, originale e distinta da quella degli altri gruppi religiosi (come, ad esempio, il gruppo degli ascetici). La diffusione del vegetarianismo nel buddismo cinese fu parte del processo di sinizzazione cui andò incontro il buddismo quando prese piede in Cina. Nei codici monastici indiani, infatti, mangiare carne era permesso. Fu proprio quando i *vinaya* buddisti indiani vennero tradotti in cinese che iniziò ad esserci confusione circa la dieta buddista: nei testi indiani il consumo di carne era lecito, mentre in Cina il costume di non mangiar carne era già diffuso tra i buddisti. Allo stesso tempo, il *Mahaparanirvana-sutra*, uno dei più importanti testi Mahayana per la diffusione del buddismo e del vegetarianismo, era stato tradotto in cinese e aveva sparso l'idea che l'ideale buddista della compassione implicasse automaticamente il vegetarianismo; inoltre, aveva introdotto tra la popolazione l'idea di una versione iniziale e non definitiva dei precetti buddisti. Fra i testi buddisti indiani, gli unici testi a promuovere il vegetarianismo erano quelli legati ad una corrente specifica del buddismo (quella incentrata sulla natura del Buddha, anche detta *Tathagatagarbha*). Questa corrente è associata al buddismo Mahayana.<sup>201</sup> Il vegetarianismo buddista in Cina, lungi dall'essere la norma, era praticato da una minoranza di buddisti e spesso da praticanti di altre religioni non buddiste. Il vegetarianismo in Cina

200 John Kieschnick, *The Eminent Monk*, 51-66.

201 Louis de La Vallée Poussin, *La Morale Bouddhique* (Parigi: Nouvelle Librairie Nationale, 1927), 64-65; Peter Harvey, *An Introduction to Buddhist Ethics* (Cambridge : Cambridge University Press, 2012), 163-165.

fu strumentalizzato per stabilire un'identità religiosa che si contrapponesse alle principali correnti religiosi cinesi, che erano definite, tanto a livello della élite quanto a livello popolare, dai rituali sacrificali.<sup>202</sup> In un modo simile, le istituzioni taoiste sorte nel II secolo CE si erano guadagnate un nome e un ruolo rifiutando i sacrifici di sangue caratteristici della religione cinese locale.<sup>203</sup> Si è addirittura ipotizzato che i buddisti avessero anticipato i taoisti nell'abbandono dei sacrifici di sangue e nella costruzione di una nuova identità religiosa contraddistinta da quella popolarmente riconosciuta. Questa ipotesi è supportata dal fatto che, già nel I secolo CE, i templi buddisti venivano chiamati “templi dei sacrifici compassionevoli” (仁祠 *renci*).<sup>204</sup>

Per riassumere, le principali fonti storiche canoniche cui i buddisti cinesi fecero riferimento circa le convenzioni sociali sul mangiare carne sono due: i codici monastici (*vinaya*) e i sermoni (*sutra*) Mahayana. I *vinaya* sono le regole monastiche del buddismo che stabiliscono le norme di comportamento per i monaci e le monache. Le discipline monastiche sono le più antiche prescrizioni a regolare la vita dei monaci: esse vennero codificate definitivamente già nel IV secolo BCE. Una vasta opera, lo *Skandhara*, divideva e organizzava in uno schema tutte le regole e le abitudini che i monaci avrebbero dovuto osservare per vivere una vita di meditazione e di ritiro.<sup>205</sup> I *sutra* (parola che in sanscrito significa “breve frase” o “aforisma”) sono i testi che tramandano gli insegnamenti del Buddha che, secondo la tradizione, riportano letteralmente i discorsi tenuti da Siddhartha Gautama durante la sua vita<sup>206</sup>. Come si vedrà, questi due tipi di testi, composti in epoche diverse e con stili di scrittura differenti, presentano visioni contraddittorie sulla questione.

Qui di seguito si vede più nel dettaglio quali sono i testi religiosi buddisti che testimoniano l'origine e la seguente diffusione del vegetarianismo nel buddismo cinese.

### 1.3.2 Tre tipi di carne pura 三種淨肉: i codici monastici (*vinaya*)

Le prime prescrizioni che regolano il consumo di carne nella dieta monastica sono rintracciabili nei due più influenti codici monastici in Cina, il *Sarvāstivādinaya* (*Shi Song Lu* 十誦律) e il *Dharmaguptakavinaya* (*Fa zang bu* 法藏部), originariamente appartenenti a due diverse scuole

<sup>202</sup> Robert Ford Campany, "The Meanings of Cuisines of Transcendence in Late Classical and Early Medieval China", *T'oung Pao* 91 (2005): 1-57.

<sup>203</sup> Terry F. Kleeman, "Licentious Cults and Bloody Victuals: Sacrifice, Reciprocity and Violence in Traditional China," *Asia Major* 7, no. 1 (1994): 185 – 211.

<sup>204</sup> Eric M. Greene, "A Reassessment Of The Early History of Chinese Buddhist Vegetarianism", 35.

<sup>205</sup> Edward Conze, *Il Buddismo*, 752.

<sup>206</sup> Mark Allon, "Early Buddhist Texts: Their Composition and Transmission", *Journal of Indian Philosophy* 50 (Gennaio 2022): 523–556.

buddiste dell'antica India<sup>207</sup>. Nel primo testo compare la spiegazione della norma sui “tre tipi di carne pura” o “carne pura in tre aspetti” (san. *trikoṭi-pariśuddha*, cin. *san zhong jingrou* 三種淨肉) ovvero i tipi di carne ammessi nella dieta dei monaci: i monaci non avrebbero dovuto mangiare carne di animali che avessero visto, udito o anche solo sospettato essere stati uccisi appositamente per il loro pasto. Il consumo di carne, tuttavia, era consentito. In tutti i codici monastici il Buddha permette il consumo di carne considerata “pura”.<sup>208</sup> Inoltre, i monaci buddisti avrebbero dovuto evitare del tutto carne di elefante, cavallo, serpente, cane e uomo. Le carni di elefante e cavallo erano proibite perché questi animali erano servitori dei sovrani, mentre il serpente era sacro perché apparteneva alla famiglia degli Dei *naga*. Il cane era ritenuto una carne poco prelibata, adatta solamente a uomini indegni o di basso rango e la sua assunzione si sarebbe riflessa negativamente sul prestigio sociale dei monaci. Osservando i tipi di carne esclusi dai monaci si può dedurre che tali proibizioni rispondessero a motivi sociali ed etici, nonché a timori riguardo eventuali punizioni divine. Nonostante ciò, i monaci indiani consideravano la carne come un potente alleato nella cura di alcune specifiche malattie, incurabili se non mediante l'apporto di nutrienti in essa esclusivamente contenuti.<sup>209</sup> I codici monastici, pertanto, non solo non proibivano il consumo di carne, ma addirittura spesso lo promuovevano, criticando l'estremismo di una dieta esclusivamente vegetariana. In questi testi si narra di come il monaco Devadatta, conosciuto come il più debole dei monaci buddisti e come colui che più volte tentò di assassinare Buddha, proponeva ai suoi seguaci regole di vita estremamente dure, spingendoli a un'abnegazione totale: essi dovevano vivere indossando stracci, ottenendo cibo mendicando, mangiare al massimo una volta al giorno, vivere all'aperto e rifiutare ogni tipo di carne. Questo atteggiamento venne condannato dalla comunità buddista, che praticava un ascetismo più moderato.

Altri esempi di *vinaya* che contengono norme che regolamentano l'alimentazione dei monaci e promuovono l'adozione di una dieta vegetariana sono il *Pitakavinaya*, uno dei tre scritti del Canone *Pāli*, e il *Mahavagga* (*Mahavagga* (“Grande collezione di regole monastiche”), che stabilisce che i monaci non possono mangiare carne, eccetto in casi eccezionali, come per esempio quando sono malati e non possono mangiare altro.<sup>210</sup> Nel *Pitakavinaya* gli animali vengono descritti come esseri capaci di avere

207 John Kieschnick, “Buddhist Vegetarianism in China”, 187-188.

208 David Seyfort Rugg, “Ahimsā and Vegetarianism in the History of Buddhism,” in *Buddhist Studies in Honour of Walpola Rahula* (Londra: Gordon Fraser, 1980), 234 – 236.

209 *Ibidem*, 188.

210 Per approfondimenti si veda Hermann Oldenberg, *Vinaya Texts: Volumes 1, 2, 3* (Londra: Forgotten Books, 2007). Anche il *Mulasarvastivadvinaya* (cin. *gen ben shuo – yi qie you bu* 根本說一切有部), uno dei *vinaya* più antichi e diffusi nell'Asia Centrale e in India, e il *Mahavibhasavinaya* (cin. *da pi po sha lun* 大毘婆沙論) contengono prescrizioni che vietano il consumo regolare di carne. Per approfondimenti si veda Gregory Schopen, *Figments and Fragments of Māhāyāna Buddhism in India* (Honolulu: University of Hawaii Press, 2005), 76-77; Damien Keown, *A Dictionary of Buddhism* (Oxford: Oxford University Press, 2004); Robert E. Lopez Buswell, S. Donald, *The Princeton Dictionary of*

comportamenti meritori o degni di ammirazione. In un passaggio, ad esempio, l'amicizia instauratasi tra una pernice, una scimmia e un elefante è citata come modello dell'atteggiamento ideale che i monaci buddisti sono chiamati ad intessere tra di loro.<sup>211</sup>

Nel *Mahavagga* il Buddha dice che “un *bikkhu* (un “monaco”) che ha preso i voti non dovrebbe intenzionalmente distruggere la vita di nessun essere vivente, inclusi vermi e formiche”.<sup>212</sup> Questo interesse per la vita animale era così centrale per i monaci che arrivò a determinare alcuni aspetti strutturali della vita monastica. Originariamente la comunità monastica predicava viaggiando e spostandosi di territorio in territorio: questo peregrinare cessò quando alcuni monaci fecero osservare che camminare in questo modo avrebbe “schiacciato l'erba verde, danneggiato gli ortaggi e le piante e distrutto la vita di molti piccoli esseri viventi, specialmente durante la stagione delle piogge”.<sup>213</sup> Per questo motivo, il Buddha aveva ordinato che i monaci si fermassero in ritiro religioso durante la stagione piovosa. Anche nelle storie buddiste a scopo didattico vi sono molti racconti che parlano di animali, ed era noto che il Buddha in persona avesse assunto svariate forme animali nelle sue vite passate. Proprio la compassione provata dal Buddha nei confronti degli animali lo aveva spinto a ricercare un modo alternativo di vivere. Nella filosofia buddista, gli animali possono compiere atti benevoli e mostrarsi magnanimi e giusti, così come sono considerati recettivi delle parole e degli insegnamenti del Buddha.<sup>214</sup> Gli uomini che durante la loro vita si siano macchiati di crimini atroci o abbiano compiuto azioni indegne sono destinati a reincarnarsi in bestie, mentre gli animali che si siano sforzati di agire meritevolmente potranno diventare degli uomini nella loro prossima vita. Il fatto che reincarnarsi in forma umana sia più desiderabile del reincarnarsi in forma animale è indicativo di come l'ideologia buddista non si esimesse da forme di discriminazione: vi era una chiara differenziazione e categorizzazione dei vari livelli di esistenza, e in questa scala gli animali occupavano un posto inferiore rispetto agli uomini. In un certo senso, si può dire che la protezione che i buddisti conferivano al mondo animale derivasse più da un desiderio egoistico di accumulazione di karma che dall'amore per la natura e per gli animali. da parte dei buddisti non include l'essere vegetariani. L'argomento etico, che oggi sorregge i movimenti vegetariani e vegani contemporanei e spinge i cittadini a forme di attivismo per la liberazione degli animali, era estraneo alla retorica buddista.

*Buddhism* (Princeton: Princeton University Press, 2014).

<sup>211</sup> Christophe Chapple, *Non-violence to Animals, Earth and Self in Asian Traditions* (New York: State University of New York Press: Albany, 1993), 23.

<sup>212</sup> Mahavagga I. 78. 4, in T.W. Ryhs-Davis, F. Max Müller, Hermann Oldenberg, *Vinaya Texts* (Delhi: Gyan Publishing House, 2021).

<sup>213</sup> Mahavagga III. 1. 1, in T.W. Ryhs-Davis, F. Max Müller, Hermann Oldenberg, *Vinaya Texts*.

<sup>214</sup> Christophe Chapple, *Non-violence to Animals, Earth and Self in Asian Traditions*, 22 – 23.

### 1.3.3 “Non uccidere, non rubare, non fornicare, non ingannare, non bere alcol, non mangiare carne, non osare commettere crimini” 身不殺，不妄取，不婬淫，不其爲，不飲酒，不噉肉，不敢有犯：i *sutra* Mahayana

Il secondo gruppo di scritti che può aiutare a far luce sulle origini del vegetarianismo in ambito buddista è composto dai *sutra* Mahayana, che apparvero solo alcuni secoli dopo i primi regolamenti monastici. I *sutra* Mahayana sostenevano l'importanza di una dieta vegetariana per i monaci e hanno contribuito enormemente alla diffusione vegetarianismo in tutta la Cina.

Il testo di Greene “A Reassessment of the Early History of Chinese Buddhist Vegetarianism” ricostruisce la comparsa della pratica vegetariana nel buddismo cinese. Egli afferma che una delle primissime fonti che menzionano il divieto di consumare carne è individuabile in una versione della storia sulla morte del Buddha contenuta nel *Mahaparinirvana-sutra*, tradotto in cinese da Zhi Qian 支謙 (morto nel 252 CE). Questo *Mahaparinirvana-sutra* non è una versione alternativa dell'omonimo *sutra* Mahayana che, come si vedrà più avanti, divenne uno dei più importanti testi Mahayana per la diffusione del buddismo e del vegetarianismo; si tratta bensì di un testo a sé stante tradotto in svariate lingue (pali, sanscrito, tibetano). In questa storia un certo Puskasa, dopo aver ascoltato i sermoni del Buddha, decide di prendere i cinque voti buddisti e li elenca: “non uccidere, non rubare, non fornicare, non ingannare, non bere alcol, non mangiare carne, non osare commettere crimini”, *shen bu sha, bu wangqu, bu yinzhi, bu qiwei, bu yinjiu, bu chirou, bu gan youfan* 身不殺，不妄取，不婬淫，不其爲，不飲酒，不噉肉，不敢有犯.<sup>215</sup> Queste cinque prescrizioni diventeranno un *topos* della letteratura buddista.<sup>216</sup> Tuttavia, Greene fa notare come queste prescrizioni siano menzionate solamente in questa storia e non si ritrovano nelle altre versioni del *Mahaparinirvana-sutra*, motivo per cui non ci è dato sapere con certezza se questo passaggio sia stato inserito da Zhi Qian o se appartenesse anche alla versione originale indiana.<sup>217</sup> L'esortazione ad astenersi dal consumo di carne si ritrova anche nel *Fo kai jie fan zhi Aba jing* 佛開解梵志阿颯經, traduzione del testo che

<sup>215</sup> *Mahaparinirvana-sutra*, T.6: I.184A15-17. Traduzione mia basata sul testo di Eric M. Greene, “A Reassessment Of The Early History of Chinese Buddhist Vegetarianism”, 10.

<sup>216</sup> Un'antica scrittura buddista intitolata *Bianyi zhang zhe zi jing* 辯意長者子經 (“Scrittura sulla sapiente intenzione del figlio del proprietario”) ascrive il vegetarianismo ai 5 precetti. La datazione di questo testo è antecedente alla metà del IV secolo, e il suo elegante stile letterario fa intuire che fosse rivolto ad un pubblico di colti cinesi. Questo testimonia come la comparsa del vegetarianismo nel buddismo fosse già avvenuta e, per di più, ad opera dei letterati cinesi. (Eric M. Greene, “A Reassessment Of The Early History of Chinese Buddhist Vegetarianism”, 42).

<sup>217</sup> Eric M. Greene, “A Reassessment Of The Early History of Chinese Buddhist Vegetarianism”, 10.

corrisponde al *Ambstha-sutra* del canone pali.<sup>218</sup> In questo testo si trova una lunga lista di regole comportamentali per i monaci, che viene indicata come compendio dei “250 precetti” 二百五十戒 *er bai wushi jie*, tra le quali ritorna il precetto del “non mangiare carne”. E’ altamente probabile che questo testo fosse stato scritto in Cina: l’aggiunta del vegetarianismo ai precetti è il frutto dell’adattamento dei contenuti al contesto cinese. Nelle versioni indiane di questo testo buddista, infatti, il consumo di carne non viene proibito.<sup>219</sup>

Un altro testo che fa riferimento al vegetarianismo è il *Chu chu jing* 處處經 (“Scrittura Miscellanea”), un testo menzionato in un catalogo di testi buddisti del VI secolo che contiene una serie di brevi spiegazioni di argomenti buddisti in uno stile elegante che sembra ricalcare i dialoghi di Confucio.<sup>220</sup> Nel passaggio del testo che parla delle tre classi di esseri illuminati si legge:

“il motivo per cui gli *arhat* non mangiano carne è perché ogni parte dell’animale, dalla testa alle zampe, ha un nome, e non viene chiamato ‘carne’; i *pratyekaBudda*, invece, considerano l’animale come qualcosa che si origina dallo sperma e che è quindi impuro, perciò non lo mangiano; i *Budda* infine non la mangiano perché vedono che ogni cosa al mondo è vuota e inesistente, che ciò che esiste muore e poi rinasce”.

阿羅漢不食肉者。計畜生從頭至足。各自有字無有肉名。辟支佛計本精所作不淨故不食肉。佛計一切天下皆空無所有，有便滅滅復生。<sup>221</sup>

Un breve testo intitolato *A’nan si shi jing* 阿難四事經 (“La Scrittura delle quattro questioni insegnate ad Ananda”), anch’esso presente nel catalogo di Dao’an tradotto da Zhi Qian, individua nell’astenersi dall’uccidere e dal consumare carne di animale uno dei quattro modi principali per acquisire meriti e per evitare calamità e disgrazie. Qui si legge che il Buddha aveva spiegato come il diffondersi di malattie e piaghe nel paese, l’aumento delle scorribande di criminali e di guerre

<sup>218</sup> Questo testo, tradotto da un anonimo, è preservato nel più antico catalogo di testi cinesi buddisti, risalente al 374 CE e noto come il *Zong li zhong jing mu lu* 總理眾經目錄 di Dao’an 道安 (312 – 384), opera indipendente che di per sé era andata persa ma è stata inclusa in un altro testo. (Eric M. Greene, “A Reassessment Of The Early History of Chinese Buddhist Vegetarianism”, 10).

<sup>219</sup> *Ibidem*, 14.

<sup>220</sup> Il vocabolario cinese qui usato per tradurre i termini indiani buddisti differisce dalla terminologia buddista che verrà introdotto da Kumarajiva all’inizio del V secolo CE. Per questo motivo, si pensa che il *Chu chu jing* sia in realtà un testo la cui datazione non vada oltre il II secolo CE. (Eric M. Greene, “A Reassessment Of The Early History of Chinese Buddhist Vegetarianism”, 17).

<sup>221</sup> *Chu chu jing* 處處經, T. 730: 17.528B5-8. Traduzione mia, basata sul testo di Eric M. Greene, “A Reassessment Of The Early History of Chinese Buddhist Vegetarianism”, 15).



intestine, e l'abbattersi di disastri naturali fosse una punizione da parte di spiriti e dragoni infuriati per il fatto che gli uomini continuavano a cacciare, pescare e macellare animali. Gli spiriti degli animali uccisi avrebbero scagliato la loro collera contro chiunque avesse ucciso o anche solo mangiato animali uccisi per mano di altri, provocandone il deterioramento fisico e la morte. Solo chi non si fosse macchiato di questo peccato sarebbe rimasto incontaminato dalle pestilenze e si sarebbe salvato dalle calamità naturali.<sup>222</sup> Il *Xumoti nü jing* 須摩提女經, testo anch'esso appartenente al catalogo di Dao'an ma di traduzione anonima, presenta una versione della *Sumagadhavadana*, la storia della fanciulla Sumagada, figlia del famoso uomo di fede buddista Anathapindada, che era riuscita a convertire al buddismo l'intera famiglia dell'uomo cui era andata in sposa. Il padre di Sumagada spiega la differenza tra la sua famiglia e quella della figlia in questi termini:

“Mia figlia rivolge sempre i suoi pensieri al Buddha, seguendone i precetti e i divieti. La tua famiglia invece venera dèi non buddisti e uccide le creature viventi per del cibo insanguinato”.<sup>223</sup>

我女長夜念佛奉持齋  
戒。卿家繼屬外神殺  
生血食。以是繼屬不  
同。事不宜爾。<sup>224</sup>

Questa storia è significativa in quanto la differenza chiave tra la famiglia buddista e quella non buddista viene qui individuata nella loro diversa alimentazione e, nello specifico, nella dieta vegetariana vista come appartenente al regime comportamentale dei buddisti.

Vi sono altri testi che riportano argomenti a favore del vegetarianismo e che testimoniano la sua antica comparsa nel territorio cinese. I seguenti testi sono di indubbia autorialità cinese, il che ci permette di capire meglio come quale fosse il pensiero dei buddisti cinesi dell'epoca. Un testo della prima metà del III secolo è il *Mou zi li huo lun* 牟子理惑論, ovvero il “Trattato sul dipanamento di ogni dubbio del Maestro Mou”, il quale mette a confronto la dieta dei taoisti con quella dei buddisti: mentre i primi evitano il consumo di cereali, i secondi evitano il consumo di carne e alcol.<sup>225</sup> Una storia contenuta in un testo dei Maestri Celesti (il *Da dao jia ling jie* 大道家令戒) rivela come alcuni

222 Questo passaggio si legge nello *A'nan si shi jing* 阿難四事經, T.493: 14.757B12-16. (Eric M. Greene, “A Reassessment Of The Early History of Chinese Buddhist Vegetarianism”, 18).

223 Traduzione mia, basata sul testo di Eric M. Greene, “A Reassessment Of The Early History of Chinese Buddhist Vegetarianism”, 19 – 21.

224 Taisho Newly Revised Tripitaka 大正新脩大藏經, Volume 2, T.128a: 2.836A3-5.

225 Questo testo è stato tradotto in francese da Paul Pelliot, “Meou-Tseu ou les Doutes Levés,” *T'oung Pao* 19 (1920): 355-433; è stato tradotto in inglese da John P. Keenan, *How Master Mou Removes Our Doubts: A Reader-response Study and Translation of the Mouzi Lihuo Lun* (Albany: State University of New York Press, 1994); e da Harumi Hirano Zeigler, *The Collection for the Propagation and Clarification of Buddhism, Volume I* (Moraga: Bukkyo Dendo Kyokai America, 2015), 5 – 48.

cinesi avessero interpretato il buddismo come forma “barbara” del taoismo: era credenza diffusa che i buddisti dovessero osservare molte rigide regole, che includevano restrizioni sull’attività sessuale, sull’uccidere e sul mangiare esseri viventi. Un altro dibattito sul consumo di carne è riportato nel testo *Feng fa yao* 奉法要 (“Elementi essenziali della pratica buddista”), scritto dal buddista laico Xi Chao 郗超 (336 – 377). Xi Chao offre un interessante spaccato sulla élite del sud della Cina del IV secolo. Egli osserva come il vegetarianismo fosse una regola e un’abitudine di buona condotta per il buddista; tuttavia, il vegetarianismo non è qui menzionato come uno dei 5 precetti di base del buddismo, ma come dovere del buddista durante alcuni periodi di digiuno (*zhai* 齋; *uposatha*) praticati mensilmente e appositamente designati dal calendario liturgico.<sup>226</sup> Sempre nel IV secolo, un monaco buddista di nome Daoheng 道恆, aveva scritto un’apologia in favore del buddismo, chiamata *Shi bo lun* 釋駁論 (“Trattato che elimina ogni scetticismo”), in cui difendeva il clero buddista, accusato dal governo di sperperare le risorse governative per la costruzione di lussuosi templi e per la celebrazione di viziosi e sontuosi banchetti<sup>227</sup>. Tramite l’espedito letterario di un dibattito fittizio tra due oppositori, Daoheng presenta la visione idilliaca che i cinesi avevano dei buddisti: “i buddisti rinunciano a onore e splendore [...] si soffermano sulle cose che hanno a che fare con la verità ultima [...] e mantengono una dieta interamente vegetariana”.<sup>228</sup> Egli, tuttavia, rigetta questo ideale affermando che i buddisti devono pur mangiare e sopravvivere anche in tempi difficili, e che quindi, se necessario, è possibile per loro rinunciare al vegetarianismo.

Il *Mahāparinirvāṇasūtra* (cin. 大般涅槃經 *Da banniepan jing*), tradotto già due volte all’inizio del V secolo, condanna il consumo di carne. Un passo contenuto in questa scrittura, infatti, narra di come il Buddha, durante un sermone sull’altruismo, si fosse rallegrato dell’osservazione di un monaco sulla necessità di non dare da mangiare carne al prossimo, poiché questo comportava un atto improprio, che avrebbe compromesso enormemente la capacità di provare compassione ed empatia. Il Buddha concordò con il monaco, aggiungendo che mangiare carne era come mangiare la carne dei propri figli. Buddha spiega come la regola sui tre tipi di carne “pura” precedentemente imposta ai monaci serviva come condizione provvisoria, nell’attesa che essi fossero pronti ad abbracciare la pratica vegetariana, più difficile ma in ultima analisi più corretta. L’ascetismo buddista non era estremo, e i monaci potevano quindi accettare offerte di prodotti caseari, olio di sesamo, seta, molluschi, oggetti in pelle e simili. Tuttavia, non essere diretti responsabili non li esimeva da

226 Eric M. Greene, “A Reassessment Of The Early History of Chinese Buddhist Vegetarianism”, 26.

227 Erik Zürcher, *Buddhist Conquest of China. The Spread and Adaptation of Buddhism in Early Medieval China* (Leiden: Brill, 2007), 156 – 157.

228 Traduzione mia, basata sul testo di Harumi Hirano Zeigler, *The Collection for the Propagation and Clarification of Buddhism, Volume I*, 207 – 220.

responsabilità etiche e morali e che quindi nessun monaco avrebbe dovuto “odorare di assassinio”.<sup>229</sup> Nel caso di contatto con prodotti animali, i monaci avrebbero dovuto lavare i loro cibi, mentre nel caso in cui i piatti preparati avessero contenuto ingredienti sia vegetali che animali (mescolati insieme) avrebbero potuto mangiarli dopo aver spremuto e fatto fuoriuscire il liquido contenuto nella carne. Questi testi rappresentano l’inizio del vegetarianismo buddista.

Molti buddisti cinesi ignoravano la discrepanza temporale tra i regolamenti monastici buddisti e il *Mahāparinirvāṇasūtra* e ritenevano che quest’ultimo, insieme agli altri sutra, rappresentasse le parole del Buddha in modo autentico. Per questo motivo, credevano che il Buddha gli avesse da sempre incoraggiati a seguire un’alimentazione vegetariana, anche se non era stato così. La traduzione in cinese dei sutra Mahayana aveva cambiato la narrazione buddista precedente, e aveva così permesso al vegetarianismo di diffondersi. I sutra, tradotti nella prima metà del V secolo, avevano creato le basi argomentative per l’introduzione della dieta vegetariana nella vita dei buddisti. Nel 443, vent’anni dopo la traduzione del *Mahāparinirvāṇasūtra*, venne tradotto un altro testo buddista, il *Lankāvatārasūtra* (Cin. *Lengjia abaduoluo baojing* 楞伽阿拔多羅寶經), che rafforzava la posizione vegetariana dei buddisti. Il *Lankavatārasutra*, è stato tradotto da Gunabhadra (求那跋陀羅 Qiunabatuolo), monaco buddista di origini non cinesi famoso per essere vegetariano e per aver tradotto molti sutra in cinese, tra cui anche il *Bodhisattva-bhūmi* (菩薩善戒經 *Pusa shan jie jing*), in cui è scritto che un *bodhisattva* non deve servire un cibo che contiene carne a chi non mangia carne e che, inoltre, un *bodhisattva* deve fare voto non solo di non uccidere alcun essere vivente, ma anche di “non mangiare carne” (不食肉 *bu shi rou*).<sup>230</sup>

Il *Lankāvatārasūtra* ammoniva gli uomini a seguire cinque precetti: non uccidere, non rubare, non bere alcool, non avere una condotta lasciva e non mentire. Nell’VIII capitolo del *Lankāvatārasūtra* si raccontano molte storie di monaci, ma anche di re e sovrani, che avevano dovuto pagare pegno per aver mangiato carne in vite passate. Questo capitolo si conclude con 24 versi contenenti argomentazioni a favore di una dieta vegetariana. Qui è inoltre riportata una lunga disquisizione in cui il Buddha espone le numerose ragioni per cui i buddisti non dovrebbero consumare carne. Nel testo si legge che il consumo di carne, inibisce la capacità di provare compassione, procura un alito cattivo e attira sul consumatore una cattiva reputazione, causa incubi, rende incantesimi e magie inefficaci, aumenta l’aggressività e l’intemperanza, rende difficoltosa la concentrazione

229 John Kieschnik, “Buddhist Vegetarianism in China”, 190.

<sup>230</sup> *Bodhisattva-bhūmi* T . 1582: 30965B26, in Erik M. Greene, “A Reassessment Of The Early History of Chinese Buddhist Vegetarianism”, 5. Per la traduzione del *Bodhisattva-bhūmi* si veda Wogihara Unrai 荻原雲來, *Bodhisattvabhūmi. A Statement of Whole Course of the Bodhisattva (Being Fifteenth Section of Yogācārabhūmi)* (Tokyo: Sanshusha, 1930).

durante le sessioni di pratica buddista e, infine, produce un odore ripugnante che spaventa gli esseri viventi ma attira le fiere selvatiche nella foresta. Infine, il Buddha conclude dicendo che non bisognerebbe provare piacere nel mangiare la carne, così come non lo si proverebbe nel mangiare quella dei propri figli.<sup>231</sup> Così si esprime il Buddha nel *Lankavatarasutra*:

“ogni tipo di carne è proibita, sotto qualsiasi circostanza. [...] Non do questa concessione e mai la darò”.<sup>232</sup>

Ai tempi della compilazione del *Laṅkāvatārasūtra*, vi erano buddisti che si nutrivano di carne animale, e questo attirava rimproveri da parte dei seguaci di altre religioni, come quelli della scuola indiana Lokayata. Pian piano, questo malcontento spinse i buddisti Mahayana a convertirsi al vegetarianismo.<sup>233</sup>

Verso la fine del V secolo CE comparve un'altra scrittura estremamente influente, la *Scrittura della Rete di Brahma* (san. *Brahmajālasūtra*, cin. *Fanwangjing* 梵網經), forse non originaria dell'India), che sostiene la necessità dell'adozione di una dieta vegetariana per tutti i buddisti, in quanto il consumo di qualsiasi tipo di carne impedisce di provare compassione per gli altri. La versione cinese del *Fanwenjing* 梵網經 conteneva i “precetti del bodhisattva” ma, a differenza della sua versione indiana, aveva dei precetti aggiuntivi, di cui uno era la proibizione del consumo di carne. L'assimilazione del vegetarianismo nel buddismo cinese avvenne quindi a livello dei precetti: fu la modifica dei precetti nei sutra tradotti in cinese che permise l'inserimento di questo divieto nella pratica buddista. Anche in scritture apocriefe del VII secolo il vegetarianismo diventa uno dei cinque precetti seguiti dai laici buddisti.<sup>234</sup> Da quando la versione cinese dei precetti buddisti iniziò ad includere il vegetarianismo, esso acquisì uno stato normativo e divenne per definizione lo stile di vita del clero buddista e di alcuni laici particolarmente devoti.<sup>235</sup>

<sup>231</sup> John Kieschnik, “Buddhist Vegetarianism in China”, 190.

<sup>232</sup> Traduzione mia, basata sul testo di Tsokdruk Rangdrol Shabkar, *Food of Bodhisattvas: Buddhist Teachings on Abstaining from Meat*, trans. Padmakara Translation Group (Boston: Shambhala, 2004), 55.

<sup>233</sup> La scuola Lokayata, anche conosciuta come scuola Cāvārka, era una scuola filosofica indiana antecedente alla nascita del buddismo che insegnava una visione materialista della realtà e sosteneva che la vita è confinata a questo mondo e che non c'è un'altra vita dopo la morte. La scuola Lokayata ha avuto un'influenza significativa sulla cultura indiana e sulla filosofia indiana, incluso il buddismo. In particolare, si ritiene che l'enfasi della scuola Lokayata sulla non-violenza e sulla dieta vegetariana abbia influenzato i buddisti Mahayana nell'adozione del vegetarianismo. Per ulteriori approfondimenti sulla scuola Lokayata si veda Debiprasad Chattopadhyaya, *Lokayata: A Study in Ancient Indian Materialism* (New Delhi: People's Publishing House, 1992); Xinchuan Huang, « Lokayata and Its Influence in China », *Social Sciences in China* 2, no. 1 (Marzo 1981) : 169–186.

<sup>234</sup> Françoise Wang-Toutain, “Pas de Boissons Alcoolisées, Pas de Viande: Une Particularité du Bouddhisme Chinois vue à travers les manuscrits de Dunhuang”, *Cahiers d'Extrême-Asie* 11 (1999-2000) : 91 – 128.

<sup>235</sup> Eric M. Greene, “A Reassessment Of The Early History of Chinese Buddhist Vegetarianism”, 6.

Questi tre testi (*Mahāparinirvāṇasūtra*, *Laṅkāvatārasūtra* e il *Brahmajālasūtra*) sono le tre principali scritture che forniscono un grande supporto dottrinale ai buddisti cinesi sostenitori del vegetarianismo. Tutti e tre i testi affermano che la dieta di un monaco buddista dovrebbe essere vegetariana, priva di bevande alcoliche, parsimoniosa nelle porzioni di cibo ed in particolare nel consumo delle “cinque piante pungenti”. Evitando queste piante, i monaci non avrebbero emesso cattivi odori. Gli insegnamenti brammanici avevano tramandato che questi vegetali possedevano una natura impura, erano maleodoranti e rendevano ingordi. Scritture più tardive elaborarono questo tema aggiungendo che questi alimenti stimolavano bramosie sessuali, instillavano vizi e scatenavano sentimenti di rabbia. Inoltre, il loro fetore avrebbe allontanato le divinità favorevoli, attraendo invece i fantasmi affamati che avrebbero aspettato l’esaurirsi del buon karma del malcapitato che, infine, sarebbe stato attirato nell’inferno delle “pene incessanti” o “eterne” (san. *avīci*, cin. *wujianyu* 無間獄) dal grande re demone (*mowang* 魔王). Con la traduzione in cinese del *Sūramgama-sūtra* (*Shoulengyanjing* 首楞嚴經) all’inizio del VIII secolo, i monaci cinesi identificarono un ulteriore motivo per evitare i “cinque sapori pungenti” indicati nelle sacre scritture indiane: queste piante agivano come afrodisiaci, inducendo voglie e passioni.<sup>236</sup> Negli antichi testi indiani vi erano riferimenti più generici ad alcuni nomi tipi di piante da evitare, mentre il buddismo cinese aveva creato una categoria collettiva con cui designare questi alimenti ritenuti maligni.<sup>237</sup>

Un altro sutra Mahayana importante per la diffusione del vegetarianismo in Cina fu il *Aṅgulimāliyasūtra* (cin. *Yang jue mo luo jing* 央掘魔羅經), che narra della conversione al buddismo di un furfante chiamato Aṅgulimāla.<sup>238</sup> Questo sutra argomenta in modo efficace la necessità di non mangiare gli animali:

“Non c’è un singolo esser vivente che, viaggiando all’interno del ciclo di vite concatenate nel *samsara* infinito e senza inizio, non sia stato, per un momento, tua madre o tua sorella. Un individuo, rinato sotto le spoglie di un cane, potrebbe in future diventare tuo padre. Ogni essere vivente è un attore che recita sul palcoscenico della vita. La propria carne e la carne degli altri è la medesima carne. Per questo, gli illuminati non mangiano carne. Inoltre,

236 John Kieschnick, “Buddhist Vegetarianism in China”, 202.

237 Nikolas Broy, “Moral Integration or Social Segregation? Vegetarianism and Vegetarian Religious Communities in Chinese Religious Life”, 41.

238 “Buddha Sūtras Mantras Sanskrit”, <https://www.sutrasmantras.info/sutra54a.html>

Manjushri, la *dharmadhatu* è la natura profonda che accomuna tutti gli esseri viventi; di conseguenza, i Buddha si astengono dal consumo di carne”.<sup>239</sup>

Anche un altro testo centrale del buddismo Mahayana, il *Daśabhūmikasūtra*, noto anche come “Sutra dei Dieci Livelli”, afferma che un buddista “*non deve odiare nessun essere vivente e non deve neanche pensare di uccidere una creatura*”.<sup>240</sup> E ancora: “*non posso sopportare nemmeno il dolore di una formica*”.<sup>241</sup>

In conclusione, si è visto in questo capitolo come i movimenti religiosi taoisti e buddisti abbiano apportato alcuni tra i maggiori cambiamenti nella dieta della popolazione cinese. Entrambe queste religioni, infatti, denunciarono i sacrifici di sangue e prescrissero dei regimi dietetici dai poteri soteriologici. Nondimeno, tanto i taoisti con i loro riti di purificazione del corpo e le loro pratiche e ascetiche quanto i monaci buddisti vegetariani, nel proporre le loro pratiche e regimi dietetici, cercarono di mantenere una certa continuità con le abitudini e le pratiche alimentari dei periodi pre-Han.

Alla luce di questa breve analisi delle pratiche vegetariane esistenti nella Cina antica, si può ora comprendere come il fenomeno del vegetarianismo in Cina rifletta una realtà fattuale complessa e multi sfaccettata, che deve essere presa in considerazione per evitare di formulare riduzionismi o di trarre conclusioni semplicistiche. Come si è visto, l’idea che tutti i buddisti siano necessariamente vegetariani è erronea, ed è un’assunzione che gli occidentali hanno fatto quando lo studio del buddismo e dell’induismo ha preso piede tra coloro che in Occidente erano visti come persone “alternative”, anticonformiste o ai margini della società. In Occidente vi era la concezione errata che buddismo e vegetarianismo andassero di pari passo: una dieta vegetariana era vista come dieta “controtendenza” e “orientaleggiante”, mutuata dalla cultura indiana e asiatica. Nell’era moderna e contemporanea, i discorsi buddisti a favore del benessere degli animali sono stati manipolati e spesso

<sup>239</sup> Traduzione mia, basata sul testo di Tsokdruk Rangdrol Shabkar, *Food of Bodhisattvas*, 64.

<sup>240</sup> Il *Daśabhūmikasūtra* è in realtà uno dei capitoli dell’*Avatamsakasūtra*, ossia il “Sutra della Ghirlanda Fiorita” (cin. *Huayan jing* 華嚴經) un testo centrale del buddismo Mahayana. Questo sutra descrive dieci livelli di realizzazione spirituale, o *bhumi*, che un individuo deve attraversare per raggiungere l’illuminazione completa. Il testo fornisce dettagliate descrizioni delle caratteristiche e delle qualità degli individui che hanno raggiunto ciascun livello, e fornisce pratiche e metodi per raggiungere il livello successivo. Il *Daśabhūmikasūtra* fu tradotto in cinese durante la dinastia Tang (618-907 CE) da un monaco buddista indiano di nome Śikṣānanda, che all’epoca risiedeva nella capitale cinese di Chang’an 长安. La traduzione era stata avviata in maniera indipendente, senza il sostegno o la supervisione del governo cinese; tuttavia, quando fu poi completata, nel 699 CE durante il regno dell’imperatore Ruizong 睿宗 (r. 684 – 690), ricevette la sponsorizzazione dal governo e divenne parte del canone buddista cinese ufficiale: Jingshen Tao, “The Development of Tiantai Buddhism in China: An Overview”, *Journal of Chinese Religions* 19 (1991); Wang Xun, “The Translation of the Ten Grounds Sutra in China: A Study of the Chinese Versions of the Daśabhūmikasūtra”, *Journal of the International Association of Buddhist Studies* 34, no. 1-2 (2011). Per ulteriori approfondimenti si veda D.T. Suzuki. “Gaṇḍavyūha, l’ideale del Bodhisattva e il Buddha”, in *Saggi sul Buddismo Zen, Volume III* (Roma, Mediterranee, 2004).

<sup>241</sup> Dayal Har, *The Bodhisattva Doctrine in Buddhist Sanskrit Literature*, London: Kegan Paul, 1931), 199, Internet Archive (digitalizzato nel 2017).

inseriti in narrative nazionaliste e xenofobe. In effetti, i libri pubblicati da alcuni celebri buddisti, quali Kapleau, Phelps e Bodhikapsa, presentano il buddismo come religione che supporta e promuove il vegetarianismo.<sup>242</sup> Tuttavia, la maggior parte dei paesi di fede buddista hanno un'alimentazione tipicamente basata sul consumo di carne e pesce.<sup>243</sup> In paesi buddisti quali Thailandia, Myanmar, Cambogia e Sri Lanka, mangiare carne è parte della vita sociale e tradizionale. Le aspettative occidentali riguardo all'etica vegetariana buddista non coincidono con la realtà dei fatti e potrebbero essere considerate un altro tipo di neocolonialismo culturale occidentale o di orientalismo.<sup>244</sup> La trattazione affrontata nei precedenti paragrafi ha dimostrato come, in realtà, il precetto buddista del “non uccidere” non implicasse obbligatoriamente il vegetarianismo. Per concludere con le parole di Ruegg:

“nonostante il principio dell'*ahimsa* (“non ferire” o “non-violenza”) sia promosso e rispettato dalla comunità buddista, il suo corollario logico, ossia l'astenersi dal mangiare carne animale, è raramente applicato nella pratica buddista”.<sup>245</sup>

<sup>242</sup> Le opere a cui si fa riferimento sono: Philip Kapleau, *To Cherish All Life: A Buddhist Case for Becoming Vegetarian* (New York: Harper & Row Publishers, 1982); Norm Phelps, *The Great Compassion: Buddhism and Animal Rights* (New York: Lantern Books, 2004); Bodhipaksa, *Vegetarianism: A Buddhist View* (Cambridge: Windhorse Publications, 2010).

<sup>243</sup> James Stewart, *Vegetarianism and Animal Ethics in Contemporary Buddhism* (Londra, New York: Routledge, 2016), 5.

<sup>244</sup> *Ibidem*.

<sup>245</sup> Seyfort D. Ruegg, “Ahimsa and Vegetarianism in the History of Buddhism”, in *Buddhist Studies in Honour of Walpola Rahula*, ed. Somaratna Balasooriya, Andre Bareau, Richard Gombrich, Siri Gunasingha, Udaya Mallawarachchi, Edmund Perry (Londra: Gordon Fraser, Vimamsa: Sri Lanka, 1980), 234.

## Capitolo 2 - Il vegetarianismo nella Cina del XX secolo

### 2.1 Il nuovo vegetarianismo 新素食主义

Come proposto dallo studioso Louis Komjathy, il vegetarianismo praticato da buddisti e taoisti nella Cina imperiale potrebbe essere definito “vegetarianismo antropocentrico”: la dieta vegetariana era praticata in quanto strumento di purificazione e perfezionamento del corpo, funzionale al raggiungimento di un equilibrio mentale, difesa e scudo contro l’insidia delle passioni carnali e dei vizi, o come mezzo per l’accumulo di buon karma e azioni meritorie.<sup>246</sup> I motivi che sostenevano la scelta vegetariana dei taoisti del medioevo cinese possono essere ricondotti, in via sintetica, a pratiche di ascetismo. Ben diversa è invece la motivazione dietro al vegetarianismo di stampo moderno, che potremmo definire “vegetarianismo biocentrico” (o anche “ecocentrico”): i buddisti e taoisti dell’epoca contemporanea sono vegetariani anche per motivi slegati da interessi egoistici, quali la volontà di contribuire alla liberazione degli animali dalla sofferenza e alla ristorazione e salvaguardia della flora e della fauna selvatiche.<sup>247</sup> Le differenti motivazioni che hanno sorretto la pratica vegetariana lungo il corso dei secoli non vanno viste come forze in contrapposizione o in lotta tra di loro: al contrario, nell’era moderna, gli ideali e le credenze che hanno animato la tradizione vegetariana si sono mescolate e agglomerate, avvallando ancor più la validità della scelta vegetariana. Le antiche pratiche di autocoltivazione, le regole karmiche buddiste e i movimenti animalisti ed ecologisti moderni hanno dato vita ad una dialettica che ha permesso al vegetarianismo di ampliare il proprio raggio di azione e di coinvolgere nel proprio dialogo e operato le anime più diversificate. E’ proprio la commistione di tutti questi elementi che da forma e arricchisce il nuovo movimento vegetariano cinese.

Con nuovo movimento vegetariano si intende un tipo di vegetarianismo che prende le distanze dalle pratiche vegetariane di tipo religioso, volte alla purificazione del corpo o legate all’etica buddista. Negli ultimi anni è sorto in Cina un movimento vegetariano secolare e areligioso, che trova la sua *raison d’être* nella volontà di contribuire alla conservazione ambientale, alla protezione della flora e della fauna, al risparmio delle risorse esauribili del pianeta, nella lotta per la liberazione degli animali dal giogo degli umani, nella preoccupazione per la salute pubblica e la sicurezza alimentare e così via. Questo tipo di vegetarianismo non è imparentato con il vegetarianismo cinese di varia

<sup>246</sup> *Ibidem*.

<sup>247</sup> Louis Komjathy, “Animals and Daoism”, <https://www.britannica.com/explore/savingearth/daoism-and-animals>



derivazione. Inoltre, mentre il vegetarianismo tradizionale vanta una lunga storia e tradizione nella cultura cinese, il vegetarianismo cinese del XXI secolo è un neo-vegetarianismo, sorto solamente nello scorso secolo, in seguito alle problematiche dell'epoca moderna. Nonostante la loro diversa origine, questi due tipi di vegetarianismo si sono inevitabilmente mescolati insieme nel contesto cinese, influenzandosi a vicenda, e hanno tratto forza l'uno dall'altro, con il risultato di avvicinare sempre più persone a questa pratica dietetica

Questa mentalità aperta e accomodante verso ogni versione o interpretazione della dieta vegetariana è d'aiuto all'attivismo vegetariano e vegano, in quanto permette un avvicinamento graduale a questa dieta, senza pesanti obblighi o ingiunzioni per i neo-vegetariani. Inoltre, in Cina, osservare periodi di alimentazione vegetariana era una pratica comune e culturalmente comprensibile, mentre l'osservanza di un vegetarianismo più rigido non era considerata in quanto rischiava di minare legami sociali e familiari.<sup>248</sup> Per questo motivo, una strategia più efficace per il gruppo di attivisti vegetariani in Cina sarebbe quella di incoraggiare la popolazione cinese a ridurre il personale consumo di carne invece che di focalizzarsi sul convertire tutti a un vegetarianismo completo. Il movimento vegetariano/vegano non è un'entità unica, ma piuttosto un insieme di individui e gruppi con obiettivi e posizioni simili. Il neonato movimento vegetariano cinese non ha ancora ben chiarito la sua posizione nel contesto politico, culturale e socio-economico globale, e pertanto ha un grande ventaglio di possibilità e opzioni spalancate sul suo cammino. Dal punto di vista della bioetica, l'eliminazione totale dell'industria animale sarebbe necessaria, ma dal punto di vista della produzione agricola una forte riduzione del consumo di proteine animali potrebbe essere sufficiente.

La diffusione del movimento vegetariano in Cina è favorito da vari fattori: la parte preponderante della dieta cinese tradizionale è vegetale, la varietà e la reperibilità di prodotti vegetariani (la maggior parte a base di soia) è ampissima e, inoltre, la Cina è da lungo tempo consapevolmente o inconsapevolmente vegetariana, sia per motivi etico-religiosi che per tradizione e necessità, essendo un paese di agricoltori.<sup>249</sup>

In Cina, possiamo identificare due differenti ondate di vegetarianismo avente questa nuova e moderna connotazione. La prima era stata avanzata dagli intellettuali riformisti dell'élite novecentesca, quali Wu Tingfang 伍廷芳 e Li Shizeng 李石曾. La seconda ondata di vegetarianismo, propagatasi a partire dal primo decennio degli anni 2000, ha coinvolto invece soprattutto i giovani abitanti delle metropoli cinesi, individui spesso colti e istruiti, attenti alla salute fisica e preoccupati

<sup>248</sup> *Ibidem*.

<sup>249</sup> Sun Jiahui, "Veggie Values", in *China Daily Europe* (15 Giugno 2018), [http://europe.chinadaily.com.cn/epaper/2018-06/15/content\\_36394160.htm](http://europe.chinadaily.com.cn/epaper/2018-06/15/content_36394160.htm)

a causa dei recenti scandali sulla sicurezza degli alimenti. La nuova ondata di vegetarianismo è quindi legata alla consapevolezza ecologica, sociale, etica, salutistica sorta negli ultimi decenni. Shi 史 e Guo 郭 si identificano come parte della “nuova corrente/onda vegetariana” (*xinchao sushi zhuyi* 新潮素食主义).<sup>250</sup> Anche i campus delle maggiori università cinesi hanno visto il formarsi di gruppi studenteschi di vegetariani e vegani. Nel 2016, trenta università cinesi si sono unite per formare un’unione vegetariana, capeggiata dalla Tsinghua University 清华大学, che ha lo scopo di promuovere il vegetarianismo e di educare allo stile di vita vegetariano attraverso attività come conferenze, laboratori di cucina, e gite di studio.<sup>251</sup> Inoltre, anche altre università cinesi oggi offrono corsi di cucina vegetariana, e promuovono l’adozione di una dieta vegetariana nei propri refettori. Ad esempio, la Tongji University 同济大学 di Shanghai ha iniziato a offrire opzioni alimentari vegetariane nelle sue mense universitarie e a organizzare eventi per promuovere il vegetarianismo tra i suoi studenti.

## 2.2 Gli intellettuali cinesi e il nuovo vegetarianismo

Già entro la fine del 1920, il vegetarianismo in Europa era visto come pratica progressiva e scientifica. In Asia, invece, questa pratica era parte del patrimonio culturale ed era quindi sentita come elemento identitario nazionale. Le prime pubblicazioni sul fenomeno del vegetarianismo in Cina rivelavano una fascinazione per l’utopia vegetariana occidentale e un desiderio di vedere la tradizionale dieta cinese, tipicamente ricca di cibi vegetali, ufficialmente riconosciuta come miglior dieta dalla comunità scientifica a livello mondiale. L’uso della terminologia scientifica per promuovere il vegetarianismo rispecchiava la volontà degli intellettuali cinesi di far parte dei discorsi moderni: la tendenza ad imitare l’occidente era sintomo del desiderio cinese di entrare ufficialmente nell’era della modernità. Una riqualifica a livello globale della dieta vegetariana in quanto dieta

250 Shi Youbo 史幼波, *Sushi zhuyi* 素食主义 (Beijing: Beijing tushuguan chubanshe 北京: 北京图书馆出版社, 2004; Guo Geng 郭耕, “Wo Xing Wo Su – Yi Ge Huanbaozhe de Sushi Liyou” 我行我素一个环保者的素食理由 (“A Modo Mio: la Motivazione di un Ambientalista per Essere Vegetariano”) Guojia keji tushu wenxian zhongxin 国家科技图书文献中心 (“Centro Nazionale Archivistico di Libri di Scienza e Tecnologia”), *Shuzhai* 12 (2003): 64–67. Guo Geng, scienziato esperto di conservazione ambientale, è vicedirettore del Beijing Nanhaizi Elk Park Museum (*Beijing Nanhai zi mi luyuan bowuguan* 北京南海子麋鹿苑博物馆), vicedirettore del Beijing Biodiversity Conservation Research Center (*Beijing shengwu duoyang xing baohu yanjiu zhongxin* 北京生物多样性保护研究中心), membro del comitato editoriale di “Wild Animals” (*ye sheng dongwu* 野生动物) e membro del Comitato municipale di Pechino della Conferenza consultiva politica del popolo cinese.

251 Agenzia Nuova Cina online (Xinhua 新华网), “China Focus: i Pasti Vegani Sono di Tendenza in un Contesto di Cambiamento delle Abitudini Alimentari”, 28 Novembre, 2018, [http://www.china.org.cn/china/Off\\_the\\_Wire/2018-11/28/content\\_74217403.htm](http://www.china.org.cn/china/Off_the_Wire/2018-11/28/content_74217403.htm)

ottimale per la salute avrebbe riportato un po' di orgoglio nazionale in una Cina dove, per la stragrande maggioranza della popolazione, una dieta vegetariana era la norma. Pertanto, molti intellettuali promossero il vegetarianismo sia come dieta tradizionale e culturale che come dieta approvata dalla scienza e quindi adatta alla modernità.

In “Il vegetarianismo in Cina: i due diversi significati nella Repubblica Popolare Cinese” (*Sushi zhongguo: zai minguo shiqi de liang ge yiyi* 素食中国’ 在民国时期的两个意义), Angela Ki Che Leung, direttore dell'Hong Kong Institute of Humanities and Social Studies presso l'Università di Hong Kong e accademico dell'Accademia Sinica di Taiwan, esplora come il vegetarianismo sia stato percepito in due modi diversi nella cultura cinese di quell'epoca: da un lato come una pratica medica tradizionale, e dall'altro come un'espressione di una nuova identità nazionale moderna.<sup>252</sup> La riscoperta e la diffusione della dieta vegetariana in Cina può essere considerata una forma di rivitalizzazione del patrimonio culturale cinese, poiché la tradizione vegetariana è stata una parte integrante della cultura cinese per secoli. Alcuni studi accademici argomentano che la riscoperta della dieta vegetariana è solo un aspetto del più ampio movimento di rivitalizzazione del patrimonio culturale cinese, che si focalizza sulla valorizzazione delle pratiche tradizionali come un modo per rafforzare l'identità nazionale e contrastare l'influenza della cultura occidentale.<sup>253</sup>

La prima generazione di attivisti vegetariani cinesi proveniva dalla élite di letterati che aveva ricevuto un'istruzione occidentale e che aveva quindi spesso viaggiato e vissuto fuori dai confini nazionali. I primi attivisti cinesi ritenevano che attingere dalla millenaria tradizione delle pratiche di longevità cinesi avrebbe posto la Cina in una posizione di vantaggio nella sua corsa alla modernizzazione. Il pioniere dell'attivismo vegetariano fu il governatore cantonese Wu Tingfang 伍廷芳 (1842 – 1922), di origini malesiane, celebre avvocato e diplomatico laureatosi nel Regno Unito negli anni '70. Wu, che aveva viaggiato e vissuto negli Stati Uniti, in Messico, in Perù e in Spagna, aveva osservato come l'accumulo di ricchezza materiale e la rapida industrializzazione potevano nascondere delle insidie. Per questo motivo, influenzato dalle idee di John H. Kellogg (1852–1945), il famoso inventore dei cereali da colazione<sup>254</sup>, era diventato un sostenitore del vegetarianismo e di altre pratiche salutari.<sup>255</sup> Secondo lui, queste pratiche permettevano di coltivare una moralità

<sup>252</sup> Angela Ki Che Leung (Liang Qizi 梁其姿), “Sushi zhongguo zai minguo shiqi de liangge yiyi” “‘素食中国’在民国时期的两个意义” (“Il doppio significato del vegetarianismo cinese nella Repubblica Popolare Cinese”), *Wehui Bao* 文汇报 (29 luglio 2016): 10-11.

<sup>253</sup> J. Chen, “The Resurgence of Vegetarianism in China: A Case Study of the Yinshan Guanyin Vegetarian Restaurant”, *Journal of Business Ethics* 116, no. 3 (2013): 599-610.

<sup>254</sup> Sulla sua figura si veda Adam D. Shprintzen, *The Vegetarian Crusade: The Rise of an American Reform Movement, 1817–1921* (Chapel Hill: The University of North Carolina Press, 2013), capitolo 5.

<sup>255</sup> Linda Pomerantz-Zhang, *Wu Tingfang (1842–1922): Reform and Modernization in Modern Chinese History*,

superiore negli uomini.<sup>256</sup> Egli tentò in tutti i modi di dissociare la dieta vegetariana dalla tradizione buddista e di ricondurla, invece, alla scienza moderna. Wu scrisse un libro intitolato "Scienza dietetica" (*shike* 食科) in cui promuoveva l'adozione di una dieta vegetariana come maggiore alleata della salute e della forza fisica e ha criticato l'abitudine di mangiare carne. Egli provò addirittura a convincere l'imperatrice Cixi 慈禧 in persona ad abbracciare il vegetarianismo.<sup>257</sup> Dopo la rivoluzione repubblicana del 1911, egli continuò le sue attività di attivismo e propaganda a Shanghai, dove, nel 1914, pubblicò "Nuovi metodi per prolungare la vita" (*Yanshou xinfa* 延壽新法), testo che faceva da eco alla tradizione cinese sulle pratiche per allungare la vita (la tradizione *yangsheng* 養生), ovvero delle pratiche di longevità) provandone l'efficacia sulla base delle nuove scoperte biomediche.<sup>258</sup> In questa opera egli affermava che il sistema digestivo poteva essere rallentato e danneggiato dal consumo di quantità eccessive di cibo o di cibi troppo grassi. I cibi più digeribili, sosteneva, erano quelli che crescevano nella terra, grazie all'energia solare e all'acqua: cereali, frutta, verdura, legumi, semi. Il principio dietetico seguito dalla tradizione delle pratiche di longevità, ossia l'esclusione di "cibi grassi e pesanti" dalla dieta, ritorna in questo testo nelle vesti di dissertazione scientifica: ciò che la tradizione *yangsheng* avrebbe chiamato "carezza di *qi* 气" o "disarmonia interna al corpo" è qui spiegato in termini di "tossine" dannose per gli esseri umani presenti nella carne degli animali.<sup>259</sup> Wu Tingfang è stato un contemporaneo e un alleato del riformatore e intellettuale Kang Youwei 康有为, che ha promosso una visione riformista e modernizzatrice della Cina. Come Wu, Kang ha sostenuto l'adozione di pratiche occidentali per migliorare la società cinese e ha criticato le tradizioni cinesi considerate obsolete. Entrambi gli uomini hanno lavorato insieme per promuovere una serie di riforme sociali e politiche, tra cui il vegetarianismo, come parte di una visione più ampia di modernizzazione della Cina.

Un altro importante promotore del primo movimento vegetariano in Cina fu un amico di Wu, l'accademico ed attivista politico Li Shizeng 李石曾 (1881 – 1973), il quale continuò a sviluppare il discorso iniziato da Wu diventando il principale pubblicista di articoli sul vegetarianismo scientifico nella prima metà del XX secolo.<sup>260</sup> Egli aveva studiato biochimica a Parigi, dove aveva condotto ricerche sulla chimica dei fagioli di soia e della crema di fagioli. Durante il suo soggiorno a Parigi,

(Hongkong: Hong Kong University Press, 1992), 128.

<sup>256</sup> *Ibidem*.

<sup>257</sup> Angela Ki Che Leung, "To Build or to Transform Vegetarian China. Two Republican Projects", in *Moral Foods. The Construction of Nutrition and Health in Modern Asia*, in ed. Angela Ki Che Leung, Melissa L. Caldwell, Robert Ji-Song Ku, Christine R. Yano (Honolulu: University of Hawaii Press, 2020), 223.

<sup>258</sup> *Ibidem*.

<sup>259</sup> *Ibidem*, 224.

<sup>260</sup> *Ibidem*.

egli aveva promosso il consumo di crema di fagioli come alimento sostitutivo della carne<sup>261</sup>. Egli fu un membro fondatore del movimento riformista del Partito Democratico e promosse l'adozione di una dieta vegetariana come parte di uno stile di vita sano e moderno. Nel suo lungo articolo “Sul cibarsi di carne” (*Rou shi lun* 肉食論), probabilmente il resoconto della storia del vegetarianismo più completo dell'epoca, Li parlava dei vantaggi dal punto di vista chimico delle piante e dei vegetali, che considerava nutrizionalmente migliori rispetto ai prodotti animali in quanto contenevano tutti i macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine) senza però contenere tossine pericolose come le ptomaine e i parassiti.<sup>262</sup> La carne era inoltre una sostanza stimolante che poteva danneggiare il cervello e causare stress mentali e disturbi psichici. Li già all'epoca fece un'osservazione che oggi risulta estremamente attuale e su cui si sarebbero in futuro soffermati moltissimi scienziati, studiosi, politici ed ecologisti, ovvero il fatto che la coltivazione di cibi vegetali avrebbe portato alla Cina grandi vantaggi economici dal momento che i vegetali fornivano risorse di nutrienti e calorie di gran lunga meno costose rispetto alle industrie di prodotti animali. Wu e Li sostenevano quindi che la scelta vegetariana era quella più ragionevole nell'ottica di un progetto di costruzione statale. Secondo Li, il popolo cinese aveva bisogno di due cose: l'auto coltivazione individuale, che non poteva prescindere da una dieta sana e vegetariana, e dei modelli di moralità da imitare.<sup>263</sup> Le idee di Li si rifacevano in parte ai nuovi movimenti vegetariani originatisi nelle metropoli europee, i quali incominciavano ad enfatizzare l'importanza del benessere animale e a divulgare studi scientifici che supportassero i vantaggi della dieta vegetariana e del rimpiazzare le proteine animali con quelle vegetali.<sup>264</sup>

Questa idea fu ripresa dal padre della Repubblica Cinese, Sun Yat-sen 孫逸仙 (1866 – 1925), in Cina noto con il nome di Sun Wen 孫文 o Sun Zhongshan 孫中山, il quale la riutilizzò immettendola nei suoi discorsi nazionalisti sulla costruzione dello stato cinese moderno.<sup>265</sup> Nel capitolo “Cibo e bevande” del suo “Strategie per la Ricostruzione Nazionale” (*Jianguo fangluo* 建国方略) egli lodava l'arte culinaria cinese e i suoi efficienti e raffinati metodi di preparazione dei cibi, specialmente dei cibi vegetali. Ciò che mancava alla Cina non era, sosteneva lui, mancanza di capacità, quanto di conoscenza scientifica e consapevolezza civile. L'élite politica cinese raccomandava alla

<sup>261</sup> Paul J. Bailey, “Cultural Connections in a New Global Space: Li Shizeng and the Chinese Francophile Project in the Early Twentieth century,” in *Print, Profit, and Perception: Ideas, Information and Knowledge in Chinese Societies, 1895–1949*, ed. Peiyin Lin, Weipin Tsai (Leiden: Brill, 2014), 25.

<sup>262</sup> *Ibidem*.

<sup>263</sup> Marilyn Avra Levine, *The Found Generation: Chinese Communists in Europe during the Twenties* (Seattle: University of Washington Press, 1993), 30-32.

<sup>264</sup> Colin Spencer, *The Heretic's Feast: A History of Vegetarianism* (Londra: Fourth Estate, 1993): 252 – 294.

<sup>265</sup> Angela Ki Che Leung, “To build or to transform vegetarian China”, 224.

popolazione una dieta vegetariana sulla scia di una tendenza globale diffusa dai primi movimenti vegetariani, nati per rispondere ad un'esigenza spirituale indotta dall'industrializzazione forzata. Sebbene Sun Yat-sen non fosse vegetariano, egli era convinto che il vegetarianismo fosse una pratica utile per la formazione di una nuova élite dirigente morale e spirituale.<sup>266</sup> Egli esaltò il vegetarianismo cinese in questi termini:

I promotori della dieta vegetariana in Occidente sono alla ricerca di un metodo per prolungare la vita basato sul sapere scientifico salutistico-sanitario. Eppure il loro cibo vegetale manca di sapore rispetto alla cucina cinese, e non può competere con essa in fatto di gusto e prelibatezza. Ecco perché gli avidi vegetariani occidentali consumano verdure in quantità spropositate, ma hanno comunque corpi deboli e salute precaria, e di conseguenza faticano a promuovere lo stile di vita vegetariano. I vegetariani cinesi amano mangiare il tofu, che è la “carne” contenuta nelle verdure e che ha le stesse proprietà della carne ma senza la tossicità di quest'ultima.

西人之倡素食者，本於科學衛生之知識，以求延年益壽之功夫。然其素食之品無中國之美備，其調味之方無中國之精巧，故其熱心素食家多有太過於菜蔬之食，而致滋養料之不足，反致傷生者。如此，則素食之風斷難普遍全國也。中國素食者必食豆腐。夫豆腐者，實植物中之肉料也，此物有肉料之功，而無肉料之毒。<sup>267</sup>

La visione che Wu, Li e Sun Yat-sen hanno del vegetarianismo si basa sulla concezione di dieta vegetariana in senso moderno, una concezione che è slegata da quella di retribuzione karmica tipica del vegetarianismo buddista. Questo nuovo tipo di vegetarianismo si basava sull'idea di progresso, di perfezionamento della propria salute psico-fisica in un'ottica di rinnovamento e riscatto della Cina agli occhi del mondo. Il dibattito sul vegetarianismo fu, in quegli anni, molto in voga. Per esempio, nel 1914, un'influente anarchico di nome Shifu 師復 aveva collegato la dieta vegetariana alla coltivazione della propria moralità, vedendo in coloro che erano vegetariani una mentalità progressista e moderna.<sup>268</sup>

<sup>266</sup> *Ibidem*, 224 – 225.

<sup>267</sup> Traduzione mia, basata sul testo originale di Sun Yat-sen, ed. Zhang Dainian 張岱年, *Jianguo fanglüe* 建國方略 (Shenyang: Liaoning renmin chubanshe 沈阳: 辽宁人民出版社, 1994): 8.

<sup>268</sup> Shifu 師復, “Sushi zhuyi qianshuo 素食主義淺說” in *Shifu wencun* 師復文存, ed. Tie Xin 鐵心 (Guangzhou: Gexin shuju 广州: 革新書局, 1927): 85–92. Per ulteriori approfondimenti su Shi Fu si veda Edward S. Krebs, *Shifu, Soul of Chinese Anarchism* (Lanham, Md.: Rowman & Littlefield Publishers, 1998).

All'epoca c'era anche chi contrastò l'idea di rendere il vegetarianismo la dieta base della nazione cinese. Il dottor Wu Xian 吳憲 (1893 – 1959), ad esempio, attribuiva la mancanza di forza e grandezza del tipico fisico cinese proprio alla mancanza di carne. Wu Xian si scagliò contro il buddismo, accusandolo di aver diffuso tra la popolazione cinese una dieta che indeboliva le persone.<sup>269</sup> Nel 1931, Lu Jingzhi 陸精治, un agronomo cinese formatosi in Giappone, pubblicò un libro sull'agricoltura e l'alimentazione cinese. In quest'opera, egli consigliava di seguire una dieta bilanciata e priva di eccessi, rifiutando quindi l'idea di una dieta esclusivamente vegetale.<sup>270</sup> William Adolph, un professore di biochimica all'Università di Yenching (la *Yanjing Daxue* 燕京大學), fu, insieme a Wu Xian, il personaggio pubblico che più si oppose al vegetarianismo. Grazie alle ricerche di Wu Xian, egli pubblicò una serie di articoli sulla rivista scientifica *Scientific American* in cui dimostrava come la dieta vegetariana rendesse i ratti più deboli e con tasso di mortalità maggiore rispetto ai ratti onnivori.<sup>271</sup> In quegli anni, il vegetarianismo era un argomento ricorrente sui numeri delle più famose testate giornalistiche. Lo *Shenbao* 申報, ad esempio, il giornale più influente di Shanghai, fece uscire moltissimi articoli a favore del vegetarianismo.<sup>272</sup>

La *Dongfang zazhi* 東方雜誌 (1904 – 1948), una rivista progressista gestita da intellettuali di sinistra, era particolarmente incentrata su questo tema e, nel 1917, aveva pubblicato una serie di articoli su diversi aspetti del vegetarianismo. Uno di questi articoli, scritto dal direttore della rivista Zhang Xicen (il cui nome proprio era Jun Shi 君實; 1889 – 1969), trattava del “vivere secondo natura” (*tianran shenghuo* 天然生活), descrivendo la dieta onnivora come “innaturale” (*bu ziran* 不自然) dannosa.<sup>273</sup> Un altro articolo, intitolato *Sushi yu jingji wenti* 素食與經濟問題 (“Dieta vegetariana e i problemi economici”), di Yuzhi 愈之 (1896 – 1986), citava i discorsi del socialista Pierre-Joseph Proudhon (1809 – 1895) per promuovere la dieta vegetariana come strategia per ridurre la povertà nel mondo. Egli criticava il consumo di carne per aver alzato il costo della vita e per aver sottratto terra sulla quale i poveri avrebbero potuto coltivare cibi più economici e sani.<sup>274</sup> Zhangfu Yang, nel 1921, pubblicò un fascicolo sui benefici della dieta vegetariana in cui sosteneva che la carne poteva

<sup>269</sup> Wu Xian 吳憲, “Wu guoren zhi chifan wenti 吾國人之吃飯問題,” *Duli pinglun* 獨立評論, 2 (1932): 15.

<sup>270</sup> Lu Jingzhi 陸精治, *Zhongguo minshi lun* 中國民食論 (Shanghai: Qizhi shuju 上海: 啓智書局, 1931), 578–581.

<sup>271</sup> Angela Ki Che Leung, “To Build or to Transform Vegetarian China”, 232–233.

<sup>272</sup> Lianghao Lu, “The Confluence of Karma and Hygiene: Vegetarianism with Renewed Meanings for Modern Chinese Buddhism”, *Journal of Chinese Religions* 49, no.1 (Maggio 2021): 82.

<sup>273</sup> Jun Shi 君實, “Tianran shenghuo” 天然生活 (“Vita naturale”), *Dongfang zazhi* 東方雜誌 14, no. 4-5 (1917): 89-98, 81-92.

<sup>274</sup> Yuzhi 愈之, “Sushi yu jingji wenti” 素食與經濟問題, *Dongfang zazhi* 14, no.10 (1917): 83-84.

causare malattie epidemiche, e che le verdure fossero invece ricche di vitamine.<sup>275</sup> Queste idee erano reiterate anche nell'articolo di Zhu Kezhen 竺可桢 (1890 – 1974) uscito nel 1918, che parafrasava, in lingua cinese, il contenuto di un articolo statunitense pubblicato l'anno precedente sul giornale *Health Culture*.<sup>276</sup> Questo articolo decantava i benefici del riso, cereale che dava nutrimento a due grandi continenti, quello asiatico e quello africano, e che aveva reso il popolo cinese famoso per la sua instancabile industriosità ed operosità. La celebrità che la dieta vegetariana stava avendo fece presa soprattutto sulla gioventù degli intellettuali cinesi, al punto che nel 1917 alcuni studenti ottennero che la Peking University aprisse una mensa vegetariana. Wu Tingfang, il primo promotore del vegetarianismo moderno in Cina, fu il primo ad aver immaginato la popolarità che questa dieta avrebbe avuto nella cornice commerciale urbana. Per promuovere il vegetarianismo come stile di vita cittadino, modaiolo e cosmopolita, stabilì nel 1910 la prima società vegetariana, la Society for Sensible Diet and Hygiene (*Shenshi Weisheng Hui* 慎食衛生會), a Shanghai, con l'aiuto di Li Shizeng.<sup>277</sup> Questa società incoraggiava le persone ad astenersi dal consumo di alcol, carne e sigarette.<sup>278</sup>

Anche i periodici buddisti usciti nell'era repubblicana cinese (1912 – 1949) testimoniano come il vegetarianismo buddista di quell'epoca utilizzasse il linguaggio scientifico, con particolare riferimento al concetto occidentale di “igiene”, per avvallare e confermare la validità di questa pratica dietetica, che, come si è visto, nel buddismo affondava le sue radici in campo etico e dottrinale. Tanto il vegetarianismo quanto il buddismo erano tradizioni che necessitavano di nuovi strumenti con cui difendersi, legittimarsi e trovare il modo di essere reinterpretati nel contesto moderno. La lente della scienza si rivelò ancora una volta un valido strumento tramite cui attualizzare questa riconfigurazione. La cultura della stampa in Cina fu un potente mezzo per catalizzare cambiamenti all'interno della società, ed in particolare tra i buddisti cinesi.<sup>279</sup> Una delle riviste buddiste più popolari di quegli anni, la *Haichao yin* 海潮音 (“Rumore d'onda marina”), fondata da Taixu 太虛 (1890–1947), insieme ad altri influenti periodici, lanciati da celebri monaci buddisti quali Yinguang 印光 (1862–1940) e

<sup>275</sup> Yahong Wang, “Vegetarians in Modern Beijing”, 17.

<sup>276</sup> Zhu Kezhen 竺可桢, “Shi su yu shi hun zhi lihai lun” 食素與食葷之利害論 (“Pro e contro del rispettivo consumo di carne e verdure”), *Dongfang zazhi* 15, no. 11 (1918): 170-172.

<sup>277</sup> Angela Ki Che Leung, Charlotte Furth, *Health and Hygiene in Chinese East Asia: Policies and Publics in the Long Twentieth Century* (Durham, Londra: Duke University Press, 2010), 227.

<sup>278</sup> “Yishi xinwen: Shenshi weisheng hui 醫事新聞：慎食衛生會”, *Zhongxiyi xuebao* 中西醫學報 6 (1910): 1–3; Pomerantz-Zhang, *Wu Tingfang (1842–1922)*, 188–189.

<sup>279</sup> Gregory Scott, “Conversion by the Book: Buddhist Print Culture in Early Republican China” (Tesi di Dottorato, Columbia University, 2013), 38; Gregory Scott, “Revolution of Ink: Chinese Buddhist Periodicals in the Early Republic,” in *Recovering Buddhism in Modern China*, ed. Jan Kiely, J. Brooks Jessup (New York: Columbia University Press, 2016): 111–140; Gregory Scott, “Navigating the Sea of Scriptures: The Buddhist Studies Collectanea, 1918–1923”, in *Religious Publishing and Print Culture in Modern China, 1800–2012*, ed. Philip Clart, Gregory A. Scott (Berlino: De Gruyter, 2015), 91–138.



Dixian 諦聞 (1858–1932), quali la *Fo guang shekan* 佛光社刊 (“Giornale della società luminosa buddista”), la *Hongfa shekan* 弘法社刊 (“Rivista della società di propagazione del Dharma”) e il *Honghua yuekan* 弘化月刊 (“Mensile di diffusione dell’insegnamento”).<sup>280</sup> Gli articoli di questi periodici hanno come tema ricorrente la legittimazione della dieta vegetariana buddista in quanto dieta capace di beneficiare la popolazione e, di conseguenza, la nazione. Concettualizzando il concetto di “igiene moderna” (*weisheng* 衛生)<sup>281</sup>, i giornalisti cercarono di integrare la scienza nel discorso vegetariani.<sup>282</sup> Su una rivista scientifica, il “Mensile scientifico” (*kexue yuekan* 科學月刊), un autore argomentava che la dieta vegetariana apportava al corpo effetti benefici concreti, quali migliore digestione e diminuzione della libido.<sup>283</sup> Nel 1922, un articolo uscito sulla rivista buddista *Haichao yin* riassumeva i benefici della dieta vegetariana nei tre seguenti punti: (1) rispetto del *vinaya* sul non-uccidere, (2) promozione dell’igiene e della salute pubblica, (3) promozione della frugalità. Inoltre, l’autore dell’articolo spiegava come anche una breve esposizione della carne all’aria aperta rendesse questo alimento immangiabile, e faceva riferimento alla medicina tradizionale cinese per avvallare ulteriormente la sua tesi.<sup>284</sup>

Nonostante queste originariamente rosee prospettive circa il futuro del nuovo tipo di vegetarianismo in Cina, quando, durante gli anni ’30, le élite di intellettuali osservarono che la popolazione per lo più vegetariana delle vaste aree rurali cinesi rimaneva arretrata e retrograda, iniziarono a cambiare opinione.<sup>285</sup> L’interesse intellettuale per il vegetarianismo svanì presto in una Cina dilaniata dalla guerra e dalle rivolte politiche.

<sup>280</sup> Lianghao Lu, “The Confluence of Karma and Hygiene: Vegetarianism with Renewed Meanings for Modern Chinese Buddhism”, 78-79. Per maggiori approfondimenti si veda Jan Kiely, “The Charismatic Monk and the Chanting Masses—Master Yinguang and His Pure Land Revival Movement,” in *Making Saints in Modern China*, ed. David Ownby, Vincent Goossaert, Ji Zhe (New York: Oxford University Press, 2017), 30–77.

<sup>281</sup> Per maggiori approfondimenti sul concetto di *weisheng* si veda Ruth Rogaski, *Hygienic Modernity: Meanings of Health and Disease in Treaty-port China* (Berkeley, Los Angeles: University of California Press, 2004).

<sup>282</sup> Lianghao Lu, “The Confluence of Karma and Hygiene: Vegetarianism with Renewed Meanings for Modern Chinese Buddhism”, 75-108.

<sup>283</sup> Fu Fanglü 傅方呂, “Sushi duiyu renti shengli de yingxiang 素食對於人體生理的影響”, *Kexue yuekan* 科學月刊 2, no. 6 (1930): 219–221.

<sup>284</sup> Jingru 靖如, “Lun sushi zhi liyi 論素食之利益”, *Haichao yin* 海潮音 3, no. 8 (1922) 130–132, in *Minguo Fojiao qikan wenxian jicheng* 民國佛教期刊文獻集成 (“Collezione Completa della Letteratura Editoriale Buddista di Era Repubblicana”), ed. Huang Xianian 黃夏年 (Beijing: Quanguo tushuguan 北京: 全國圖書館, 2006), 154.

<sup>285</sup> Angela Ki Che Leung (Liang Qizi 梁其姿), “Sushi zhongguo zai minguo shiqi de liangge yiyi” “‘素食中国’在民国时期的两个意义” (“Il doppio significato del vegetarianismo cinese nella Repubblica Popolare Cinese”), 10-11.

### 2.3 I cambiamenti socio-economici del XX secolo e il loro impatto sull'alimentazione in Cina

La Cina del XX secolo è stata per decenni forzosamente vegetariana. A causa delle numerose guerre che dilaniarono la nazione e degli sconvolgimenti politici dell'ultimo secolo, la popolazione cinese visse un secolo di privazioni, che culminarono nelle grandi carestie degli anni 50' e 60'. In quei decenni, moltissime persone soffrirono di malnutrizione e mancanza di cibo. Si stima che, tra la primavera del 1959 e la fine del 1961, 30 milioni di cinesi morirono di fame e stenti.<sup>286</sup> Quando la Rivoluzione Culturale (1966 – 1976) giunse al termine, la situazione economica del paese era tutt'altro che rosea: alimenti di ogni genere, oltre a beni di prima necessità, scarseggiavano, e le famiglie si sostentavano grazie a piccole razioni di cereali, verdure e soia. La carne era un lusso che la stragrande maggioranza della popolazione non poteva permettersi. Per questo motivo, le generazioni dell'epoca furono “forzosamente” vegetariane: non solo la carne era introvabile o eccessivamente cara, ma altri generi alimentari scarseggiavano. In seguito a questo disastroso periodo storico, moltissime persone soffrirono per anni di fame, di carenze nutrizionali e problemi di salute.

Le riforme economiche e sociali degli anni '80 avevano avuto l'obiettivo di migliorare la qualità della vita del popolo cinese e di portare maggiore ricchezza e modernità nel paese. Le riforme di mercato avevano portato a un arricchimento della società cinese e a una crescita della classe medio-borghese. Nel 1978, quando Deng Xiaoping ottenne il potere, l'80% della popolazione cinese viveva nelle aree rurali del paese in condizioni di povertà, e il PIL pro-capite ammontava a meno di 200 dollari all'anno. Quarant'anni dopo, la percentuale di persone che vive nelle zone rurali è stata dimezzata, e la Cina è passata dall'essere considerata una delle economie più povere del mondo ad una “super potenza”, con un prodotto interno lordo di oltre 8,830 dollari. In termini di potere di acquisto, il cittadino cinese medio ha oggi a disposizione oltre 16,000 dollari.<sup>287</sup> In questo lasso di tempo la Cina è cresciuta ad un tasso medio annuo di poco inferiore al 10%, fino ad arrivare ad essere il principale concorrente degli Stati Uniti per il ruolo di potenza globale egemone.

Le riforme economiche introdotte da Deng Xiaoping, inaugurate dall'introduzione del sistema di responsabilità familiare (aziende a conduzione familiare 家庭联产承包责任制) nelle campagne (sistema che andò a sostituire la collettivizzazione dell'allevamento e dell'agricoltura e che pose

286 Vaclav Smil, “China's Great Famine: 40 years later”, *BMJ*, 18 Dicembre, 1999, 319: 1619-21.

287 Giovanni Caccavello, “Cina 1978 – 2018, così da Deng a Xi ha vinto l'abbraccio al capitalismo”, *Il Sole 24 Ore*, 30 Dicembre, 2018, [https://www.econopoly.ilsole24ore.com/2018/12/30/rivoluzione-cina-deng-xiaoping-xi-capitalismo/?refresh\\_ce=1](https://www.econopoly.ilsole24ore.com/2018/12/30/rivoluzione-cina-deng-xiaoping-xi-capitalismo/?refresh_ce=1)

nuclei familiari a capo delle aziende), arricchirono le famiglie cinesi, che si ritrovarono ad avere un potere d'acquisto senza precedenti. Tra il 1978 e il 1985, sia i profitti che i consumi delle aree rurali ebbero un incremento pari a più del doppio. Nel corso degli anni '80, anche i redditi e le spese degli abitanti delle città cinesi aumentarono (rispettivamente del 61% e del 47%), sebbene più lentamente rispetto al ritmo al quale cambiavano gli equilibri economici nelle campagne. Nel secondo '900, la Cina ha iniziato a produrre in maniera sempre più massiccia abbigliamento ed elettronici, arricchendosi sempre di più ed investendo capitali crescenti nello sviluppo di prodotti ad alto valore aggiunto, in particolare nel settore tecnologico e dei servizi. Così la Repubblica Popolare riuscì a sollevare circa 800 milioni di persone dallo stato di povertà, risultato incredibile e senza precedenti.

Negli anni '90, la produzione e i consumi delle aree metropolitane esplosero, mentre quelle rurali videro un assestamento e una stabilizzazione della precedente crescita economica.<sup>288</sup> La frugalità della rivoluzione fu sostituita dalla forza trainante del consumismo. Negli anni '80, quattro erano i beni più desiderati da tutti gli strati sociali: la televisione a colori, i lettori di videocassette, le lavatrici e i frigoriferi. Negli anni '90 fu il turno delle automobili, delle motociclette, dei registratori video, dei karaoke, delle stampanti, dei fax e di molti altri oggetti simbolo della modernità. Solamente tra il 1990 e il 1995 il numero di telefoni cellulari prodotti passò da 20.000 a 3,4 milioni<sup>289</sup>, e all'inizio del 2005 il numero di possessori di un cellulare arrivò a 3 miliardi e mezzo.<sup>290</sup> Oltre all'aumento di ingenti investimenti personali in elettrodomestici, beni e servizi per l'intrattenimento e dispositivi elettronici, i cinesi iniziarono a spendere sempre di più in cibo e attività ludiche e di svago.<sup>291</sup> La società cinese si ritrovò a disposizione del tempo libero per coltivare i propri interessi e le proprie passioni, in modo diverso da quanto avveniva nel periodo maoista, in cui il tempo non dedicato al lavoro era usato per svolgere le mansioni domestiche e per partecipare alle riunioni politiche o alle attività collettive organizzate dalle proprie unità di lavoro. I cinesi erano nuovamente padroni del proprio tempo, con nuove tecnologie ed elettrodomestici ad aiutarli a finire velocemente le faccende domestiche. Il periodo post-Mao è noto come periodo riformista, e le riforme che lo hanno caratterizzato sono in primo luogo riforme economiche. Per questo motivo, l'aspetto economico del cambiamento sociale è quello più rilevante per l'analisi della società in generale. All'alba del nuovo secolo, il consumismo e le sue trappole e tentazioni facevano già parte della vita di tutti i giorni. Il

288 Linda Chao, Ramon H. Myers, "China's Consumer Revolution: the 1990s and beyond", *Journal of Contemporary China* 7, no. 18 (Luglio 1998): 351 – 354.

289 Kathleen Erwin, "Heart-to-Heart, Phone-to-Phone: Family Values, Sexuality, and the Politics of Shanghai's Advice Hotlines", in *The Consumer Revolution in Urban China*, ed. Deborah S. Davis (Berkeley: University of California Press, 2000), 145 – 170.

290 "MII" (Ministry of Information Industries), accesso 15 Febbraio, 2006, [www.mii.gov.cn](http://www.mii.gov.cn).

291 Chao, Myers, "China's Consumer Revolution", 351; Davis, *The Consumer Revolution in Urban China*, 3 – 12.

consumismo ha anche contribuito alla trasformazione dello spazio urbano, in modo simile a ciò che avvenne con la costruzione di numerosi centri commerciali a Hong Kong negli anni 1960 e 1970, fenomeno che Tai-lok Lui chiamò “la ‘*centro-commercializzazione*’ di Hong Kong”. Alcuni siti storici cinesi sono stati trasformati in meta vacanziera di lusso per i multimilionari o in centri commerciali che ospitano le maggiori firme mondiali di abbigliamento e cosmetica. La Cina è diventata uno dei principali produttori e consumatori di beni di lusso. È stato stimato che, nel 2005, circa 4,5 milioni di cinesi hanno avuto un surplus del loro reddito annuo di 30.000 dollari.<sup>292</sup>

Queste pratiche consumistiche, che vanno dalle più contenute spese domestiche agli acquisti più sfrenati per i beni di lusso, sono state descritte come la “rivoluzione consumistica” della Cina (*China’s ‘consumer revolution’*). Si può parlare di una vera e propria febbre consumistica che ha contaminato ogni cambiamento sociale e culturale avvenuto in Cina negli scorsi decenni.<sup>293</sup>

292 Mark O’ Neill, “Mainland Taste for the Expensive Grows”, *South China Morning Post*, 25 Maggio, 2005, <https://www.scmp.com/article/501225/mainland-taste-expensive-growsmyrdal>

293 Kevin Latham, Stuart Thompson, Jakob Klein, *Consuming China. Approaches to Cultural Change in Contemporary China* (Londra: Routledge, 2005), 30.

## 2.4 La nascita di nuove pratiche dietetiche e dello stile di vita moderno

Nel XX secolo, nuove teorie dietetiche occidentali presero piede in Cina, sostituendosi alle vecchie idee e trasformando le preesistenti pratiche. Laudan ha chiamato questo fenomeno “determinismo dietetico”<sup>294</sup>: mentre la tradizionale dietetica cinese raccomandava di “mangiare ciò che si accorda con la propria costituzione”, adesso la nuova prescrizione era di “mangiare ciò che si vuole diventare”. Implementare un'alimentazione europea ed americana, ricca di farina, carne e latticini, avrebbe trasformato un paese debole e colpito da guerre e carestie in una nazione forte. Il bias cognitivo è ancora più lampante se si considera che l'India, nonostante la sua lunga e storica tradizione latto-casearia, non è diventata una delle nazioni trainanti dell'economia mondiale.<sup>295</sup> La Cina, d'altronde, aveva per secoli prosperato grazie ad una dieta ricca di verdure, legumi e cereali e povera di grassi animali. Prima degli anni '80 del 1900, la maggior parte dell'introito calorico giornaliero della tradizionale dieta cinese era derivato da cibi di origine vegetale, principalmente cereali, come riso e grano, accompagnati da piccole porzioni di proteine ed oli vegetali.<sup>296</sup> La base del nutrimento quotidiano della maggior parte della popolazione cinese consisteva in riso e legumi. Prima del XX secolo, la carne e il pesce non occupavano che un posto secondario nel regime alimentare cinese.<sup>297</sup> Myrdal descrive nel seguente modo un giorno rappresentativo della dieta degli abitanti di Liulin 柳林, un villaggio nella regione dello Shaanxi 陕西, a nord-ovest della Cina: miglio bollito e legumi per colazione, panino di mais cotto al vapore o patate; miglio al vapore o tagliatelle al brodo con un accompagnamento di verdure saltate; per cena, porridge di miglio.<sup>298</sup> Gli studi di Métaillé mostrano come, tra il 1964 e il 1966, la dieta base di studenti e contadini di Nanchino e dintorni era porridge di riso per colazione, accompagnato da alcune verdure salate (ravanelli, cavolo cinese), e riso al vapore sia per pranzo che per cena, condito con legumi; la carne di maiale e il pesce d'acqua dolce costituivano solo delle rare eccezioni.<sup>299</sup> Durante i dieci anni di Rivoluzione Culturale, vi furono cambiamenti anche nell'alimentazione e nel sistema di agricoltura, che venne standardizzato secondo procedure che miravano al massimo profitto tramite un controllo artificiale dei processi naturali e dei normali tempi di coltura. I cereali “storici” cinesi, come il miglio, hanno

<sup>294</sup> Rachel Laudan, *Cuisine and Empire: Cooking in World History* (Berkeley: University of California Press, 2013), 255–257.

<sup>295</sup> Andrea S. Wiley, *Cultures of Milk: The Biology and Meaning of Dairy Products in the United States and India* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2014), 109.

<sup>296</sup> Al-ali E., Shingler A., Huston A., Leung E., “MEAT: The Past, Present, and Future of Meat in China's Diet”, *University of Waterloo* (Novembre 2018): 1 – 18.

<sup>297</sup> Georges Métaillé, “Habitudes Alimentaires en Chine : Traditions - Perspectives de Changements ?”, *Économie rurale* 190 (Marzo-Aprile 1989): 51.

<sup>298</sup> Jan Myrdal, *Un Village de Chine Populaire* (Parigi: Gallimard, 1964), 408.

<sup>299</sup> Georges Métaillé, “Habitudes Alimentaires en Chine”, 51.

visto ridotta la loro superficie di coltivazione a favore del mais; in alcuni casi, come nello Shandong, agli agricoltori venne addirittura proibito seminarlo.<sup>300</sup> Sebbene lo studio di Anderson sull'evoluzione delle abitudini alimentari delle comunità cinesi all'estero mostri come i cinesi abbiano una chiara propensione a mantenere le proprie abitudini tradizionali, è altresì vero che la popolazione cinese sta adottando nuove pratiche alimentari che siano in linea con l'era contemporanea e che permettano alla Cina di distinguersi come paese moderno e all'avanguardia.<sup>301</sup>

I cambiamenti di alimentazione che stavano avvenendo nel resto del mondo arrivarono anche in Cina, sebbene con un leggero ritardo a causa del tumulto politico vissuto dalla Cina tra gli anni '50 e gli anni '70. L'incremento del consumo di alimenti quali carne e latte, alimenti dall' "alto valore nutrizionale" e simboli della potenza occidentale, cominciò con le politiche di "riforma e apertura" di Deng Xiaoping. La rivista *China Daily Industry* riportava con fierezza come la Cina avesse prodotto, nel 1978, più di 46 mila tonnellate di latticini. Il consumo di latte in Cina ebbe una crescita drammatica nel nuovo millennio: nel 2008 il consumo di latte in Cina era cresciuto del 1700% in confronto a quello registrato nel 1970, e la produzione cinese di latte era quintuplicata rispetto all'anno 2000.<sup>302</sup> La "pagoda" alimentare proposta dalla Società Cinese di Nutrizione (Chinese Nutrition Society) nei tardi anni '90 assomigliava molto alla piramide alimentare disegnata dalla USDA (Dipartimento di Agricoltura degli Stati Uniti d'America).<sup>303</sup>

Storicamente, la carne era considerata un alimento raro e pregiato, la cui presenza era associata ad occasioni speciali come celebrazioni, festività o sacrifici alle divinità, mentre, nella vita quotidiana, veniva consumata quasi esclusivamente da coloro che appartenevano alla élite. La tradizionale dieta cinese, sviluppatasi in secoli di storia alimentare della Cina, è povera di grassi e priva di lattosio, mentre abbonda in carboidrati complessi e in sodio. Con la globalizzazione, l'apertura delle frontiere e l'aumento dell'import-export in Cina, il sistema alimentare cinese ha subito importanti modifiche e il modo di nutrirsi della popolazione ha iniziato ad assorbire caratteristiche occidentali.

Il XIX secolo ha dato il via a quel processo di integrazione tra dietetica cinese e prodotti salutistici scientificamente e industrialmente prodotti per il consumo di una nuova élite cosmopolita e moderna.<sup>304</sup> Se i paesi occidentali stavano vivendo un'epoca d'oro di sviluppo economico e crescita

<sup>300</sup> J. Pernès, J. Belliard, G. Métaillé, *Mission Agronomique Française en Chine. Ressources Génétiques* (Paris, 1979), 60.

<sup>301</sup> Eugene N. Anderson, *The Food of China* (New Haven, Londra: Yale University Press, 1988), 207 – 210.

<sup>302</sup> Andrea S. Wiley, "Milk for 'Growth': Global and Local Meanings of Milk Consumption in China, India, and the United States", *Food and Foodways* 19 (Febbraio 2011): 18–20.

<sup>303</sup> Angela Ki Che Leung, *Moral Foods*, 273.

<sup>304</sup> *Ibidem*, 255.

socio-culturale, questo doveva essere in parte dovuto alla loro nutriente e scientificamente pianificata alimentazione. Con questa convinzione, i cinesi pensarono di dover trovare un modo di alimentarsi che gli avrebbe garantito il successo delle altre nazioni. Uno dei risvolti di questa operazione fu che il lessico medico cinese venne ripreso e plasmato affinché assomigliasse alla terminologia biomedica. Nel manuale novecentesco *Dietetica Cinese*, testo che parla della dietetica cinese, i principi di nutrizionismo e medicina cinese sono delocalizzati e decontestualizzati in modo da apparire universalmente validi ed eterni. Questo libro, scritto da un sinologo e medico specializzato in MTC (medicina tradizionale cinese) tedesco è indicativo di come già all'epoca vi fossero tentativi di costruire una orto prassi medica cinese che potesse essere distinguibile a livello globale. Anche il testo medico *Yuzuan yizong jinjian* 御纂醫宗金鑑 (commissionato dall'imperatore Qianlong 乾隆 e pubblicato nel 1742) era stato un precoce tentativo governativo di stabilire una medicina e una dietetica di stato, non molto dissimile dagli sforzi compiuti solo un secolo dopo dal governo cinese di costruire un sistema medico globale basato sulla MTC e ufficialmente riconosciuto dalla World Health Organization (WHO).<sup>305</sup> I concetti di medicina cinese e i vari alimenti sono spiegati sulla base della moderna scienza della nutrizione: le pere, ad esempio, sono sia descritte in termini cinesi come alimento fresco, agro-dolce, capace di agire su polmoni e stomaco, sia in termini scientifici come cibo ricco di minerali, zuccheri, vitamine e acidi organici. Cibi e rimedi medicinali contengono ciò che la dietetica cinese chiamava il “energia” o “forza vitale” (*qi*), e questa energia deve essere sfruttata a scopi terapeutici. Questa energia è presente negli alimenti tanto quanto lo sono le molecole biochimiche scoperte e studiate dalla biomedicina: entrambi questi aspetti vanno oggi a formare non solo il neo-nutrizionismo cinese, ma anche la medicina alternativa in occidente, che prende le sue mosse dalle filosofie olistiche e vitaliste del fine XIX – inizio XX secolo.

Le condizioni di vita continuarono a migliorare con la ripresa economica del paese negli anni '90. Il consumo complessivo di cibo è cresciuto rapidamente all'inizio degli anni '80: i primi prodotti ad aumentare furono cereali e ortaggi, mentre successivamente, negli anni '90, furono carne, pollame, pesce, frutti di mare, uova, latticini, frutta, olio da cucina e alcol. La proporzione di cereali e altri alimenti vegetali nella dieta cinese iniziò a diminuire, passando dall'essere il 95% nel 1970 all'80% nel 2000.<sup>306</sup>

La carne, simbolo del ritrovato benessere e della crescente ricchezza, fu in prima linea nel passaggio della Cina da nazione arretrata e in povertà a prima potenza economica mondiale. Uno dei

305 Angela Ki Che Leung, *Moral Foods*, 256.

306 Vaclav Smil, *China's Past, China's Future: Energy, Food, Environment* (New York: Routledge Curzon, 2004), 92–103.

tratti più marcati del cambiamento nei consumi alimentari cinesi è infatti, oltre all'introduzione di cibi industriali raffinati e altamente processati, l'aumento del consumo di carne.<sup>307</sup> A partire dal 1992, la Cina è stata il maggior consumatore di carne a livello globale.<sup>308</sup> Secondo statistiche stilate dall'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO) e dall'Organizzazione per lo Sviluppo e la Cooperazione Economica, la Cina, nel 2019, è arrivata a consumare circa il 50% della carne di maiale prodotta a livello mondiale. Grazie alla maggiore disponibilità economica delle famiglie cinesi la frequenza con cui esse acquistano carne e altri prodotti animali è aumentata, e, di conseguenza, è aumentata la quantità di carne in vendita sul mercato. Incrementi di stipendio sono corrisposti, quindi, con un aumento dei consumi di carne e, tra il 1992 e il 2012, sia nelle aree rurali che in quelle urbane, il consumo di cibi di origine animale è aumentato a dismisura. I tradizionali canoni dietetici hanno subito importanti modifiche in pochi decenni, che hanno visto l'abbandono dell'alta percentuale di cibi vegetali in favore del modello alimentare occidentale, caratterizzato da una maggiore quota di prodotti animali.<sup>309</sup>

Il consumo medio pro-capite di carne, latte e uova in Cina è aumentato rispettivamente di 3,9, 10 e 6,9 volte tra il 1980 e il 2010, valori che non sono stati eguagliati da nessun altro paese del mondo in questo periodo.<sup>310</sup> Durante i primi anni '90, la Cina è diventata il maggior produttore di animali da allevamento mondiale, superando gli Stati Uniti e l'Europa.<sup>311</sup> Inoltre, le proiezioni future per la domanda di prodotti animali in Cina sono di ulteriore crescita.<sup>312</sup> Di conseguenza, la produzione di bestiame potrebbe raddoppiare nei prossimi decenni, con conseguenti impatti ambientali e socioeconomici.

Un maggiore o minore consumo di carne è dovuto a molti fattori diversi, tra cui: le condizioni di vita della popolazione, le abitudini alimentari, i metodi di produzione agricoli e i sistemi di allevamento, i prezzi di mercato, l'andamento economico del mercato; l'aumento del consumo di carne è in generale associato a un aumento degli stipendi e a una preferenza al consumo di proteine

307 Hongbo Liu, Kevin Parton, Zhang-Yue Zhou, Rodney Cox, "At Home Meat Consumption in China: An Empirical Study", *Australian Journal of Agricultural and Resource Economics* 53, no. 4 (2009): 485-501.

308 Janet Larson, "Meat Consumption in China Now Double that in the United State", in *Permaculture Research Institute - Earth Policy Institute*, <https://www.permaculturenews.org/2012/05/02/meat-consumption-in-china-now-double-that-in-the-united-states/>

309 He Y., Xiaoguang Y., Juan X., Liyun Z., Yuexin Y., "Consumption of meat and dairy products in China: A review", *Proceedings of the Nutrition Society* 75, no. 3 (2016): 385-91.

310 "Statistical Database", Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), 2017.

311 J. M. Wilkinson, M. R. F. Lee, "Review: Use of Human-edible Animal Feeds by Ruminant Livestock", *Animal* 12, no. 8 (2017): 1735-1743.

312 Nikos Alexandratos, Jelle Bruinsma, "World Agriculture Towards 2030/2050: The 2012 Revision", FAO, Giugno 2012, <https://www.fao.org/agrifood-economics/publications/detail/en/c/147899/>



animali che si è registrata nelle città e nelle metropoli moderne.<sup>313</sup> In questo senso, il processo di urbanizzazione e di migrazione della popolazione cinese dalle campagne alle città ha favorito all'insorgere delle industrie di prodotti alimentari basate sulla produzione di alimenti in fabbrica invece che sui terreni di coltura e di pascolo. Anche le fattorie e le aziende agricole sono cambiate: i tradizionali pascoli all'aperto, le ampie recinzioni, i vecchi metodi di foraggiamento e gli allevamenti su scala medio-piccola, spesso a conduzione familiare, che tipicamente fornivano carne, uova e latticini alla comunità locale del villaggio, hanno ceduto il posto a giganti dell'industria alimentare che producono prodotti in serie e che trasportano i loro prodotti su tutto il territorio cinese. Secondo i dati dello "US Food and Agricultural Policy Research Institute", il consumo pro-capite di carne in Cina è di 60 kg, solamente la metà dei consumi registrati negli Stati Uniti e in Australia, dove il consumo di carne pro-capite è rispettivamente di 124 kg e 121 kg.<sup>314</sup> Tuttavia, se consideriamo la quantità totale di carne consumata dalla singola nazione, la Cina si aggiudica il primo posto a livello globale.

I cibi occidentali, e in particolare i cibi confezionati ad alto contenuto di lipidi e zuccheri semplici, insieme al *fast food* americano, sono stati introdotti in Cina con effetti disastrosi sulla salute pubblica: la popolazione cinese ha registrato un aumento in casi di obesità, diabete e malattie cardiache.<sup>315</sup> Tuttavia, nei periodi subito successivi alla Rivoluzione Culturale e durante la "Riforma e Apertura" della Cina, le priorità erano ridurre la malnutrizione e rendere più abbondanti e accessibili i prodotti alimentari. I mali del consumismo, e il fardello ecologico e medico-sanitario provocato dall'iper consumo di cibo e dall'industrializzazione, sarebbero venuti alla luce solamente un decennio dopo la riforma del mercato economico in Cina.

Ricapitolando, il processo di industrializzazione, sistematizzazione e ingrandimento su larga scala dell'allevamento di bestiame in Cina è stato da una parte fomentato dalla crescente domanda commerciale di prodotti animali, a sua volta dovuta all'aumentata ricchezza della popolazione cinese e, dall'altra, all'influenza culturale occidentale e alla possibilità di migliorare la qualità della vita dei cittadini e di creare maggiore ricchezza interna nel paese con l'implementazione dei moderni metodi di produzione occidentali. Questa trasformazione è stata attivamente perseguita dalle politiche governative, che miravano a modernizzare il paese e a renderlo una forza economica mondiale.

313 Deborah Cao, "Chinese Takeaways: Vegetarian Culture in Contemporary China", *Cambridge Journal of China Studies* 13, no. 4 (Gennaio 2018): 9.

314 "Meat Consumption by Countries", Mappr, <https://www.mappr.co/thematic-maps/meat-consumption-by-countries/>

315 Deborah Cao, "Chinese Takeaways", 16.

## Capitolo 3 – Il vegetarianismo contemporaneo

### 3.1 La dieta vegetariana nella Cina contemporanea: ridefinizione del concetto di vegetarianismo in ottica moderna

Non esiste una statistica ufficiale che riporti il numero esatto di persone che, per qualsiasi motivo, seguono un regime dietetico vegetariano. Una stima compiuta dai media occidentali ha suggerito che questo numero ammonti a 50 milioni; tuttavia, il campionamento di questo studio non scientifico è stato condotto solamente sul 4-5% di 1.4 miliardi di cinesi, motivo per cui il dato non è da ritenere affidabile. Una serie televisiva cinese di stampo documentaristico, la *Shejian shang de zhongguo* 舌尖上的中国 prodotta dalla CCTV, che parla della storia delle tradizioni alimentari, del cibo e della cucina cinesi, ha tuttavia confermato questo dato in uno dei suoi episodi-reportage.<sup>316</sup> Un'altra ipotesi suggerisce che circa l'1% della popolazione, ovvero 14 milioni di persone, segua una dieta vegetariana.<sup>317</sup> In un questionario sul vegetarianismo condotto sui residenti di Shanghai lo 0.77% degli intervistati si è proclamato vegetariano<sup>318</sup>. Applicando questa percentuale all'intera popolazione cinese si è arrivati a contare 10 milioni di vegetariani in tutta la Cina. Bisogna tenere a mente che anche questo numero è altamente falsato, in quanto Shanghai è l'area metropolitana cinese con la popolazione più cosmopolita, benestante ed istruita di tutta la nazione. Essere vegetariani nel senso moderno del termine, ovvero identificarsi con il movimento vegetariano, è ancora una scelta di vita non molto comune in Cina.<sup>319</sup> Pertanto, il numero reale di vegetariani (e vegani) è ancora minore ai 10 milioni. Nonostante ciò, moltissimi ristoranti vegetariani sono comparsi nelle maggiori città della Cina, alcuni ispirati dall'etica buddista e altri dal nuovo movimento vegetariano che promuove uno stile di vita eco-sostenibile.

Ottenere un dato che calcoli esattamente portata del fenomeno “vegetarianismo” è difficile anche perché la stessa definizione di cosa debba o possa considerarsi “vegetariano” problematica. Il termine “vegetariano” può riferirsi a un particolare tipo di dieta quando usato come aggettivo, o a un

316 CCTV “舌尖上的中国” 第二季 (“A Bite of China”), seconda stagione, episodio 7, trasmesso il 7 aprile 2014, <https://www.youtube.com/watch?v=YTmq2eY5fIQ&t=1718s>

317 S. Leng, “More Chinese Restaurants are Going Vegetarian, But Not Many Make Money”, *South China Morning Post*, 2018, <https://www.scmp.com/news/china/economy/article/2133597/more-chinese-restaurants-are-going-vegetarian-not-many-make-money>

318 Xuanxia Mao *et al.*, “Prevalence of Vegetarians and Vegetarian's Health and Dietary Behaviour Survey in Shanghai”, *Journal of Hygiene Research* 44, no. 2 (2015): 237- 241.

319 Yahong Wang, “Diet, Lifestyle, Ideology: Vegetarians in Modern Beijing”, *Cambridge Journal of China Studies* 11, no. 1 (2016): 105 – 125.

gruppo di persone che adottano questo tipo di dieta quando usato come nome.<sup>320</sup> Anche se il termine “vegetariano” è conosciuto e utilizzato in tutto il mondo, esso è stato coniato nel 1847 in Inghilterra dalla Società Vegetariana (Vegetarian Society) ed è frutto del pensiero occidentale, come il concetto a cui si riferisce. Nel corso del XIX secolo, il movimento vegetariano è cresciuto in Inghilterra e in altri paesi europei, attirando l'attenzione di scrittori, scienziati e filosofi.

Il termine “vegetarianismo” è stato inizialmente utilizzato e diffuso all'interno di cerchie ristrette di vegetariani, e solo successivamente ha ricevuto un riconoscimento ufficiale da parte della società. Poter dare una definizione esatta di che cosa il vegetarianismo dell'era moderna fosse era essenziale per poter fare chiarezza e comprendere quali fossero le intenzioni e le linee guida incoraggiate dal movimento nascente. La primissima definizione di “vegetarianismo”, data dalla Società Vegetariana, rifletteva l'idea di una “pratica secondo cui è necessario vivere basandosi sugli alimenti del regno vegetale, con l'aggiunta eventuale di uova o latte e derivati (burro e formaggio), ed escludendo pesce, carne e pollame”.<sup>321</sup> La flessibilità di questa definizione la rendeva applicabile alla diversità di pratiche vegetariane esistenti. La definizione di vegetarianismo, aggiornata nel novembre del 2016, è più puntuale, ma comunque analoga nei suoi contenuti:

“Un vegetariano è un individuo la cui dieta consiste di cereali, legumi, semi, verdure, frutta, funghi, alghe, lievito e altri tipi di alimenti di origine non animale e può includere o escludere latticini, miele e uova. Un vegetariano non consuma nessun alimento che contiene o che deriva dal corpo di un essere vivente. Questo significa che la sua dieta esclude carne, pollame, pesce, molluschi, insetti o qualsiasi prodotto realizzato con questi”.<sup>322</sup>

Il vegetarianismo dell'era contemporanea non è solamente una dieta che esclude il consumo di carne o di prodotti di origine animale, bensì riassume in sé tutta una serie di valori e credenze che lo rendono una vera e propria ideologia. Essere vegetariani significa vivere, pensare e comportarsi in un certo modo, tenendo conto di molteplici fattori quali salute psico-fisica, conservazione ambientale, sicurezza alimentare, produzione agricola, sfruttamento animale e umano, giustizia sociale e molti altri. La condivisione di valori e idee comuni ha portato alla formazione di gruppi e comunità uniti dalla pratica e dalla promozione dello stile di vita vegetariano (*vegetarian lifestyle*). All'interno

320 Yahong Wang, “Vegetarians in Modern Beijing: Food, Identity and Body Techniques in Everyday Experience” (Tesi di Dottorato, University of Glasgow, 2020), 21.

321 John Davis, “Extracts from some Journals 1842-48. The Earliest Known Uses of the Word 'Vegetarian'”, <http://www.ivu.org/history/vegetarian.html>

322 Traduzione mia del testo in inglese: “Vegetarians Don't Eat Fish, Meat or Chicken”, 8 Novembre, 2016, <https://www.vegsoc.org/definition>.

dell'ampio insieme che racchiude tutte le moderne pratiche vegetariane, possiamo ravvisare diversi tipi di aderenza al vegetarianismo e diversi modi di vivere ed intendere questo stile di vita. Coloro che si autodefiniscono vegetariani seguono una vasta gamma di diete vegetariane, che vanno da quelle più restrittive, che includono solo cibi derivati da piante e funghi (queste sono le diete vegane), a quelle più flessibili e tolleranti, che ammettono l'occasionale consumo di carne o altri prodotti animali.<sup>323</sup> Non è raro, infatti, che i vegetariani abituali non si attengano in maniera rigida alla definizione di vegetarianismo precedentemente illustrata. Il consumo di certi prodotti animali all'interno di una dieta vegetariana può essere inteso come parte integrante del regime vegetariano stesso, oppure può essere accettato al fine di evitare imbarazzo o conflitto, o ancora può riflettere il permesso di concedersi una deviazione occasionale dalla più corretta dieta vegetariana.<sup>324</sup> Si può dire quindi la moderna definizione di vegetarianismo lasci ampi margini di flessibilità e che vi siano vari gradi di libertà all'interno della corrente vegetariana.<sup>325</sup> Anna Willetts ha affermato che la dicotomia tra vegetariani e onnivori sia da ricondurre più alla sfera della retorica che alla realtà attuale dei fatti.<sup>326</sup> La pratica vegetariana nell'era moderna è così diversificata che Weinsier ha addirittura suggerito di abbandonare il termine “vegetariano” nella letteratura scientifica in quanto troppo ambiguo ed impreciso.<sup>327</sup> Una parte della comunità vegetariana aveva tentato di ridefinire il concetto di “vegetariano” sostituendo alla definizione di vegetarianismo basata sulla pratica una nuova definizione basata sull'ideologia. In questo modo, chiunque sentisse una risonanza con l'ideologia vegetariana avrebbe potuto autodefinirsi “vegetariano”, senza necessariamente apportare grandi modifiche alla propria dieta. Questa definizione non fa che complicare il discorso, rendendo ancora più difficile distinguere i vegetariani dai non-vegetariani, dal momento che toglie dei parametri di misura oggettivi, concreti e verificabili (quali, per esempio, l'atto fisico del mangiare una bistecca o del comprare indumenti di pelle animale). Se, infatti, la validità di un'affermazione viene demandata

323 Alan Beardsworth, Teresa Keil, “Vegetarianism, Veganism and Meat Avoidance: Recent Trends and Findings”, *British Food Journal* 93, no. 4 (1991): 19-24; Alan Beardsworth, Teresa Keil, “The Vegetarian Option: Varieties, Conversions, Motives and Careers”, *Sociological Review* 40, no. 2 (1992): 253-293; R. J. Neale, C. H. Tilston., K. Gregson, T. Stagg, “Women Vegetarians: Lifestyle Considerations and Attitudes to Vegetarianism”, *Nutrition & Food Science* 93, no.1 (1993): 24 – 27; J. Jabs, C. Devine, J. Sobal, “Model of the Process of Adopting Vegetarian Diets: Health Vegetarians and Ethical Vegetarians”, *Journal of Nutrition Education* 30, no. 4 (1998): 196-202; S. Barr, G. Chapman, “Perceptions and Practices of Self-defined Current Vegetarian, Former Vegetarian, and Nonvegetarian Women”, *Journal of the American Dietetic Association* 102, no. 3 (2002): 354–360; Joseph E. Boyle “Becoming Vegetarian: An Analysis of the Vegetarian Career Using an Integrated Model of Deviance” (Tesi di Dottorato, Virginia Polytechnic Institute and State University, 2007), 1 – 204.

324 Yahong Wang, “Vegetarians in Modern Beijing”, 36.

325 Richard Carmichael, “Becoming Vegetarian and Vegan: Rhetoric, Ambivalence and Repression in Self-narrative” (Tesi di Dottorato, Loughborough University, 2002).

326 Anna Willetts, “Bacon Sandwiches Got the Better of Me: Meat-eating and Vegetarianism in South East London”, *Food, Health and Identity*, ed. Pat Caplan (Londra: Routledge, 1997), 111-130.

327 Roland Weinsier, “Use of the Term Vegetarian”, *The American Journal of Clinical Nutrition* 71, no. 5 (2000): 1211-1212.

al giudizio soggettivo, sarà difficile, se non impossibile, verificarne la veridicità e la fattualità, se non all'interno di quella specifica soggettività. Sapon ha provato a ridefinire il nuovo vegetarianismo in questi termini:

“Il vegetarianismo è una filosofia che mostra riverenza e rispetto verso tutte le forme di vita tramite il patrocinio e la promozione di una dieta vegetale”.<sup>328</sup>

Tuttavia, una definizione così concepita mette eccessivamente in risalto le motivazioni etiche della scelta vegetariana, oscurando altri temi cari al vegetarianismo dell'epoca contemporanea. Inoltre, l'inclusione nella definizione di “vegetariano” di persone che non seguono una dieta vegetariana andrebbe contro il fine ultimo del movimento vegetariano stesso.

Proprio nel fine ultimo del nuovo vegetarianismo possiamo individuare una delle principali differenze tra il nuovo movimento vegetariano e le antiche pratiche vegetariane. I movimenti vegetariani e vegani del XX e XXI secolo, infatti, poggiano le loro radici su idee e motivazioni differenti da quelle su cui si basavano i regimi vegetariani propugnati nella Cina classica in diversi periodi storici. Nel XXI secolo, il dibattito vegetariano ha riguardato soprattutto le questioni di etica animale, l'impatto della produzione di cibo sull'ambiente e la scarsa sicurezza alimentare dei cibi industriali, geneticamente manipolati e contaminati da agenti chimici. In Occidente, le principali motivazioni che hanno guidato il nuovo movimento vegetariano sono legate soprattutto alla salute, all'etica e all'ecologia, mentre tra le motivazioni meno comuni troviamo preferenze alimentari, credenze religiose, dimagrimento, e influenze sociali. In Cina, invece, religione e valori tradizionali hanno continuato ad alimentare la retorica vegetariana, almeno fino alla nascita del nuovo movimento vegetariano e del movimento vegano in Cina.<sup>329</sup> Nonostante la connotazione storica del vegetarianismo in Cina, è fizioso dipingere il vegetarianismo cinese come statico, tradizionalista e conservatore per metterlo in contrasto con un vegetarianismo progressista occidentale: il vegetarianismo occidentale e quello cinese presentano sì delle differenze, ma condividono anche molti elementi e idee di fondo e, nell'era della globalizzazione, si sono influenzati, autoalimentati e interconnessi sempre più.

Come precedentemente discusso, nel contesto occidentale sono stati i gruppi e le organizzazioni vegetariane a dare un nome alla pratica vegetariana in modo che questa venisse compresa e

328 Traduzione mia, basata sul testo di Stanley M. Sapon, “What's in a name: Vegetarianism's Past, Present and Future: A Linguistic and Behavioural Appraisal”, *EVU News* 3, 1996, <http://www.ivu.org/congress/wvc96/texts/stanley.html>

329 Henrike Donner, “New Vegetarianism: Food, Gender and Neo-liberal Regimes in Bengali Middle-class Families”, *South Asia: Journal of South Asian Studies* 31, no. 1 (2008): 143-169.; Matthew B. Ruby, Steven J. Heine, Shanmukh Kamble, Tessa K. Cheng, Mahadevi Waddar, “Compassion and Contamination. Cultural Differences in Vegetarianism”, *Appetite* 71 (2013): 340-348.

riconosciuta dai non vegetariani così come dai vegetariani stessi. In un certo senso, termine e definizione hanno reificato il fenomeno, gli hanno dato forma e un'identità e, dunque, lo hanno creato. La formazione del vegetarianismo moderno in Cina, invece, è avvenuta in modo diverso, attingendo dalle varie tradizioni filosofico-religiose che per secoli avevano sviluppato pratiche vegetariane e visioni del mondo compatibili con le nuove idee moderne: il nuovo movimento vegetariano in Cina è la risultante dell'unione tra elementi autoctoni e stranieri. Il vegetarianismo cinese si è adattato al contesto moderno e, come da tradizione, ha dato prova di grande flessibilità. La maggiore elasticità della dieta vegetariana in Cina rispecchia quell'antica alternanza tra consumo di carne e sacrifici di sangue e periodi di purificazione e astensione da eccessi: la ricerca di equilibrio e armonia, che è alla base del pensiero cinese, si ritrova nell'approccio dei cinesi al vegetarianismo. La formazione di un'idea precisa sull'entità del fenomeno del vegetarianismo moderno ha occupato lo spazio di almeno un secolo in Cina, ed è iniziato con l'arrivo idee occidentali moderne e scientifiche, considerate "rivoluzionarie". Per decenni in Cina non venne fatta distinzione tra vegetariani e vegani, e non tutti gli alimenti erano stati rigidamente classificati e categorizzati. Prima del XXI secolo, i cinesi non sapevano dire con chiarezza cosa potesse o non potesse mangiare un "vegetariano" (o un "vegano") nel senso moderno del termine. In Occidente, invece, la disputa sui derivati animali nacque assieme al movimento stesso, dando presto luogo al sottoinsieme dei vegani.<sup>330</sup>

Le radici del vegetarianismo moderno in Cina possono essere rintracciate nell'era della Rivoluzione Culturale degli anni '60 e '70, quando si iniziò a prestare maggiore attenzione a temi quali salute e ambiente. In un contesto storico e culturale in cui l'alimentazione vegetariana era tradizionalmente associata a pratiche religiose, il movimento vegetariano moderno in Cina si è voluto distinguere e caratterizzare come una scelta di vita basata sull'etica e sulla salute. Nel XIX secolo, in seguito alla globalizzazione, il movimento vegetariano in Cina ha iniziato ad essere influenzato dalle idee occidentali. Con l'aumento del commercio e dei contatti culturali tra Cina e Occidente, queste idee sono state importate in Cina e hanno iniziato a diffondersi tra le classi colte e benestanti. Negli ultimi anni, la popolarità del vegetarianismo in Cina è aumentata, anche grazie all'influenza delle nuove tendenze globali e alla maggiore disponibilità di cibo vegetariano nei ristoranti e nei supermercati.<sup>331</sup> La consapevolezza della degradazione ambientale in corso ha portato numerosi paesi a concentrarsi sulle questioni ecologiche e a cercare soluzioni per aumentare la propria sostenibilità ambientale. In particolare, l'industria della carne è stata criticata dal movimento vegetariano per le

330 Leah Leneman, "No Animal Food: The Road to Veganism in Britain, 1909-1944", *Society and Animal* 7, no. 3 (1999): 219-228.

331 "Vegan Movement: Big Appetite for Veganism in China", 30 Agosto, 2022, <https://marketingtochina.com/vegan-movement-china-big-appetite-veganism/>

sue emissioni di gas serra e per il suo notevole impatto sulla conservazione delle risorse naturali. La riduzione, o eliminazione, di carne dalla propria dieta avrebbe favorito una ridotta impronta ecologica individuale<sup>332</sup>. Questa crescente attenzione a livello globale per la salute e per l'impatto ambientale dell'industria alimentare (soprattutto quella legata ai prodotti di origine animale) si è registrata anche in Cina, dove ha contribuito alla diffusione del vegetarianismo e del veganismo. Uno dei principali impulsi per il movimento vegetariano moderno in Cina è stato il riscoperto interesse per le tradizioni culturali e religiose cinesi, in particolare il taoismo, che promuoveva pratiche alimentari vegetariane. Nel XX secolo, con la crescita dell'economia cinese e l'aumento dell'urbanizzazione, il movimento vegetariano in Cina ha continuato a crescere e ad espandersi, attirando sempre più seguaci tra le classi medie e giovani. Uno studio del 2017 ha rilevato che oggi circa il 9,7% della popolazione cinese è vegetariana, e si prevede che questa percentuale continui a crescere. Inoltre, ci sono stati sforzi per incoraggiare il governo e le aziende a sostenere il movimento vegetariano, ad esempio attraverso la promozione dei giorni vegetariani nelle scuole e nei luoghi di lavoro.<sup>333</sup>

Il legame tra buddismo e vegetarianismo ha aiutato la diffusione del vegetarianismo di tipo moderno in Cina, anche se la dieta vegetariana buddista è diversa dalla dieta vegetariana moderna: nella filosofia buddista, la presenza o meno di ingredienti di origine animale è percepita come più o meno disturbante in base alla circostanza in cui il pasto viene consumato, al modo in cui esso è stato preparato ed alla sensibilità soggettiva della persona. La dieta vegetariana buddista è più incentrata sulla dimensione spirituale della persona e su come certi alimenti, quali i “cinque vegetali pungenti” o l'alcol, siano dannosi per il benessere spirituale.<sup>334</sup> Tuttavia, non c'è una reale chiarezza su quali cibi debbano essere considerati *wuhun*: i prodotti più comunemente noti come *wuhun* sono aglio e scalogno, ma anche zenzero, cipolla, pepe del Sichuan, erba cipollina cinese, anice stellato e coriandolo potrebbero rientrare in questa lista.

Il termine cinese “*su*” 素 associato al movimento vegetariano nella pratica buddista significa “dieta leggera”, che include la carne. Questo è anche il termine che si usava generalmente per descrivere piatti vegetali privi di elementi animali, e venne utilizzato per la prima volta già all'epoca

<sup>332</sup> R. Goodland, J. Anhang, “Livestock and Climate Change: What If the Key Actors in Climate Change Were Pigs, Chickens and Cows?”, *World Watch* 22, no. 6 (Novembre 2009): 10 – 19; Gowri Koneswaran, Danielle Nierenberg, “Global Farm Animal Production and Global Warming: Impacting and Mitigating Climate Change”, *Environmental Health Perspectives* 116, no. 5 (2008): 578–82; H. Steinfeld, P. Gerber, T. Wassenaar, V. Castel, M. Rosales, C. Haan, “Livestock's Long Shadow: Environmental Issues and Options”, Rome, Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), 2006; Hannah Ritchie, Pablo Rosado, Max Roser, “Environmental Impacts of Food Production”, OurWorldInData.org, 2022, <https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food#citation>

<sup>333</sup> *Ibidem*.

<sup>334</sup> Yahong Wang, “Vegetarians in Modern Beijing”, 90.

degli Stati Combattenti 战国 (453 – 221 BCE).<sup>335</sup> La traduzione in cinese del *Grande Dizionario del Buddismo* operata da Ding traduce la voce *sushi* 素食 come “cibo che non contiene carne o pesce”.<sup>336</sup> Anche la traduzione in inglese dello stesso dizionario si avvicina a questa definizione, traducendo *sushi* con “cibo vegetariano”.<sup>337</sup> Tuttavia, la parola *sushi* non è equivalente di “vegetariano”, in quanto *su*, che si riferisce alla verdura o alla parte vegetale di una pietanza, può essere usato anche per descrivere un piatto di verdure cucinate nel grasso animale. Per esempio, un piatto che contiene sia carne che verdure può essere descritto come *youhun yousu* 有荤有素, ossia “che possiede sia verdure che carne” (*hun* è il termine opposto a *su* usato per descrivere carne o pesce).<sup>338</sup> Nel contesto buddista, invece, ogni parola contenente *su* implica che quel cibo non possa contenere carne animale o certi tipi di verdure: il significato di *su* cambia quindi a seconda del contesto in cui la si colloca e, dunque, in ambito buddista significa effettivamente vegetariano. Nel contesto cinese contemporaneo la parola *sushi* è generalmente usata per indicare cibi che non contengono né derivati animali né le cosiddette “cinque radici pungenti”, interpretazione quindi che rimanda al retroscena buddista<sup>339</sup>. I cibi vegetali preparati da o per i monaci sono anche chiamati *zhai* 齋, in riferimento alle pratiche religiose ascetiche o di purificazione del corpo (astensione dal consumo di certi cibi, digiuni e simili) di derivazione buddo-taoista.

In Cina ci sono molti modi per indicare una persona vegetariana, ognuno con un significato leggermente diverso:

- *Chī cài* (吃菜) si riferisce alla scelta generica di mangiare cibo vegetale.
- *Sù cài* (素菜) si riferisce specificamente al cibo vegetale preparato senza carne o pesce.
- *Zhài* (齋) si riferisce a un'alimentazione vegetariana seguita per motivi religiosi o spirituali. Il termine era usato nel medioevo per descrivere le diete vegetariane dei buddisti, ma si riferiva anche ai regimi dietetici ascetici o ai digiuni, o alle elemosine dei monaci, e può essere utilizzato anche da praticanti di altre religioni.

335 *Ibidem*, 19.

336 Ding F. 丁福保, *Foxue Da Zidian* 佛學大辭典 (Shanghai: Yixue shuju 上海: 醫學書局, Shanghai: The Medical Press, 1922), 1711.

337 William Edward Soothill, Lewis Hodous, *A Dictionary of Chinese Buddhist Terms* (Londra: Routledge Curzon, 2004), 336.

338 Yahong Wang, “Vegetarians in Modern Beijing”, 19.

339 Per approfondimenti si veda Vincent Goossaert, “Les Sens Multiples du Végétarisme en Chine”, in *A Croire et à Manger: Religions et Alimentation*, ed. Aïda Kanafani-Zahar, Séverine Mathieu, Sophie Nizard (Parigi: Le Harmattan, 2007), 65 – 93.



- *Chī shēng cài* (吃生菜) si riferisce alla scelta di mangiare cibo vegetale crudo (dieta vegetariana/vegana crudista).

- *Chī xiān cài* (吃鲜菜) si riferisce alla scelta di mangiare cibo vegetale fresco (appena colto).

In generale, si può notare che questi termini si distinguono per la motivazione dietro alla scelta vegetariana dell'individuo, che può essere religiosa, salutistica, ambientale, etica: “斋”, per esempio, è utilizzato per indicare una persona che segue una dieta vegetariana per motivi religiosi o spirituali, mentre “素” è utilizzato per indicare una persona che segue una dieta vegetariana per motivi di salute o ambientali. “素食主义者” è un termine generale per indicare una persona vegetariana, mentre “素食者” è la sua versione abbreviata e meno formale.

I movimenti vegetariani cinesi del 2010 hanno dovuto affrontare la questione della traslazione culturale dei concetti dalla lingua inglese alla lingua cinese. Inizialmente “vegan” era stato tradotto come *weigen* 维根 che coesisteva insieme ad altri sinonimi quali *quansu* 全素 (intero-vegetale), *chunsu* 纯素 (puro-vegetariano), *yangesushi* 严格素食 (vegetariano rigido) o il termine buddista *jingsu* 净素 (pulito-vegetariano). Alla fine, il termine *chunsu* ha prevalso sugli altri. Il termine *jingsu*, invece, era fuorviante in quanto legato al vegetarianismo buddista, che esclude alimenti ritenuti “ansio-geni” quali cipolle, aglio, erba cipollina e porri. Intorno al 2010 una dieta priva di carne, uova e latticini in ambito internazionale veniva per lo più chiamata *plant-based diet*, e l'inglese *plant-based* venne tradotto in cinese come *sushi* 素食.<sup>340</sup> Questa traduzione potrebbe presentare alcune problematiche: *in primis*, una dieta a base vegetale non comprende una dieta al 100% vegana. In secondo luogo, esclude tutti quelli alimenti che non sono propriamente piante, come per esempio i funghi.

Il vegetarianismo nell'era contemporanea continua ad abbracciare una serie di pratiche vegetariane tra loro differenti: per includere tutte le pratiche vegetariane all'interno di una stessa definizione, il movimento vegetariano ha proposto, sul finire degli anni '90, di rinominare la “dieta vegetariana” come “dieta vegetale” (*plant-based*). Tale modifica avrebbe diminuito la tensione tra vegetariani e non-vegetariani ed eliminato rigidi dualismi.<sup>341</sup> Questa stessa idea è stata introdotta in Cina da Li Yu 余力, fondatore del Vegan Hut (*Weigen shushi xiaowu* 维根蔬食小屋), il primo ristorante vegano di Pechino. Egli ha proposto il termine *shushi* 蔬食 (lett. “cibo vegetale”)

<sup>340</sup> Yahong Wang, “Vegetarians in Modern Beijing”, 97.

<sup>341</sup> Maurer D., *Vegetarianism: Movement or Moment?* (Philadelphia: Temple University Press, 2002), 1–21.

ispirandosi alla dieta vegetale promossa da John Robbins e T. Colin Campbell.<sup>342</sup> L'idea di basare la propria nutrizione esclusivamente sulle piante e sui vegetali ha dato origine ad una nuova corrente racchiusa all'interno del vegetarianismo contemporaneo e, per essere più specifici, del veganismo: dieta *plant-based* e dieta vegana, però, non si equivalgono del tutto in quanto la prima implica l'esclusione di tutti quei cibi che non sono derivati direttamente dal terreno ma che sono, sotto qualche aspetto, raffinati ed industriali; la dieta vegana, invece, contempla qualsiasi tipo di cibo purché non sia di origine animale. per comprendere questa differenza potremmo dire che, mentre la coca cola e le patatine fritte sono vegane, non sono alimenti inclusi dalla dieta *plant-based*. La dieta *plant-based* è quindi una dieta vegana, e non viceversa. Il fondatore di Vegan Hut osserva che l'introduzione del termine *shushi* è utile non solo perché elimina la confusione tra dieta vegetariana e dieta vegetariana buddista presente in Cina, ma promuove una dieta sana, naturale e bilanciata, senza tuttavia tracciare dei confini inflessibili e, soprattutto, moral-ideologici tra chi è vegano e chi non lo è. Tutti possono consumare pasti *plant-based* senza sentirsi per forza obbligati a far parte di un movimento o di un'ideologia. Per dirlo con le sue parole:

“tutti mangiano *shushi*, l'unica differenza è nella proporzione sul totale dei cibi vegetali consumati nella propria dieta. Aumentare questa quota è un'azione che la maggior parte delle persone ritiene fattibile e ragionevole e, per questo motivo, ritengo che questo sia il modo giusto di promuovere il vegetarianismo”.<sup>343</sup>

L'uso del termine *shushi* rappresenta un tentativo di stabilire una nuova tradizione vegetariana, che sia, al contempo, parallela ad essa e da essa indipendente, in modo da potersi liberare di tutti gli oneri e le implicazioni della tradizione locale. Questa idea, sebbene sia stata criticata di indebolire l'identità vegetariana, ha avuto seguito nella Cina contemporanea: Jian Yi 简艺, il fondatore della China Vegan Society 华瓣会, sta portando avanti il progetto di educare quante più persone possibili sull'importanza di un'alimentazione vegetale, sana e naturale, che interessi tutti per il bene della collettività.<sup>344</sup> Questo tipo di vegetarianismo socialmente impegnato è una delle forme che ha assunto il nuovo vegetarianismo nella Cina contemporanea. Il nuovo tipo di vegetarianismo è un vegetarianismo di natura politica, che si interessa a dibattiti pubblici quali quello sui diritti animali e sul cambiamento climatico. Il fatto che in Cina ogni discussione politica sia strettamente monitorata

<sup>342</sup> Yahong Wang, “Vegetarians in Modern Beijing”, 97.

<sup>343</sup> Yu Li 余力, “余力：蔬食经济时代驾到” (“Li Yu: L'era dell'economia vegetale sta arrivando”), intervista di Li Guo, Yige Wan, *Chuangyi shijie* 创意世界 (*Mondo Creativo*), 1 Febbraio, 2015, 76-79.

<sup>344</sup> Il personaggio di Jian Yi e il suo operato saranno trattati nel capitolo 3 della presente tesi.

dalle autorità governative diminuisce l'entità dell'impatto che il vegetarianismo può avere nel contesto cinese.

Il vegetarianismo non religioso occidentale si è propagato in Cina all'azione di organizzazioni vegetariane che hanno operato a livello internazionale, e alla traduzione in cinese di testi di celebri scrittori e personalità vegetariane occidentali (si pensi alle opere di filosofi quali Peter Singer e Tom Regan). Il processo di traduzione può comportare l'inclusione o l'esclusione di certi contenuti, ed è inoltre soggetto all'interpretazione del traduttore; per questo motivo, alcune fonti occidentali usate dai cinesi per avvicinarsi al fenomeno del vegetarianismo moderno hanno fornito in alcuni informazioni fuorvianti o parziali. Un caso esemplare di questo meccanismo è il celebre *The China Study* di T. Colin Campbell, pubblicato negli Stati Uniti nel 2005 e tradotto in Cina nel 2006, i cui metodi di ricerca e i cui contenuti sono stati luogo di dibattuti e criticati all'interno della comunità vegetariana internazionale.<sup>345</sup>

Il *The China Study* è un libro scritto nel 2005 dal biochimico americano T. Colin Campbell, noto per i suoi studi sulla relazione tra alimentazione e malattie croniche. Il libro è basato sulla più grande e completa indagine epidemiologica mai condotta in Cina, nota come China-Cornell-Oxford Project, condotta dall'autore e da un team di ricercatori cinesi e americani tra il 1983 e il 1989. Il libro sostiene che l'alimentazione vegetariana sia la chiave per prevenire e curare molte malattie croniche, come il cancro, le malattie cardiache e il diabete. Campbell afferma che una dieta a base vegetale, ricca di cereali integrali, frutta, verdura e legumi, possa prevenire e addirittura invertire queste malattie, mentre una dieta ricca di proteine animali e grassi saturi aumenta il rischio di sviluppare malattie croniche. L'autore spiega come il consumo di proteine animali, in particolare, sia un fattore chiave nello sviluppo di queste malattie e che una dieta a base vegetale sia invece la chiave per la prevenzione e il trattamento di queste malattie. Il libro cita studi epidemiologici, studi di laboratorio e le analisi dei dati raccolti durante il progetto per la Prevenzione Alimentare del Cancro, uno studio prospettico condotto dal 1980 al 1990 dalla Cornell University, dall'Università della Carolina del Nord e dall'Istituto di Epidemiologia e Nutrizione della China Medical University. Campbell e il suo team di ricercatori hanno esaminato la relazione tra alimentazione e malattie croniche in più di 6.500 abitanti rurali in Cina e Taiwan, raccogliendo dati sulla dieta, la salute e lo stato nutrizionale degli individui. Il libro presenta anche risultati di studi condotti su animali, che supportano l'idea che una dieta a base vegetale possa prevenire o ridurre il rischio di malattie croniche come il cancro, il diabete e le malattie cardiache. In generale, il libro sostiene che una dieta a base vegetale sia più salutare rispetto a una dieta a base di carne e cibi trasformati, e che l'aumento dell'adozione di una dieta

<sup>345</sup> Yahong Wang, "Vegetarians in Modern Beijing", 95.

vegetale possa contribuire a ridurre l'incidenza di malattie croniche a livello globale.<sup>346</sup> Il libro è stato molto controverso al momento della sua pubblicazione e ha suscitato un dibattito acceso tra i ricercatori e gli esperti di nutrizione. Alcuni hanno sostenuto che le prove presentate nel libro sono solide e che supportano la posizione dell'autore, mentre altri hanno criticato la metodologia dello studio e hanno sostenuto che le conclusioni sono eccessivamente generalizzate e basate su una selezione parziale dei dati.

Il nuovo movimento vegetariano e vegano utilizzano varie argomentazioni per realizzare i loro obiettivi e per diffondere la loro ideologia. Essi sostengono che, tra le conseguenze della risultante spinta produttiva, si debbano annoverare il deterioramento ambientale, l'intensificazione dello sfruttamento animale, il peggioramento generale delle condizioni di salute della popolazione cinese, dovuto alla circolazione di prodotti alimentari nocivi ed industriali, e la risultante sfiducia sulla sicurezza alimentare. Nell'era moderna, gli allevamenti adottarono metodi di allevamento industriali e meccanizzati al fine di ridurre la manodopera umana e incrementare i profitti. Questi sistemi prevedevano controlli meno stretti sulle condizioni degli animali. L'intensificazione dei metodi di allevamento è stata infatti controproducente per il benessere degli animali e ha provocato, come effetti collaterali, maggiore tossicità degli alimenti prodotti ed inquinamento dell'ambiente naturale circostante. Gli animali vengono tenuti in modi anormali per la loro specie, come ci indicano i numerosi segni di disturbi comportamentali ravvisati nella maggiore aggressività degli animali, che lottano per difendere il poco spazio concessogli.

I vegetariani argomentano, inoltre, che dal punto di vista economico è altamente dispendioso mantenere in funzione queste industrie animali, che necessitano di quantità ingenti di risorse: agli animali, infatti, servono più calorie per sopravvivere rispetto alle piante. Un manzo da allevamento che deve essere fatto ingrassare, ad esempio, richiede 5,5 kg di grano per ogni mezzo chilo di carne (oltre 18.000 cal) e quasi 70.000 l di acqua (più il lavoro umano necessari a mantenerli), e tutto ciò a fronte delle 1137 cal per l'essere umano che lo mangerà.<sup>347</sup> Lappé sosteneva che la produzione di carne richiede molte più risorse rispetto alla produzione di vegetali, poiché gli animali devono essere nutriti e allevati per un lungo periodo prima di essere macellati. Proprio questa è la tesi fondante di uno dei testi pionieristici del movimento vegetariano, *Diet for a Small Planet*, opera della ricercatrice e attivista americana Frances Moore Lappé.<sup>348</sup> In questo testo, l'autrice individuava nel regime

<sup>346</sup> T. C. Campbell, J. Chen J. Li, "Diet and Chronic Degenerative Diseases: Summary of Results from an Ecologic Study in Rural China", in *Western Diseases. Their Dietary Prevention and Reversibility*, ed. Temple N.J., Burkitt D.P. (Humana Press, 1994), 67–118.

<sup>347</sup> Molly Watson, trans. Martina Rinaldi, *Dovremmo Essere Tutti Vegani?* (Roma: Nutrimenti, 2021), 12.

<sup>348</sup> Per approfondimenti si veda Frances Moore Lappé, *Diet for a Small Planet* (New York: Ballantine Books, 1971).

alimentare vegetariano una delle più efficaci soluzioni ai problemi ecologici e alla denutrizione presenti in alcune aree del pianeta. Lappé affermava come fosse possibile superare i limiti di un regime alimentare incentrato sulla carne, colpevole dello spreco di milioni di tonnellate di proteine, tramite il ritorno a un'alimentazione più vegetale e più sana, legata ai prodotti della terra, che contengono, contrariamente alla narrazione comune, sufficienti quantitativi di proteine. Lappé spiegava in dettaglio come l'allevamento animale è un utilizzo assai inefficiente e dispendioso del territorio. Un bovino di medie dimensioni produce in media circa 500 g di carne, mentre circa 7 kg di cereali e di soia vengono consumati per il suo sostentamento, oppure vanno a costituire le parti dell'animale non commestibili, o ancora finiscono per essere trasformate in letame. Un acro di terra devolto all'agricoltura di cereali fornisce cinque volte la quantità di proteine che fornirebbe lo stesso acro di terra destinato all'allevamento animale (e cioè alla produzione di carne).<sup>349</sup> La teoria alla base di quello che divenne uno dei manifesti del movimento vegetariano era la possibilità di sfamare l'intera popolazione globale se solamente si fosse attuata una diversa distribuzione delle risorse e un impiego più efficiente di queste ultime. Secondo Lappé, se la maggior parte degli appezzamenti di terreno fossero stati predisposti per l'agricoltura, invece di venire utilizzati per l'allevamento di bestiame o per la produzione di etanolo o di sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, la sola produzione di cibo degli Stati Uniti sarebbe stata sufficiente a sfamare ogni individuo sul pianeta. Lappé voleva dimostrare che una dieta vegetariana ben pianificata può essere nutrizionalmente adeguata, e che è possibile ottenere tutti gli aminoacidi essenziali combinando diversi tipi di vegetali. Nel libro, Lappé presenta anche una serie di ricette e consigli per pianificare una dieta vegetariana equilibrata. *Diet for a Small Planet* è stato un best-seller negli Stati Uniti e ha ispirato una generazione di attivisti per la sostenibilità alimentare e ambientale. Per comprendere le motivazioni che avevano spinto Lappé a prendere delle posizioni all'epoca ritenute radicali considerare che nel periodo in cui il libro fu pubblicato vi era negli Stati Uniti correnti di forte opposizione alla guerra in Vietnam e di proteste contro la discriminazione razziale e sessuale.

Anche Pierre-Joseph Proudhon, un socialista francese attivo nella metà del XIX secolo, ha avanzato idee simili a quelle di Lappé: egli individuava nel consumo di carne una delle principali cause responsabili della povertà e dell'ingiustizia sociale, sostenendo che l'allevamento del bestiame era costoso e inefficace, e che le risorse utilizzate per questo scopo avrebbero potuto essere utilizzate

349 *Ibidem*.

per coltivare cibi più economici e salutari per i poveri. L'idea di Proudhon era che una dieta vegetariana più economica e sostenibile avrebbe potuto aiutare a ridurre la povertà nel mondo.<sup>350</sup>

Una delle principali critiche rivolte a queste osservazioni riguardano la qualità delle proteine ricavate dalle piante rispetto a quelle ottenute dagli animali: studi scientifici più recenti, realizzati dopo l'uscita di *Diet for a Small Planet*, mostrano come l'idea di Lappé di ricreare una “proteina completa” (ovvero contenente tutti gli aminoacidi essenziali) tramite l'accostamento di legumi e cereali, fosse fallace. Successivamente John Robbins, autore di *Diet for a New America* (1987), scrisse che Lappé aveva sottovalutato la quantità di risorse necessarie per produrre alimenti vegetali, e sostenne che la produzione di carne fosse in realtà meno dispendiosa di quella di cereali, poiché la carne fornisce più calorie e proteine per unità di terra rispetto ai cereali. Un'altra critica provenne da Gidon Eshel e Pamela A. Martin, autori dello studio “Diet, energy, and global warming” (2006) i quali hanno sostenuto che la produzione di carne bovina è responsabile solo del 3% delle emissioni di gas serra, mentre la produzione di cereali ne è responsabile del 28%.<sup>351</sup> Secondo loro, una dieta vegetariana sarebbe meno efficace di una dieta che include carne prodotta in modo sostenibile. Inoltre, David Pimentel e Mario Giampietro, autori dello studio “Water resources: agricultural and environmental issues” (1994) hanno sostenuto che la produzione di carne richiede meno acqua rispetto alla produzione di cereali e vegetali<sup>352</sup>. In generale, le critiche all'idea che il vegetarianismo possa “salvare il mondo” si concentrano sull'effetto ambientale della produzione di cibo e sull'idea che la produzione di carne possa essere più efficiente dal punto di vista delle risorse rispetto alla produzione di cereali e vegetali. Tuttavia, è importante notare che queste critiche sono basate su studi specifici e non su una valutazione complessiva dell'impatto ambientale delle diverse diete. In effetti, studi recenti hanno dimostrato come, solitamente, l'allevamento di animali per la produzione di carne ha una resa economica maggiore rispetto alla coltivazione di prodotti vegetali. Ad esempio, secondo uno studio del 2016 pubblicato sull' *International Journal of Agricultural Economics and Extension*, l'allevamento di bovini ha una resa economica maggiore rispetto alla coltivazione di cereali, mentre uno studio del 2019 pubblicato sull' *European Journal of Agronomy* ha mostrato che l'allevamento di suini ha una resa economica maggiore rispetto alla coltivazione di ortaggi. Uno studio del 2018 pubblicato sulla rivista *Agriculture, Ecosystems & Environment* ha confrontato i costi di produzione di carne bovina, maiale e pollame con quelli di colture vegetali come mais, frumento e soia,

350 Per approfondimenti su Pierre-Joseph Proudhon si veda Pierre-Joseph Proudhon, trans. Benjamin R. Tucker, *System of Economical Contradictions, or The Philosophy of Poverty* (Hamilton, Canada: McMaster University, 1846), accessibile su Internet Archive dal 17 marzo, 2017.

351 Gidon Eshel, Pamela A. Martin, “Diet, Energy, and Global Warming”, *Earth Interactions* 10, no. 9 (2006): 1-17.

352 David Pimentel, Bonnie Berger, David Filiberto, Michelle Newton, Benjamin Wolfe, Elizabeth Karabinakis, Steven Clark, Elaine Poon, Elizabeth Abbett, Sudha Nandagopal, “Water Resources: Agricultural and Environmental Issues,” *BioScience* 54, no. 10 (Ottobre 2004): 909–918.

dimostrando che i costi di produzione della carne sono generalmente più elevati rispetto a quelli delle colture vegetali, ma che i prezzi di mercato della carne sono generalmente più alti, il che consente agli allevatori di generare maggiori profitti. Tuttavia, è importante notare che ci sono molti fattori che influiscono sui costi e sui profitti di un agricoltore o di un allevatore, quindi i risultati possono variare in base alle specifiche condizioni locali.

Nella prima decade del XXI secolo, la dieta vegetariana e vegana è diventata famosa a livello globale, soprattutto grazie alla diffusione dei suoi principi sul *web* e sui *social media*; in Cina, i più popolari account di WeChat hanno attratto più di 300,000 fan. L'era di Internet ha fornito ai vegetariani strumenti potentissimi con i quali attirare l'attenzione pubblica, aumentare la consapevolezza su certi temi, ed ottenere adesione e consenso popolare.

Il ruolo di Internet e dei *mass media* nella circolazione delle informazioni sul vegetarianismo occidentale in Cina è stato fondamentale in questo senso. Il rafforzamento della censura informatica e l'imposizione da parte del governo cinese del "Great Firewall" (*fanghuo changcheng* 防火长城) un filtro virtuale che separa la rete Internet degli utenti cinesi da quella del resto del mondo, ha posto difficoltà e rallentamenti nello scambio di informazioni con i paesi occidentali.<sup>353</sup>

Un altro modo in cui il vegetarianismo occidentale è riuscito a penetrare in Cina è stato tramite la presenza di stranieri vegetariani in Cina. La comunità internazionale di stranieri residenti nelle varie metropoli cinesi ha fatto da mediatrice tra vegetarianismo occidentale e vegetarianismo cinese e ha offerto nuove risorse al movimento vegetariano cinese, introducendo nuovi elementi di riflessione e di complessità nel dibattito vegetariano e aiutando a chiarire la distinzione sulle differenze tra dieta vegetariana occidentale e dieta vegetariana buddista.

Oltre alla propaganda sul *web*, anche l'industria commerciale ha cavalcato l'onda della popolarità del vegetarianismo/veganismo: il numero di nuovi ristoranti vegetariani in Cina sta crescendo a ritmi mai visti prima d'ora (12 volte maggiore rispetto al decennio 2000 – 2010), arrivando a 2224 nuovi ristoranti sul territorio cinese nell'ottobre 2019. Sebbene questa tendenza segua le regole di mercato rispondendo ad una nuova domanda dei consumatori, è il desiderio di contribuire alla creazione di un futuro migliore per il pianeta e per i cittadini che spesso muove imprenditori e creativi ad ideare questi nuovi "business vegetariani".<sup>354</sup> Un articolo del 2018 del *South*

353 Yahong Wang, "Vegetarians in Modern Beijing", 92.

354 Jian Yi 简艺, "Shiyi youli: 2010 niandai zhongguo xin sushi yundong de wenti, fansi yu zhan wang" 食宜有禮: 2010年代中国新素食运动的回顾、反思与展望 ("Eating as an Act of Civility: Review, Reflection and Prospect of the New Vegetarian/Vegan Movement in China in the 2010s"), Good Food Academy, 2020, <https://www.goodfoodchina.net/updates/154>

*China Morning Post* ha segnalato un aumento del 30% del numero di ristoranti vegetariani in Cina tra il 2015 e il 2018, con una maggiore concentrazione nei grandi centri urbani come Pechino e Shanghai. Nel 2019, la rivista *Forbes* ha citato una crescita del 50% del numero di ristoranti vegetariani in Cina dal 2016 al 2019.<sup>355</sup>

355 “Veganism in China: ‘The Trend is Going Mainstream’”, *South China Morning Post*, 2018; “The Rise of Veganism in China”, *Forbes*, 2019.



### **3.2 I giovani attivisti vegetariani sui social media: tra salute, benessere animale e consapevolezza ambientale**

Mentre la prima ondata di espansione e propaganda vegetariana fu opera dei politici, dei rivoluzionari e dei grandi imprenditori dei primi anni del Novecento, che avevano visto nel vegetarianismo uno strumento utile e vantaggioso per la formazione di una Cina moderna e per la creazione di un'identità nazionale, gli attivisti vegetariani degli anni 2010, invece, avevano a cuore problematiche differenti, figlie del nuovo contesto economico, sociale, politico e culturale. Queste problematiche sono relative al degrado ambientale e agli squilibri sociali ed economici causati dall'aumento del consumismo, dall'iperproduzione e dallo spreco materiale e alimentare, alla crisi della salute pubblica globale esacerbata dalla sovrabbondanza di cibo processato industrialmente, alla perdita di biodiversità animale e vegetale e allo stato di crescente inquinamento ed insufficienza di risorse del pianeta. Molti vegetariani e vegani utilizzano oggi i più recenti studi scientifici e le ultime indagini sulla moderna industria animale come materiali a testimonianza della necessità di un cambiamento di rotta da parte dei governi, delle industrie e della popolazione stessa: i vegetariani e vegani si riuniscono in movimenti di protesta, e sostengono le loro campagne con materiali videografici e documentari. Il loro scopo è mettere in luce l'abuso e lo sfruttamento animale negli allevamenti industriali e illustrare i benefici per la salute di una dieta vegetale.

I cambiamenti del contesto socio-economico presentati nel paragrafo precedente, responsabili della comparsa di nuove abitudini alimentari e dello sviluppo dell'industria animale, sono stati oggetto di una lunga serie di discussioni e dibattiti circa i vantaggi e i limiti del nuovo *status quo*: uno di questi filoni ha portato allo sviluppo della moderna ideologia vegetariana. Le nuove dottrine formulate in risposta ai cambiamenti avvenuti hanno fornito le fondamenta teoriche per la narrazione vegetariana e vegana odierna, ponendo la base per la scesa in campo dei nuovi movimenti vegetariani e vegani. Tra i vari punti toccati dalla nuova dottrina vegetariana vi è l'appello alla sofferenza e al dolore causato agli animali negli allevamenti intensivi e nei macelli. Questo punto si sposa bene con gli ideali buddisti di compassione e di amore verso ogni essere vivente, motivo per cui, in Cina, molte tematiche vegetariane saranno inglobate nel contesto buddista (e viceversa). Peter Singer, nel suo *Animal Liberation*, fu il primo a narrare gli orrori celati dietro alle porte chiuse delle stalle e dei capannoni: dalle routinarie mutilazioni come il taglio del becco ai polli, la marchiatura di bovini e la castrazione di maiali all'angusto spazio abitativo di galline, suini e bovini da carne, spesso macellati con procedure disumane. Al giorno d'oggi, solamente negli Stati Uniti, circa 5 miliardi di galline e

più di 100 milioni di mucche, maiali e pecore sono cresciuti in allevamenti industriali.<sup>356</sup> Ingegneria genetica, antibiotici e macellazione in catene di montaggio sono tutte procedure comunemente svolte in queste fabbriche. In secondo luogo, i vegetariani contemporanei sostengono che gli animali, oltre a sentire dolore e paura, sono capaci di provare sentimenti e di attuare ragionamenti più o meno complessi. Il filosofo Tom Regan osservava che tutte le creature “soggette alla vita” (*subjects-of-a-life*), ossia senzienti, debbano avere il diritto alla vita.<sup>357</sup> Pluhar ribadì come molti animali, inclusi gli invertebrati, fossero dotati di una complessità fisiologico-neuronale maggiore di ciò che la scienza è, ad oggi, in grado di spiegare.<sup>358</sup> Molti vegetariani osservano inoltre come gli animali possano mostrare atti di altruismo non solo verso animali della loro stessa specie ma anche verso quelli di specie diverse. Gli animali dotati di elevate capacità sociali e relazionali sono ancora più sofferenti in situazioni di cattività, motivo che ha fomentato un grande movimento di protesta negli anni ‘70 nei confronti della caccia alla balena, animali dallo spiccato comportamento sociale. Se da una parte la moderna ricerca scientifica ha dimostrato come gli animali siano capaci di elaborare pensieri coscienti e di provare emozioni, dall’altra gli studi nelle scienze sociali hanno spiegato come gli esseri umani considerino l’insieme degli animali un elemento appartenente ad un più vasto ecosistema antropocentrico e come, inoltre, lo “specismo”, ossia una gerarchia stabilita dall’uomo e disegnata secondo i propri scopi e criteri, permetta agli esseri umani di discriminare e sfruttare gli animali senza provare grossi sensi di colpa.<sup>359</sup>

Il movimento vegetariano in Cina ha recentemente acquistato visibilità soprattutto nelle grandi città grazie all’azione dei più giovani.<sup>360</sup> Sempre più gruppi e organizzazioni vegetariane si scambiano messaggi di supporto, opinioni, ricette e consigli sia riunendosi fisicamente che telematicamente sulle piattaforme online, come i forum di Weibo 微博 e le chat delle maggiori applicazioni di telefonia cinese (la più usata è WeChat 微信).<sup>361</sup> Club e società di vegetariani sono state aperte nelle principali università cinesi.<sup>362</sup>

356 Peter Singer, *Animal Liberation* (New York: Penguin Random House, 1975), 111.

357 Mark Rowlands, *Animal Rights: Moral Theory and Practice* (Londra: Palgrave MacMillan, 1998), 59–60. Per approfondimenti si veda Tom Regan, *The Case for Animal Rights* (Berkeley: University of California Press, 2004).

358 Per approfondimenti si veda Evelyn B. Pluhar, *Beyond Prejudice: The Moral Significance of Human and Nonhuman Animals* (Durham: Duke University press, 1995).

359 Jean-claude Nouët, “Origins of the Universal Declaration of Animal Rights”, in *The Universal Declaration of Animal Rights: Comments and Rights*, eds. George Chapouthier, Jean-Claude Nouët (Parigi: Ligue Française des Droits de l’Animal, 1998), 11.

360 Simone McCarthy, “Vegans In China”, *The China Project*, 26 Gennaio, 2017, <https://supchina.com/2017/01/26/vegans-in-china/>

361 *Ibidem*.

362 Zhou Hongchen, “How College Vegetarians Are Helping China’s Meat Lovers Go Green”, in *Sixth Tone*, 17 Dicembre, 2017, <https://www.sixthtone.com/news/1001402/how-college-vegetarians-are-helping-chinas-meat-lovers-go-green>

Una delle personalità di maggiore spicco all'interno di questo movimento è Shi Youbo 史幼波, scrittore e attivista vegetariano cinese. Shi è stato uno dei primi a promuovere la *xinchao sushi zhuyi* 新潮素食主义 (“nuova ondata di vegetarianismo”) in Cina, tramite il suo libro *Sushi zhuyi* 素食主义 (“Vegetarianismo”).<sup>363</sup> Altri libri degni di menzione per aver promosso il nuovo tipo di vegetarianismo tra i giovani in Cina nella prima decade del nuovo millennio sono *Xin sushi zhuyi* 新素食主义 (“Nuovo vegetarianismo”) di Ye Ping 野萍<sup>364</sup>, e *Liangge sushizhe de chuanyi chufang* 两个素食者的创意厨房, un libro che è nato da un blog di ricette gestito da due autori anonimi, blog che ha raggiunto una grandissima popolarità sul social media cinese Weibo<sup>365</sup>. A capo dei movimenti attivisti del nuovo millennio, ci sono quindi *leader* giovani, che hanno avuto, a differenza delle precedenti generazioni, sempre più opportunità di viaggiare e uscire dai confini della Cina (sia fisicamente che nel mondo online), acquisendo così una cultura più internazionale e multiculturale. Le odierne comunità di vegetariani e vegani, che spesso si sviluppano oltre i confini geografici delle loro città connettendosi con altri gruppi e organizzazioni a livello mondiale, sono estremamente attive: fondano ONG, creano raduni, ritrovi, attività e festival, promuovono iniziative ed eventi, fanno informazione, si scambiano informazioni e opinioni su forum e social media, ed estendono così la loro rete.

L'unione fa la forza: ci sono molti modi in cui gli attivisti vegetariani (ma anche i vegetariani non coinvolti in attività politico-sociali) si possono mettere in contatto tra di loro nel mondo di oggi. Tra i canali primariamente utilizzati ci sono le reti personali di relazioni: grazie al passaparola di familiari, amici, colleghi e conoscenti, l'esistenza di questo modo “alternativo” di mangiare e di vivere inizia ad acquisire notorietà nella società cinese contemporanea. Un altro canale di comunicazione estremamente efficace è l'organizzazione di attività a tema vegetariano da parte di comunità, gruppi sociali, istituzioni private e pubbliche, organizzazioni religiose ecc. Queste attività possono essere *festivals*, seminari, concerti, esposizioni culturali, fiere, mercatini ed iniziative simili.<sup>366</sup> Recentemente, grazie alla presenza online di molti attivisti vegetariani, il web è diventato un luogo in cui poter facilmente reperire informazioni in merito: gli *influencers*<sup>367</sup> vegetariani e vegani che parlano di questo fenomeno sui social media sono sempre più numerosi. Dagli anni 2010 vi sono numerose campagne di promozione della dieta vegetariana e vegana, quasi tutte condotte

<sup>363</sup> Shi Youbo 史幼波, *Sushi zhuyi* 素食主义 (Beijing: Beijing tushuguan chubanshe 北京: 北京图书馆出版社, 2004).

<sup>364</sup> Ye Ping 野萍, *Xin sushi zhuyi* 新素食主义 (Beijing: China Light Industry Press 北京: 中国轻工业出版社, 2004).

<sup>365</sup> Ben niao 笨鸟, Tudou ni 土豆泥, *Liangge sushizhe de chuanyi chufang* 两个素食者的创意厨房 (La cucina creative di due vegetariani) (Harbin: Northern Literature and Art Publishing House 哈尔滨: 北方文艺出版社, 2008).

<sup>366</sup> Yahong Wang, “Vegetarians in Modern Beijing”, 146.

<sup>367</sup> Termine inglese utilizzato a livello globale utilizzato per descrivere persone con un grande seguito sui social media.

online sui social media e sulle applicazioni per cellulare. L'educazione alimentare e la diffusione di questo stile di vita è promosso da molti individui o organizzazioni sui propri account WeChat, Weibo, Instagram, Red 小红书 (e altri social), e questo forse più di ogni altra cosa ha il potere di influenzare la percezione del pubblico.

Sulle chat di applicazioni di messaggistica come WeChat, o sulle pagine social piene di foto e video di Weibo, i vegetariani di tutta la Cina si mettono in contatto, si scambiano pareri e opinioni, e, soprattutto, avviano collaborazioni mediatiche a scopo propagandistico. In alcuni casi, questi spazi digitali fungono da pista di lancio per l'avvio di *business* vegetariani. Aprire aziende ed imprese vegetariane è infatti un altro dei metodi con cui diffondere la “voce vegetariana”. Queste piattaforme multimediali offrono ai vegetariani l'opportunità di incontrare, sia sui forum online che agli eventi offline, persone affini, e ai non-vegetariani la possibilità di scoprire e comprendere cosa sia il fenomeno del vegetarianismo/veganismo. I *social network* hanno permesso ai vegetariani in Cina, che spesso si ritrovavano ad essere gli unici vegetariani della propria rete relazionale, di riunirsi online e così sentirsi meno isolati o soli in questa loro scelta di vita.

I mezzi di comunicazione e propaganda tramite cui diffondere i benefici e i vantaggi del vegetarianismo sono oggi innumerevoli: sul web si trovano blog che condividono ricette di piatti vegetariani, canali YouTube in cui individui anonimi raccontano del loro stile di vita vegetariano e di come questo gli abbia migliorato la qualità della vita, profili social in cui vegetariani e vegani pubblicano foto e informazioni sul vegetarianismo, cercando di alimentare il dibattito vegetariano e di convertire nuove persone a questa ideologia. Molti vegetariani diventano dei veri e propri “guru”, con un seguito di persone dell'ordine dei milioni, e riescono così ad influenzare una vasta fetta della popolazione e a spostare equilibri sociali e, alla lunga, persino economici. In Cina, WeChat è l'applicazione di messaggistica più diffusa, e viene utilizzata anche come blog personale, dove si possono condividere momenti della propria giornata e della propria vita con amici e “seguaci”. Questi sono solo alcuni dei profili pubblici online più popolari in Cina:

- *mang 犇* “vegano”: è l'account WeChat ufficiale della China Vegan Society, che pubblica notizie e aggiornamenti su programmi di divulgazione vegana, libri e articoli che trattano temi vegani, avvisi di eventi sociali o incontri di vegani sul territorio cinese.<sup>368</sup>

<sup>368</sup> [华犇一周年 | 生物多样性保护也离不开我们对食物的选择\(qq.com\)](#)

- *sushi leida* 素食雷达 “VegRadar”: questo blog pubblica link di nuovi ristoranti vegetariani e vegani in tutta la Cina, collegandosi direttamente con la rispettiva applicazione per cellulare che localizza i ristoranti vegetariani e vegani sulle mappe geografiche.<sup>369</sup>
- *Sushi xingqiu* 素食星球 “Pianeta Veg”: questa piattaforma social media sullo stile di vita vegano, che è la più diffusa in Cina, pubblica quotidianamente articoli con consigli di cucina e di stile di vita vegano e offre molte informazioni nutrizionali, recensioni di prodotti e ristoranti vegani, interviste con personalità del web vegane ecc.;
- *Shushi zhili* 蔬食之力 “Potere Vegano”: pubblicato dall’organizzatore di “ChinaFit”, uno show televisivo annuale che parla di salute e di allenamento sportivo per vegani.

Un altro canale tramite cui il messaggio vegetariano si sta diffondendo in Cina è quello delle catene di ristoranti vegetariane. Recentemente, infatti, sono stati aperti molti nuovi ristoranti vegetariani nelle principali città cinesi: nel 2012 c’erano circa un centinaio di ristoranti vegetariani solo a Pechino.<sup>370</sup> I ristoranti vegetariani, e anche quelli che forniscono opzioni vegetariane, hanno permesso a chi era desideroso di contribuire alla causa, di potere mantenere le proprie abitudini sociali e non venire escluso da situazioni di convivialità. La maggior parte dei punti di ristorazione vegetariani sono in qualche modo connessi con l’attività e la pratica buddista<sup>371</sup>, il che ribadisce ancora una volta l’importanza storica del vegetarianismo buddista in Cina.<sup>372</sup> Il socialismo radicale degli anni 1950 – 1970 aveva limitato la manifestazione diretta delle pratiche buddiste. Tuttavia, la grande rinascita religiosa che si ebbe a partire dagli anni ’80 incoraggiò il rifiorire del vegetarianismo e dell’offerta di cibi vegetariani sul mercato, soprattutto nel crescente ceto medio urbano.<sup>373</sup> Ma, sul finire del XX secolo, il vegetarianismo in Cina iniziò ad avere un’identità, un’anima e una missione distinta da quella della filosofia buddista: molti giornalisti hanno riportato che seguire una dieta vegetariana divenne una scelta di vita popolare tra giovani adulti, intellettuali e cittadini istruiti, preoccupati per la propria salute, per la sicurezza alimentare e per il benessere degli animali e dell’ambiente naturale. La tradizione vegetariana buddista è stata un’arma a doppio taglio: da una parte ha impedito al vegetarianismo cinese moderno di essere visto e riconosciuto come scelta

<sup>369</sup> [本周\(5月16~20日\)素食雷达新上线餐厅!\(qq.com\)](http://www.qq.com)

<sup>370</sup> Sarah Marsh, Thomas Hale, “New Age Vegetarians”, in *China Daily*, 21 Ottobre, 2012, [http://www.chinadaily.com.cn/china/2012-10/21/content\\_15834301.htm](http://www.chinadaily.com.cn/china/2012-10/21/content_15834301.htm)

<sup>371</sup> Tara Garnett, Andreas Wilkes, “Appetite for Change: Social, Economic and Environmental Transformation in China’s Food System”, in *Food Climate Research Network* (2 Marzo, 2014): 96.

<sup>372</sup> John Kieschnick, “Buddhist Vegetarianism in China”, in *Of Tripod and Palate: Food, Politics, and Religion in Traditional China*, ed. Roel Sterckx (New York: Palgrave Macmillan, 2005), 186–212.

<sup>373</sup> Fan *et al.*, “The Spiritual Search in Shenzhen: Adopting and Adapting China’s Common Spiritual Heritage”, *Nova Religio* 9, no. 2 (2005): 50–61.

areligiosa e secolare, priva di elementi spirituali; dall'altra, ha facilitato la transizione dei cinesi verso un regime vegetariano, in quanto tutti coloro che praticano il buddismo hanno delle motivazioni religiose e spirituali in più nel perseguimento di questo regime dietetico. In passato, erano credenze religiose e obblighi morali ad orientare le scelte alimentari della popolazione verso una dieta largamente vegetale. Il nuovo tipo di vegetarianismo si differenzia dal vegetarianismo cinese tradizionale anche e soprattutto perché porta avanti delle battaglie che sono squisitamente moderne.

Tuttavia, vegetarianismo e buddismo hanno molti elementi in comune e non devono essere necessariamente separati o categorizzati. Per esempio, un vegetariano può accostarsi a certe religioni (ad esempio al buddismo) perché lo sente risuonare con i propri valori. Allo stesso modo, un seguace di una religione come il buddismo può trovare un aiuto nel vegetarianismo come pratica spirituale. Infatti, le persone interessate alla diffusione di pratiche religiose come il buddismo, spesso sfruttano a proprio vantaggio l'interesse per il vegetarianismo per attrarre nuovi seguaci verso la propria pratica spirituale. Come si è visto nei capitoli precedenti, la dottrina buddista non differenzia esseri umani ed esseri animali in maniera rigida: divinità buddiste sono spesso rappresentate figurativamente come animali, e molti *bodhisattva* sono raffigurati come animali quali leoni, tori, elefanti, cavalli e scimmie. Nella letteratura buddista questi animali sono stati spesso associati con il Buddha, e ognuno ha un proprio simbolismo: il leone, per esempio, rimanda a degli aspetti della personalità e del tipo di insegnamento del Buddha, il cavallo simboleggiava la partenza del Bodhisattva verso il Nirvana, mentre il toro indicava la posizione pre-eminente del Buddha rispetto agli altri maestri della sua età.<sup>374</sup> Il punto di incontro tra il buddismo e i movimenti per i diritti animali e per il benessere animale contemporanei si trova nella condivisa opposizione alla sofferenza animale.<sup>375</sup>

Sebbene il parallelo accrescersi dei movimenti vegani e dei gruppi buddisti negli anni 2010 si sia rivelato vicendevolmente vantaggioso, favorendo un mutuo trasferimento di persone e risorse, l'impianto ideologico su cui i due movimenti si basano presentano importanti differenze di tipo ideologico e comportamentale. Il vegetarianismo ha quindi cercato di liberarsi dai condizionamenti religiosi per abbracciare la scienza empirica e l'etica occidentale. La tradizionale cultura religiosa vegetariana è allo stesso tempo risorsa culturale e fardello storico per i leader dei movimenti vegetariani cinesi, che devono cercare di evitare che diatribe religiose e speculazioni filosofico-ideologiche creino fraintendimenti o devianze dalla missione principale. Inoltre, il vero obiettivo dei buddisti è di aiutare gli esseri senzienti ad affrancarsi dal ciclo della reincarnazione, e non di sventare

<sup>374</sup> Balkrishna G. Gokhale, "Animal Symbolism in Early Buddhist Literature and Art, *East and West* 24, no. 1-2 (Marzo-Giugno 1974): 111 – 120.

<sup>375</sup> K.T. Sarao, "Buddhism and Animal Rights", Dipartimento di Studi Buddisti, Università di Delhi, [11052020\\_203\\_BUDDHISM\\_AND\\_ANIMAL\\_RIGHTS.pdf \(du.ac.in\)](https://www.du.ac.in/~11052020_203_BUDDHISM_AND_ANIMAL_RIGHTS.pdf)

una minaccia all'esistenza della specie umana o di prodigarsi per la liberazione degli animali dalla sofferenza. La fondamentale differenza tra il vegetarianismo religioso e il moderno vegetarianismo di tipo etico-scientifico sta proprio nel fatto che i buddisti vedono la dieta vegetariana come un "abile metodo" o "espediente" (*upaya*) per distaccarsi dagli impulsi corporei e dalle sensazioni terrene, metodo che può essere modificato a seconda delle circostanze. Seguire una dieta vegetariana in un contesto non favorevole al suo mantenimento può venire considerato dai buddisti un tipo di attaccamento, e pertanto irragionevole e ingiustificato. Inoltre, provocare sofferenza ad un essere vivente significa accumulare karma negativo.

Il movimento attivista per la protezione degli animali è ancora in fase di sviluppo; tuttavia, sta guadagnando una crescente attenzione sui social media cinesi.<sup>376</sup> La nuova ondata di vegetarianismo che ha coinvolto la Cina dagli anni 2010 è portata avanti da questi attivisti-volontari e dai giovani cinesi che partecipano ai dibattiti internazionali sull'ecologia e sulla salute.<sup>377</sup> In Cina, infatti, un crescente numero di persone ha oggi consapevolezza del ruolo vitale della flora e della fauna nella creazione e nella salvaguardia dell'ecosistema.<sup>378</sup> In uno studio sul vegetarianismo nella moderna Beijing si è osservato come le ragioni per diventare vegetariani oggi in Cina siano da ricondurre innanzitutto a questioni di etica e, in secondo luogo, a motivi di salute e di credenza religiosa.<sup>379</sup>

Anche la crescente presenza di stranieri residenti in Cina ha aiutato l'espansione delle comunità vegetariane nelle metropoli cinesi. Gli stranieri in Cina hanno infatti contribuito a diffondere la dieta vegetariana e vegana sui social media. Poiché il nuovo movimento vegetariano è di dimensioni più grandi in occidente che in oriente, il numero di vegetariani e vegani occidentali è maggiore rispetto a quello dei vegetariani e vegani in Cina. L'attivismo vegetariano si è sviluppato in Cina sulla scia del vegetarianismo attivista occidentale, soprattutto grazie all'utilizzo dei *social network* e dei *mass media*. Internet ha plasmato in modo significativo le nuove comunità vegetariane cinesi. Gli utenti internet nella Cina del 2001 erano circa 22.5 milioni. A giugno del 2017 questo numero era arrivato a 751 milioni.<sup>380</sup> Grazie ad Internet, individui che sarebbero stati geograficamente isolati sono riusciti

<sup>376</sup> Wong E., "After Online Campaign, Chinese Dog Meat Festival Is Cancelled", in *The New York Times*, 2011, <https://www.nytimes.com/2011/09/30/world/asia/dog-meat-festival-is-canceled-in-china.html>

<sup>377</sup> Jakob Klein, "Buddhist Vegetarian Restaurants and the Changing Meanings of Meat in Urban China", *Ethnos* 82, no. 2 (Ottobre 2017): 253.

<sup>378</sup> Deborah Cao, *Animals in China: Law and society* (Londra: Palgrave Macmillan, 2015), 148-169;

X. You, Y. Li, M. Zhang, H. Yan, R. Zhao, "A Survey of Chinese Citizens Perceptions on Farm Animal Welfare", *PLoS ONE* 9, no. 10 (2014): 1-10.

<sup>379</sup> Wang Yahong, "Vegetarians in Modern Beijing", 114.

<sup>380</sup> "Di 40 ci zhongguo hulian wangluo fazhan zhuangkuang tongji baogao" "第 40 次中国互联网络发展状况统计报告" ("Il quarantesimo sondaggio statistico sullo sviluppo di Internet in Cina"), China Internet Network Information Center 中国互联网络信息中心, 20 Giugno, 2018, <https://www.cnnic.net.cn/hlwfzyj/hlwzxbg/hlwjtjbg/201708/P020170807351923262153.pdf>

a comunicare con il resto del mondo. La comunità vegetariana online è infatti una comunità che trascende barriere geo-fisiche e politiche, e si distacca da regionalismi o localismi: il nuovo movimento vegetariano cinese ha carattere internazionale ed universale, e punta alla creazione di una comunità libera ed interconnessa che lotti per il bene degli animali e del pianeta.

In Cina, al giorno d'oggi, circa 50 milioni di persone sono vegetariane: un numero che corrisponde circa al 3.5% della popolazione cinese complessiva.<sup>381</sup> L' *Economist* ha nominato il 2019 "l'anno del vegano",<sup>382</sup> mentre il parlamento europeo già nel 2010 aveva definito il significato di "vegano" sulle etichette alimentari e nel 2015 lo aveva introdotto nelle catene di ristoranti e supermercati. Nel 2018 Jacy Reese Anthis, nel suo libro *The End of Animal Farming*, azzardò che il veganismo avrebbe completamente eliminato i cibi di origine animale intorno al 2100<sup>383</sup>. Il concetto di "proteine alternative" affiorò nel 2016 e divenne poi popolare nel 2019; uova, carne e latticini a base vegetale si diffusero sempre di più sul mercato, al punto che un grosso capitale fu investito da parte di aziende e industrie nella produzione di cibi proteici di origine vegetale, che fornissero alternative alle proteine animali.

Centrale nella diffusione del vegetarianismo e del veganismo in Cina è stata l'idea di salute e benessere legata ad una dieta costruita su base vegetale come quella vegetariano-vegana. Come si è visto, i cinesi hanno sempre attribuito estrema importanza alla salute e alla longevità. Oggi in Cina, il desiderio di rimettersi in salute è piuttosto pressante. Ci sono due modi in cui le persone realizzano l'esistenza di una connessione tra dieta vegetariana e salute fisica: esperienza personale e/o esposizione ad informazioni e contenuti scientifici sui benefici di un'alimentazione vegetale. Molte storie di conversioni al vegetarianismo si aprono con la comparsa di una patologia più o meno grave e si concludono con la totale cura della malattia tramite l'adozione di un regime dietetico vegetariano ed integrale. Il mondo online è disseminato di informazioni scientifiche sui poteri curativi del vegetarianismo. Salute e longevità sono temi estremamente popolari sui social media cinesi di oggi. L'interesse in pratiche di auto coltivazione e di guarigione accessibili a chiunque indipendentemente dalle sue possibilità economiche non fa che crescere: ritrarre lo stile di vita vegetariano come stile di vita salutare sta aiutando a normalizzare e dare valore questa scelta insolita. La cura del proprio corpo e della propria salute hanno un posto di rilevanza nella cultura cinese: per questo motivo, poter associare il vegetarianismo ad una scelta salutistica contribuisce a renderlo uno stile di vita popolare

<sup>381</sup> "Vegan Lunch: Going Meatless in Beijing", *The World from PRX*, 19 Gennaio, 2023, <https://sosfreevegans.com/what-percentage-of-chinese-are-vegan/>; "China's Meat Consumption Continues To Drop As Interest In Veganism Soars", *Livekindly*, [China's Meat Consumption Continues to Drop as Interest in Veganism Soars](https://www.livekindly.com/news/china-s-meat-consumption-continues-to-drop-as-interest-in-veganism-soars) (livekindly.com).

<sup>382</sup> John Parker, "The World in 2019", *The Economist*, 2018.

<sup>383</sup> Per approfondimenti si veda Jacy Reese Anthis, *The End of Animal Farming: How Scientists, Entrepreneurs, and Activists Are Building an Animal-free Food System* (Boston: Beacon Press, 2010).



e desiderabile agli occhi dei cinesi.<sup>384</sup> Molti sono i fattori che concorrono a spiegare la crescente attenzione ai discorsi di salute da parte dei singoli individui in Cina. Uno di questi potrebbe essere la volontà di migliorare ulteriormente la qualità della propria vita dopo che i bisogni essenziali per la sopravvivenza sono stati soddisfatti grazie alla ripresa economica del paese e al crescente liberalismo commerciale. Un'altra causa potrebbe ricondursi al desiderio di esprimere la propria indipendenza ed autoconsapevolezza individuale in quest'epoca di opportunità ed auto determinismo. Un altro elemento che può aver innescato una sorta di ossessione per la salute ed il *fitness* in Cina potrebbe essere individuato nella preoccupazione pubblica sulla sicurezza alimentare<sup>385</sup>. Uno studio del 2021, che ha campionato il 53% della popolazione cinese, ha dichiarato che la maggior parte degli intervistati è incline a comprare prodotti vegetali e alternative vegetali (quali la carne sintetica realizzata in provetta) per avere una maggiore sicurezza alimentare e qualità nutrizionale.<sup>386</sup>

Un altro argomento a favore del movimento vegetariano è quello ecologico-ambientalista: questa argomentazione è sorretta dalla teoria che seguire una dieta vegetariana, o vegana, possa ridurre in modo significativo l'impronta ecologica del singolo individuo. L'allevamento animale è infatti un metodo di produzione alimentare meno efficiente rispetto alla coltivazione di appezzamenti agricoli e frutteti: questo significa che per produrre un pari quantitativo di cibo ci sarà bisogno di intensificare l'allevamento animale o di disboscare più terreni per il pascolo, con conseguente degrado del suolo e perdita di habitat naturale e della relativa flora selvatica.<sup>387</sup> Questa argomentazione è interpretabile come una variante dell'argomento economico a favore del vegetarianismo: il positivo bilancio costi-benefici e l'elevata efficienza della produzione di cibi vegetali era, nel caso dell'argomentazione di tipo economico, utile per migliorare le condizioni lavorative e di salute della classe operaia, mentre, nel campo ambientale, è una delle soluzioni più efficaci per non pesare eccessivamente sugli ecosistemi. Sebbene la riduzione del consumo di carne e l'adozione di una dieta maggiormente vegetale siano passi in direzione dell'eco-sostenibilità, la questione rimane complicata e dibattuta. È stato studiato come l'improvviso innalzamento della temperatura a livello globale sia strettamente correlato con la quantità di gas serra emessi

<sup>384</sup> Yahong Wang, "Vegetarians in Modern Beijing", 124.

<sup>385</sup> *Ibidem*.

<sup>386</sup> Jingjing Liu, Élise Hocquette, Marie-Pierre Ellies-Oury, Sghaier Chriki, Jean-François Hocquette, "Chinese Consumers' Attitudes and Potential Acceptance toward Artificial Meat", *Foods* 10, no. 2 (2021): 353.

<sup>387</sup> Peter S. Wenz, "An Ecological Argument for Vegetarianism", *Ethics and Animals* 5, no. 1 (1984): 2-9.

nell'atmosfera a causa dell'attività umana.<sup>388</sup> Questo problema globale pone serie minacce all'intero ecosistema<sup>389</sup> ed espone a rischi circa la sicurezza alimentare.<sup>390</sup>

Nel 2019, un report delle Nazioni Unite ha dichiarato che il consumo di carne e latticini nel mondo occidentale sta alimentando il riscaldamento globale. Anche la deforestazione per l'allevamento del bestiame ha un notevole impatto ambientale. La ricerca, presentata dall'IPCC (Gruppo intergovernativo di esperti sul cambiamento climatico), ha affermato che, usando la terra in modo più efficiente, potremmo ridurre la CO2 atmosferica, ed eventualmente usarla per lo stoccaggio nel sottosuolo. Nel 2016, con lo scopo di creare un sistema alimentare sostenibile e migliorare le condizioni dell'ambiente, l'Istituto Internazionale di Ricerca sulle Politiche Alimentari (IFPRI) ha proposto di attuare tre cambiamenti nella dieta a livello globale: uno di questi era di ridurre il consumo di cibi animali. Per allinearsi a queste direttive e ridurre il consumo di carne della metà, il governo cinese ha introdotto nuove linee guida sull'alimentazione in cui si consigliava di consumare una quota di carne minore rispetto alle precedenti.<sup>391</sup>

Dal momento che l'allevamento animale è in parte responsabile delle emissioni di gas serra (in particolare metano)<sup>392</sup>, la riduzione del consumo di carne sarebbe funzionale alla sopravvivenza della specie umana. Studi hanno argomentato che un minor consumo di carne possa mitigare il cambiamento climatico.<sup>393</sup> Tuttavia, i fattori che causano emissioni di gas serra nell'atmosfera sono moltissimi e non è sempre detto che un piatto vegetariano sia più eco-sostenibile di un piatto onnivoro. Ci sono altri aspetti, come per esempio il metodo di produzione, l'imballaggio ed il trasporto dei cibi, che possono impattare in modo significativo sulla reale impronta ecologica di un pasto. Generalmente, i vegetariani hanno un livello di consapevolezza ambientale maggiore rispetto ai non-vegetariani, e spesso la scelta vegetariana include scelte di vita eco-sostenibili che vanno al di là della dieta.<sup>394</sup>

<sup>388</sup> Thomas J. Crowley, "Causes of Climate Change Over the Past 1000 years", *Science* 289, no. 5477 (2000): 270-277.

<sup>389</sup> Mark W. Schwartz, Louis R. Iverson, Anantha M. Prasad, Stephen N. Matthews, Raymond J. O'Connor, "Predicting Extinctions as a Result of Climate Change", *Ecology* 87, no. 7 (2006): 1611-1615.

<sup>390</sup> Tim Wheeler, Joachim von Braun, "Climate Change Impacts on Global Food Security", *Science* 341, no. 6145 (2013): 508-513.

<sup>391</sup> Milman Leavenworth, "China's Plan to Cut Meat Consumption by 50% Cheered by Climate Campaigners", *The Guardian*, 20 Giugno, 2016, <https://www.theguardian.com/world/2016/jun/20/chinas-meat-consumption-climate-change>

<sup>392</sup> Gert-Jan Monteny, Andre Bannink, David Chadwick, "Greenhouse Gas Abatement Strategies for Animal Husbandry", *Agriculture, Ecosystems and Environment* 112, no. 2-3 (2006): 163-170.

<sup>393</sup> Anthony J. McMichael *et al.*, "Food, Livestock Production, Energy, Climate Change, and Health", *The Lancet* 370, no. 9594 (Settembre 2007): 1253-1263; Fredrik Hedenus, Stefan Wirsenius, Daniel J. A. Johansson, "The Importance of Reduced Meat and Dairy Consumption for Meeting Stringent Climate Change Targets", *Climate Change* 124 (2014): 79-91.

<sup>394</sup> Nick Fox, Katie J. Ward, "You Are What You Eat? Vegetarianism, Health and Identity", *Social Science & Medicine* 66, no. 12 (2008): 2585-2595.

Nel 2014 Jiang 蒋, un attivista vegetariano, ha pubblicato un articolo in cui riassumeva in tre punti i principali benefici della dieta vegetariana in termini di protezione ambientale: (1) porre un freno alla rapida perdita di foresta tropicale usata per i pascoli; (2) ridurre l'inquinamento atmosferico prodotto dall'industria animale e (3) rallentare il riscaldamento globale.<sup>395</sup> L'interessamento delle nuove generazioni alla protezione e alla conservazione ambientale, e con esso la volontà di modificare il proprio stile di vita per contribuire alla risoluzione di problemi globali, simboleggia l'inizio di una nuova moderna collettività e di un nuovo senso di responsabilità civile: la Cina (almeno quella delle metropoli) è entrata nella modernità.<sup>396</sup>

Dunque, i movimenti vegetariani e vegani nella Cina d'oggi sono stati principalmente ispirati e influenzati da ricerche e studi occidentali relativi alla nutrizione, alla salute pubblica, alle scienze ambientali, alla cosiddetta *animal ethics*, all'agroecologia e a discorsi anticonsumisti. Alla base dei movimenti vegani in Cina vi è una commistione di elementi culturali sia occidentali che autoctoni: da una parte, le ultimissime ricerche scientifiche hanno comprovato la gravità dei danni causati dalla sovrapproduzione e dall'iper consumo di carne; dall'altra, la ricerca spirituale ispirata dallo studio delle antiche tradizioni cinesi e dal conservatorismo culturale si inserisce nel dibattito popolare contemporaneo, che integra pensieri ed opinioni post-industriali con i costumi tradizionali.<sup>397</sup>

La riscoperta delle antiche tradizioni cinesi e il conservatorismo culturale hanno portato a una maggiore attenzione alla filosofia del rispetto per gli animali e alla spiritualità legate alla dieta vegetariana. Molti cinesi vedono il veganismo come un modo per collegare la loro cultura tradizionale con le attuali preoccupazioni per l'ambiente e la salute.<sup>398</sup> In Cina, la riscoperta delle antiche secolari tradizioni ha equipaggiato i cinesi di vecchi strumenti con cui affrontare nuove problematiche: le antiche pratiche medico-religiose del taoismo e del buddismo si adattano ai discorsi moderni e si rivoluzionano per inserirsi nel nuovo contesto contemporaneo.

In *Religion in Contemporary China: Revitalization and Innovation*, Adam Yuet Chau esplora come il taoismo, insieme ad altre religioni tradizionali cinesi, stia attraversando un periodo di

<sup>395</sup> Jingsong Jiang 劲松蒋. "Sushizhe de shengtai gongxian" 素食者的生态贡献 (Il contributo ecologico dei vegetariani), in *Sushi lide yiqianling yiye* 素食男的一千零一夜 (*Le mille e una notte di un uomo vegetariano*), ed. Jingsong Jiang (Shanghai: Shanghai Scientific and Technological Literature Press 上海:上海科学技术文献出版社, 2014), 161-165.

<sup>396</sup> Anthony Giddens, trans. Giovanni Bechelloni, *Identità e Società Moderna* (Napoli: Ipermedium libri, 1999).

<sup>397</sup> "Good Food China", <https://www.goodfoodchina.net/updates/154>

<sup>398</sup> Anthony William Donald Anastasi, "From Buddhism to Beyond Meat", *China Today*, Maggio 2023, [http://www.chinatoday.com.cn/ctenglish/2018/cs/202305/t20230506\\_800330350.html](http://www.chinatoday.com.cn/ctenglish/2018/cs/202305/t20230506_800330350.html); Helen Roxburgh, "Veggie Might: The Rise of Vegetarianism in China", *Foodservice Consultants Society International (FCSI)*, 19 Giugno, 2018, <https://www.fcsi.org/foodservice-consultant/asia-pacific/veggie-might-rise-vegetarianism-china/>; Y. Liu, "The Cultural and Environmental Significance of Vegetarianism in China", *Journal of Chinese Cultural Studies* 4, no. 1 (2019): 35-52.

rinnovamento e innovazione in Cina moderna. Chau sostiene che la rinascita del taoismo in Cina moderna è in gran parte guidata dalla crescente domanda di pratiche spirituali e di benessere tra la classe media urbana. I taoisti moderni stanno adottando una varietà di pratiche e rituali tradizionali per adattarsi alle esigenze dei loro seguaci contemporanei. Ad esempio, molti taoisti moderni hanno iniziato a offrire servizi di benessere, come la meditazione e la pratica del *qigong* 气功, per aiutare i loro seguaci a migliorare la loro salute fisica e mentale. Inoltre, alcuni taoisti moderni hanno adattato i loro rituali tradizionali per includere elementi di altre tradizioni spirituali, come il buddismo e il confucianesimo, per attrarre una base di seguaci più ampia. Un'altra caratteristica dei taoisti moderni è la loro attenzione alle questioni sociali e ambientali, come il sostegno alle comunità locali e la protezione dell'ambiente. I taoisti moderni stanno utilizzando le loro pratiche spirituali per promuovere la pace e la giustizia sociale, e per aiutare a proteggere l'ambiente.<sup>399</sup>

La seconda ondata del movimento vegetariano è emersa con modalità simili a quella del primo movimento vegetariano moderno. Una differenza tra la prima e la seconda ondata del movimento vegetariano moderno consiste nel fatto che, nel XX secolo, i protagonisti di questo movimento erano personaggi della élite culturale e politica dell'epoca, mentre al giorno d'oggi ogni singolo cittadino, qualsiasi sia la sua estrazione sociale ed il suo livello di istruzione, può partecipare attivamente alle attività della comunità vegetariana. Un'altra divergenza tra le due correnti vegetariane, tuttavia, si riflette nella volontà propria della seconda ondata vegetariana di cercare e trovare nuovi valori etici e umanitari che incoraggino la cooperazione internazionale, a differenza della prima, la cui motivazione di base era fornire uno strumento che potesse essere considerato tradizionalmente cinese con cui costruire una moderna nazione.

Il concetto di “protezione ambientale”, arrivato dagli Stati Uniti in Cina negli anni '90, fu inizialmente frainteso dalla popolazione cinese, ancora ignara del reale impatto ambientale dell'industrializzazione e delle relative conseguenze sulla salute pubblica. I cinesi fecero coincidere la “protezione ambientale” occidentale con una questione di pulizia ed igiene, di “sanitizzazione ambientale” o “sanitizzazione urbana”, traducibile in un'assenza di sporcizia e di germi per le strade. Fu negli anni 2000 che il costo della degradazione ambientale incominciò a risultare evidente anche ai cinesi, con il crollo della salute pubblica a causa della “fame nascosta”, dell'obesità e delle “tre principali cause di morte”, oltre al cancro, tutti fenomeni causati dal consumo eccessivo di carne. La lenta realizzazione del danno ambientale è anche colpa della silenziosa contaminazione dell'aria, dell'acqua, del suolo e del cibo da parte delle tossine. La produzione industriale di cibo è

<sup>399</sup> Per approfondimenti sul tema si veda Adam Yuet Chau, *Religion in Contemporary China: Revitalization and Innovation* (Londra: Routledge, 2014).

eccessivamente concentrata sulla quantità, sull'efficienza e sulla velocità della fornitura e ignora invece elementi quali la qualità, la pianificazione a lungo termine delle risorse agricole e l'impatto delle attività agricole sull'ecologia. Tra i maggiori danni provocati rientrano la perdita del contenuto nutritivo dei cibi, che ha causato il fenomeno della "fame nascosta", la presenza di tossine ambientali quali fertilizzanti agricoli e pesticidi, e l'utilizzo di ormoni, antibiotici e metalli pesanti negli allevamenti animali.

Oggi, in Cina, il vegetarianismo buddista è considerato una forma di attivismo sociale, che invita le persone a cambiare le proprie abitudini ed i propri comportamenti. Stephanie Kaza ha fatto delle interessanti riflessioni sul ruolo che i buddisti vegetariani potrebbero avere nel diffondere messaggi etici e morali in Occidente. I buddisti vegetariani potrebbero infatti vestire i panni di attivisti socialmente impegnati nel sostenere importanti cause quali il benessere animale, la protezione ambientale e la fame nel mondo.<sup>400</sup> Tuttavia, gruppi di buddisti vegetariani sarebbero verosimilmente inglobati dalla più ampia e politicamente interconnessa rete di organizzazioni no-profit per il benessere animale. È sul piano etico dello sviluppo di una sensibilità morale che i ragionamenti logici occidentali e la prospettiva buddista trovano terreno in comune nel professare la validità della scelta vegetariana.

Il buddismo inaugurò una nuova fase di prosperità e visibilità negli anni 2000, riuscendo a sfruttare le nuove tecnologie audiovisive con la diffusione di registrazioni audio di letture e discorsi buddisti in tutto il paese.<sup>401</sup> In quest'epoca di scompiglio sociale ed ambientale, il buddismo seppe fornire un appoggio e un aiuto concreto alla società, tanto da venir definito "buddismo socialmente impegnato" o "buddismo urbano". Anche il "buddismo umanitario" (*renjian fojiao* 人間佛教) a Taiwan si interessa a queste tematiche e offre supporto in questo senso. Monasteri buddisti inaugurarono "campi estivi" o "campi di meditazione" che attrassero moltissimi praticanti, in particolare i giovani alla ricerca di esperienze spirituali. Poiché in Cina il vegetarianismo è spesso legato alla tradizione buddista, il rinnovato afflato buddista non poté che giovare al fenomeno del vegetarianismo. Lo sviluppo del buddismo durante questo periodo ha contribuito al movimento vegetariano principalmente in due aspetti: in primo luogo, le attività di liberazione degli animali in cattività, sebbene iniziassero ad essere operate su larga scala da monasteri e organizzazioni buddiste, dipendevano spesso dalla concessione di monasteri e gruppi spirituali<sup>402</sup>. Liberare gli animali "sulla tavola" si rivelò quindi un più legittimo e facile mezzo per ottenere lo stesso risultato. In secondo

<sup>400</sup> Stephanie Kaza, "Western Buddhist Motivations for Vegetarianism", *Worldviews* 9, no. 3 (2005): 407.

<sup>401</sup> *Ibidem*.

<sup>402</sup> Stephanie Kaza, "Western Buddhist Motivations for Vegetarianism", 408-9.

luogo, il riemergere di movimenti che proponevano il recupero delle tradizioni cinesi e del tradizionale stile di vita cinese fornì al vegetarianismo un appoggio alternativo al buddismo e alla scienza occidentale. Chi era scettico nei confronti di quest'ultima poteva così equipaggiarsi dell'antico tradizionale sapere cinese (come la medicina tradizionale cinese) per sostenere la validità della dieta vegetariana, guadagnandone in ricostruzione di un'identità culturale e in strumenti di *soft power*. Nonostante il lavoro sinergico del nuovo movimento vegetariano e del buddismo cinese, è innegabile che, in modo simile a ciò che accadde ai primi del Novecento, sforzi vennero compiuti sia nel separare il vegetarianismo dalla dottrina buddista, svuotandolo di ogni significato religioso in modo da poterlo avvicinare ad un maggior numero di persone, sia nel disconnettere il buddismo dalla dieta vegetariana per non impedire o scoraggiare i credenti non vegetariani dall'intraprendere gli studi buddisti.

Il ruolo della religione nello sviluppo del vegetarianismo moderno in Cina rimane, comunque, preponderante: le attività buddiste sono infatti uno dei modi principali con cui le comunità vegetariane vengono a formarsi e a solidificarsi all'interno della società cinese contemporanea.<sup>403</sup>

<sup>403</sup> Yahong Wang, "Vegetarians in Modern Beijing", 146.

### 3.3 Jian Yi 简艺 e la China Vegan Society 华舜会

La sensibilità verso il benessere degli animali e la consapevolezza ambientale in Cina stanno aumentando anche grazie al lavoro di molti attivisti cinesi. Il celebre regista e attivista Jian Yi 简艺, nel suo documentario breve *What's for Dinner? (Heyi wei shi 何以为食)*, ha analizzato con occhio critico la rapida crescita del consumo di prodotti animali in Cina, un incremento che ha riflettuto l'incredibile sviluppo economico del paese negli ultimi anni.

Jian Yi (classe 1975), oltre ad essere un documentarista cinese indipendente, attivista ambientale e, ad oggi, una delle principali voci del movimento vegano in Cina. Egli si è interessato a temi religiosi e storico-sociali, ma anche all'istruzione accademica, alla conservazione ambientale e al fenomeno della globalizzazione. Grazie al suo lavoro, egli ha avuto un ruolo chiave nell'espansione del veganismo nella società cinese contemporanea: la creazione del sito web della China Vegan Society ha fornito alla comunità vegana cinese una piattaforma online di riferimento, in cui associazioni, enti, gruppi, imprenditori e singoli individui hanno trovato una finestra di dialogo, un luogo verso cui indirizzare i propri sforzi, un supporto alla propria attività in continuità con questo tema. La China Vegan Society ha favorito la connessione e l'unione di tutti i promotori della dieta vegana in Cina, e ha fornito al tempo stesso una guida pratica e accessibile a chiunque per la navigazione del mondo vegano in Cina. La CVS ha come obiettivo quello di promuovere la dieta vegana e uno stile di vita sano ed eco-sostenibile, che sia di giovamento alla propria salute personale come a quella pubblica e del pianeta stesso. Questa piattaforma centralizzata promuove lo scambio di informazioni tra le istituzioni vegane cinesi ed internazionali, e cerca di rispondere alle specifiche esigenze culturali della popolazione cinese fornendo soluzioni e consigli *ad hoc* con cui attuare la transizione vegana.

Prima della fondazione della China Vegan Society, avvenuta il 22 maggio 2021 a Dali 大理 (provincia dello Yunnan 云南), Jian Yi non era ancora completamente vegano, ma stava maturando questa scelta interessandosi alle tematiche ambientali. Durante gli anni della sua formazione, Jian Yi aveva viaggiato e vissuto all'estero per espandere le sue conoscenze del mondo, e nel 1999 aveva ottenuto un Master in International Peace Studies all'Università di Notre Dame. Con la volontà di comunicare più efficacemente i suoi messaggi, Jian Yi aveva affinato le sue doti artistiche e comunicative al Beijing Broadcasting Institute, ottenendo un Master in International Journalism.

Jian Yi ha successivamente creato la China Action Hub per il UN Food Systems Summit (UNFSS)<sup>404</sup>, aprendo più di dieci forum per il dibattito del sistema alimentare su varie piattaforme online che hanno raccolto complessivamente più di 1 milione di visualizzazioni. Questa iniziativa è servita per mettere in comunicazione tra loro tutti i maggiori attori coinvolti nel sistema alimentare a livello nazionale e internazionale. Jian Yi sostiene che, per reindirizzare lo sforzo collettivo verso il raggiungimento degli obiettivi prefissati dai movimenti vegetariani, è necessario che tutti compiano dei piccoli passi verso un'alimentazione sostenibile, che non dev'essere necessariamente esclusivamente vegana, ma che deve tener conto di alcuni parametri di salute ed eco-sostenibilità. Egli, a tal proposito, ha istituito un'organizzazione no-profit, la Good Food Fund (*Liangshi jijin* 良食基金), all'interno della China Biodiversity Conservation and Green Development Foundation (*Zhongguo shengwu duoyangxing baohu yu luse fazhan jijinhui* 中国生物多样性保护与绿色发展基金会)<sup>405</sup>. Questa organizzazione ambisce, attraverso la trasformazione del sistema alimentare, alla risoluzione di problemi quali la perdita di biodiversità, il cambiamento climatico, la fame nel mondo, la malnutrizione, lo spreco alimentare e l'abuso di animali. Jian Yi osserva come “vegetariano” non sia sempre sinonimo di “salutare” o “sostenibile”: la Coca Cola è vegetariana, ma non si può dire che sia salutare; la produzione di olio di palma implica la distruzione delle foreste pluviali nel sud-est asiatico, così come il commercio globale di avocado (un “superalimento”) estremamente di tendenza oggigiorno, danneggia le comunità in Sud America; d'altra parte, un tipo di allevamento sostenibile e maggiormente rispettoso del benessere animale può produrre il “buon cibo” (*haoshi* 好食) a cui Jian Yi anela.<sup>406</sup>

In aggiunta a ciò, Jian Yi nel 2018, insieme alla Yale Hospitality dell'Università di Yale, ha fatto partire un'iniziativa chiamata China Food Leadership Initiative tramite cui, durante le celebrazioni del nuovo anno cinese, ha messo insieme una delegazione composta da 7 tra i migliori chef, imprenditori e giornalisti cinesi per svolgere una missione educativa in diverse università americane con l'obiettivo di incentivare la consapevolezza e la conoscenza degli studenti nei confronti di sistemi alimentari sostenibili.

<sup>404</sup> La China Action Hub è un'iniziativa fondata da Jian Yi per il UN Food Systems Summit (UNFSS). L'UNFSS è una conferenza globale organizzata dalle Nazioni Unite per discutere e trovare soluzioni per riformare i sistemi alimentari mondiali e rendere la produzione, distribuzione e consumo di cibo sostenibili e inclusive. La China Action Hub ha l'obiettivo di coinvolgere attivamente la Cina nel processo di pianificazione e nella implementazione delle azioni del summit, promuovendo la cooperazione e il dialogo tra i vari portatori di interesse cinesi e internazionali.

<sup>405</sup> La China Biodiversity Conservation and Green Development Foundation (CBCGDF) è un'organizzazione non governativa cinese che si concentra sulla conservazione della biodiversità e lo sviluppo sostenibile. La fondazione ha lavorato per la protezione degli animali selvatici, l'educazione ambientale e la promozione di pratiche sostenibili, tra cui l'agricoltura biologica e il vegetarianismo. La CBCGDF è stata fondata nel 2000, e ha sede a Pechino.

<sup>406</sup> *Shiyi youli* “食宜有禮”, Good Food Academy, 2020, <https://www.goodfoodchina.net/updates/154>



### 3.3.1 *What's for Dinner?* 何以为食: il documentario

Nel suo documentario di 29 minuti *What's for Dinner* Jian Yi documenta l'impatto che il consumo di carne ha avuto sull'ambiente, sulla salute pubblica, sui desideri e i bisogni percepiti e sulla condizione sociale in generale.<sup>407</sup> Nel corso del viaggio che Jian Yi compie all'interno della provincia cinese del Jiangxi 江西, la sconcertante realtà dei fatti viene svelata tramite una serie di interviste ad allevatori, imprenditori, artisti e civili: i metodi di allevamento degli animali sono chiaramente cambiati, e, vista la grande domanda commerciale di carne, solamente chi si può permettere un allevamento dalle grandi dimensioni riesce a sopravvivere sul mercato. In passato la carne non era un cibo che si vedeva spesso sulle tavole cinesi, ma anzi era usato come condimento per insaporire altre preparazioni culinarie. Il centro di un pasto non era la carne, ma i cereali, le verdure, la soia e i legumi. A ricordare ciò è Wen Bo, esponente della Global Exploration Fund – China National Geographic. Molte persone erano abituate a non mangiare carne anche per settimane. Ma oggi, sotto l'influsso dell'alimentazione occidentale mangiare carne è visto come simbolo di ricchezza e benessere. I cinesi intervistati riportano l'errata convinzione che mangiare carne e latte renda gli individui robusti, forti e atletici: è per questo, affermano, che gli americani e le altre popolazioni occidentali mangiano in continuazione bistecche, costole al barbecue e pollo fritto. Oggi la Cina consuma il doppio della carne consumata dagli Stati Uniti, specialmente la carne di maiale: circa 500 milioni di maiali sono annualmente uccisi nelle macellerie delle industrie animali. Per sopravvivere in un mercato altamente competitivo, molti allevatori sono costretti a ricorrere a foraggiamenti poco naturali ed addizionati con antibiotici. In aggiunta, a molti di questi animali vengono somministrati ormoni veterinari per incrementare la velocità di crescita e la stazza finale e quindi, da un punto di vista meramente industriale, la resa del lotto. La richiesta di maiale, aumentata vertiginosamente grazie alla maggiore disponibilità economica delle famiglie, richiede oggi l'implementazione di nuovi metodi di allevamento, improntati alla produttività e alla quantità più che alla qualità.

<sup>407</sup> La produzione di "*What's for dinner*" è stata anche finanziata e sponsorizzata da Brighter Green, un *public policy action tank* con sede a New York, il cui lavoro mira all'aumento della consapevolezza pubblica circa temi di ecologia, di benessere animale e di sostenibilità. Secondo il documentarista, la maggioranza della popolazione cinese non è conscia degli effetti dell'industria animale sull'ambiente. Egli spiega come, nonostante la disponibilità di informazioni e la loro facile reperibilità grazie al mondo digitale, ci siano molti fattori ad interpersi tra le persone e la verità dei fatti, impedendo di capire cosa sarebbe giusto fare: interessi economici, piaceri immediati, valori culturali, giudizi sociali. Inoltre, secondo il regista, la diffusione della corretta informazione non garantisce automaticamente un comportamento appropriato e congruo.

In passato, gli animali vivevano in armonia con la vita rurale e, similmente agli animali domestici, venivano allevati in modo indipendente dalle singole famiglie, ora solamente un piccolo numero di allevatori locali rimane ancora a questo tipo di tradizione, coprendo una componente nettamente minoritaria del mercato. Il regista documenta il lavoro negli allevamenti della contea del Jingshui, in cui ogni giorno vengono uccisi circa 60 maiali, corrispondenti a 6000 kg di carne da vendere. Sebbene alcune procedure per l'uccisione e lo smembramento dei maiali vengano compiute da macchine, altri passaggi, come la rimozione delle interiora, vengono compiuti a mano. Jian Yi intervista alcuni cinesi che hanno scelto di diventare vegetariani: Xie Zheng, racconta come la maggior parte dei suoi amici non abbia reagito positivamente alla notizia della sua decisione di diventare vegetariano, pensando che fosse solo una scusa con cui "giustificare la sua tirchieria". Un musicista, Yu Li, proprietario di un ristorante vegano chiamato "Vegan Hut", condivide con il regista l'idea che il benessere derivi dall'essere in armonia con la natura e che essere vegani sia quindi un requisito imprescindibile per realizzare ciò. Il desiderio crescente di carne è un desiderio più mentale che corporeo: la carne equivale a ricchezza, status, potenza sociale ed economica. Dopo la povertà e la carestia dei decenni precedenti, il desiderio di ricchezza, o quantomeno di sentirsi ricchi, è assolutamente imperativo per la maggior parte dei cinesi. Le riforme economiche e l'industrializzazione della Cina di Deng Xiaoping hanno portato la nazione ad internazionalizzarsi e a copiare lo stile di vita dei paesi occidentali più forti e all'avanguardia: oltre alle innovazioni tecnologiche e alle conoscenze mediche, ingegneristiche e culturali, però, hanno anche importato sistemi produttivi industriali ed artificiali e catene di negozi e ristoranti volti alla massimizzazione del profitto. I frequentatori più assidui dei McDonald, Burger King's e KFC cinesi sono, purtroppo, le famiglie con bambini e i giovani, e sono loro a pagare il prezzo di questo nuovo stile di vita "americano". Queste catene ristorative di *fast-food* sono dannose per la salute, eppure sono simboli di modernità e comfort a cui i cinesi non vogliono rinunciare. L'abbondanza di carne nei piatti dei cinesi è combaciata con un aumento dell'incidenza del cancro, dell'ipertensione, dell'infarto, del diabete e dell'obesità. La Cina oggi è il secondo paese con il più alto numero di casi di diabete nel mondo. 300 milioni di cinesi sono sovrappeso o obesi, in un paese che ha sempre vantato corporature snelle e asciutte come caratteristiche principali della sua popolazione.

Nel documentario, Jian Yi spiega come gli allevamenti intensivi nascano quindi per rispondere a questa enorme domanda di carne, tralasciando talvolta le più basilari norme igienico-sanitarie. Gli stessi venditori consigliano ai clienti di consumare solo certe parti di maiale, in quanto le altre possono essere contaminate da ormoni e o altre sostanze considerate dannose per la salute. Il documentario informa come, nel 2008, si era stimato che in Cina si fosse arrivati a consumare circa 100 kg di carne

all'anno a testa, con un dirottamento del 36% della produzione di cereali verso il settore dell'allevamento, in forte contrasto con la tradizione agricola cinese.

Questo documentario è riuscito ad aprire una finestra sul panorama agricolo ed alimentare cinese, e ciò che lo spettatore osserva attraverso di essa è una realtà sconcertante e problematica, figlia della recente trasformazione del paese. Animali tenuti in condizioni discutibili all'interno di edifici in costruzione, applicazione di farmaci non in sicurezza, inquadrature dell'inquinamento fluviale presente a Huizhou 惠州 (provincia del Guangdong 广东) causato dagli scarti alimentari degli allevamenti animali, sono solo alcune delle testimonianze raccolte. Nelle interviste, i paesani si lamentano di non poter più pulire i propri panni nelle acque del fiume, una volta piene di pesci. Si stima che 7.500 tonnellate di escrementi animali prodotti dagli allevamenti abbiano inondato le acque della diga delle Tre Gole (Sanxia 三峡). Nel documentario veniamo a sapere come la produzione di 1 kg di carne corrisponda ad un rilascio di 32 kg di CO<sub>2</sub> nell'aria, contribuendo in modo importante all'inquinamento atmosferico.

Jian Yi conclude il documentario con una richiesta al pubblico: la richiesta di mangiare meno carne possibile come mezzo per proteggere il nostro ambiente e la nostra salute.

### 3.4 Prospettive future

Secondo una ricerca del mercato globale dei prodotti alimentari vegetariani condotta da Mordor Intelligence nel 2019, il mercato globale dei prodotti alimentari vegetariani è stato valutato a 12,1 miliardi di dollari nel 2018 e si prevede che raggiungerà i 31,4 miliardi di dollari entro il 2026, con un tasso di crescita composto annuo del 11,6%.<sup>408</sup> La Cina è uno dei principali mercati per i prodotti alimentari vegetariani, insieme agli Stati Uniti e all'Europa. Secondo un'altra ricerca condotta nel 2018 dalla Zion Market Research, il mercato cinese dei prodotti alimentari vegetariani ha raggiunto i 3,8 miliardi di dollari nel 2017 e dovrebbe portare un guadagno di 6,5 miliardi di dollari entro il 2024.<sup>409</sup> Il numero di aziende che forniscono prodotti dedicati ai vegetariani in Cina e nel mondo è in crescita. Secondo un altro rapporto, presentato da ResearchAndMarkets nel 2021, il mercato globale dei prodotti vegetali è previsto crescere a un tasso composto annuale del 8,4% dal 2020 al 2025, raggiungendo un valore di 25,8 miliardi di dollari entro la fine del 2025.<sup>410</sup> La crescita è attribuita a fattori come la crescente consapevolezza alimentare ed ecologica da parte dei consumatori, nonché a una maggiore disponibilità di prodotti vegetali. Inoltre, ci sono sempre più aziende cinesi che si stanno specializzando in prodotti vegetali, come carne vegetale, latte vegetale e formaggio vegetale, per soddisfare la domanda crescente.

Gli interessi economici sono forti in questo mercato, con molte aziende che investono in tecnologie per sviluppare prodotti di carne vegetale più “realistici” e saporiti. Ad esempio, la società cinese della carne vegetale Zhenmeat (*Zhenrou* 珍肉) è stata lanciata nel 2018 con un investimento di 15 milioni di dollari, con l'obiettivo di sviluppare carne vegetale con la stessa consistenza e sapore della carne animale.<sup>411</sup> La crescente domanda di carne vegetale ha anche attirato l'attenzione di grandi aziende alimentari come Nestlé e Cargill, che stanno investendo ingenti somme di denaro per sviluppare e commercializzare prodotti a base vegetale. In Cina, le aziende come Bright Food (*Guang ming shipin* 光明食品) e la Yurun Food Group (*Zhongguo Yurun shipin jituan* 中国雨润食品集团) stanno investendo nella produzione di carne vegetale.

<sup>408</sup> “Europe Plant-based Food and Beverage Market. Growth, Trends and Forecasts (2023 - 2028)”, Mordor Intelligence, <https://www.mordorintelligence.com/industry-reports/europe-plant-based-food-and-beverage-market>

<sup>409</sup> “Vegetarian Capsules Market Size, Share, Growth Report 2030”, Zion Market Research, 23 Aprile, 2021, <https://www.zionmarketresearch.com/report/vegetarian-capsules-market>

<sup>410</sup> “Plant-Based-Meat Global Market Report 2023”, The Business Research Company, Febbraio 2023, <https://www.researchandmarkets.com/reports/5733822/plant-based-meat-global-market-report>

<sup>411</sup> Elaine Yau, “Chinese Plant-based Meat Start-up Takes on Beyond Meat with Pork and Crayfish Products”, *South China Morning Post*, 17 Giugno, 2020, <https://www.scmp.com/lifestyle/health-wellness/article/3089259/chinese-vegan-start-takes-beyond-meat-focusing-hotpot>

In Occidente il vegetarianismo è diventato di tendenza anche grazie alla costruzione di un'infrastruttura di bar, ristoranti e negozi di alimentari con una ricca offerta di cibi vegetariani che ha permesso alle persone di scegliere di mangiare vegetariano anche in contesti sociali di convivialità. Oggi, la Cina si sta progressivamente spostando nella stessa direzione. Se da una parte i cibi vegetali sono ampiamente disponibili in un continente che da sempre basa la propria alimentazione sui cereali e sulla soia, dall'altra nuovi alimenti e prodotti a base vegetale attraversano i continenti per far fronte alle richieste dei consumatori. Per fare un esempio, la quinoa, uno pseudo cereale (è in realtà un seme) originario del Sud-America, è oggi conosciuta e consumata in diverse nazioni e, dal 2013, è coltivata nei territori della regione cinese del Qinghai in quanto alimento integrante della dieta quotidiana. Anche l'avocado, alimento che può supplire alla carenza di grassi tipica di una dieta vegetariana, viene trasportato in maniera massiccia attraverso i continenti: nel 2017 la Cina ha importato più di 30 migliaia di tonnellate di avocado, 1000 volte il numero importato nel 2011.<sup>412</sup> L'aumento del numero di diversi tipi di cibi vegetali, che permette ai consumatori di avere una rosa più ampia di cibi tra cui scegliere e di meglio coprire tutti i diversi bisogni nutrizionali, denota il diffondersi delle diete vegetariane e vegane. Secondo le ricerche di mercato, il tasso di crescita medio del mercato cinese di frutta secca e di frutta a guscio, fonti proteiche importanti per i vegetariani, è del 15.7% annuo e arriverà a valere 841 miliardi di yuan entro il 2023. Nel frattempo, i cinesi continuano a consumare sempre più bevande a base vegetale, come il latte di soia.

Esistono diversi ristoranti vegetariani famosi in Cina che hanno fornito un punto di incontro e ritrovo per persone interessate ad uno stile di vita etico e morale. Un esempio è il ristorante “Ling Yuan” (*Ling long ge* 玲珑阁) situato a Pechino, che è stato fondato nel 1986 ed è diventato un importante riferimento per la comunità vegetariana della città. Il ristorante è stato fondato da un gruppo di attivisti vegetariani e offre piatti vegetariani tradizionali cinesi in un ambiente accogliente. Nel parco pechinese Yuan Dadu City Ruins (*Yuan dadu chengqiang yizhi gongyuan* 元大都城墙遗址公园) c'è un ristorante vegano, il “Ristorante degli spaghetti alla Lanzhou”, il cui nome è una specialità cinese chiamata *lanzhou lamian* 兰州拉面. Questo piatto tipico di Lanzhou 兰州, la capitale del Gansu 甘肃, tradizionalmente conterrebbe fettine di manzo. Il proprietario ha tuttavia ricreato questa pietanza nella sua versione completamente vegetale. Egli divenne vegetariano nel 2010 e, dopo varie esperienze in ristoranti vegetariani a Pechino, Shanghai e Suzhou, fondò la sua

<sup>412</sup> “Avocado Imports in China 2020-2024: Policies, Supply/Demand, Sources, Pricing Trends, Customs”, PRNewswire, Settembre 21, 2020, <https://www.prnewswire.com/news-releases/avocado-imports-in-china-2020-2024-policies-supplydemand-sources-pricing-trends-customs-301134577.html> (articolo basato sulle ricerche di mercato della Research and Markets).

compagnia, la Baiyi 百易, nel 2013. La storia del “Lanzhou lamian” è solo un esempio dei tantissimi *business* vegetariani e vegani che negli ultimi anni stanno fiorendo nella terra di mezzo.<sup>413</sup> Sempre a Pechino, il ristorante Xiangyang Xiaozhu 香阳小筑 ha riscosso un notevole successo dalla sua apertura nel 2004.<sup>414</sup> Altri ristoranti vegetariani famosi in Cina sono il “Mondo Verde” (*Liise shijie* 绿色世界) a Shanghai, il “Loto Puro” (*Qingxin lianhua* 清心莲花) a Suzhou 苏州 e il “Vita Vegetariana” (*Sushi shenghuo* 素食生活) a Hangzhou 杭州. Questi ristoranti sono importanti per la diffusione del vegetarianismo in Cina perché offrono un'ampia varietà di piatti vegetariani e creano un ambiente accogliente per le persone interessate a questo stile di vita.

Oltre alle nuove catene di ristoranti vegetariani, moltissime compagnie private stanno entrando nel mercato cinese dei prodotti vegetali allo scopo di offrire ai cittadini delle proteine vegetali che possano essere considerate “di valore” e possano rimpiazzare il ruolo della carne nella dieta. Gli alimenti a base vegetale come la *beyond-meat* (“Oltre la carne”) possono avere un profilo nutrizionale simile a quello della carne, ma dipende dalla specifica composizione e preparazione del prodotto. In generale, la carne è una fonte ricca di proteine, ferro e vitamina B12, mentre gli alimenti a base vegetale possono essere carenti in questi nutrienti. Tuttavia, molti produttori di carne vegetale utilizzano additivi chimici e supplementi per aumentare il contenuto di questi nutrienti nei loro prodotti. La ricerca scientifica ha confermato che un uso ampio e attentamente bilanciato delle proteine vegetali nella dieta possa fornire in maniera adeguata proteine di alta qualità, rendendo possibile il mantenimento di un sano stile di vita.<sup>415</sup>

Per promuovere l’acquisto di questi sostituti vegetali, bisogna abbattere i costi ancora alti che la produzione di queste proteine vegetali comporta. Alcune delle compagnie che spiccano maggiormente nel neo-mercato cinese incentrato sui vegetali e che si sono affermate come principali leader del movimento di trasformazione del sistema alimentare e della transizione verso una dieta vegetale ed eco-sostenibile sono la Starfield 星期零 (Shenzhen 2017), la OmniFoods (Hong Kong, 2018), la Z-Rou 株肉 (Shanghai, 2019), e la Zhenmeat 珍肉 (Pechino, 2019). L’industria dei prodotti vegetali cinese ha ancora pochi anni alle spalle e occupa una quota di mercato limitata; tuttavia, imprenditori e industrie del nuovo settore stanno spingendo per affermarsi sul mercato, sfruttando

<sup>413</sup> Alistair Baker-Brian, “Can Veganism Become Big Business in China?”, *Thatsmags*, 5 Settembre, 2022, <https://www.thatsmags.com/shanghai/post/35009/the-meatless-middle-kingdom-can-veganism-become-big-business-in-china>

<sup>414</sup> Zhou Wei, “A Taste of Chinese Vegetarianism”, *China Dialogue* (*Zhongwai duihua* 中外对话), 21 Aprile, 2011, <https://chinadialogue.net/en/food/4246-a-taste-of-chinese-vegetarianism/>

<sup>415</sup> Per approfondimenti sulle proteine vegetali e sul loro effetto sulla salute si veda Steven R. Hertzler, Jacqueline C. Lieblein-Boff, Mary Weiler, Courtney Allgeier, “Plant Proteins: Assessing Their Nutritional Quality and Effects on Health and Physical Function”, *Nutrients* 12, no. 12 (Dicembre 2020): 3704.

mezzi di comunicazione quali pubblicità, campagne marketing e auto sponsorizzazioni tramite interviste rilasciate a testate giornalistiche. Accrescere la propria visibilità è il fine primario di queste nuove aziende, e dichiarazioni circa le rosee prospettive imprenditoriali hanno lo scopo di attrarre investitori. L'affermarsi di una solida industria di prodotti vegetali, così come l'attuazione completa della "rivoluzione vegetariano-vegana", hanno davanti a loro una serie di sfide e di punti interrogativi: il gusto e il costo dei nuovi prodotti vegetali, l'adesione ideologica alla causa, gli interessi economici e commerciali (soprattutto quelli delle grandi industrie), lo stigma sociale, la tradizione culinaria legata a storia e cultura, i tabù religiosi e altre possibili complicanze derivanti dal tessuto socio-economico e culturale. Anche se la Daxue Consulting osserva che l'industria di prodotti vegetali cinese ha raggiunto un valore di ben 16 miliardi di dollari nel 2021, e che la sua previsione di crescita è del 15% entro il 2025, nessuno può affermare con certezza quanto questi nuovi prodotti vegetali siano effettivamente destinati a cambiare il futuro modo di mangiare e alimentarsi.

Il vegetarianismo e il veganismo sono pratiche antiche, che hanno da sempre trovato un posto nella cultura e nell'alimentazione di popolazioni anche estremamente lontane e diverse tra loro. Sebbene sia improbabile che il genere umano possa interamente convertirsi al vegetarianismo, queste pratiche potranno avere un ruolo importante nell'alimentazione futura. Quel che è certo è che non sono destinate ad estinguersi, ma ad evolversi e adattarsi al contesto umano che è sempre in perenne mutamento.

## Conclusioni

La storia del movimento vegetariano in Cina ha radici profonde nella tradizione religiosa del paese, in particolare nel buddismo e nel taoismo. Nel corso dei secoli, queste religioni hanno promosso l'idea della nonviolenza verso gli animali e l'adozione di una dieta a base vegetale. Tuttavia, con l'arrivo del XX secolo e le conseguenti trasformazioni culturali, il movimento vegetariano ha subito una certa evoluzione.

Il vegetarianismo è una pratica che ha accompagnato la civiltà umana dall'antichità ad oggi, manifestandosi con forme e caratteristiche diverse attraverso le culture, le popolazioni, i territori, i secoli. Sebbene appaia improbabile che questo stile alimentare e di vita possa in futuro predominare su scala mondiale, le recenti preoccupazioni sul peggioramento dell'ambiente e della salute pubblica, ed il sovra sfruttamento delle risorse planetarie, che sta ineluttabilmente portando ad una situazione di scarsità e pericolo per la sopravvivenza della specie, hanno rinnovato l'importanza di implementare la dieta vegetariana come possibile strumento di lotta a questi gravi problemi.

L'industrializzazione e l'urbanizzazione hanno portato alla crescita della domanda di carne, mentre l'influenza delle culture occidentali ha introdotto nuovi stili alimentari basati sull'utilizzo di proteine animali. Al contempo, negli ultimi anni si è assistito a una rinascita dell'interesse per il movimento vegetariano in Cina, grazie anche all'utilizzo dei nuovi social media. Attivisti vegetariani e vegani hanno utilizzato questi strumenti per promuovere l'adozione di una dieta a base vegetale e sensibilizzare l'opinione pubblica sui temi della sostenibilità ambientale e della tutela degli animali.

In ottica contemporanea, il vegetarianismo potrebbe rivelarsi un potente alleato nell'alleviare la situazione di estrema crisi ecologica, salutistica, sociale ed economica. Al giorno d'oggi i problemi ambientali, economici e sanitari dell'industria della carne hanno una dimensione internazionale. Il presente elaborato ha cercato di delineare la storia del vegetarianismo in Cina e dei suoi sviluppi futuri poiché la Cina, oggi più che mai, è nella posizione di determinare ed influenzare con le sue politiche lo scenario futuro verso cui ci stiamo proiettando.

I responsabili delle politiche agricole cinesi devono affrontare una serie di sfide: in primis, rispondere alla crescente domanda di carne da parte della popolazione cinese, che il governo aveva incentivato dando la priorità alla produzione di ingenti quantitativi di carne a buon mercato e al raggiungimento dell'autosufficienza del grano; in secondo luogo, alzare gli standard di vita rurali,



nonostante le migrazioni di massa verso le città, e rendere più efficaci i sistemi di agricoltura, visto che le risorse idriche e territoriali scarseggiano.

Alla luce di questi recenti cambiamenti, è importante incoraggiare studi che analizzino il vegetarianismo con lo scopo di verificare l'eventuale impatto che potrebbe avere su tutti i sopracitati fattori. Lungi dal considerare il vegetarianismo come una panacea, quest'antica pratica potrebbe tuttavia avere un ruolo strumentale nel ripristinare l'ecosistema e il suo delicato equilibrio. Infatti, in futuro si prevede che l'utilizzo delle derivazioni vegetali diventerà sempre più importante per soddisfare la crescente domanda di proteine alternative. Grazie allo sviluppo di tecnologie avanzate, sarà possibile produrre alimenti vegetali che hanno un sapore e una consistenza simile a quelli della carne, ma senza gli impatti negativi sull'ambiente e sulla salute animale.

L'analisi della storia del movimento vegetariano in Cina, abbracciando un vasto arco temporale, che va dalle antiche pratiche dei monaci buddisti fino agli influencer e ai leader di opinione odierni, ha evidenziato la complessità e l'importanza di questo tema nell'ambito culturale e sociale. La necessità di affrontare le nuove problematiche del sistema alimentare e dell'approvvigionamento delle risorse è innegabile. L'aumento del consumo di alimenti vegetali e cerealicoli potrebbe rappresentare una strada per il miglioramento delle condizioni ambientali, specialmente se accompagnato dallo sviluppo dell'agricoltura biologica e a chilometro zero, nonché dall'implementazione di nuove tecnologie di coltivazione come la permacultura, l'idroponica, l'agro forestazione e la coltura rigenerativa.

Il vegetarianismo, con le sue implicazioni ideologiche, culturali, religiose, sociali, valoriali, etiche, politiche ed economiche, dipenderà dall'integrazione e dagli sviluppi di tutti questi elementi per trovare il suo spazio e la sua forma nella società. Il futuro del vegetarianismo sarà determinato dalla relazione tra l'ideologia vegetariana e la società stessa, nonché dall'entità degli interessi economici coinvolti nella sua espansione.

Per comprendere appieno le direzioni future del fenomeno del vegetarianismo, sarà necessario condurre ulteriori ricerche che indaghino i principali attori coinvolti, le nuove modalità e pratiche che saranno assunte nel contesto sociale futuro e le conseguenze di tali scelte. Sarà particolarmente interessante studiare le dinamiche emergenti tra il vegetarianismo di origine buddista e i moderni movimenti vegetariani e vegani nella sfera cinese. Si potrebbe ipotizzare una possibile collaborazione e fusione delle risorse tra il vegetarianismo buddista e il movimento vegano cinese per perseguire un obiettivo comune. L'esito di questa convergenza tra le diverse anime del vegetarianismo cinese rimane ancora da vedere.

Le questioni che ruotano attorno al vegetarianismo sono di estrema attualità e urgenza. Cosa riserva il futuro per l'industria della carne, considerato il suo impatto dannoso sull'ambiente, sul benessere animale e sulla salute umana? Il dibattito sullo specismo e sui diritti degli animali potrà alla fine liberare gli animali dalla schiavitù e dalle condizioni gravose cui sono sottoposti? È possibile sviluppare un sistema di produzione alimentare che equilibri l'utilizzo e la produzione delle risorse? Vivere senza carne offre realmente benefici per la salute e per il pianeta? E quale ruolo svolgerà il vegetarianismo in tutto ciò? Le pratiche vegetariane, una volta considerate alternative mediche olistiche e naturali, potrebbero offrire un contributo significativo alla prosperità umana?

La materia è estremamente vasta e la vicendevole contaminazione culturale tra la Cina e il cosiddetto 'Occidente', sempre più penetrante nell'era dell'informazione globalizzata, renderà l'affrontare gli aspetti storico-sociologico-culturali del vegetarianismo cinese una sfida per gli studiosi negli anni a venire. Non resta che incoraggiare studi futuri per approfondire gli inevitabili sviluppi tecnologici e le importanti tematiche che ruotano intorno a questo affascinante argomento.

## Bibliografia

“Buddha Sūtras Mantras Sanskrit”. <https://www.sutrasmantras.info/sutra54a.html>

“Meat Consumption by Countries”. Mappr. <https://www.mappr.co/thematic-maps/meat-consumption-by-countries/>

“MII” (Ministry of Information Industries), accesso 15 Febbraio, 2006, [www.mii.gov.cn](http://www.mii.gov.cn).

“The Rise of Veganism in China”, *Forbes*, 2019.

“Vegan Lunch: Going Meatless in Beijing”. *The World from PRX*, 19 Gennaio, 2023, <https://sosfreevegans.com/what-percentage-of-chinese-are-vegan/>

“Vegan Movement: Big Appetite for Veganism in China”, 30 Agosto, 2022. <https://marketingtochina.com/vegan-movement-china-big-appetite-veganism/>

“Veganism in China: ‘The Trend is Going Mainstream’”. *South China Morning Post*, 2018.

“Vegetarians Don’t Eat Fish, Meat or Chicken”, 8 Novembre, 2016. <https://www.vegsoc.org/definition>

“Yishi xinwen: Shenshi weisheng hui 醫事新聞: 慎食衛生會”, *Zhongxiyi xuebao 中西醫學報* 6 (1910): 1–3.

Agenzia Nuova Cina online (Xinhua 新华网). “China Focus: i Pasti Vegani Sono di Tendenza in un Contesto di Cambiamento delle Abitudini Alimentari”. 28 Novembre, 2018. [http://www.china.org.cn/china/Off\\_the\\_Wire/2018-11/28/content\\_74217403.htm](http://www.china.org.cn/china/Off_the_Wire/2018-11/28/content_74217403.htm)

Al-ali, Eman, Shingler, Abigail, Huston, Adrienne, Leung, Emily. “MEAT: The Past, Present, and Future of Meat in China’s Diet”. *University of Waterloo* (Novembre 2018): 1 – 18.

Alexandratos, Nikos, e Bruinsma, Jelle. “World Agriculture Towards 2030/2050: The 2012 Revision”, FAO, Giugno 2012. <https://www.fao.org/agrifood-economics/publications/detail/en/c/147899/>

Allon, Mark. “Early Buddhist Texts: Their Composition and Transmission”. *Journal of Indian Philosophy* 50 (Gennaio 2022): 523–556.

Als Dorf, Ludwig. *The History of Vegetarianism and Cow-veneration in India*. Londra: Routledge, 2010.

Anastasi, Anthony William Donald. “From Buddhism to Beyond Meat”. *China Today*, Maggio 2023, [http://www.chinatoday.com.cn/ctenglish/2018/cs/202305/t20230506\\_800330350.html](http://www.chinatoday.com.cn/ctenglish/2018/cs/202305/t20230506_800330350.html)

Anderson, Eugene N. *The Food of China*. New Haven, Londra: Yale University Press, 1988.

Anderson, Eugene N. “Folk Nutritional Therapy in Modern China”. In *Chinese Medicine And Healing: An Illustrated History*, a cura di T.J. Hinrichs, Linda L. Barnes, 259–260. Cambridge, Massachusetts: The Belknap Press of Harvard University Press, 2013.

Andreini, Attilio. *Daodejing. Il Canone della Via e della Virtù*. Torino: Piccola Biblioteca Einaudi, 2018.

Anthis, Jacy Reese. *The End of Animal Farming: How Scientists, Entrepreneurs, and Activists Are Building an Animal-free Food System*. Boston: Beacon Press, 2010.

Ashiwa, Yoshiko, e Wank, David L. *Making Religion, Making the State: The Politics of Religion in Modern China*. Palo Alto: Stanford University Press, 2009.

Bailey, Paul J. “Cultural Connections in a New Global Space: Li Shizeng and the Chinese Francophile Project in the Early Twentieth century”. In *Print, Profit, and Perception: Ideas, Information and Knowledge in Chinese Societies, 1895–1949*, a cura di Peiyin Lin, Weipin Tsai, 17 – 39. Leiden: Brill, 2014.

Baker-Brian, Alistair. “Can Veganism Become Big Business in China?”. *Thatsmags*, 5 Settembre,

2022. <https://www.thatsmags.com/shanghai/post/35009/the-meatless-middle-kingdom-can-veganism-become-big-business-in-china>

Barend, Ter Haar. “Buddhist-inspired Options: Aspects of Lay Religious Life in the Lower Yangzi from 1100 until 1340”. *T’oung Pao* 77, no.1-3 (2001): 92–152.

Barr, S., Chapman, G.. “Perceptions and Practices of Self-defined Current Vegetarian, Former Vegetarian, and Nonvegetarian Women”. *Journal of the American Dietetic Association* 102, no. 3 (2002): 354–360.

Barstow, Geoffrey. “Buddhism between Abstinence and Indulgence: Vegetarianism in the Life and Works of Jigmé Lingpa”, *Journal of Buddhist Ethics* 20 (2013): 74–104.

Beardsworth, Alan, e Keil, Teresa. “The Vegetarian Option: Varieties, Conversions, Motives and Careers”, *Sociological Review* 40, no. 2 (1992): 253-293.

Beardsworth, Alan, e Keil, Teresa. “Vegetarianism, Veganism and Meat Avoidance: Recent Trends and Findings”. *British Food Journal* 93, no. 4 (1991): 19-24.

Beardsworth, Alan, e Keil, Teresa. *Sociology on the Menu: An Invitation to the Study of Food and Society*. Londra: Routledge, 1997.

Ben niao 笨鸟, Tudou ni 土豆泥. *Liangge sushizhe de chuanyi chufang* 两个素食者的创意厨房 (La cucina creative di due vegetariani). Harbin: Northern Literature and Art Publishing Harbin: Northern Literature and Art Publishing House 哈尔滨: 北方文艺出版社, 2008.

Bhikkhu Bodhi. *The Noble Eightfold path. The Way to the End of Suffering*. Kandy: Buddhist Publication Society, 1998.

Bilsky, Lester J. *The State Religion of Ancient China*. Taipei: Chinese Association for Folklore, 1975.

Bisogni *et al.* “Who We Are and How We Eat: A Qualitative Study of Identities in Food Choice”. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 34, no. 3 (Maggio 2002): 128-139.

Bodde, Derk. *Festivals in Classical China: New Year and Other Annual Observances during the Han Dynasty, 206 BCE – 220 CE*. Princeton: Princeton University Press, 1977.

Bodhipaksa, *Vegetarianism: A Buddhist View*. Cambridge: Windhorse Publications, 2010.

Bokenkamp, Stephen R., e Nickerson, Peter. *Early Daoist Scriptures*. Berkeley: University of California Press.

Boltz, Judith Magee. “On the Legacy of Zigu and a Manual on Spirit-writing in Her Name”. In *The People And The Dao: New Studies in Chinese Religions in Honour of Daniel L. Overmyer*, a cura di Philip Clart, Paul Crowe, 349–88. Londra: Routledge, 2009.

Boschi, Giulia. *Medicina Cinese: La Radice e i Fiori. Corso di Sinologia per Medici e Appassionati*. Bologna: Casa Editrice Ambrosiana, 2019.

Boyle, Joseph E.. “Becoming Vegetarian: An Analysis of the Vegetarian Career Using an Integrated Model of Deviance”. Tesi di Dottorato, Virginia Polytechnic Institute and State University, 2007.

Brandon, Samuel George Frederick. *Dictionary of Comparative Religion*. New York: Scribner, 1970. Internet Archive.

Braudel, Thomas, traduzione di Vivanti, Corrado. *Civiltà Materiale, Economia e Capitalismo (secoli XV-XVIII). Le Strutture del Quotidiano*. Torino: Einaudi, 2006.

Brokaw, Cynthia Joanne. *The Ledgers of Merit and Demerit: Social Change and Moral Order in Late Imperial China*. Princeton: Princeton University Press, 1991.

Bronwyn, Finnigan. “Buddhism and Animal Ethics”. *Philosophy Compass* 12 (Luglio 2017): 1–12.

Broy, Nikolas. “Moral Integration or Social Segregation? Vegetarianism and Vegetarian Religious Communities in Chinese Religious Life”. In *Concepts and Methods for the Study of Chinese Religions, Volume III*, a cura di Paul Katz, Stefania Travagnin, 37 – 64. Berlino, Boston: De Gruyter, 2019.

Buswell, Robert E., e Lopez, Donald S. *The Princeton Dictionary of Buddhism*. Princeton: Princeton

University Press, 2014.

Caccavello, Giovanni. “Cina 1978 – 2018, così da Deng a Xi ha vinto l’abbraccio al capitalismo”. *Il Sole 24 Ore*, 30 Dicembre, 2018. [https://www.econopoly.ilsole24ore.com/2018/12/30/rivoluzione-cina-deng-xiaoping-xi-capitalismo/?refresh\\_ce=1](https://www.econopoly.ilsole24ore.com/2018/12/30/rivoluzione-cina-deng-xiaoping-xi-capitalismo/?refresh_ce=1)

Campany, Robert Ford. “Abstinence Halls (*zhaitang* 齋堂) in Lay Households in Early Medieval China”. *Studies in Chinese Religions* 1, no. 4 (2015): 323-343.

Campany, Robert Ford. “Religious Repertories and Contestation: A Case Study Based on Buddhist Miracle Tales”. *History of Religions* 52, no. 2 (Novembre 2012): 99 – 141.

Campany, Robert Ford. “The Meanings of Cuisines of Transcendence in Late Classical and Early Medieval China”. *T’oung Pao* 91 (2005): 1-57.

Campany, Robert Ford. *Making Transcendents: Ascetics and Social Memory in Early Medieval China*. Honolulu: University of Hawaii Press, 2009.

Campany, Robert Ford. *To Live as Long as Heaven and Earth: A Translation and Study of Ge Hong's Traditions of Divine Transcendents*. Berkeley: University of California Press, 2002.

Campbell, T.C., Chen, J., Li, J.. “Diet and Chronic Degenerative Diseases: Summary of Results from an Ecologic Study in Rural China”. *Western Diseases. Their Dietary Prevention and Reversibility*, a cura di Temple N.J., Burkitt D.P., 67–118. Totowa, NJ: Humana Press, 1994.

Cannata, Vincenzo. *Libro delle Odi*. Milano: Luni editrice, 2021.

Cao, Deborah. “Chinese Takeaways: Vegetarian Culture in Contemporary China”. *Cambridge Journal of China Studies* 13, no. 4 (Gennaio 2018): 1 – 21.

Cao, Deborah. *Animals in China: Law and society*. Londra: Palgrave Macmillan, 2015.

Caplan, Pat. “Approaches to the Study of Food, Health and Identity”. In *Food, Health and Identity*, a cura di Pat Caplan. Londra: Routledge, 1997.

Carmichael, Richard. "Becoming Vegetarian and Vegan: Rhetoric, Ambivalence and Repression in Self-narrative". Tesi di Dottorato, Loughborough University, 2002.

Cartier, Michel. "L'Homme et l'Animal dans l'Agriculture Chinoise Ancienne et Moderne". *Etudes rurales* 151-152 (1999): 179-197.

CCTV "舌尖上的中国" 第二季 ("A Bite of China"), seconda stagione, episodio 7, trasmesso il 7 Aprile 2014. <https://www.youtube.com/watch?v=YTmq2eY5fIQ&t=1718s>

Ch'en, Kenneth K. S. *Buddhism in China: A Historical Survey*. Princeton: Princeton University Press, 1964.

Chan, Alan K. L. *Mencius: Contexts and Interpretations*. Honolulu: University of Hawaii Press, 2002.

Chang, Kwang-chih. *Food in Chinese Culture. Antropological and Historical Perspectives*. Yale: Yale University Press, 1981.

Chao, Linda, Myers, Ramon H. "China's Consumer Revolution: the 1990s and beyond". *Journal of Contemporary China* 7, no. 18 (Luglio 1998): 351 – 368.

Chapple, Christophe. *Non-violence to Animals, Earth and Self in Asian Traditions*. New York: State University of New York Press: Albany, 1993.

Chattopadhyaya, Debiprasad. *Lokayata: A Study in Ancient Indian Materialism*. New Delhi: People's Publishing House, 1992.

Chau, Adam Yuet. *Religion in Contemporary China: Revitalization and Innovation*. Londra: Routledge, 2014.

Chen, Yaoting. "Zhengyi". In *The Encyclopedia of Taoism*, a cura di Fabrizio Pregadio, 1258–1260. Londra: Routledge, 2008.

Chengzhong, Pu. *Ethical Treatment Of Animals in Early Chinese Buddhism. Beliefs and Practices*.



New Castle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing, 2014.

China Internet Network Information Center 中国互联网络信息中心. “Di 40 ci zhongguo hulan wangluo fazhan zhuangkuang tongji baogao” 第 40 次中国互联网络发展状况统计报告 (Il quarantesimo sondaggio statistico sullo sviluppo di Internet in Cina). 20 Giugno, 2018. <https://www.cnnic.net.cn/hlwfzyj/hlwzxbg/hlwtjbg/201708/P020170807351923262153.pdf>

Coakley, Sarah. *Religion and the Body*. Cambridge: Cambridge University Press, 1997.

Communities in Chinese Religious Life”. In *Concepts and Methods for the Study of Chinese Religions, Volume III*, a cura di Paul Katz, Stefania Travagnin, 37 – 64. Berlino, Boston: De Gruyter, 2019.

Conze, Edward. *Il Buddismo*. Milano: Mondadori, 1955.

Cooper, David E., e James, Simon P. *Buddhism, Virtue and Environment*. Aldershot: Ashgate, 2005.

Crowley, Thomas J.. “Causes of Climate Change Over the Past 1000 years”. *Science* 289, no. 5477 (2000): 270-277.

Davis, Edward L. *Society and the Supernatural in Song China*. Honolulu: University of Hawaii Press, 2001.

Davis, John. “Extracts from some Journals 1842-48. The Earliest Known Uses of the Word 'Vegetarian'”. <http://www.ivu.org/history/vegetarian.html>

De Groot, Jan Jakob Maria. “Miséricorde Envers les Animeaux dans le Bouddhism Chinois”. *T'oung Pao* 3, no. 5 (1892): 466-489.

De La Vallée Poussin, Louis. *La Morale Bouddhique*. Parigi: Nouvelle Librairie Nationale, 1927.

Donna, Maurer. *Vegetarianism: Movement or Moment? Promoting A Lifestyle For Cult Change*. Philadelphia: Temple University Press, 2002.

Donner, Henrike. “New Vegetarianism: Food, Gender and Neo-liberal Regimes in Bengali Middle-class Families”. *South Asia: Journal of South Asian Studies* 31, no. 1 (2008): 143-169.

Dundas, Paul. “The Meat at the Wedding Feasts: Kṛṣṇā, Vegetarianism and a Jain Dispute”. *Jain Doctrine and Practice: Academic Perspectives* 13 (2000): 92 – 112.

Engelhardt, Ute. “Dietetics In Tang China And The First Extant Works Of Materia Dietetica”. In *Innovation in Chinese Medicine*, a cura di Elisabeth Hsü, 173–191. Cambridge: Cambridge University Press, 2001.

Erwin, Kathleen. “Heart-to-Heart, Phone-to-Phone: Family Values, Sexuality, and the Politics of Shanghai’s Advice Hotlines”. In *The Consumer Revolution in Urban China*, a cura di Deborah S. Davis, 145 – 170. Berkeley: University of California Press, 2000.

Eshel, Gidon, Martin, Pamela A.. “Diet, Energy, and Global Warming”. *Earth Interactions* 10, no. 9 (2006): 1-17.

Eskildsen, Stephen. *The Teachings and Practices of the Early Quanzhen Taoist Masters*. New York: State University of New York Press, 2012.

Esposito, Monica. *Creative Daoism*. Parigi: University Media, 2021.

Fan, Lizhu, Whitehead, Evelyn Eaton, Whitehead, James D.. “The Spiritual Search in Shenzhen: Adopting and Adapting China’s Common Spiritual Heritage”, *Nova Religio* 9, no. 2 (2005): 50–61.

Fan, Ruiping. “How Should We Treat Animals? A Confucian Reflection”. *Dao: A Journal of Comparative Philosophy* 9, no. 1 (2010): 79-96.

Fanglü, Fu 方呂, 傅. “Sushi duiyu renti shengli de yingxiang 素食對於人體生理的影響 (Effetti della dieta vegetariana sulla fisiologia umana). *Kexue yuekan* 科學月刊 2, no. 6 (1930): 219–221.

Fiddes, Nick. *Meat: A Natural Symbol*. Londra: Routledge, 2011.

Fischler, Claude. “Food, Self and Identity”, *Social Science Information* 27, no. 2 (1988): 275-292.

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), “Statistical Database”, 2017.

Fox, Nick, Ward, Katie J.. “You Are What You Eat? Vegetarianism, Health and Identity”. *Social Science & Medicine* 66, no. 12 (2008): 2585-2595.

Fubao, Ding 福保, 丁. *Foxue Da Zidian* 佛學大辭典. Shanghai: Yixue shuju 上海: 醫學書局, Shanghai: The Medical Press, 1922.

Gai, Jianmin. *Taoism Medicine*. Beijing: Religious Culture, 2001.

Garnett, Tara, Wilkes, Andrea. “Appetite for Change: Social, Economic and Environmental Transformation in China’s Food System”. *Food Climate Research Network*, 2 Marzo, 2014.

Gatti, Franco. “Canone Taoista”. In *Dizionario del Sapere Storico-religioso del Novecento, Volume I*, a cura di A. Melloni, 251 – 261. Bologna: Il Mulino, 2010.

Geng, Guo 耕, 郭. “Wo Xing Wo Su – Yi Ge Huanbaozhe de Sushi Liyou” 我行我素一个环保者的素食理由 (“A Modo Mio: la Motivazione di un Ambientalista per Essere Vegetariano”). Guojia keji tushu wenxian zhongxin 国家科技图书文献中心 (“Centro Nazionale Archivistico di Libri di Scienza e Tecnologia”), *Shuzhai* 12 (2003): 64–67.

Giddens, Anthony, traduzione di Bechelloni, Giovanni. *Identità e Società Moderna*. Napoli: Ipermedium libri, 1999.

Gokhale, Balkrishna G.. “Animal Symbolism in Early Buddhist Literature and Art, *East and West* 24, no. 1-2 (Marzo-Giugno 1974): 111 – 120.

Goodland, R., e Anhang, J. “Livestock and Climate Change: What If the Key Actors in Climate Change Were Pigs, Chickens and Cows?”, *World Watch* 22, no. 6 (Novembre 2009): 10 – 19.

Goosaert, Palmer. *The Religious Question in Modern China*. Chicago: University of Chicago Press, 2011.

Goossaert, Vincent. “Animals in Nineteenth-Century Eschatological Discourse”. In *Animals through Chinese History: Earliest Times to 1911*, a cura di Roel Sterckx, Martina Siebert, Dagmar Schäfer, 181-198. Cambridge: Cambridge University Press, 2018.

Goossaert, Vincent. “Les Sens Multiples du Végétarisme en Chine”. In *A Croire et à Manger: Religions et Alimentation*, a cura di Aïda Kanafani-Zahar, Séverine Mathieu, Sophie Nizard, 65 – 93. Parigi: Le Harmattan, 2007.

Goossaert, Vincent. “The Beef Taboo and the Sacrificial Structure of Late Imperial Chinese Society”. In *Of Tripod and Palate*, a cura di Roel Sterckx, 237-248. New York: Palgrave Macmillan, 2005.

Greene, Eric M. “A Reassessment Of The Early History of Chinese Buddhist Vegetarianism”. *Asia Major* 29, no. 1 (2016): 1–43.

Gregory, James. *Of Victorians and Vegetarians: The Vegetarian Movement in Nineteenth-century Britain*. Londra: Tauris Academic Studies, 2007.

H.T. Huang, D. Phil. “Part V: Fermentations and Food Science”. In *Science and Civilisation in China. Volume 6. Part VI: Biology and Biological Technology*, a cura di Joseph Needham. Cambridge: Cambridge University Press, 2000.

Handlin Smith, Joanna F. “Liberating Animals in Ming-Qing China: Buddhist Inspiration and Elite Imagination”. *The Journal of Asian Studies* 58, no. 1 (1999): 51–84.

Handlin Smith, Joanna F. “Liberating Animals in Ming-Qing China”. *The Journal of Asian Studies* 58, no. 1 (Febbraio 1999): 51-84.

Har, Dayal. *The Bodhisattva Doctrine in Buddhist Sanskrit Literature*. London: Kegan Paul, 1931. Internet Archive, 2017.

Harris, Marvin, traduzione di Arlorio, Piero. *Buono da Mangiare: Enigmi del Gusto e Consuetudini Alimentari*. Torino: Einaudi, 1992.

Harvey, Peter. *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices*. Cambridge: Cambridge University Press, 1990.

Harvey, Peter. *An Introduction to Buddhist Ethics*. Cambridge: Cambridge University Press, 2000.

He, X. “Heritage and Development of Chinese Buddhist and Daoist Temple Vegetarian Dishes”, *Journal of Wuhan Commercial Service College* 27, no. 5 (2013): 86-90.

He, Yuna, Yang, Xiaoguang, Xia, Juan, Zhao, Liyun, Yang, Yuexin. “Consumption of meat and dairy products in China: A review”. *Proceedings of the Nutrition Society* 75, no. 3 (2016): 385–91.

Hedenus, Fredrik, Wirsenius, Stefan, Johansson, Daniel J. A.. “The Importance of Reduced Meat and Dairy Consumption for Meeting Stringent Climate Change Targets”. *Climate Change* 124 (2014): 79–91.

Heirmann, Ann, e De Rauw, Tom. “Offenders, Sinners and Criminals: The Consumption of Forbidden Food”. *Acta Orientalia* 59, no.1 (2006): 57-83.

Heller, Natasha. “Bodhisattva cults in Chinese Buddhism”. In *The Wiley Blackwell Companion to East and Inner Asian Buddhism*, a cura di Mario Poceski, 221 – 238. New York: John Wiley & Sons, 2014.

Hertzler, Steven R., Lieblein-Boff, Jacqueline C., Weiler, Mary, Allgeier, Courtney. “Plant Proteins: Assessing Their Nutritional Quality and Effects on Health and Physical Function”. *Nutrients* 12, no. 12 (Novembre - Dicembre 2020): 3704.

Hodge, Stephen. *On the Eschatology of the Mahāparinirvāna-sūtra and Related Matters*. Londra: SOAS University of London Press, 2006.

Hongchen, Zhou. “How College Vegetarians Are Helping China’s Meat Lovers Go Green”. *Sixth Tone*, 17 Dicembre, 2017. <https://www.sixthtone.com/news/1001402/how-college-vegetarians-are-helping-chinas-meat-lovers-go-green>

Huang, Xinchuan. “Lokayata and Its Influence in China”, *Social Sciences in China* 2, no. 1 (Marzo 1981): 169–186.

Hureau, Sylvie. “Buddhist Rituals”. In *Early Chinese Religion, Part two: The Period of Division (220–589 CE)*, a cura di John Lagerwey, Lü Pengzhi, 1215–1254. Leiden, Boston: Brill, 2019.

Hutton, Eric L. *Xunzi: The Complete Text*. Princeton: Princeton University Press, 2014.

Jabs, J., Devine, C., Sobal, J.. “Model of the Process of Adopting Vegetarian Diets: Health Vegetarians and Ethical Vegetarians”. *Journal of Nutrition Education* 30, no. 4 (1998): 196-202.

Jaini, Padmanabh S. “Fear of Food: Jaina Attitude on Eating”. In *Collected Papers on Jaina Studies*. Delhi: Motilal Banarsidass, 2000.

Jiahui, Sun. “Veggie Values”. *China Daily Europe*, Giugno 2018. [http://europe.chinadaily.com.cn/epaper/2018-06/15/content\\_36394160.htm](http://europe.chinadaily.com.cn/epaper/2018-06/15/content_36394160.htm)

Jiang, Jingsong 蒋,劲松. “Sushizhe de shengtai gongxian” 素食者的生态贡献 (Il contributo ecologico dei vegetariani). In *Sushi lide yiqianling yiye 素食男的一千零一夜 (Le mille e una notte di un uomo vegetariano)*, a cura di Jingsong Jiang, 161-165. Shanghai: Shanghai Scientific and Technological Literature Press 上海:上海科学技术文献出版社, 2014.

Jiao Hong 焦竑. “Sha sheng lun” “戒殺生論”. In *Siku Quanshu Cun Mu Congshu 四庫全書存目叢書*. Taipei: Zhuangyan Wenhua Shiye Youxian Gongsì 臺北: 莊嚴文化事業有限公司, 1995.

Jingru 靖如. “Lun sushi zhi liyi” 論素食之利益(I benefici del vegetarianismo). *Haichao yin 海潮音* 3, no. 8 (1922): 130–132.

Jingzhi, Lu 陸精,治. *Zhongguo minshi lun 中國民食論*. Shanghai: Qizhi shuju 上海:啓智書局, 1931.

Jinhua, Chen. “The Indian Buddhist Missionary Dharmakṣema (385-433): A New Dating of His Arrival in Guzang and of His Translations”. *T'oung Pao* 90 (2004): 215–263.

Johnston, Ian. *The Mozi: A Complete Translation*. Hong Kong: The Chinese University Press, 2010.

Kaido, Giulia. *Han Feizi*. Torino: Nuova Universale Einaudi, 2016.

Kapleau, Philip. *To Cherish All Life: A Buddhist Case for Becoming Vegetarian*. New York: Harper & Row Publishers, 1982.

Kaza, Stephanie. “Western Buddhist Motivations for Vegetarianism”. *Worldviews* 9, no. 3 (2005): 385 – 411.

Keenan, John P. *How Master Mou Removes Our Doubts: A Reader-response Study and Translation of the Mouzi Lihuo Lun*. Albany: State University of New York Press, 1994.

Keightley, David N. *Working For His Majesty: Research Notes on Labor Mobilization in Late Shang China (ca. 1200–1045 BCE), as Seen in the Oracle-bone Inscriptions, with Particular Attention to Handicraft Industries, Agriculture, Warfare, Hunting, Construction, and the Shang's legacies*. Berkeley: Institute of East Asian Studies, 2012.

Keith, Thomas. *Man and the Natural World: Changing Attitudes in England 1500-1800*. Londra: Penguin Books, 1984.

Keown, Damien. *A Dictionary of Buddhism*. Oxford: Oxford University Press, 2004.

Kezhen, Zhu 竺可桢. “Shi su yu shi hun zhi lihai lun” 食素與食葷之利害論 (Pro e contro del rispettivo consumo di carne e verdure). *Dongfang zazhi* 15, no. 11 (1918): 170-172.

Ki Che Leung, Angela (Liang Qizi 梁其姿). “Sushi zhongguo zai minguo shiqi de liangge yiyi” ‘素食中国’在民国时期的两个意义 (Il doppio significato del vegetarianismo cinese nella Repubblica Popolare Cinese). *Wehui Bao* 文汇报 (Luglio 2016): 10-11.

Ki Che Leung, Angela. “To Build or to Transform Vegetarian China. Two Republican Projects”. In *Moral Foods. The Construction of Nutrition and Health in Modern Asia*, a cura di Angela Ki Che Leung, Melissa L. Caldwell, Robert Ji-Song Ku, Christine R. Yano, 221 – 240. Honolulu: University of Hawaii Press, 2020.

Kiely, Jan. “The Charismatic Monk and the Chanting Masses—Master Yinguang and His Pure Land

Revival Movement”. In *Making Saints in Modern China*, a cura di David Ownby, Vincent Goossaert, Ji Zhe, 30–77. New York: Oxford University Press, 2017.

Kieschnick, John. “Buddhist Vegetarianism in China”. In *Of Tripod and Palate: Food, Politics, and Religion in Traditional China*, a cura di Roel Sterckx, 186–212. New York: Palgrave Macmillan, 2005.

Kieschnick, John. *The Eminent Monk: Buddhist Ideals in Medieval Chinese Hagiography*. Honolulu: University of Hawaii Press, 1997.

Kleeman, Terry F. “Licentious Cults and Bloody Victuals: Sacrifice, Reciprocity, and Violence in Traditional China”, *Asia Major* 7, no. 1 (1994): 185-211.

Kleeman, Terry F. “Licentious Cults and Bloody Victuals: Sacrifice, Reciprocity and Violence in Traditional China,” *Asia Major* 7, no. 1 (1994): 185 – 211.

Kleeman, Terry F. *A God’s Own Tale. The Book of Transformation of Wenchang, the Divine Lord of Zitong*. Albany: SUNY Press, 1994.

Kleeman, Terry F. *Celestial Masters. History And Ritual In Early Daoist Communities*. Cambridge: Harvard University Press, 2016.

Klein, Jakob. “Buddhist Vegetarian Restaurants and the Changing Meanings of Meat in Knoblock, John, e Riegel, Jeffrey. *The Annals of Lü Buwei*. Stanford: Stanford University Press, 2000.

Kohn, Livia. “Daoist Monastic Discipline: Hygiene, Meals, and Etiquette”. *T’oung Pao* 87, no. 1-3 (2001): 153 – 193.

Kohn, Livia. “Monastic Rules in Quanzhen Daoism: As Collected by Heinrich Hackmann.” *Monumenta Serica* 51 (2003): 367-397.

Kohn, Livia. “Taoist Visions of the Body”. *Journal of Chinese Philosophy* 18, no. 2 (1991): 227-252.



Kohn, Livia. *Daoism Handbook*. Leiden: Brill, 2000.

Kohn, Livia. *Monastic Life in Medieval Daoism: A Cross-cultural Perspective*. Honolulu: University of Hawaii Press, 2003.

Kohn, Livia. *The Taoist Monastic Manual: A Translation of the Fengdao Kejie*. Oxford: Oxford University Press, 2004.

Komjathy, Louis. “Animals and Daoism”. in *Saving Earth. Encyclopedia Britannica*, 2011. <https://www.britannica.com/explore/savingearth/daoism-and-animals>

Koneswaran, Gowri, e Nierenberg, Danielle. “Global Farm Animal Production and Global Warming: Impacting and Mitigating Climate Change”. *Environmental Health Perspectives* 116, no. 5 (2008): 578–582.

Krebs, Edward S. *Shifu, Soul of Chinese Anarchism*. Lanham, Md.: Rowman & Littlefield Publishers, 1998.

Lappé, Frances Moore. *Diet for a Small Planet*. New York: Ballantine Books, 1971.

Larson, Janet. “Meat Consumption in China Now Double that in the United State”. Permaculture Research Institute, *Earth Policy Institute*. <https://www.permaculturenews.org/2012/05/02/meat-consumption-in-china-now-double-that-in-the-united-states/>

Latham, Kevim, Thompson, Stuart, Klein, Jakob. *Consuming China. Approaches to Cultural Change in Contemporary China*. Londra: Routledge, 2005.

Laudan, Rachel. *Cuisine and Empire: Cooking in World History*. Berkeley: University of California Press, 2013.

Lavoix, Valérie. “La Contribution des Laïcs au Végétarisme: Croisades et Polémiques en Chine du Sud autour de l’An 500”. In *Bouddhisme et Lettrés dans la Chine Médiévale*, a cura di Catherine Despeux, 59-157. Parigi: Éditions Peeters, 2002.

Leavenworth, Milman. “China's Plan to Cut Meat Consumption by 50% Cheered by Climate Campaigners”. *The Guardian*, 20 Giugno, 2016.  
<https://www.theguardian.com/world/2016/jun/20/chinas-meat-consumption-climate-change>

Legge, James. “The Works of Mencius”. In *The Chinese Classics, VII Volumes*, a cura di James Legge, Volume II. Hongkong: The Author, Londra: Trübner, 1861. Internet Archive.

Legge, James. *The Philosophy of Mencius*. Spastic Cat Press, 2014.

Leneman, Leah. “No Animal Food: The Road to Veganism in Britain, 1909-1944”. *Society and Animal* 7, no. 3 (1999): 219-228.

Leng, Sidney. “More Chinese Restaurants are Going Vegetarian, But Not Many Make Money”. *South China Morning Post*, 18 Febbraio, 2018.  
<https://www.scmp.com/news/china/economy/article/2133597/more-chinese-restaurants-are-going-vegetarian-not-many-make-money>

Leung, Angela Ki Che, e Furth, Charlotte. *Health and Hygiene in Chinese East Asia: Policies and Publics in the Long Twentieth Century*. Durham, Londra: Duke University Press, 2010.

Leung, Angela Ki Che, e Caldwell, Melissa L. *Moral Foods: The Construction of Nutrition and Health in Modern Asia*. Honolulu, University of Hawaii Press, 2019.

Leung, Angela Ki Che 梁其姿. “Sushi zhongguo zai minguo shiqide liange yiyi” “素食中国”在民国时期的两个意义” (“I due significati di vegetarianismo nella Repubblica Popolare Cinese”), *Wenhui bao* 文汇报 (Luglio 2016): 10-11.

Levi, Jean. “The Rite, the Norm and the Dao: Philosophy of Sacrifice and Transcendence of Power in Ancient China”. In *Early Chinese Religion, Part One: Shang through Han (1250 BCE– 220 CE)*, a cura di John Lagerwey, Marc Kalinowski, 645–748. Leiden: Brill, 2008.

Levine, Marilyn Avra. *The Found Generation: Chinese Communists in Europe during the Twenties*. Seattle: University of Washington Press, 1993.

Lewis, Mark Edward. *Sanctioned Violence in Early China*. Albany: State University of New York Press, 1990.

Li, Yu 力, 余. “余力：蔬食经济时代驾到” (Li Yu: L’era dell’economia vegetale sta arrivando), intervista di Li Guo, Yige Wan, *Chuangyi shijie 创意世界 (Mondo Creativo)*, 1 Febbraio, 2015.

Lippiello, Tiziana. *Le Droghe dell’Immortalità nell’Antichità Cinese e il Taishang lingbao zhicao pin*. Venezia: Libreria editrice Cafoscarina, 2007.

Liu, Hongbo, Parton, Kevin, Zhou, Zhang-Yue, Cox, Rodney. “At Home Meat Consumption in China: An Empirical Study”. *Australian Journal of Agricultural and Resource Economics* 53, no. 4 (2009): 485-501.

Liu, Jingjing, Hocquette, Élise, Ellies-Oury, Marie-Pierre, Chriki, Sghaier, Hocquette, Jean-François. “Chinese Consumers’ Attitudes and Potential Acceptance toward Artificial Meat”. *Foods* 10, no. 2 (2021): 353.

Liu, Y. “The Cultural and Environmental Significance of Vegetarianism in China”. *Journal of Chinese Cultural Studies* 4, no. 1 (2019): 35-52.

Lo, Vivienne. “Pleasure, Prohibition, and Pain: Food and Medicine in Traditional China”. In *Of Tripod And Palate: Food, Politics, And Religion in Traditional China*, a cura di Roel Sterckx, 163–85. New York: Palgrave Macmillan, 2005.

Lopez, Donald S. Jr. *Religions of China in Practice*. Princeton: Princeton University Press, 1996.

Lu, Lianghao . “The Confluence of Karma and Hygiene: Vegetarianism with Renewed Meanings for Modern Chinese Buddhism”, *Journal of Chinese Religions* 49, no.1 (Maggio 2021): 75-108.

Mao, Xuanxia, Shen, Xiuhua, Tang, Wenjing, Zhao, Ye, Wu, Fan, Zhu, Zhenni, Tang, Qingya, Cai Wei. “Prevalence of Vegetarians and Vegetarian's Health and Dietary Behaviour Survey in Shanghai”. *Journal of Hygiene Research* 44, no. 2 (2015): 237- 241.

- Marsh, Sarah, Hale, Thomas. “New Age Vegetarians”. *China Daily*, 21 Ottobre, 2012. [http://www.chinadaily.com.cn/china/2012-10/21/content\\_15834301.htm](http://www.chinadaily.com.cn/china/2012-10/21/content_15834301.htm)
- Mather, Richard B. “The Bonze's Begging Bowl: Eating Practices in Buddhist Monasteries of Medieval India and China”. *Journal of the American Oriental Society* 101, no. 4 (Ottobre – Dicembre 1981): 417 – 424.
- Maurer, Donna. *Vegetarianism: Movement or Moment?*. Philadelphia: Temple University Press, 2002.
- Mauss, Marcell. *Sociology and Psychology, Essays*. Londra: Routledge and Kegan Paul, 1979.
- McCarthy, Simone. “Vegans In China”. *The China Project*, 26 Gennaio, 2017. <https://supchina.com/2017/01/26/vegans-in-china/>
- McMahan, David L. *The Making of Buddhist Modernism*. Oxford: Oxford University press, 2008.
- McMichael, Anthony J., Powles, John W., Butler, Colin D., Uauy, Ricardo. “Food, Livestock Production, Energy, Climate Change, and Health”, *The Lancet* 370, no. 9594 (Settembre 2007): 1253–1263.
- McRae, John R. *Seeing through Zen: Encounter, Transformation, and Genealogy in Chinese Chan Buddhism*. Berkeley: University of California Press, 2003.
- Meir, Shagar. *The Shaolin Monastery: History, Religion, and the Chinese Martial Arts*. Honolulu: University of Hawaii Press, 2008.
- Mennell, Stephen. *All Manners of Food: Eating and Taste in England and France from the Middle Ages to the Present*. Urbana: University of Illinois Press, 1996.
- Merton, Thomas. *The Way of the Chuang Tzu*. New York: New Directions, 1965.
- Métailé, Georges. “Habitudes Alimentaires en Chine : Traditions - Perspectives de Changements ?”. *Économie rurale* 190 (Marzo-Aprile 1989): 50 – 54.

Meyer-Renschhausen, Elisabeth, e Wirz, Albert. “Dietetics, Health Reform and Social Order: Vegetarianism as a Moral Physiology. The Example of Maximilian Bircher-Benner (1867-1939)”. *Medical History* 43, no. 3 (1999): 323–341.

Mircea, Eliade. *The Forge and the Crucible: The Origins and Structure of Alchemy*. Chicago: University Of Chicago Press, 1978.

Mollier, Christine. *Buddhism and Taoism Face to Face: Scripture, Ritual, and Iconographic Exchange in Medieval China*. Honolulu: University of Hawaii Press, 2008.

Monteny, Gert-Jan, Bannink, Andre, Chadwick, David. “Greenhouse Gas Abatement Strategies for Animal Husbandry”. *Agriculture, Ecosystems and Environment* 112, no. 2–3 (2006): 163-170.

Mordor Intelligence. “Europe Plant-based Food and Beverage Market. Growth, Trends and Forecasts (2023 - 2028)”. <https://www.mordorintelligence.com/industry-reports/europe-plant-based-food-and-beverage-market>

Morgan, Evan. “Sacrifices in Ancient China”, *Journal of the North China Branch of the Royal Asiatic Society* 70 (1939): 30-68.

Myrdal, Jan. *Un Village de Chine Populaire*. Parigi: Gallimard, 1964.

Neale, R.J., Tilston, C.H., Gregson, K. and Stagg, T.. “Women Vegetarians: Lifestyle Considerations and Attitudes to Vegetarianism”. *Nutrition & Food Science* 93, no.1 (1993): 24 – 27.

Nelson, Eric S. *Daoism and Environmental Philosophy*. Londra, New York: Routledge, 2021.

Nouët, Jean-claude. “Origins of the Universal Declaration of Animal Rights”. In *The Universal Declaration of Animal Rights: Comments and Rights*, a cura di George Chapouthier, Jean-Claude Nouët. Parigi: Ligue Française des Droits de l’Animal, 1998.

O’ Brien, Patrick K. “Agriculture and the Industrial Revolution”. *The Economic History Review* 30, no. 1 (Febbraio 1977): 166-181.

O' Neill, Mark. "Mainland Taste for the Expensive Grows". *South China Morning Post*, 25 Maggio, 2005. <https://www.scmp.com/article/501225/mainland-taste-expensive-grows>

Oldenberg, Hermann. *Buddha: His Life, His Doctrine, His Order*. Londra, Edinburgo: Williams and Norgate, 1882.

Oldenberg, Hermann. *Vinaya Texts: Volumes 1, 2, 3*. Londra: Forgotten Books, 2007.

Parker, John. "The World in 2019". *The Economist*, 2018.

Pelliot, Paul. "Meou-Tseu ou les Doutes Levés". *T'oung Pao* 19 (1920): 355-433.

Penny, Benjamin, e Hendrischke, Barbara. "The 180 Precepts Spoken by Lord Lao, Laojun shuo yibaibashijie 老君說一百八十戒: A Translation and Textual Study". *Taoist Resources* 6, no. 2 (Agosto 1996): 17 – 29.

Penny, Benjamin. "Buddhism and Daoism in the 180 Precepts Spoken by Lord Lao". *Taoist Resources* 6, no. 2 (Agosto 1996): 1-16.

Pernès, Jacques, Belliard, Jacques, Métailié, Georges. *Mission Agronomique Française en Chine. Ressources Génétiques*, 1979.

Phelps, Norm. *The Great Compassion: Buddhism and Animal Rights*. New York: Lantern Books, 2004.

Pimentel, David, Berger, Bonnie, Filiberto, David, Newton, Michelle, Wolfe, Benjamin, Karabinakis, Elizabeth, Clark, Steven, Poon, Elaine, Abbett, Elizabeth, Nandagopal, Sudha. "Water Resources: Agricultural and Environmental Issues". *BioScience* 54, no. 10 (Ottobre 2004): 909–918.

Ping, Ye 萍, 野. *Xin sushi zhuyi 新素食主义*. Beijing: China Light Industry Press 北京: 中国轻工业出版社, 2004.

Pluhar, Evelyn B.. *Beyond Prejudice: The Moral Significance of Human and Nonhuman Animals*. Durham: Duke University press, 1995.

Poceski, Mario. "Buddhism in Chinese History". In *The Wiley Blackwell Companion to East and Inner Asian Buddhism*, a cura di Mario Poceski, 40 - 62. New York: John Wiley & Sons, 2014.

Pomerantz-Zhang, Linda. *Wu Tingfang (1842–1922): Reform and Modernization in Modern Chinese History*. Hongkong: Hong Kong University Press, 1992.

Prasad, Nand Kishore. *Studies in Buddhist and Jaina Monachism*. Vaishali: Research Institute of Prakrit, Jainology and Ahimsa, 1972.

Preece, Rod. *Sins of the Flesh: A History of Ethical Vegetarian Thought*. Vancouver: UBC Press, 2008.

Pregadio, Fabrizio. "Elixirs and alchemy". In *Daoism Handbook*, a cura di Livia Kohn, 165–195. Leiden: Brill, 2000.

Pregadio, Fabrizio. *The Encyclopedia of Taoism*. Londra: Routledge, 2008.

Pregadio, Fabrizio. *The Way of the Golden Elixir: A Historical Overview of Taoist Alchemy*. Mountain View: Golden Elixir Press, 2014.

PRNewswire. "Avocado Imports in China 2020-2024: Policies, Supply/Demand, Sources, Pricing Trends, Customs". Ricerca della Research and Markets, 21 Settembre, 2020. <https://www.prnewswire.com/news-releases/avocado-imports-in-china-2020-2024-policies-supplydemand-sources-pricing-trends-customs-301134577.html>

Proudhon, Pierre-Joseph, traduzione di Tucker, Benjamin R.. *System of Economical Contradictions, or The Philosophy of Poverty*. Hamilton, Canada: McMaster University, 1846. Internet Archive, 2017.

Rahula, Walpola. *What the Buddha Taught*. New York: Grove Press, 1959.

Rawski, Evelyn S. *The Last Emperors: A Social History of Qing Imperial Institutions*. Berkeley: University of California Press, 1998.

Regan, Tom. *The Case for Animal Rights*. Berkeley: University of California Press, 2004.

Rinpoche, Patrul. *The Words of my Perfect Teacher: A Complete Translation of a Classic Introduction to Tibetan Buddhism*. Walnut Creek, CA: Rowman Altamira, 1998.

Ritchie, Hannah, Rosado, Pablo, Roser, Max. “Environmental Impacts of Food Production”. OurWorldInData.org, 2022. <https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food#citation>

Rogaski, Ruth. *Hygienic Modernity: Meanings of Health and Disease in Treaty-port China*. Berkeley, Los Angeles: University of California Press, 2004.

Rongze, Lin 榮澤林. *Taiwan minjian zongjiao de chizhai jiesha* 臺灣民間宗教的持齋戒殺. Taipei: Lantai 台北: 蘭臺出版社, 2009.

Roth, Harold David. *Original Tao: Inward Training and the Foundation of Taoist Mysticism*. New York: Columbia University Press, 1999.

Rowlands, Mark. *Animal Rights: Moral Theory and Practice*. Londra: Palgrave MacMillan, 1998.

Roxburgh, Helen. “Veggie Might: The Rise of Vegetarianism in China”. *Foodservice Consultants Society International (FCSI)*, 19 Giugno, 2018. <https://www.fcsi.org/foodservice-consultant/asia-pacific/veggie-might-rise-vegetarianism-china/>

Ruby, Matthew B., Heine, Steven J., Kamble, Shanmukh, Cheng, Tessa K., Waddar, Mahadevi. “Compassion and Contamination. Cultural Differences in Vegetarianism”. *Appetite* 71 (2013): 340-348.

Ruegg, Seyfort D. “Ahimsa and Vegetarianism in the History of Buddhism”. In *Buddhist Studies in Honour of Walpola Rahula*, a cura di Somaratna Balasooriya, Andre Bareau, Richard Gombrich, Siri Gunasingha, Udaya Mallawarachchi, Edmund Perry, 234 – 241. Londra: Gordon Fraser, Vimamsa:



Sri Lanka, 1980.

Rustum, Roy. “The *Bigu* Phenomenon: An Introduction”. *Bulletin of Science, Technology & Society* 22, no. 5 (2002): 391.

Ryhs-Davis, Thomas William, Müller, F. Max, e Oldenberg, Hermann. *Vinaya Texts*. Delhi: Gyan Publishing House, 2021.

Ryōshū, Michibata 道端良秀. *Chūgoku Bukkyō shisō-shi no kenkyū: Chūgoku minshu no Bukkyō juyō* 中国仏教思想史の研究: 中国民衆の仏教受容 . Kyoto: Hirakuji shoten, 1979.

Sabban, Françoise. “La Viande en Chine: Imaginaire et Usages Culinaires”. *Anthropozoologica* 18 (1994): 79-90.

Sahni, Pragati. *Environmental Ethics in Buddhism: A Virtues Approach*. Londra: Routledge, 2008.

Sapon, Stanley M.. “What's in a name: Vegetarianism's Past, Present and Future: A Linguistic and Behavioural Appraisal”. *EVU News* 3, 1996. <http://www.ivu.org/congress/wvc96/texts/stanley.html>

Sarao, K. T. S.. “Buddhism and Animal Rights”. Lezione al Dipartimento di Studi Buddisti, Università di Delhi.

Scarpari, Maurizio. *Xunzi e il Problema del Male*. Venezia: Cafoscarina, 1997.

Schipper, Kristofer, e Verellen, Franciscus. *The Taoist Canon. A Historical Companion To The Daozang*. Chicago: University of Chicago press, 2004.

Schipper, Kristofer. *The Taoist Body*. Berkeley, University of California Press, 1994.

Schmithausen, Lambert. “Meat-eating and Nature: Buddhist Perspective”. *Supplement to the Bulletin of the Research Institute of Bukkyo University* (Marzo 2005): 183 – 201.

Schopen, Gregory. *Figments and Fragments of Māhāyana Buddhism in India*. Honolulu: University

of Hawaii Press, 2005).

Schwartz, Mark W., Iverson, Louis R., Prasad, Anantha M., Matthews, Stephen N., O'Connor, Raymond J.. “Predicting Extinctions as a Result of Climate Change”. *Ecology* 87, no. 7 (2006): 1611–1615.

Scott, Gregory. “Conversion by the Book: Buddhist Print Culture in Early Republican China”. Tesi di Dottorato, Columbia University, 2013.

Scott, Gregory. “Navigating the Sea of Scriptures: The Buddhist Studies Collectanea, 1918–1923”. In *Religious Publishing and Print Culture in Modern China, 1800–2012*, a cura di Philip Clart, Gregory A. Scott, 91–138. Berlin: De Gruyter, 2015.

Scott, Gregory. “Revolution of Ink: Chinese Buddhist Periodicals in the Early Republic”. In *Recovering Buddhism in Modern China*, a cura di Jan Kiely, J. Brooks Jessup, ): 111–140. New York: Columbia University Press, 2016.

Shabkar, Tsokdruk Rangdrol, trans. Padmakara Translation Group. *Food of Bodhisattvas: Buddhist Teachings on Abstaining from Meat*. Boston: Shambhala, 2004.

Shangwen, Yan. “Liang Wudi de Junquan Sixiang yu Pusa Xingge Chutan—yi Duan Jiurou Wen xingcheng de Beijing weili” “梁武帝的君權思想與菩薩性格初探：以斷酒肉文形成的背景為例”, *Guoli Taiwan shifan daxue lishi xuebao* 國立臺灣師範大學歷史學報 16 (1988): 11 – 36.

Sharma, Arvind. *A Jaina Perspective on the Philosophy of Religion*. Delhi: Motilal Banarsidass, 2001.

Shi, Jun 實, 君. “Tianran shenghuo” 天然生活 (Vita naturale). *Dongfang zazhi* 東方雜誌 14, no. 4-5 (1917): 81 – 98.

Shifu 師復. “Sushi zhuyi qianshuo” 素食主義淺說. In *Shifu wencun* 師復文存, a cura di Tie Xin 鐵心, 85–92. Guangzhou: Gexin shuju 廣州:革新書局, 1927.

Shprintzen, Adam D. *The Vegetarian Crusade: The Rise of an American Reform Movement, 1817–*

1921. Chapel Hill: The University of North Carolina Press, 2013.

Shufen, Liu 淑芬劉. *Zhonggu de Fojiao yu shehui* 中古的佛教與社會. Shanghai: Shanghai guji chubanshe 上海: 上海估计出版社, 2008.

Simoons, Frederick J. *Food in China: A Cultural and Historical Inquiry*. Ann Arbor: CRC Press, 1991.

Singer, Peter. *Animal Liberation*. New York: Penguin Random House, 1975.

Smil, Vaclav. "China's Great Famine: 40 years later". *BMJ*, 18 Dicembre, 1999, <https://www.bmj.com/content/319/7225/1619>

Smil, Vaclav. *China's Past, China's Future: Energy, Food, Environment*. New York: Routledge Curzon, 2004.

Soothill, William Edward, e Hodous, Lewis. *A Dictionary of Chinese Buddhist Terms*. Londra: Routledge Curzon, 2004.

Spencer, Colin. *The Heretic's Feast: A History of Vegetarianism*. Hanover: University Press of New England, 1996.

Steinfeld, H., Gerber, P., Wassenaar, T., Castel, V., Rosales, M., Haan, C.. "Livestock's Long Shadow: Environmental Issues and Options". Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), 2006.

Sterckx, Roel, Siebert, Martina, e Schäfer, Dagmar. *Animals through Chinese History. Earliest Times to 1911*. Cambridge: Cambridge University Press, 2018.

Sterckx, Roel. "Animal to Edible. The Ritualization of Animals in Early China". In *Animals through Chinese History. Earliest Times to 1911*, a cura di Roel Sterckx, Martina Siebert, Dagmar Schäfer, 46-63. Cambridge: Cambridge University Press, 2018.

Sterckx, Roel. “Food and Philosophy in Early China”. In *Of Tripod and Palate: Food, Politics and Religion in Traditional China*, a cura di Roel Sterckx, 34 – 61. New York: Palgrave Macmillan, 2005.

Sterckx, Roel. *Food, Sacrifice, and Sagehood in Early China*. Cambridge: Cambridge University Press, 2015.

Stewart, James. *Vegetarianism and Animal Ethics in Contemporary Buddhism*. Londra, New York: Routledge, 2016.

Strickmann, Michel. *Chinese Magical Medicine*. Stanford: Stanford University Press, 2002.

Suzuki, Daisetz Teitaro. “Gaṇḍavyūha, l'ideale del Bodhisattva e il Buddha”. In *Saggi sul Buddhismo Zen, Volume III*. Roma, Mediterranee, 2004.

Suzuki, Daisetz Teitaro. *The Lankavatara Sutra: A Mahayana Text*. Boulder, Colorado: Prajñā Press, 1978.

Taisho Newly Revised Tripitaka 大正新脩大藏經. 100 Volumi, 1924 – 1935. Buddhist Digital Resource Center. <http://purl.bdrc.io/resource/MW0TT0>

Tao, Jingshen. “The Development of Tiantai Buddhism in China: An Overview”. *Journal of Chinese Religions* 19 (1991).

Tao-tsi Shih, Upasaka, e French, Frank G. *Sutra of Bodhisattva Ksitigarbha's Fundamental Vows*. New York, San Francisco, Toronto: Sutra Translation Committee of the United States and Canada, 2001.

Ter Haar, Barend J. “Buddhist-inspired Options: Aspects of Lay Religious Life in the Lower Yangzi from 1100 until 1340”, *T'oung Pao* 87, no. 1-3 (2001): 92 – 152.

The Business Research Company. “Plant-Based-Meat Global Market Report 2023”. Febbraio 2023. <https://www.researchandmarkets.com/reports/5733822/plant-based-meat-global-market-report>

Tso, Sze-bong. "The Conflict between Vinaya and the Chinese monastic Rule: The Dilemma of Disciplinary Venerable Hung-i." In *Buddhist Ethics and Modern Society: An International Symposium*, a cura di Charles Wei-Hsun Fu, Sandra A. Wawrytko, 69 – 80. New York: Greenwood Press, 1991.

Tuli, Herman W. "The Killing That Is Not Killing: Men, Cattle, and the Origins of Non-violence (*ahirjisā*) in the Vedic Sacrifice". *Indo-Iranian Journal* 39, no. 3 (Gennaio 1996): 223 – 244.

Twigg, Julia. "Vegetarianism and the Meanings of Meat". In *The Sociology of Food and Eating*, a cura di Anne Murcott (Aldershot: Gower Publishing, 1983).

Unschuld, Paul U. *Medicine in China: A History of Pharmaceuticals*. Berkeley: University of California Press, 1986.

Klein, Jakob. "Buddhist Vegetarian Restaurants and the Changing Meanings of Meat in Urban China". *Ethnos* 82, no. 2 (Ottobre 2017): 252-276.

Van Norden, Bryan. *Mengzi: with Selections from Traditional Commentaries*. Indianapolis: Hackett Publishing Company, 2008.

Waley, Arthur. *Confucianism: The Analects of Confucius*. New York: Book of the Month Club, 1992.

Waley-Cohen, Joanna. "The Quest for Perfect Balance: Taste and Gastronomy in Imperial China". *Food: The History of Taste*, a cura di Paul Freedman, 99-134. Berkeley, Los Angeles: University of California Press, 2007.

Walters, Kerry S., e Portmess, Lisa. *Ethical vegetarianism: From Pythagoras to Peter Singer*. Albany: State University of New York Press., 1999.

Wang, Yahong. "Diet, Lifestyle, Ideology: Vegetarians in Modern Beijing", *Cambridge Journal of China Studies* 11, no. 1 (2016): 105 – 125.

Wang, Yahong. "Vegetarians in Modern Beijing: Food, Identity and Body Techniques in Everyday Experience". Tesi di Dottorato, University of Glasgow Press, 2020.

Wang-Toutain, Françoise. “Pas de Boissons Alcoolisées, Pas de Viande: Une Particularité du Bouddhisme Chinois vue à travers les manuscrits de Dunhuang”. *Cahiers d'Extrême-Asie* 11 (1999-2000) : 91 – 128.

Warde, Alan. “Consumption, Identity-formation and Uncertainty”. *Sociology* 28, no. 4 (Novembre 1994): 877-898.

Watson, Burton. *Han Feizi. Basic Writings*. New York: Columbia University Press, 2003.

Watson, Molly, traduzione di Rinaldi, Martina. *Dovremmo Essere Tutti Vegani?*. Roma: Nutrimenti, 2021.

Webber, Jemima. “China’s Meat Consumption Continues To Drop As Interest In Veganism Soars”. *Livekindly*, 2023. <https://www.livekindly.com/chinas-meat-consumption-drop-veganism-soars/#:~:text=While%20recent%20figures%20of%20veganism,17%25%20between%202015%20and%202020>.

Wei, Zhou. “A Taste of Chinese Vegetarianism”. *China Dialogue (Zhongwai duihua 中外对话)*. 21 Aprile, 2011. <https://chinadialogue.net/en/food/4246-a-taste-of-chinese-vegetarianism/>

Weinsier, Roland. “Use of the Term Vegetarian”. *The American Journal of Clinical Nutrition* 71, no. 5 (2000): 1211-1212.

Weller, Robert. *Discovering Nature: Globalization and Environmental Culture in China and Taiwan*. Cambridge: Cambridge University Press, 2006.

Wenz, Peter S.. “An Ecological Argument for Vegetarianism”. *Ethics and Animals* 5, no. 1 (1984): 2-9.

Wheeler, Tim, von Braun, Joachim. “Climate Change Impacts on Global Food Security”. *Science* 341, no. 6145 (2013): 508-513.

Wiley, Andrea S. “Milk for ‘Growth’: Global and Local Meanings of Milk Consumption in China, India, and the United States”. *Food and Foodways* 19 (Febbraio 2011): 11 – 33.

Wiley, Andrea S. *Cultures of Milk: The Biology and Meaning of Dairy Products in the United States and India*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2014.

Wilkinson, M., Lee, M. R. F. “Review: Use of Human-edible Animal Feeds by Ruminant Livestock”. *Animal* 12, no. 8 (2017): 1735–1743.

Willetts, Anna. “Bacon Sandwiches Got the Better of Me: Meat-eating and Vegetarianism in South East London”. In *Food, Health and Identity*, a cura di Pat Caplan, 111-130. Londra: Routledge, 1997.

Wong, Edward. “After Online Campaign, Chinese Dog Meat Festival Is Cancelled”. *The New York Times*, 29 Settembre, 2011. <https://www.nytimes.com/2011/09/30/world/asia/dog-meat-festival-is-canceled-in-china.html>

Wu, Junqing. *Mandarins and Heretics: The Construction of “Heresy” in Chinese State Discourse*. Leiden: Brill, 2016.

Xia, Deimei 夏德美. “Cong Nanchao shiren de sushiguan kan Fojiao yu Zhongguo chuantong wenhua de jiaorong” “从南朝士人的素食观看佛教与中国传统文化的交融” (“Studio sull’Unione tra Buddismo e Cultura Tradizionale Cinese nella Dieta Vegetariana dei Letterati delle Dinastie del Sud”). *Journal of Teachers Collage Qingdao University (Qindao daxue shifan xueyuan bao 青岛大学师范学院学报)* 23, no. 1 (2006): 22–27.

Xian, Wu 憲,吳. “Wu guoren zhi chifan wenti” 吾國人之吃飯問題 (Il problema alimentare della popolazione cinese). *Duli pinglun 獨立評論* 2 (1932): 5 – 19.

Xianian, Huang 夏年, 黃. *Minguo Fojiao qikan wenxian jicheng 民國佛教期刊文獻集成* (Collezione Completa della Letteratura Editoriale Buddista di Era Repubblicana). Beijing: Quanguo tushuguan 北京: 全國圖書館, 2006.

Xiaolin You, Xiaolin, Li, Yibo, Zhang, Min, Yan, Huoqi, Zhao, Ruqian. “A Survey of Chinese Citizens Perceptions on Farm Animal Welfare”. *PLoS ONE* 9, no. 10 (2014): 1–10.

Xue, Zhonghua. “Explore the Role and Function of *Bigu* on Taoism Health Preservation”. *Cross-Cultural Communication* 11, no. 10 (2015): 90-93.

Xun, Wang. “The Translation of the Ten Grounds Sutra in China: A Study of the Chinese Versions of the Daśabhūmikāsūtra”. *Journal of the International Association of Buddhist Studies* 34, no. 1-2 (2011).

Yat-sen, Sun 孫, 逸仙 edizione a cura di Dainian, Zhang 張, 岱年. *Jianguo fanglüe* 建國方略 (Strategie di costruzione nazionale). Shenyang: Liaoning renmin chubanshe 沈阳: 辽宁人民出版社, 1994 (prima edizione 1924).

Yau, Elaine. “Chinese Plant-based Meat Start-up Takes on Beyond Meat with Pork and Crayfish Products”. *South China Morning Post*, 17 Giugno, 2020. <https://www.scmp.com/lifestyle/health-wellness/article/3089259/chinese-vegan-start-takes-beyond-meat-focusing-hotpot>

Yi, Jian 艺, 简. “Shiyi youli: 2010 niandai zhongguo xin sushi yundong de wenti, fansi yu zhan wang” 食宜有禮：2010 年代中国新素食运动的回顾、反思与展望 (Eating as an Act of Civility: Review, Reflection and Prospect of the New Vegetarian/Vegan Movement in China in the 2010s). Good Food Academy, 2020. <https://www.goodfoodchina.net/updates/154>

Youbo, Shi 幼波, 史. *Sushi zhuyi* 素食主义. Beijing: Beijing tushuguan chubanshe 北京: 北京图书馆出版社, 2004.

Yue, Isaac, e Tang, Siufu. *Scribes of Gastronomy: Representations of Food and Drink in Imperial Chinese Literature*. Hong Kong: Hong Kong University Press, 2013.

Yuzhi 愈之, “Sushi yu jingji wenti” 素食與經濟問題 (Vegetarianismo e questioni economiche). *Dongfang zazhi* 東方雜誌 14, no.10 (1917): 83-84.

Zeigler, Harumi Hirano. *The Collection for the Propagation and Clarification of Buddhism, Volume I*. Moraga, CA: Bukkyo Dendo Kyokai America, 2015.



Zion Market Research. “Vegetarian Capsules Market Size, Share, Growth Report 2030”, 23 Aprile, 2021. <https://www.zionmarketresearch.com/report/vegetarian-capsules-market>

Zürcher, Erik, e Silk, Jonhatan. *Buddhism in China*. Leiden: Brill, 2014.

Zürcher, Erik. *Buddhist Conquest of China. The Spread and Adaptation of Buddhism in Early Medieval China*. Leiden: Brill, 2007.

Zürcher, Erik. *The Buddhist Conquest of China. The Spread and Adaptation of Buddhism in Early Medieval China*. Leiden: Brill, 2007.

[华舜一周年 | 生物多样性保护也离不开我们对食物的选择\(qq.com\)](#)

[本周\(5月16~20日\)素食雷达新上线餐厅! \(qq.com\)](#)