

Indice

Introduzione. La domanda filosofica sul cibo giusto.....	1
Capitolo 1. Cibo giusto e identità culturale	7
1.1 <i>Ulisse e i mangiatori di pane</i>	7
1.2 <i>Donald Trump, i mangiatori di cani e altre storie</i>	10
1.3 <i>Cibo giusto e religione</i>	15
1.4 <i>Conclusione</i>	18
Capitolo 2. Cibo giusto e morale personale	21
2.1 <i>Controllare il desiderio di cibo e la fame</i>	21
2.2 <i>Il virtuoso desidera le cose giuste</i>	23
2.3 <i>Tommaso D'Aquino e la moderazione per la beatitudine</i>	26
2.4 <i>Caterina da Siena, digiuno e morale estrema</i>	28
2.5 <i>Simone Weil, digiuno e dissoluzione dell'Ego</i>	30
2.6 <i>Libri di self-help: il cibo giusto per il successo</i>	33
2.7 <i>Il cibo giusto non lo scegliamo noi: la critica marxista</i>	35
2.8 <i>Il cibo giusto per la mia classe sociale: l'analisi di Bourdieu</i>	38
2.9 <i>Conclusione: cibo giusto, morale personale e coscienza sociale</i>	39
Capitolo 3. Cibo giusto e sostenibilità	41
3.1 <i>Il mango irradiato e una nuova domanda</i>	41
3.2 <i>La Rivoluzione Verde: progresso e conseguenze inattese</i>	43
3.3 <i>Sostenibilità</i>	46
3.4 <i>Sostenibilità e OGM</i>	50
3.5 <i>Il cibo "naturale"</i>	54
3.6 <i>Il cibo giusto è "bio"?</i>	56
3.7 <i>Cibo giusto e chilometro zero</i>	60
3.7 <i>Fame nel mondo e sostenibilità: è un dilemma o un problema tecnico?</i>	62

Capitolo 4. Cibo giusto e rispetto per gli animali	67
4.1 Terminologia e contesto	67
4.2 Etica animale e sofferenza	70
4.3 Diritti degli animali	73
4.4 L'argomentazione basata sulla sostenibilità	76
4.5 Vegetarianesimo e veganismo come attivismo anticapitalista	78
4.6 Obiezioni al vegetarianesimo e veganismo	82
Capitolo 5. Cibo giusto e salute: tra scienza e mercato	85
5.1 La margarina, o dalle stelle alle stalle	85
5.2 Concetti di salute e benessere	87
5.3 Cibi sani e dieta sana	89
5.4 Le linee guida scientifiche sulla dieta sana: tre tipi	90
5.5 Possiamo fidarci della scienza della nutrizione? Uno sguardo alla metodologia	93
5.6 Scienza della nutrizione, "nutrizionismo" e mercato	97
Capitolo 6. Chi può dirmi cos'è giusto mangiare? Scelte nutrizionali e autonomia personale	101
6.1 Una domanda provocatoria	101
6.2 Autonomia e paternalismo nella bioetica contemporanea	102
6.3 Autonomia e scelte nutrizionali	104
6.4 Victim blaming e giustizia nutrizionale	107
6.5 Critiche politiche: Critical Nutrition Studies, Gastrofemminismo e Movimenti Sociali	110
6.6 Misoginia e grassofobia	113
6.7 Grassofobia e razzismo	115
6.8 Critiche alle critiche, verso un equilibrio	119
6.9 Riflessione conclusiva: Chi può dirmi qual è il cibo giusto?	122
Consigli di lettura	125