

Placez les questions suivantes dans le texte.

1. *Ils disent que c'est des steaks de soja, mais en fait ce n'est pas du tout la même chose qu'un steak, du coup, pourquoi ils appellent ça un steak de soja?*
2. *Mais vu qu'on a besoin de calcium et que le calcium se trouve dans le lait et les oeufs, le yaourt et tout, comment ils font pour avoir du calcium, eux?*
3. *C'est quoi la différence entre végane et végétarien?*
4. *C'est vrai, c'est aussi bon selon vous?*
5. *Comme les véganes et les végétariens ne mangent pas de viande, est-ce qu'ils ont les mêmes apports nutritionnels que les non-véganes?*
6. *Est-ce que ce n'est pas pour que les consommateurs aient l'impression de manger un petit peu des repas comme les autres, même s'ils mangent végane ?*
7. *Je ne comprends pas pourquoi ils se privent de boire du lait ou de manger des oeufs, sachant que ça ne tue pas d'animaux ?*

/.../

-
- La différence c'est qu'un végétarien ne va manger aucune chair animale, donc pas de poisson, pas de viande rouge, pas de volaille, il ne va pas également manger de fruits de mer, donc tout ce qui coquillages, homard, langouste, les végétariens vont s'abstenir d'en manger. Le végane est le même principe, mais il va plus loin. En plus de s'abstenir de la consommation de toute chair animale, il ne va pas consommer non plus des produits qui viennent des animaux, comme les oeufs, le lait, mais aussi tous les aliments qui vont contenir des oeufs, du lait par exemple un gâteau qui contient du lait et des oeufs, un végane ne va pas en manger.
-
- Eh bien, on peut dire globalement oui. En fait, nous n'avons pas vraiment besoin d'aliments en tant que tels, nous avons besoin de nutriments qui sont les composants élémentaires des aliments, nous avons besoin d'acides aminés, nous avons besoin de fer, de calcium, de sucre, de graisse, et tous ces petits nutriments élémentaires, eh bien, on peut les trouver et aussi dans les végétaux, donc on peut dire globalement que les apports nutritifs des véganes avec de petites différences parce qu'il y a des nutriments plus faciles à trouver dans une alimentation végane comme la vitamine B9, la vitamine C, le magnésium, les fibres alimentaires, et puis il y a aussi des nutriments plus difficiles à trouver dans une alimentation végane, alors pas le fer, pas les protéines, contrairement à ce que beaucoup de nutritionnistes pensent, ça peut plutôt être la vitamine B12, le zinc, l'iode, le calcium et ce sont les composants qui sont plus difficiles à trouver dans une alimentation végane.
-
- Ben, c'est une question intéressante, en fait, il y a beaucoup d'enfants et d'adultes dans le monde, notamment en Asie et en Afrique qui ont vécu et qui continuent à vivre depuis des millénaires sans avoir jamais bu de lait de vache, en fait, le calcium se trouve dans le sol, c'est le troisième élément le plus abondant dans la croûte terrestre. Le calcium peut bien se retrouver bien sûr dans le lait de vache, mais peut se retrouver aussi dans les choux, les

brocolis, les amandes, les figues, tout simplement dans les eaux minérales également, donc il existe bien nombreuses autres formes de calcium dans le monde que le lait de vache.

-
- Alors, c'est une question qu'on entend souvent. Alors, il n'y a pas une raison d'être végane, il y en a plusieurs, pour la santé, pour l'environnement, pour l'éthique, l'une des principales raisons que les véganes ont d'être véganes c'est par rapport à l'éthique et en fait, c'est à cause de la façon dont fonctionne l'industrie alimentaire. Dans l'ancien temps, évidemment, on n'avait pas besoin de faire du mal de prendre des oeufs à une poule, ou pour prendre du lait à une vache, mais l'industrie agricole a beaucoup évolué et maintenant par exemple une poule qui pourrait vivre jusqu'à l'âge de dix ans, vingt ans même, ne va vivre que jusqu'à l'âge de deux ans parce qu'au bout de deux ans l'industriel considère que la poule pondeuse n'est pas assez productive et donc on va l'envoyer à l'abattoir ce qui fait que [produire] des œufs revient à tuer les poules.
-
- Alors, c'est vrai, les steaks, c'est qu'ils soient de soja, de seitan, qui est une protéine qui est issue du blé, ce n'est pas exactement la même chose que les steaks d'origine animale, alors la texture ressemble un peu parfois, le goût ressemble un peu, mais c'est quand même très différent, alors on appelle ça quand même steak parce que ce sont des aliments très riches en protéines et dont la composition nutritionnelle se rapproche des vrais steaks.
-
- Oui, c'est vrai, et ça permet aussi d'une part de bouleverser la culture. Il y a eu un grand développement maintenant, tous les produits auxquels nous sommes habitués, les gâteaux, le fromage, les steaks, la mayonnaise etc, tous les produits qui contiennent des ingrédients d'origine animale maintenant nous trouvons des produits complètement végétaux, on arrive à trouver par exemple des steaks qui se rapprochent de plus en plus au niveau de la texture mais aussi au niveau du goût des steaks d'origine animale.
-
- Alors, c'est subjectif. Alors je pense que c'est différent. Ça n'a pas la prétention d'être exactement la même chose.

/.../