

10 Questions: Vegan Rockstar Edition with Ginny Kisch Messina

[\[source\]](#)

February 4, 2015

10 питань до Джіні Мессіні, дієтологині,
авторки TheVeganRD.com

4 лютого 2015 р.



10 питань до Джіні Мессіні
дієтологині, авторки TheVeganRD.com

[Ginny Kisch Messina](#) is a bright, steady light of compassionate, knowledgeable and dependable outreach in a culture often overstuffed with flyaway bits-and-pieces of erroneous information. As a respected registered dietitian, Ginny has instructed at the university level, developed nutrition materials for many organizations, and co-authored a variety of books that manage to make the subject of nutrition both accessible and interesting to laypersons, such as with [Vegan for Her](#) and [Never Too Late to Go Vegan](#). She also maintains a popular [blog](#), which is a great source for nutritional information and analysis.



10 питань до Джіні Мессіні
дієтологині, авторки TheVeganRD.com

Блог [Джіні Мессіні TheVeganRD.com](#) - джерело знань про найдіне, обізнане та співчутливе просування веганства, що багато років відіграє роль яскравого маяка посеред інформаційного простору, часто переповненого вихором з уривків помилкової інформації. Як поважна сертифікована дієтологиня, Джіні викладала в університеті, розробляла матеріали щодо харчування для багатьох організацій і була співавторкою низки книг, які зуміли зробити тему харчування доступною та цікавою для неспеціалістів, як-от [Vegan for Her](#) і [Never](#)

A longtime vegan whose well-reasoned approach to nutrition is guided by the latest in peer-reviewed research, Ginny doesn't make far-fetched, easily refuted claims, unlike the preponderance of various "wellness gurus" who claim that their interpretation of the ideal vegan diet offers a magic bullet against disease and illness. Ginny could probably have made a lot of money touting a specific dietary plan as the one true path to wellness and staying slim, but she has resisted this seductive siren's call for something far more respectable, though less personally lucrative: By reminding people that a vegan diet does have some real health advantages, the fact remains that no one is indestructible, and that creating exaggerated claims about veganism doesn't do the cause or the animals any good. Instead, by steadfastly chipping away at common myths and misconceptions, while maintaining her principled, rigorously science-based approach to nutrition, Ginny is creating something much better, and longer lasting, for the world: An educated interpretation of the most current knowledge of plant-based nutrition and a dedicated reminder that veganism is rooted in compassion, not dietary faddishness. For these reasons and more, Ginny Kisch Messina is a vegan rockstar.

1. First of all, we'd love to hear your "vegan evolution" story. How did you start out? Did you have any early influences or experiences as a young person that in retrospect helped to pave your path?

I really didn't have any of those influences or experiences. But for as long as I can remember, I've had a strong connection to animals and an extreme reaction to their suffering. I just didn't see my food and clothing as having anything to do with that. While that seems mindboggling to me now, it also makes me realize how important it is to help people see the food on their plates as real animals. It's hard, because we are so conditioned not to see that.

[Too Late to Go Vegan](#). Ну і також вона веде популярний [блог](#), який є чудовим джерелом інформації про різні аспекти харчування.

Будучи веганкою із багаторічним досвідом і підходом до харчування, що ґрунтується на останніх рецензованих дослідженнях, Джіні не робить надуманих тверджень, які досить легко спростувати, на відміну від більшості різноманітних «гуру здоров'я», які стверджують, що їхня інтерпретація ідеального веганського харчування пропонує панацею проти хвороб і недуг. Джіні, ймовірно, могла б заробити багато грошей, рекламуючи певну схему дієти як єдиний вірний шлях до здоров'я та збереження стрункості, але вона протиставила цьому щось набагато більш важливе, хоча й менш прибуткове: хоча Джіні продовжує нагадувати людям, що веганське харчування дійсно має деякі переваги для здоров'я, факт залишається фактом, що ніхто з нас не є вічним і, і що перебільшені заяви про веганство та здоров'я не приносять користі ані веганському руху, ані тваринам. Натомість, наполегливо розвіюючи поширені міфи та хибні уявлення, зберігаючи при цьому принциповий, суворо обґрунтований підхід до харчування, Джіні створює щось набагато краще та довговічніше для світу: обґрунтовану і стриману інтерпретацію найсучасніших знань про рослинне харчування, а також цілеспрямовано нагадує про те, що веганство перш за все ґрунтується на співчутті, а не на химерах дієтичних міфів. Отже, з цих та інших причин ми і влаштували це інтерв'ю з Джіні Мессіною — "рок-зіркою" веганської просвіти.

1. Перш за все, ми хотіли б почути вашу історію «еволюції в напрямку веганства». Як ви починали свій шлях? Чи мали на вас якийсь вплив певні події чи досвід у молодості, про який зараз ви можете сказати, що саме він допоміг вам?

Я дійсно не пригадую жодного з специфічного впливу чи певного особливого досвіду. Але скільки я себе пам'ятаю, у мене був міцний емоційний зв'язок із тваринами (кішки, собаки та інші) та я надзвичайно реагувала на їхні страждання. Я просто не вважала, що моя їжа та одяг мають відношення до страждань тварин. І хоча зараз це здається мені очевидним і чимось навіть приголомшуючим, все ж таки також мій досвід змушує мене зрозуміти, наскільки важливо допомагати людям побачити зв'язок між їжею на їхніх тарілках та

I started connecting those dots when I was in my 20s and was experimenting with vegetarian cooking just for fun. It had nothing to do with animal cruelty - I knew nothing about factory farming at that time - but instead, the idea of eating animal flesh suddenly felt simply wrong to me.

I didn't learn about factory farming until I went to work a few years later at [PCRM](#) in 1990. This was also my introduction to an animal rights culture and to the whole concept of veganism which, until then, had felt very extreme to me. So, while my heart had always been open to animals, my eyes weren't opened until well into adulthood.

2. Imagine that you are pre-vegan again: how could someone have talked to you and what could they have said or shown you that could have been the most effective way to have a positive influence on you moving toward veganism?

They could have shown me that my choices have a direct effect on animals - their welfare and their rights. They could have shown me a "why love one but eat the other" meme, which I think would have helped me to make the connection. And they could have fed me some vegan [mac 'n cheese](#) and a good vegan [brownie](#) so I would have seen how little sacrifice is involved in choosing a compassionate lifestyle.

3. What have you found to be the most effective way to communicate your message as a vegan? For example, humor, passion, images, etc.?

справжніми живими істотами. Це важко, тому що умовні прийнятні повсякденні шаблони нашого життя допомагають не бачити цього.

Я почала усвідомлювати все це, коли мені було за 20, і в той час я експериментувала з вегетаріанською кухнею просто заради розваги. Це моє кулінарне вегетаріанство не мало нічого спільного з проблемою жорстокого поводження з тваринами — я тоді нічого не знала про ферми інтенсивного вирощування худоби, — але натомість вживання в їжу м'яса тварин раптом здалася мені чимось просто неправильним.

Я не знала деталей про промислове тваринництво, про ферми інтенсивного вирощування худоби, аж поки не почала працювати через кілька років у [PCRM](#) (у 1990 році). Це також було моє перше знайомство з культурою і рухом захисту прав тварин і загальною концепцією веганства, яка до того часу здавалася мені дуже екстремальною. Тож, хоча моє серце завжди було відкрите до тварин, мої очі "відкрилися" лише у дорослому віці.

2. Уявіть, що ви знову в тому моменті, коли ви ось-ось і майже станете веганкою: що люди з досвідом в темі захисту тварин могли б тоді сказати чи продемонструвати вам, що могло б стати найбільш ефективним поштовхом до веганства?

Вони могли б показати мені, що мій вибір продуктів харчування тощо безпосередньо впливає на тварин — на їхній добробут, життя, і що це стосується концепції прав тварин. Вони могли б показати мені мем «чому цих тварин ви любите, а цих сприймаєте просто як їжу», який, я думаю, допоміг би мені усвідомити всю цю шаблонну непослідовність. І вони могли б нагодувати мене веганською версією [макаронів з сиром](#) і смачним веганським [тістечком](#), щоб я побачила, як мало потрібно докласти зусиль, щоб дотримуватись співчутливого способу життя.

3. Який найефективніший на вашу думку спосіб доносити до людей ідею веганства? Наприклад, задіюючи гумор, чи створюючи стійке враження, чи робити наголос на візуальному оформленні тощо?

People can't do something if they don't know how to do it, so I'm a very big fan of food activism. Potential vegans need to taste great vegan food. They need recipes for super easy meals (or really, they need meal [ideas](#); most people don't have time for recipes). They need to know that vegan diets include treats and comfort foods. I think it's much easier to get someone to hear a vegan message once they know that vegan food is good.

And then we simply need to get them to think about the impact of their choices. Humor can be good for this, or any message that is a little provocative. [Vegan Street](#) is great at this, of course, and I also love the [Vegan Sidekick](#) cartoons.

4. What do you think are the biggest strengths of the vegan movement?

The fact that we have truth on our side. That this is a movement built on values of justice and compassion. And that it is increasingly easy to be vegan with really good food, incredible cookbooks, and some exceptional convenience products.

5. What do you think are our biggest hindrances to getting the word out effectively?

Probably the biggest one is that we are dealing with habits and beliefs that are so deeply ingrained and we don't have good data on what works. We desperately need research on the best ways to promote veganism and to help people stay vegan.

Люди не можуть змінити своє життя, якщо вони не знають, як саме це зробити, тому я дуже велика прихильниця "харчового активізму". Потенційним веганам потрібно смакувати чудову смачну веганську їжу. Їм потрібні рецепти надзвичайно простих страв (або насправді їм потрібні [прикладі, як збирати страву з готових компонентів](#), бо у більшості людей немає часу розбиратися з рецептами). Люди повинні знати, що веганське харчування - це також про ласощі та зручну і смачну їжу. Я думаю, що набагато легше доносити ідею веганського харчування, коли люди дізнаються, що веганська їжа - чудова і корисна.

І тоді нам просто потрібно дати людям подумати про вплив їхнього щоденного вибору харчових продуктів. Для цього може підійти гумор або будь-яке повідомлення, яке є трохи провокаційним. Звичайно, [Веган-стріт чудово справляється з цим, і я також люблю набір коміксів «Vegan Sidekick»](#).

4. Які, на вашу думку, найбільші переваги веганського руху?

Те, що ми розкриваємо правду про страждання тварин. Що це рух, побудований на цінностях справедливості та співчуття. І що стати веганом стає дедалі легше, бо веганська їжа дуже смачна, є стільки неймовірних кулінарних книг та в супермаркетах стало зручно купувати різні веганські продукти та напівфабрикати.

5. Що, на вашу думку, є нашими найбільшими перешкодами для ефективного поширення інформації?

Ймовірно, найбільша з них полягає в тому, що ми маємо справу зі звичками та переконаннями, які настільки глибоко вкорінені, і ми не маємо точних даних про те, який формат комунікації працює краще. Нам гостро потрібні дослідження найкращих способів популяризації веганства та опитування щодо речей, які допомагають людям залишатися веганами.

I think it might also be harmful in the long run when we overstate the benefits of vegan diets in an effort to get more people to stop eating animals. The idea that a vegan diet is the only healthy way to eat isn't backed by science and it's probably not true. It's a waste of valuable resources to try to prove something that probably isn't true. It also forces us to cherry pick evidence and distort findings. I worry that it detracts from the strengths of our movement - the integrity that is at the root of an ethic of justice - when we misrepresent the science behind nutrition.

Also, some of the bad nutrition information that circulates on the internet and elsewhere can set people up to fail on a vegan diet. This is largely why my work focuses on sharing the best guidelines - based on what we know right now - for staying healthy on a vegan diet.

Finally, I think we need to stop making it so hard to be vegan. We need to allow new vegans to sometimes fall short of their goals without feeling that they have failed at being vegan. We need to drop the unwarranted restrictions against veggie meats and soyfoods and vegetable oils and all of the other things that [fit very well](#) in a healthy vegan diet and make this way of eating a far more realistic choice. We need to avoid turning veganism into a restrictive fad diet because restrictive fad diets generally don't change the world.

6. All of us need a “why vegan” elevator pitch. We’d love to hear yours.

Я думаю, що в довгостроковій перспективі може бути шкідливим те, що ми перебільшуємо переваги веганського харчування, намагаючись максимально збільшити кількість людей, які б відмовились від тваринної їжі. Думка про те, що веганське харчування є єдиним здоровим способом харчування, не підтверджена наукою і, мабуть, не відповідає дійсності. Це в принципі марна трата цінних ресурсів - намагатись довести те, що, ймовірно, не відповідає дійсності. Бо таких слизький шлях також змушує займатись вибіркоким представленням фактів наукових досліджень (cherry-picking) та спотворювати їхні висновки. Мене хвилює те, що коли ми таким нечесним чином використовуємо науку про харчування, це применшує сильну сторону нашого руху — цілісність (integrity), яка лежить в основі етики справедливості.

Крім того, деяка фейкова чи неякісна інформація про харчування, яка поширюється в Інтернеті та інших місцях, може змусити людей врешті відмовитися від веганського харчування. Здебільшого тому моя робота зосереджена на тому, щоб поділитися найкращими рекомендаціями, як бути і залишатись здоровими на веганському харчуванні — на основі того, що науці відомо на сьогоднішній день.

Нарешті, я вважаю, що нам потрібно перестати ускладнювати веганське харчування. Нам потрібно дозволити новачкам-веганам інколи робити помилки, не відчуваючи, що вони не стали 100% веганами. Нам потрібно не поширювати необґрунтовані обмеження, що пропагуються прихильниками певних веганських дієт щодо рослинних аналогів м'яса, соєвих продуктів, рослинних олій і всього іншого, що насправді [дуже добре вписується](#) в здоровий веганський раціон, і це все робить такий спосіб харчування набагато реалістичнішим варіантом, аніж певні аскетичні рослинні дієти. Нам потрібно уникати перетворення веганства на обмежувальну модну дієту, оскільки обмежувальні дієти, як правило, не мають шансів поширення на весь світ.

6. Усім нам було б добре почути вашу версію стислої 30-секундної [“презентації для виступів в ліфті”](#) на тему “як і чому стають веганами”.

I'm vegan because there is always suffering and death behind the use of animals for food and clothing. As long as there are alternatives - and there are some pretty great ones - I just don't feel that I can contribute to any of that suffering. And because I'm a dietitian, I'm [confident](#) that vegan diets are safe and nutritious.

7. Who are the people and what are the books, films, websites and organizations that have had the greatest influence on your veganism and your continuing evolution?

My evolution continues to be both professional as a vegan nutritionist, and personal as an activist. On the professional side, those who have had the biggest influence on my thinking and approach to nutrition are [Jack Norris, RD](#), [Reed Mangels, PhD, RD](#) and my husband [Mark Messina, PhD](#). They are my go-to experts for unbiased and critical perspectives on nutrition research.

On the personal side, I'm inspired by many, many activists, especially those doing grassroots activism - handing out leaflets and food samples. And, of course, the very brave activists who shed light on what is happening inside of farms and slaughterhouses.

I also read a lot of blogs and websites that provide different perspectives - those focused on abolition, utilitarian approaches, direct action, etc. I often find my own viewpoint challenged, and that's good. It relates back to my answer to question 5: We don't have data on the best tactics, and so we need to stay open to all experiences and viewpoints.

8. Burn-out is so common among vegans: what do you do to unwind, recharge and inspire yourself?

Burnout, stress and depression are definitely issues for me and so I try to maintain at least a little bit of balance. I do the usual stuff - meditation and exercise. I keep a journal and have done so since I was a teen. I read a lot

Я веганка, тому що за використанням тварин для людських потреб в їжі та одягу завжди стоять страждання та смерть. Поки існують альтернативи — а вони є і вони досить чудові — я просто не хочу робити свій внесок у ці страждання тварин. І оскільки я дієтологиня, я [впевнена](#), що веганське харчування є безпечним та поживним.

7. Які люди, книги, фільми, веб-сайти та організації мали найбільший вплив на вас в сенсі розуміння веганства та були джерелом натхнення для подальшого розвитку в цьому плані?

Я продовжую розвиватися професійно як веганська дієтологиня, а також в особистому плані як активістка. В професійній сфері, ті, хто найбільше вплинули на моє мислення та підхід до харчування, це дієтологи [Джек Норріс, Рід Мангелс, PhD](#) та мій чоловік [Марк Мессіна, PhD](#). Вони є для мене експертами з неупередженими і критичними поглядами на дослідження харчування.

Щодо особистого активізму, мене надихає багато-багато активістів, особливо тих, хто займається масовою просвітницькою діяльністю — роздає листівки чи влаштовує дегустації смачної рослинної їжі. І, звісно, мене вражають дуже сміливі активісти, які проливають світло на те, що відбувається на промислових фермах і бійнях.

Я також читаю багато блогів і веб-сайтів, які пропонують різні точки зору на веганство – ті, що зосереджені на аболіціоністському чи утилітаристському підходах, на прямих діях тощо. Я часто знаходжу критику своїх власних поглядів, що змушує мене сумніватись, і це добре. Це стосується моєї відповіді на запитання 5: у нас немає даних про найкращі підходи з розповсюдження веганства, тому ми повинні бути відкритими до будь-якого досвіду та точок зору.

8. Емоційне вигорання дуже поширене серед веганів: що ви робите, щоб розслабитися, відновити сили та надихнути себе?

Вигорання, стрес і депресія, безперечно, є проблемами для мене, тому я намагаюся підтримувати хоча б трохи балансу в житті. Я займаюся звичайними речами - медитацією та фізичними вправами.

for pleasure and that's my absolutely most essential and beneficial leisure activity. I'm learning to play piano and I crochet with vegan fibers in the winter and garden in the summer. And sometimes I just have a glass of wine and watch re-runs of [Modern Family](#).

9. What is the issue nearest and dearest to your heart that you would like others to know more about?

Advocating for homeless and [feral](#) cats. I volunteer at my local animal shelter and am on the board of a local spay/neuter group. I've done lots of [TNR](#) and cat fostering over the years. It's really where my heart is, but also, I think it's so important to remember that veganism doesn't start and stop at your dinner plate. We have an obligation to all animals and especially the ones in our own neighborhoods and communities.

10. Please finish this sentence: "To me, being vegan is..."

A moral imperative for those of us who are fortunate enough to have a choice about what we eat and wear. A willingness to commit to an ethic of justice and compassion, and to make choices that reflect that ethic.

Я веду щоденник і роблю це з підліткового віку. Я багато читаю для задоволення, і це безсумнівно найважливіше і корисне моє дозвілля. Я вчуся грати на фортепіано, в'яжу гачком (але вовно не використовую) взимку та займаюся садівництвом влітку. А іноді я просто випиваю келих вина і дивлюся повтори серіалу [«Американська сімейка»](#).

9. Яка проблема є найбільш зворушливою і найболючою для вас, та про яку ви хотіли б, щоб інші знали більше?

Захист безпритульних і [диких](#) котів. Я волонтерка у місцевому притулку для тварин і я вхожу до керівництва місцевої організації зі стерилізації. За ці роки я багато займалася практикою [«Відлов-стерилізація-повернення»](#) та вихованням котів. Це дійсно те, що мені важливо, але я також вважаю, що дуже важливо пам'ятати, що веганство не починається і не закінчується на вашій обідній тарілці. У нас, я вважаю, є зобов'язання перед усіма тваринами, особливо перед тими, хто живе в наших районах і громадах.

10. Будь ласка, закінчіть це речення: «Для мене бути веганом означає...»

Моральний обов'язок для тих із нас, кому пощастило мати вибір щодо того, що їсти та як одягатися. Готовність дотримуватись етики справедливості та співчуття та робити вибір, який відображає цю етику.