

vivere **VEGAN** *



Diventare vegan è una scelta etica. Il motivo? Il rispetto per gli animali. Chi segue uno stile di vita vegan considera gli animali non dei semplici oggetti, ma esseri sensibili con un loro valore intrinseco. Si rifiuta insomma di fare a chi poggia quattro zampe quello che non farebbe mai a chi cammina su due gambe.

E nella vita di tutti i giorni? Vivere vegan significa non comprare o utilizzare prodotti che derivano dallo sfruttamento degli animali. Vuol dire non mangiare carne e pesce, ma nemmeno uova, formaggio, latte. Non indossare pelle o pellicce, seta o lana. Non utilizzare prodotti sperimentati sugli animali. Non tenere animali in gabbia, non visitare zoo e acquari, non andare al circo, non partecipare a palii o feste con l'impiego con animali. E infine... sviluppare la fantasia e la creatività per riuscire a sostituire tutte queste cose!

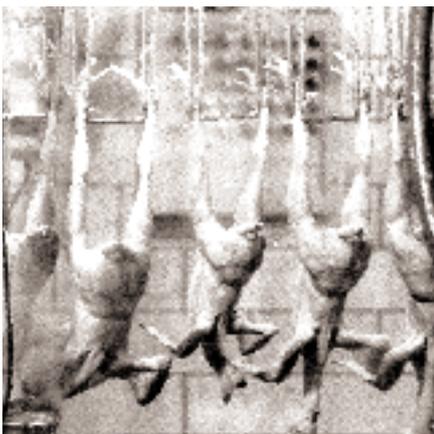
***Essere vegan**

significa non uccidere e non fare soffrire nessun animale (umano e non umano!).



Le galline ovaiole sono rinchiusi in gabbie così strette da rendere impossibile ogni movimento: non possono nemmeno girarsi o allargare le ali. Sono trattate come macchine per produrre **UOVA** che dopo un intenso periodo di sfruttamento e di sofferenza finiscono comunque al mattatoio.

E perché esistano le galline devono esistere anche i **POLLI** maschi. Negli allevamenti intensivi vengono soppressi appena nati, trasformati in mangime per animali. Oppure sono allevati per la loro carne, stipati fino all'inverosimile in capannoni che possono contenere anche ventimila animali. La condizione di sovraffollamento è così grave che una elevata percentuale di polli muore per lo stress. La mancanza di spazio vitale provoca aggressività: per evitare che gli animali si feriscano gli viene tagliato il becco, senza nessuna anestesia. Presso i contadini, dove pure le galline ovaiole hanno una esistenza discreta, i maschi vengono uccisi per la loro carne appena sono abbastanza cresciuti.



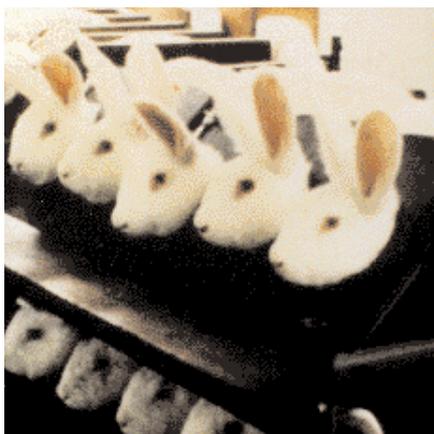
Dietro quello "sport" chiamato caccia si nascondono grandi sofferenze. Agli animali uccisi o feriti, che spesso muoiono dopo una lunga agonia, bisogna aggiungere la riduzione dei cani e degli uccelli da richiamo. E tra le vittime della **CACCIA** ci sono anche molti animali domestici, primi tra tutti i gatti, avvelenati o impallinati dai cacciatori perché ritenuti nocivi.



La morte dei **PESCI** avviene sempre per soffocamento. Una sofferenza lunga ed atroce che non viene tenuta in nessuna considerazione solo perché silenziosa, al punto che passare il pomeriggio in compagnia di pesci agonizzanti è considerato un piacevole passatempo.

VIVERE VEGAN PERCHÈ...

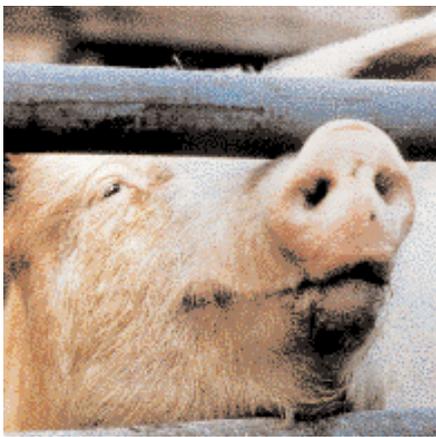
Dai detersivi alle vernici, dai rossetti ai deodoranti: la **VIVISEZIONE** non è praticata solo nel campo della ricerca medica. I più svariati prodotti di uso industriale e domestico vengono sperimentati, con grandi sofferenze, sugli animali.



Gli animali da **PELLICCIA** negli allevamenti sono rinchiusi in gabbie strettissime, esposti al freddo e al vento, su un pavimento di rete metallica che gli ferisce le zampe.

Gli animali selvatici, prima di essere uccisi, agonizzano nelle tagliole anche per giorni.

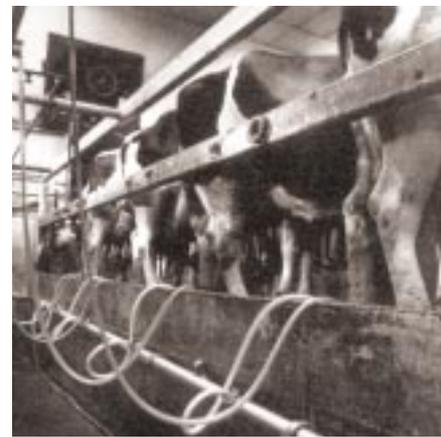




Ogni anno in Italia vengono uccisi dieci miliardi di animali solo per la nostra alimentazione. Rinchiusi negli allevamenti, gli viene negata la soddisfazione dei più elementari bisogni psicofisici: come se fossero pezzi di **CARNE** che non provano emozioni e sofferenza.



La morte degli animali d'allevamento è preceduta dal **TRASPORTO** lungo ed estenuante verso il mattatoio. Stipati nei TIR, senza potersi muovere, bere o mangiare, gli animali arrivano al macello in gravi condizioni di stress, spesso così debilitati da non riuscire nemmeno ad alzarsi.



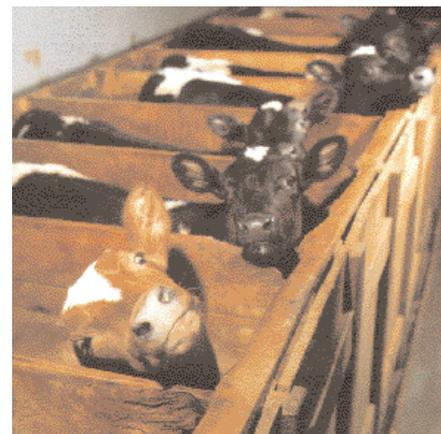
Negli allevamenti le mucche sono fecondate artificialmente e costrette ad un parto dopo l'altro. Munte con apparecchi meccanici, che causano irritazione e spesso mastiti, sono ridotte a macchine da **LATTE**. Dopo pochi anni, appena la lattazione diminuisce, sono avviate al mattatoio. I vitellini sono allontanati dalla mamma entro pochi giorni dalla nascita, causando una grave sofferenza ad entrambi. Poi sono tenuti a catena in stretti recinti, nutriti con una dieta poverissima di ferro che provoca una grave anemia ma rende la loro carne bianca e dunque più apprezzata dai consumatori. Quando i vitelli sono macellati, all'età di sedici settimane, spesso stanno così male che non riescono a camminare. Uno su dieci muore nella sua prigione.

Mucche e vitelli sono uccisi per l'industria della carne. Poi sono scuoiati e la loro **PELLE** serve a fabbricare scarpe, borse, divani... Se la gente non mangiasse più carne e non bevessse più latte la pelle sarebbe ancora in commercio? E se nessuno comprasse più la pelle il mercato della carne ne risentirebbe? Una cosa è certa: dietro ognuno di questi prodotti si nasconde la stessa grande sofferenza.

Ma che c'entra la lana con una pelliccia? E il latte con la caccia? Provate a pensarci. Forse vi sembrano cose molto lontane, con motivazioni differenti, di gravità diversa. Ma alla radice potete trovare lo stesso atteggiamento culturale, la stessa concezione antropocentrica: l'animale oggetto, senza diritti, da sfruttare per soddisfare ogni nostra voglia. Ma si può vivere (e bene!) senza uccidere e fare soffrire gli animali? La risposta è SÌ! Queste pagine sono state realizzate solo per dare questo semplice (ma anche sconvolgente) messaggio. I motivi per vivere vegan sono tanti, le occasioni per farlo anche. Non abbiamo bisogno della pelliccia e non abbiamo bisogno della carne. Ecco perchè sono la stessa cosa...

La tosatura delle pecore è ormai meccanizzata e se la pecora è fuori dalla misura standard le lame possono tagliare anche la carne. Alla fine del ciclo produttivo, quando la produzione di **LANA** diminuisce, le pecore sono sgozzate per utilizzarne la carne.

Alle oche terrorizzate vengono strappate le **PIUME** senza nessuna anestesia: l'operazione viene ripetuta ogni due mesi per almeno quattro volte. Poi sono uccise per la loro carne o ingozzate di cibo per produrre il **PATÉ** de foie-gras.





COME E PERCHÉ. IDEE, MOTIVAZIONI, SOLUZIONI PER VIVERE VEGAN.



Vivere vegan si può. E senza rischi, anzi con tanti vantaggi per la nostra salute. Ma significa rinunciare a tutti quei piaceri che rendono la vita più bella? Assolutamente no!

MANGIARE

Prendi il cibo per esempio.

Lo slogan

che meglio sintetizza questa dieta varia ed equilibrata è: non solo insalata! La cucina mediterranea ci offre un'infinità di piatti gustosi e nutrienti. La pasta, il pane, la pizza, verdure e legumi sono tutti prodotti che fanno parte da sempre della nostra cultura e della nostra dieta. E se proprio non vuoi rinunciare agli hamburger, alla panna, al cappuccino, ai tortellini...non disperare. Nei negozi di prodotti biologici (e qualche volta anche al supermercato) puoi trovare i sostituti vegan di quasi ogni alimento di origine animale. Possono essere utili per calmare una tentazione improvvisa o per facilitare il passaggio a questo nuovo tipo di alimentazione. E se ti piace cucinare potrai sfidare te stesso nella preparazione di piatti gustosi e originali, inventandone di nuovi o adattando ricette che in origine prevedevano prodotti animali. Per esempio se vuoi sostituire la carne puoi usare il seitan, un alimento buono e naturale a base di glutine di grano. Prova quello alla piastra e...ti leccherai i baffi! Anche il latte, la panna e il formaggio possono essere interamente vegetali: tante proteine e niente grassi. E il gelato? Ormai i gusti alla soia si trovano in molte gelaterie, con la stessa bontà: provare per credere! E se apprezzi la cucina orientale il tofu è quello che fa per te. È un formaggio vegetale leggero e ricco di proteine, da cucinare in mille modi: ancora più buono affumicato o alla piastra. Provalo al ristorante cinese e...buon appetito! Mangiare vegan? Con piacere!

VESTIRSI

Vivere vegan. E le scarpe? I piumini? I maglioni di

lana? Don't worry, be happy! Oggi è sempre più

facile trovare delle alternative valide e spesso migliori. Come la loric, un materiale rivoluzionario prodotto con le più moderne tecnologie e nel rispetto dell'ambiente. Simile nell'aspetto alla pelle, ne rappresenta l'evoluzione: più morbida, più resistente al freddo e all'acqua, più robusta...più tutto! E i maglioni in pile, belli e caldissimi, che in pochissimo tempo si sono imposti sul mercato? Prima c'era solo la lana...Per non parlare del Gore-tex, che garantisce la migliore resistenza al freddo e alle intemperie. Altro che pellicce! Vestirsi vegan: e siamo già nel futuro!

PROFUMARE

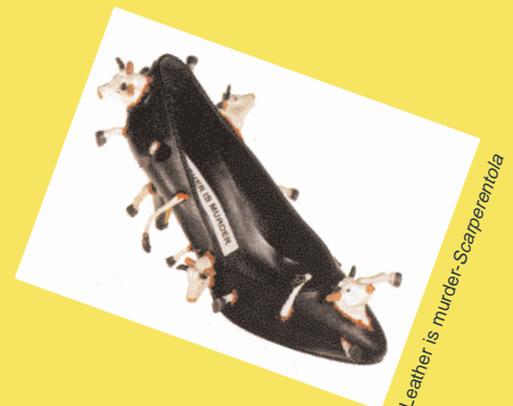
Cosmetici. Detersivi. Dentifrici.

Saponi...e l'elenco potrebbe continuare. Che cosa hanno in comune? Sono sperimentati sugli animali. Ma se sei arrivato a questo punto...siamo sicuri che non ti tirerai indietro proprio ora! In tutte le erboristerie, e anche in alcuni supermercati, puoi trovare ottimi prodotti naturali non testati sugli animali: cruelty-free ovvero liberi da crudeltà. E così la cura del corpo e della casa va di pari passo con il benessere degli animali...meglio di così!

LEGGERE

Se hai tempo per un solo libro che risponda alla domanda: perché vegan? scegli questo.

Se puoi leggere un solo libro in assoluto...scegli questo lo stesso! Liberazione Animale (di Peter Singer, edizioni Mondadori) è un saggio completo e argomentato che si legge come un romanzo, tutto d'un fiato. Tutto quello che c'è da sapere sugli animali e l'etica: idee e informazioni, proposte e consigli, motivazioni e obiezioni. Una sola avvertenza. Questo è un testo che può cambiarti la vita: leggilo, scoprirai che non abbiamo esagerato. Passaparola...



Leather is murder-Scarpentola

a cura di
Marco Cortini
Dora Grieco
Merry Orling
Roberto Politi

contatti:

tel./fax 055-214534

E-mail: megia@fi.flashnet.it

TIMBRO