

NOI SIAMO VEGETARIANI....



Lisa Simpson



Red Ronnie Jovanotti



Martina Navratilova



Dustin Hoffman



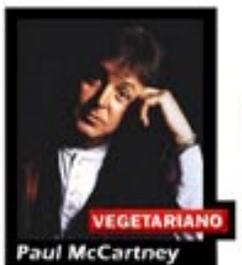
Brad Pitt



Brooke Shields



Carre Otis



Paul McCartney



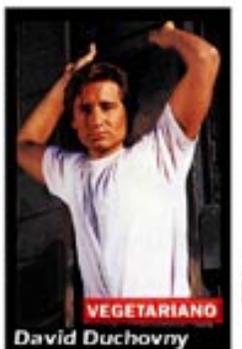
Edwin Moses



Cristie Brinkley



Richard Gere



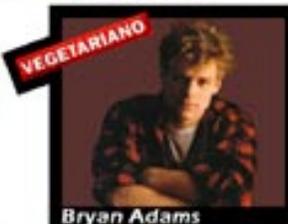
David Duchovny



Jennie Garth



Kim Basinger



Bryan Adams

...E TU?

**Non troverai mai la verità
se non sei disposto ad accettare
anche ciò che non ti aspettavi
(Eraclito)**

Sai quello che mangi?

Per conoscere gli errori alimentari, le sofferenze inflitte agli animali, i danni provocati all'ambiente e alla tua salute dall'alimentazione carnea.

Per scoprire le tante alternative per alimentarsi naturalmente, senza il sacrificio di esseri viventi, con il piacere della cucina vegetariana.



Cosa puoi trovare in questa guida:

Salute, Etica, Allevamenti intensivi, Tabele alimentari,
Filosofia, Aspetti sociali, Ambiente, Alimenti "sani", Storia,
Dati statistici, e tanto ancora....

Realizzato da: Benevento Stefania,
Chiarotti Fabrizio,
Dolcini Andrea

Distribuito a cura di:



Carne e fame nel mondo (è anche un problema ecologico)

Tre miliardi di persone soffrono in condizioni di estrema povertà e 13 milioni di uomini, ogni anno, muoiono di fame; altrettanti muoiono invece per le malattie causate da un eccessivo consumo di carne. Si calcola che sulla terra ci siano 15 miliardi di capi di bestiame allevati dall'uomo. I paesi industrializzati impiegano ben 2/3 della loro produzione cerealicola per l'allevamento del bestiame e si accaparrano le terre migliori del terzo mondo per coltivare cereali destinati agli animali d'allevamento (36 dei 40 Paesi più poveri del mondo esportano cereali negli Stati Uniti dove il 90% del prodotto viene utilizzato per nutrire gli animali destinati al macello). Se tutti i terreni coltivabili della terra venissero usati esclusivamente per produrre alimenti vegetali, si potrebbe sfamare una popolazione 5 volte superiore a quella attuale: verrebbe quindi risolto il problema della fame nel mondo. Per ottenere 1 kg di carne occorrono 15 kg di cereali; il resto va in escrementi. Questi, vista la grande quantità, non possono essere riassorbiti immediatamente dal terreno e di conseguenza immettono ammoniaca e metano nell'atmosfera. L'ammoniaca prodotta dagli allevamenti è riconosciuta come una delle maggiori cause delle piogge acide e il metano va ad aggiungersi a quei gas responsabili dell'effetto serra.

Per poter nutrire un così alto numero di animali da allevamento è necessaria una sovrapproduzione di cereali e per far ciò vengono utilizzate grandi quantità di fertilizzanti (come l'azoto) e pesticidi. L'azoto finisce nei fiumi e nei mari, soffoca i pesci e facilita il formarsi delle alghe (quelle che ci ritroviamo sotto forma di mucillagine). I pesticidi vengono ingeriti dagli animali allevati portando la loro carne a una concentrazione di residui che risulta essere 14 volte superiore a quella contenuta nei vegetali. Ogni anno viene bruciata una parte della foresta amazzonica per far posto a nuove coltivazioni e a nuovi allevamenti, la cui carne è destinata anche al mercato europeo (è grande ma finirà... e dopo cosa respiriamo?).

Senza la produzione di carne, solo 1/5 del terreno agricolo verrebbe utilizzato per le coltivazioni, lasciando rigenerare la terra (non avremmo quindi bisogno di utilizzare fertilizzanti chimici).

La prossima volta che andrete a mangiare un hamburger sentitevi pure nudi e crudi pezzi di carne, semplicemente sfruttati per produrre guadagni.

Per far terminare questa STRAGE di esseri viventi puoi fare qualcosa subito:

DIVENTA ANCHE TU VEGETARIANO!

**Ci sarebbero meno bambini martiri
se ci fossero meno animali torturati,
meno vagoni piombati che trasportano alla morte
le vittime di qualsiasi dittatura
se non avessimo fatto l'abitudine ai furgoni dove le bestie
agonizzano senza cibo e senz'acqua dirette al macello,
meno selvaggina umana stesa con un colpo d'arma da fuoco
se il gusto e l'abitudine di uccidere non fossero prerogativa
dei cacciatori.**

Marguerite Yourcenar

Vegetariano è salute (ovvero i pericoli della carne)

Tra le cause della mortalità per cancro il regime alimentare è al primo posto con il 35% di incidenza, superiore quindi anche al tabacco (Causes of Cancer - Doll, Peto).

Numerosi studi hanno evidenziato la stretta relazione esistente tra dieta a forte contenuto di grassi saturi di tipo animale e cancro all'intestino e al retto, inoltre ricerche dimostrano come i tumori del colon, del seno, della prostata, dell'utero e tanti altri abbiano minor incidenza nei vegetariani e come vi sia, in essi, una totale assenza di forme cancerogene all'apparato digerente. Anche il professor Umberto Veronesi, il direttore scientifico dell'Istituto europeo di oncologia e per molti anni alla guida dell'Istituto dei tumori di Milano è vegetariano.

I vegetariani, inoltre, risultano essere soggetti all'80% in meno di malattie dei mangiatori di carne. La rivista "Preventive Medicine" nel nov. 1995 ha reso noto dati ufficiali attestanti che agli stati patologici provocati dalla carne si doveva attribuire negli USA una spesa sanitaria di ben 60 miliardi di dollari.

La cardiopatia coronarica è responsabile in Italia di 80.000 morti l'anno.

Una dieta vegetariana può prevenire il 97% delle nostre occlusioni coronariche ("The journal of the American Medical Association").

Statistiche mediche hanno constatato come diabete, trombosi, osteoporosi, artrite, malattie renali, obesità e ipertensione siano strettamente legate al consumo di carne.

La tabella di seguito riportata evidenzia il legame tra consumo di alimenti di origine animale e incidenza nelle malattie tipiche del nostro secolo.

Andamento dei consumi di alcuni generi alimentari nell'ultimo secolo (Kg per abitante in media all'anno) e casi di mortalità per cancro o disturbi cardiovascolari negli stessi anni in Italia.

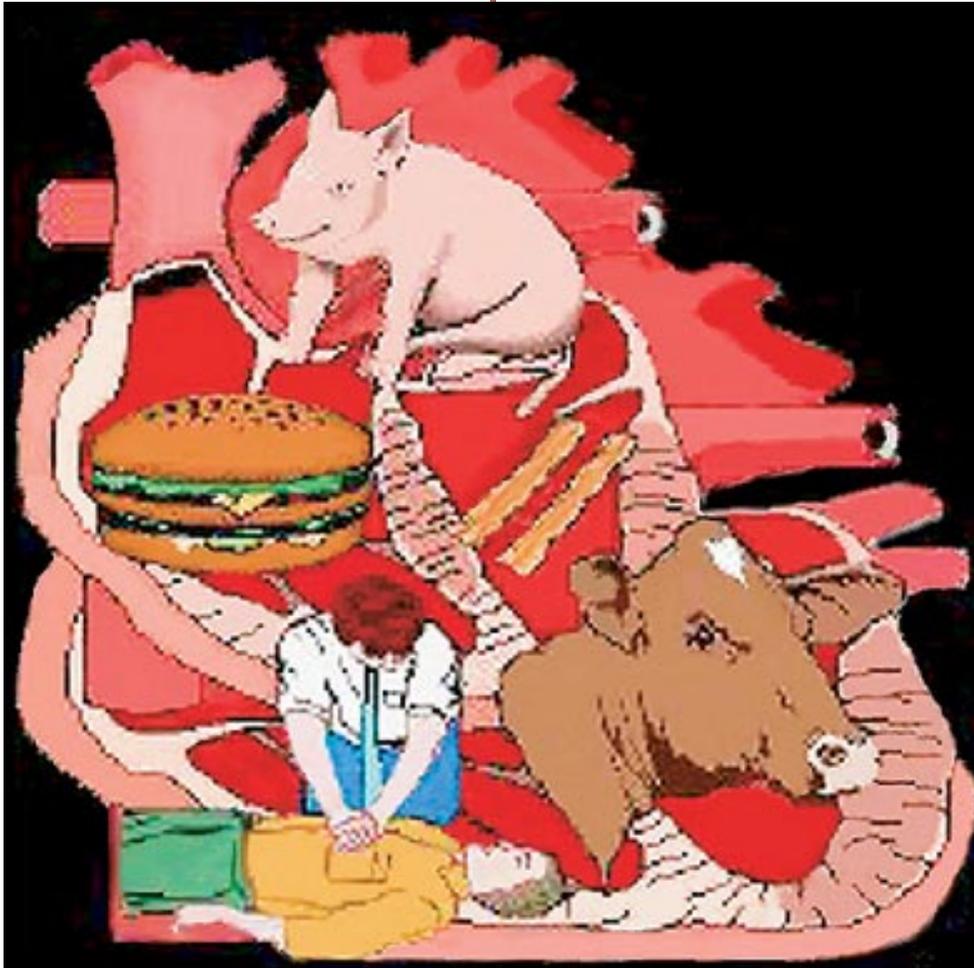
Anni	Carne	Latte	Malattie cardiocircolatorie	Tumori
1910	15	34	69.000	21.000
1950	22	54	129.000	66.000
1970	54	67	232.000	89.000
1992	86	83	238.000	152.000

Si può interrompere la carne-dipendenza in maniera graduale o anche immediatamente: il business dell'industria carnea, che ne incoraggia il consumo e che maschera la crudeltà degli allevamenti intensivi, ha per anni diffuso menzogne colossali sull'indispensabilità della carne e sui suoi supposti benefici.

Un esempio fra tutti, nel 1996 la Plasmon in una pubblicità sulla cosiddetta Oasi Ecologica riportava: "Perché per lui la carne è così importante? ...è importante anche perché la carne è un alimento indispensabile per un organismo in crescita come quello di un bambino"; un mese dopo l'Istituto dell'Autodisciplina Pubblicitaria ha chiesto l'emendamento della pubblicità in oggetto, in quanto la qualificazione d'indispensabilità attribuita alla carne era impropria.

Quasi **un milione** di persone in Italia sono la prova quotidiana che l'alimentazione vegetariana o **ancor meglio vegana** (senza uova, latte e altri derivati animali) sia una realtà indiscutibile, per i bambini così come per gli adulti.

**Chi ama gli animali
ha un cuore d'oro**



**Chi non li mangia
ha il cuore sano!**

Vegetariano si può, vegetariano si deve

L'assimilazione equilibrata di cereali, legumi, verdure e frutta garantisce l'apporto più congeniale per il nostro organismo di proteine, vitamine, ferro, sali minerali, carboidrati, grassi. I cereali (naturalmente meglio se biologici) sono una fonte inesauribile di elementi nutritivi essenziali: orzo, segale, riso, grano saraceno, avena, farro, mais, miglio offrono al nostro corpo una quantità di energia nettamente superiore alla carne. Verdure e frutta, di origine biologica, esercitano un effetto "chemiopreventivo" e in particolare broccoli, cavoli, cavolfiori, erbetta e aglio sono considerati gli alimenti "anticancro" per eccellenza.

TABELLA DEI NUTRIMENTI

Proteine	Noci, mandorle e frutti oleosi in genere (nocciole, pistacchi...); soia e tutti i suoi derivati (tofu, latte...); leguminose (fagioli, ceci, lenticchie, piselli...); cereali (orzo integrale, riso integrale, miglio, farro, frumento integrale, germogli di grano...).
Carboidrati	Frutta; cereali; leguminose; patate; carciofi; castagne; noci.
Grassi	Oli vegetali; noci e frutti oleosi in genere (mandorle, arachidi...); avocado.
Calcio	Spinaci; barbabietole; cime di rapa; derivati della soia (tofu, latte...); semi di sesamo e di girasole; nocciole.
Ferro	Verdure color verde scuro; legumi (lenticchie); cereali (miglio); tofu; semi di sesamo e di girasole; lievito di birra; fichi, albicocche e frutta secca in genere.
Vitamina A	Carote, pomodori, cavolo verde, cime di rapa, verdure color verde scuro; germogli.
Vitamina B	Cereali; leguminose; nocciole; lieviti; patate; germe di grano; avocado.
Vitamina B12	Lievito di birra; germe di grano; semi di girasole; alghe; tempeh; germogli.
Vitamina C	Verdura e frutta, in particolare: agrumi, kiwi, mango, ribes, mirtilli, prezzemolo; patate.
Vitamina E	Cereali; germe di grano e di mais; oli vegetali; piselli, fave; tofu.



TABELLA NUTRITIVA

(VALORI MEDI)

Composizione chimica su 100 g. di alimento

Per il colesterolo mg/100g.

ALIMENTO	PROTEINE	GRASSI	COLESTEROLO
Seitan	50 – 60 %	ASSENTE	ASSENTE
Soia	35 – 40 %	18 %	ASSENTE
Legumi secchi	15 –30 %	2,5 %	ASSENTE
Cereali	7 – 14 %	2 – 3 %	ASSENTE
Tofu	10 – 12 %	4,3 %	ASSENTE
Carni	ca 20 %	3 – 4 %	80 mg
Pesce	ca 18 %	1,2 %	65 mg
Uova	13 %	11,2 %	500 mg
Formaggi	30 %	26 %	100 mg



....e adesso un po' di dati

Quantità di proteine sprecate per alimentare bestiame con cereali.....	90 %
Quantità di carboidrati sprecati per alimentare bestiame con cereali.....	99 %
Raccolto di patate possibile in 1 ettaro di terra.....	10 tonnellate
Raccolto di grano possibile in 1 ettaro di terra.....	8 tonnellate
Quantità di carne prodotta utilizzando 1 ettaro di terra.....	320 Kg.
Cereali e soia necessari per produrre 1 Kg. di carne.....	17,5 Kg.
Numero di persone che muoiono di malnutrizione ogni anno.....	13.000.000
Acqua consumata per produrre 1 Kg. di grano.....	200 lt.
Acqua consumata per produrre 1 Kg. di carne.....	20.000 lt.

Rifiuti:

Produzione di escrementi umani in Italia.....	1.000 Kg. al secondo
Produzione di escrementi animali allevati in Italia.....	15.000 Kg. al secondo

Causa primaria di morte in Italia per malattia.....	CUORE
Frequenza di infarto cardiaco con esito mortale in Italia.....	1 ogni 2 min.
Rischio di infarto per l'italiano medio che consuma carne.....	50 %
Rischio di infarto per l'italiano medio che non consuma carne.....	15 %
Rischio di infarto per l'italiano medio che non consuma alimenti di origine animale.....	4 %
Sorgenti principali di grassi saturi e di colesterolo: carne, formaggi e uova	
Colesterolo presente in cereali, legumi, frutta, semi oleosi e noci.....	ZERO
Aumento del rischio di cancro al seno in donne che mangiano 1 uovo al giorno, rispetto ai casi riscontrati in donne che ne mangiano 1 alla settimana	3 volte
Aumento del rischio di cancro al seno in donne che mangiano carne tutti i giorni, rispetto ai casi riscontrati in donne che la mangiano 1 volta alla settimana.....	4 volte
Malattie collegate all'eccessivo consumo di proteine animali:	
OSTEOPOROSI E BLOCCO RENALE	
Casi di osteoporosi in Italia (fonti ISTAT 1995).....	2.665.000
Perdita media di tessuto osseo in donne carnivore di 65 anni.....	65 %
Perdita media di tessuto osseo in donne vegetariane di 65 anni.....	18 %

**George Bernard Shaw,
il grande letterato e drammaturgo inglese,
divenne vegetariano a 25 anni
andando contro il parere dei medici
che sostenevano che sarebbe morto presto se l'avesse fatto.
Molti anni dopo, quando gli chiesero perché non fosse tornato
da quei medici per dimostrare loro che si sbagliavano, rispose:
“ Avrei voluto farlo, ma purtroppo sono tutti morti.....”.**

**George Bernard Shaw è vissuto in perfetta salute,
mangiando vegetariano, fino all'età di 94 anni.**

L'uomo è carnivoro?

FALSO!

L'uomo non è carnivoro. L'organismo dell'uomo, contrariamente a quello dei carnivori, non è fatto per mangiare cadaveri di animali perché ne rimane **intossicato** a causa delle sostanze tossiche contenute nella carne. L'organismo di un animale carnivoro cerca di espellere la carne dal proprio corpo con la massima velocità possibile, data la sua tossicità. Una riprova di questo è data dal fatto che il suo intestino è lungo 3 volte il corpo, mentre quello dell'uomo (e degli animali frugivori) è pari a 12 volte la lunghezza del corpo. Inoltre le mucose spesse e muscolose dei carnivori tollerano forti succhi gastrici, necessari alla digestione della carne, mentre l'uomo ne rimane danneggiato.

L'essere umano appartiene all'ordine dei primati antropomorfi, per loro natura frugivori, cioè atti a consumare frutti, foglie, semi. La neurofisiologia, l'embriologia, l'anatomia comparata confermano come l'uomo sia strutturato per cibarsi di frutti, noci, germogli freschi, foglie tenere, tuberi, radici e non di muscoli, ossa ed interiora come i carnivori. Questi infatti hanno conformazione dentale, patrimonio enzimatico, organi visivi, strutture di offesa, caratteristiche di potenza e d'aggressività, apparato digerente, intestinale, escretorio, sudorifero, circolatorio adatti ad utilizzare l'alimento carneo anche come fonte glucidica, consumandolo crudo e completo di interiora e sangue. Gli esseri umani senza mezzi artificiali difficilmente sarebbero in grado di cacciare. Molti sono ormai gli scienziati concordi nell'affermare che l'uomo si è convertito a consumare muscoli di animali (in principio carogne) per necessità legate alla inospitalità delle foreste nell'ambiente originario, circa 2 milioni di anni fa nell'era Neozoica, periodo Pleistocene. In quell'epoca avvennero infatti glaciazioni, interglaciazioni (ritiro dei ghiacciai e avvento di climi più caldi) e periodi di siccità contrapposti a forti diluvi: eventi climatici instabili ed irregolari che decretarono la riduzione di gran parte della vegetazione spontanea, nonché il mutare delle foreste in savane. L'Homo Habilis sarebbe dunque passato al carnivorismo per poter sopravvivere, pagando però lo scotto di un accorciamento della vita media. L'uomo è diventato carnivoro in epoche in cui non si conoscevano i danni della carne: oggi solo gli esquimesi restano un popolo carnivoro per necessità assoluta. Essi consumano non solo la carne ma anche gli organi interni e le interiora e bevono il sangue. La durata media della vita di questo popolo è di 25-30 anni. Muoiono vittime della arteriosclerosi causata dall'alimentazione carnivora.

Oggi noi non ammazziamo direttamente le nostre vittime, ma ci serviamo di intermediari che spesso non vediamo: i dipendenti dei mattatoi, i cacciatori, i pescatori. In questo modo perdiamo un anello importante della catena che unisce l'animale alla nostra tavola...e questo sicuramente ci aiuta a giustificare, in qualche modo, una tale ed inutile violenza.



- *Gli animali più forti e resistenti alle fatiche fisiche sono vegetariani: l'elefante, il rinoceronte, l'ippopotamo, le scimmie antropomorfe (scimpanzé, gorilla, etc.); o ancora quelli che l'uomo ha sempre sfruttato per eseguire lavori pesanti: bue, cavallo, mulo, asino.*
- *Gli animali più prolifici sono vegetariani: il coniglio.*
- *Gli animali più longevi sono vegetariani: l'elefante.*

Gli orrori dell'industria carnea

(il vero costo della carne)

In Italia vengono macellati ogni anno 627.256.764 animali di cui 5.067.210 bovini, 12.258.610 suini, 9.655.130 ovini e caprini, 257.000 equini, c.a. 600 milioni di polli, conigli e altri volatili (Fonte ISTAT 1995).

Spazi ridottissimi, continue violenze e costrizioni, ritmi biologici stravolti, cibo incompatibile rispetto alle reali necessità; e poi trasporti per giorni interi in mezzo agli escrementi, quasi al buio, dentro gabbie di legno soffocanti, in condizioni degne dei peggiori lager, una morte sempre atroce, a volte addirittura senza stordimento preventivo. Questo succede ogni giorno agli animali sfruttati negli allevamenti intensivi (che in Italia rappresentano il 95%).

TU SEI QUELLO CHE MANGI

Se l'animale vive male la carne non fa bene

Mucche, ovini e pollame vivono tutti stressati e ammalati

Le informazioni tutt'altro che appetibili riportate di seguito, su ciò che passa per "cibo" adatto all'alimentazione umana, secondo gli specialisti di nutrizione, sono un primo contributo a un dibattito divenuto urgente.

Mucche da latte: vita media all'aria aperta, anni 20. Vita in batteria, 5-6 anni. Lo sfruttamento intensivo per la produzione di latte e di vitelli fa sì che solo il 25% degli animali raggiunga l'età di 7 anni, quando fisiologicamente la produzione lattiera dovrebbe essere più ricca. Dieta naturale: erba da pascolo. Dieta industriale: erbaggi, spazzatura e rifiuti non solidi tritati, letame, erbaggi cementati, feci animali, residui intestinali della macellazione.

Comportamento: nervosismo dovuto a mancanza di moto e impossibilità di ruminare, mastiti e affezioni mammellari, impossibilità di allattamento dei vitelli a causa della produzione lattiera industriale.

Vitelli: vita all'aria aperta, anni 20. Vita in batteria, 3-16 settimane. Dieta naturale: erba da pascolo e latte. Dieta industriale: l'alimentazione, solo a base di latte, produce carni da macellazione più bianche e più tenere ma determina anemia, carenza di ferro e sostanze essenziali.

Comportamento: nervosismo per mancanza di spazio; per reazione alla dieta monotona gli animali tendono a inghiottire il pelo e leccano in continuazione l'interno degli angusti contenitori in legno in cui devono vivere.

Dal Corriere della Sera del 12/3/95

Ovini: vita all'aria aperta, anni 12. Vita industriale per la macellazione, da 3 mesi in poi. Dieta naturale: erba da pascolo. Dieta industriale: identica, ma con l'aggiunta di ormoni e altre sostanze per migliorare il rendimento portandolo a 3 gravidanze nell'arco di 2 anni.

Pollame: vita all'aria aperta, 7 anni. Vita industriale per pollame alimentare, 6 settimane, in penombra e senza spazio. I pulcini maschi, essendo la loro carne di qualità inadatta all'alimentazione umana, a un giorno dalla nascita vengono distrutti mediante schiacciamento e "riciclati". Dieta naturale: granaglie, vermi, pietre e altre sostanze. Dieta industriale: preparati ad alto contenuto di grassi, antibiotici e omoni per favorire l'aumento di peso. Comportamento: aggressività e nervosismo. In batteria, per prevenire i casi di cannibalismo, viene praticata la limatura del becco.

Suini: vita all'aria aperta, 5 anni. Vita industriale, 5-6 mesi. Dieta naturale: onnivora, con abbondanza di tuberi e radici. Dieta industriale: mediante razioni preconfezionate per incrementare il peso. Comportamento: il suino, che in condizioni naturali circola liberamente, è assai pulito e per l'allevamento della prole si costruisce una "casa" ben protetta a un metro di altezza dal terreno, allevato in batteria diventa apatico o aggressivo. La sporcizia e la mancanza di moto dà luogo a depressione o a casi di cannibalismo.



Vitelli in box singoli

Obbligati ad essere anemici per rendere le loro carni più bianche, cercano il ferro nelle sbarre delle loro prigioni.



Tacchini diretti al macello

Stipati in casse in numero superiore allo spazio, con il rischio di soffocamento, spesso arrivano a destinazione con gli arti spezzati.



Galline ovaiole

Tenute in gabbie a fondo grigliato, che provoca loro ulcerazioni alle zampe, vivono giornate scandite da luce artificiale per ottenere una maggiore produzione di uova.



Maiale allevato in batteria

E' facile che i maiali di un allevamento industriale non vedano mai la luce del sole, fino al giorno del loro trasporto al macello.

Nessuno dovrebbe tollerare che vengano inflitte agli animali delle sofferenze e neppure declinare la propria responsabilità. Nessuno dovrebbe starsene tranquillo pensando che altrimenti si immischierebbe in affari che non lo riguardano. Quando tanti maltrattamenti vengono inflitti agli animali, quando essi agonizzano ignorati per colpa di uomini senza cuore, siamo tutti colpevoli.

Albert Schweitzer (1875-1965)

Vegetarianesimo tra filosofia, etica e morale

Il termine "Vegetarianesimo" deriva da "Vegetus", che significa *sano*. Le sue radici risalgono agli insegnamenti di Buddha e di Pitagora, cinque secoli avanti Cristo, una dottrina antica ben lontana dall'essere un fenomeno di recente comparsa, sostenuta dalla saggezza e dall'acume di filosofi come Plutarco, Epicuro, Platone ed altri. La storia ci lascia tracce di popolazioni vegetariane in tutto il mondo (càtari, bogomili, mennoniti) e l'orientamento vegetariano caratterizza ancora oggi molte confessioni religiose (le suore carmelitane tra i cristiani cattolici; i quaccheri, gli avventisti del 7° giorno o i mormoni tra i cristiani protestanti; i sufi tra i musulmani; gli induisti, i jainisti, i buddhisti o gli hare krishna tra le religioni orientali). Un movimento di idee che non è quindi un semplice frutto di zoofilia, ecologismo o salutismo. L'umanità ha saputo raggiungere un grado più alto di civiltà e democrazia quando eventi epocali hanno permesso di superare gli emblemi storici dell'ingiustizia e dell'intolleranza: lo sfruttamento delle classi sociali povere, delle donne, la schiavitù ed il razzismo verso diversi colori della pelle....Ma restano ancora forti resistenze, basate sulla logica antropocentrica, che permettono all'uomo, "padrone del mondo", di dominare la natura e di schiavizzare gli animali; lo sfruttamento violento e l'uccisione di *animali non umani* sono stati e sono modelli ed esempi deteriori che hanno prodotto brutalità e abusi nei confronti di *animali umani*. Non cesserà la violenza fra il genere umano fino a quando verrà accettata la sofferenza quotidiana di milioni di animali innocenti che come l'uomo hanno sentimenti, intelligenza, soffrono, amano la vita e hanno terrore della morte. L'idea vegetariana accoglie e promuove un concetto di *tolleranza* che è valore di non violenza, di non sfruttamento, che demolisce qualsiasi muro ideologico, religioso, politico. Il superamento del pensiero cartesiano, in cui gli "animali-macchine" sono vittime di qualsiasi sopruso, è il sostanziale riconoscimento che ogni essere vivente condivide un unico, universale destino. Percepire la condizione dei più deboli ci consente di rispettarli e di non considerarli potenziali vittime della nostra indifferenza, del nostro disprezzo verso la vita e la sofferenza altrui. Diffondere concetti di amore e solidarietà basati sul rispetto non potrà che accrescere nelle future generazioni una più ampia consapevolezza civile, morale ed etica. Qualunque sia la ragione che porta ad intraprendere un'alimentazione vegetariana, questa scelta è l'unica che culturalmente rappresenta un grande e positivo cambiamento per il nostro pianeta. Diventare vegetariani vuol dire, oltre ad avere rispetto per il nostro corpo, rispettare le altre forme viventi e rifiutare concretamente l'opera di poteri economici in grado di influenzare le nostre abitudini alimentari e le nostre coscienze. I tentativi di screditare l'alternativa vegetariana attestano puntualmente che nessuno è più fanatico di chi, non conoscendo un argomento, si aggrappa all'uso di arretrati luoghi comuni. Sarebbe riduttivo citare qui le centinaia di nomi illustri di vegetariani che hanno lasciato esempi e opere straordinarie nel mondo dell'arte, della cultura, dello spettacolo, della politica, dello sport. Sarebbe un'occasione perduta quella di non informarsi sui tanti "perché" che possono far cambiare in meglio il nostro comportamento alimentare e il nostro stile di vita.

**"La fabbrica sta sfornando prodotti tutti belli e impacchettati..
sull'etichetta si legge "CARNE"..**

Un occhio è un occhio, una vita è una vita - questo credo non ha più valore.

E ogni giorno le catene di produzione dimenticano questa farsa..

Ora sei seduto a tavola sorridente..., non pensi al crimine.

Il tuo cervello non ti porta più lontano di "E' da friggere o da fare alla griglia?".

Ti lamenti della carneficina delle balene e delle foche.....

Non ha mai avuto una pelliccia, pensi sia crudele per il visone.

Bene, ma allora la mucca, il maiale, la pecora?

Loro non ti fanno pensare?.....

non ti è mai stato detto dell'anello mancante?

(Poesia di Morrissey - "The Smiths" Album - Stampa Alternativa Editrice

Vegetariani “storici”

Empedocle (filosofo, medico e poeta greco 485-423 a.C.)

“E’ una grande vergogna spargere il sangue e divorare le belle membra di animali ai quali è stata violentemente tolta la vita”.

Mohandas K. Gandhi (il Mahatma 1869-1948)

“L’uomo non è nato come animale carnivoro, bensì per vivere della frutta e della verdura che la terra gli offre”.

Alphonse de Lamartine (poeta, scrittore, uomo politico francese 1790-1869)

“Una profonda pietà mista ad orrore mi prese e domandai di andarmene via [dal mattatoio *N.d.R.*]. L’idea di quelle scene orribili e disgustose, preliminari obbligati dei piatti di carne, che vedevo serviti a tavola, mi fece prendere in orrore l’alimentazione carnea. La differenza tra la crudeltà verso l’uomo e la crudeltà verso gli animali è una differenza di grado e non di tipo. Se applichiamo anche agli animali (come del resto ci è ordinato di fare) la legge del dovere e della compassione, contribuiamo nello stesso momento a migliorare i nostri simili. [...] Uccidere gli animali per nutrirsi delle loro carni e del loro sangue è una delle più deplorevoli e vergognose infermità della condizione umana. [...] Questo nutrimento contiene in sé principi irritanti e putridi che agitano il sangue e abbreviano la vita dell’uomo”.

Leonardo da Vinci (pittore, architetto e scienziato 1452-1519)

“Fin da giovane ho smesso di mangiare carne, e ritengo che verrà un tempo in cui considereremo l’uccisione un animale con lo stesso biasimo con cui consideriamo oggi quella di un uomo”.

Publio Ovidio Nasone (poeta latino 43 a.C.-17 d.C.)

“La provvida terra fornisce ricchezze e miti alimenti e offre vivande senza stragi e senza sangue”.

Lev Tolstoj (scrittore russo 1828-1910)

“Guardate quella gentile e sensibile signora che divora i cadaveri di questi animali nella piena sicurezza del suo diritto, affermando nello stesso tempo due proposizioni contraddittorie: prima, ch’ella è così delicata, secondo la conferma del suo medico, da non potere sostentarsi con l’esclusivo alimento vegetale e d’avere necessità della carne per il suo debole organismo; seconda, ch’ella è così sensibile da essere incapace non solo d’infliggere sofferenze agli animali, ma anche di sopportarne la vista. In realtà, la povera signora è debole proprio perché è stata abituata a vivere di un nutrimento innaturale all’uomo; ed essa non può non causare sofferenze agli animali appunto perché li mangia”.

George Bernard Shaw (scrittore irlandese 1856-1950)

“Noi siamo le tombe viventi di bestie assassinate/macellate per soddisfare i nostri appetiti/Noi giammai ci fermiamo a domandare nei nostri banchetti/ se gli animali, come gli uomini, possano in qualche modo avere dei diritti./Noi preghiamo nelle domeniche affinché possiamo avere una luce/per guidare i nostri passi sul nostro cammino./Noi siamo nauseati dalla guerra, noi non desideriamo combattere./Il pensiero di essa riempie ora di spavento i nostri cuori,/eppure noi ci rimpinziamo di cadaveri./Simili a corvi, noi viviamo e ci nutriamo di carne,/indifferenti alla sofferenza e al dolore/che noi così facendo causiamo: se così noi trattiamo,/per sport o profitto, animali privi di difesa,/come possiamo sperare in questo modo di conseguire/la pace di cui diciamo di essere così ansiosi?/Noi preghiamo per essa, sopra ecatombi di massacrati,/Dio, mentre oltraggiamo la legge morale./Così, la crudeltà genera la sua progenie: la guerra”.

Plutarco (scrittore greco 46-120)

“Con quale affetto, con quale pensiero o argomento il primo tra gli uomini ardì insanguinarsi la bocca, avvicinarsi alle labbra la carne dell’animale morto, ponendosi di fronte i piatti, le vivande e il cibo di corpi uccisi, le membra che poco prima belavano, muggivano, si muovevano e vedevano? Come poterono sopportare gli occhi di scorgere l’uccisione degli animali scannati, scorticati e smembrati? E l’odorato come soffrì l’odore? E il gusto come non inorridì per la lordura delle piaghe altrui e il sangue e il marcio delle ferite mortali?”.

“Se non mangio carne cosa mangio?”

Ecco il solito quesito che chiunque, vegetariano o vegan, si sente rivolgere. Per chi si è lasciato alle spalle carne, pesce (ma anche formaggi, uova e qualsiasi derivato animale) questo interrogativo non rappresenta che un falso problema, al quale con facilità si può rispondere.

Le false credenze sulle proprietà nutrizionali indispensabili della carne sono purtroppo dure a morire; in questi ultimi decenni la richiesta di alimenti animali è lievitata soprattutto in conseguenza delle forti pressioni pubblicitarie esercitate dalle lobby dei produttori dell'industria carnea.

“*Dalla terra le erbe e le piante, e dalle erbe e le piante il cibo*” (Taittiya Upanisad):

ecco allora alcuni alimenti (reperibili in tutti i negozi di prodotti naturali) che, facili da preparare e di rapida cottura, forniscono proteine ed altri elementi essenziali, privi di tutte le nocività che la carne comporta.

LA SOIA

E' una leguminosa di cui esistono numerose varietà, di grande rilevanza per l'aspetto nutrizionale: fondamentale per l'apporto di proteine, sali minerali e oligoelementi, acido linoleico e di lecitina. Dalla sua farina si ricavano i cosiddetti “ristrutturati di soia”, cioè le *Bistecche di soia*, il *Granulare di soia* e lo *Spezzatino di soia*: il loro utilizzo è molto semplice. Bisogna far bollire per circa 20 minuti la quantità desiderata in acqua pari a tre volte il volume del prodotto, lasciar riposare per 30 minuti e strizzare bene per eliminare l'acqua in eccesso; poi cucinare a piacimento con aromi e spezie.

Diverse sono le varietà di soia:

- Soia rossa (azuki), si presenta sotto forma di piccoli fagioli, ideale per la preparazione di minestre, contorni e insalate;
- soia verde, simile alle lenticchie, molto facile da preparare nelle zuppe o con altri cereali;
- soia gialla, da cui vengono realizzati diversi prodotti come il “latte di soia”, più digeribile e nutriente del latte animale, adatto per chi soffre di allergie alimentari.

IL TOFU, conosciuto come “formaggio di soia”, è ricco di grassi insaturi, di vitamine e di ferro ed è molto più digeribile della carne e del formaggio; contiene lecitina e il suo consumo quindi contribuisce a mantenere bassi i valori del colesterolo sanguigno.

IL TEMPEH, il più ricco tra gli alimenti proteici vegetali, si ricava da soia cotta e fermentata. Molto saporito, si usa come il Tofu.

Sempre dalla soia si ottengono il Miso (ricco di proteine, enzimi e di fermenti lattici, ottimo come integratore alimentare), il Tamari (condimento saporito, ricco di proteine e ideale per condire piatti caldi e freddi), la Salsa Shoyu (simile al Tamari ma con un sapore meno forte e una consistenza più liquida)

IL SEITAN

E' il glutine, cioè la parte proteica del grano. Si ottiene con un procedimento meccanico che lo separa dall'amido. Viene cotto con vari aromi grazie ai quali acquista un caratteristico sapore. E' privo di grassi saturi e di colesterolo e lo si può acquistare anche precotto, a fettine semplici e veloci da cucinare con gli opportuni contorni.

LE ALGHE

Alimento ricco di preziose sostanze (amminoacidi, carboidrati, grassi insaturi, sali minerali e vitamine). Preparate opportunamente, possono essere aggiunte a zuppe o minestre (alghe Kombu), a insalate (alghe Wakame, Hijiki e Arame), o tostate (alghe Nori).

Per saperne di più

Allevamenti intensivi

Marchesini Roberto, *Oltre il muro: la vera storia di Mucca Pazza*, Muzzio

Vegetarianesimo

Andrè J., *Sette miliardi di vegetariani*, Giannone

Clements Kath, *Perché vegetariani*, Red

Di Bartolo Marisa, *Il cannibale vegetariano*, Kosmos

Gazzeri G., *Diventare vegetariani, perché e come. Guida pratica*, Manca

Zanga G., *Filosofia del vegetarianesimo, L'Età dell'Acquario*

Rosen Steven, *Il vegetarianesimo e le religioni del mondo*, Jackson/Futura

Berry Rynn, *Da Buddha ai Beatles*, Jackson/Futura

Alimentazione

Rottigni Aurelia, *Alimentazione vegetariana per l'infanzia*, Musumeci

Gerbe Vincent, *Apprendista vegetariano*, Musumeci

Caneti Piero, *Ricettario di gastronomia vegetariana*, La Casa Verde

Valerio Nico, *Il piatto verde*, Mondadori

AA.VV., *Il cucchiaino verde*, Demetra

AA.VV., *Non più alimenti morti per vivere*, Giannone

Delor Ferdinando, *Compendio di dietetica vegetariana*, Linea AVI

Salustri M., *Fondamenti dell'alimentazione vegetariana*, Giannone

AA.VV., *Il grande libro della cucina vegetariana*, Fabbri

Feslikenian Franca, *I segreti della cucina vegetariana*, Mursia

Chiomento Armido, *Se non mangio carne cosa mangio?*, Medicina Naturale

Scudelotti/Franconeri, *Ricettario di cucina vegetariana*, La Casa Verde

Rigaudier Martine, *Menù vegetariani per le 4 stagioni*, Musumeci

Rigaudier Martine, *330 ricette vegetariane*, Musumeci

Fonti bibliografiche

Pag. 3 - Il pianeta di tutti '98 (wwf), La realtà della cooperazione '97/'98 (Manitese), Organizzazione Mondiale della Sanità, Video La Terra divorata '95 (Vegetarian Society UK)

Pag. 4 - Video La Terra divorata '95, conoscere l'Italia '96 (ISTAT), Starbene Nov. '98, Il nuovo cucchiaino verde '96

Pag. 6/7 - Perché vegetariani (Kath Clements), Sojamica

Pag. 8 - Alimentazione naturale-Prevenzione della salute (Il girasole, Naturalmente...)

Pag. 9 - Il manifesto della Società Vegetariana '97, Come alimentarsi meglio senza uccidere (Prof. Armando D'Elia)

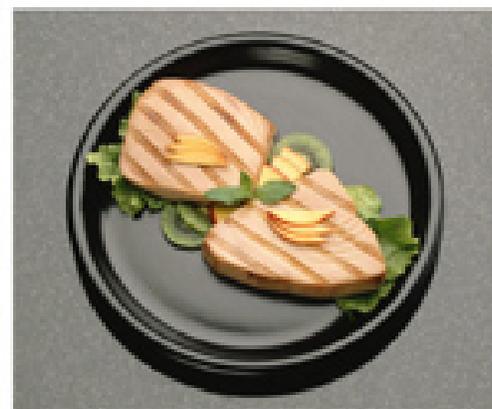
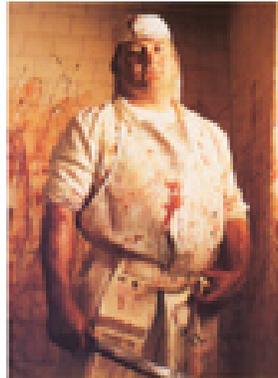
Pag. 12 - Il vegetarianesimo e le religioni del mondo (Steven Rosen), Filosofia del vegetarianesimo (Giacomo Zanga)

Pag. 13 - Care Bestie scusate (Marco Poli, Elio Ambrogio)

Pag. 14 - Cucinare bene per vivere meglio (la finestra sul cielo), Il fior di loto



PREGO SIGNORE,



**LA SUA BISTECCA E' SERVITA.
BUON APPETITO!**