

Vacche grasse, bambini magri, foreste disboscate

Consumare alimenti di origine animale non significa "solo" far soffrire e uccidere gli animali: per consumo di risorse, carne, latte e uova sono indiscutibilmente i "cibi" più dispendiosi, inefficienti e inquinanti che si possano concepire: questo ha una ripercussione diretta, immediata, e irrimediabilmente negativa sia sui paesi più poveri, sia sull'ambiente.

Vivere vegan



Essere vegan non significa evitare certi ingredienti nei cibi. Significa fare il possibile per ridurre la sofferenza.

Il modo più semplice e diretto, nonché... l'unico, per evitare di essere complici nella sofferenza e uccisione degli animali d'allevamento - esseri senzienti come noi, sensibili e intelligenti come il gatto o il cane che hai a casa - è NON nutrirti di animali e di prodotti di origine animale (carne, pesce, latte e uova), così da far diminuire - e pian piano eliminare - gli allevamenti.

Indipendentemente dalle nostre convinzioni, abitudini, stile di vita, tutti noi possiamo decidere di compiere un atto di compassione, empatia e umanità verso gli animali: scegliere di vivere senza far soffrire gli altri è l'espressione più alta del nostro essere "umani".

Diventare vegan è una scelta personale, nel senso che se si decide di farlo, si ha il potere, da soli, di salvare la vita agli animali, senza bisogno dell'intervento di altri, o di leggi dall'alto. È la scelta più "potente" che puoi fare! Per gli animali, l'ambiente, i popoli più poveri... e la tua salute.

Quando chi non è vegetariano afferma che "i problemi degli umani sono più importanti", non posso fare a meno di chiedermi che cosa egli faccia a favore degli umani che lo costringa a sostenere l'inutile e crudele sfruttamento degli animali negli allevamenti.

Peter Singer - filosofo Animal Liberation, 1990



Come fare? Dove trovare informazioni, sostegno, amici vegan?

Informazioni generali sugli allevamenti intensivi

www.saicosamangi.info
Sul sito sono disponibili dati, articoli, foto, filmati sui danni degli allevamenti intensivi.

Informazioni pratiche per diventare vegan

www.vegfacile.info
Informazioni dettagliate sul "come" mettere in pratica questa scelta, e come affrontare la transizione passo-passo. Ricco di foto e consigli utili!

Infolatte.it

Per conoscere davvero il latte e i latticini e i loro effetti negativi su salute, animali, ambiente. Il sito spiega che il latte è sì l'alimento ideale, ma solo fino allo svezzamento, non oltre, e solo il latte umano, non quello di altri mammiferi. I produttori dipingono il latte, ma il loro unico interesse è vendere: il sito Infolatte.it informa per contrastare tale propaganda.

Community

www.veganhome.it - la casa dei vegan!
È il primo sito italiano di "community" vegan! Lì troverai altre persone che hanno fatto questa scelta con cui chiacchierare e a cui chiedere consigli. Troverai il calendario degli eventi, divertenti quiz e l'originalissimo "test della VegPersonalità". Inoltre, il database dei prodotti, negozi e locali, creato grazie alle segnalazioni degli utenti, ti aiuterà a capire meglio cosa comprare e dove mangiare!

Ricette e guide

- Nella cucina di VeganHome**
Nella sezione Ricette www.VeganHome.it si trovano centinaia di ricette inserite dagli utenti della community. Le stesse ricette sono anche disponibili in un libro in formato elettronico, gratuito, intitolato "Nella cucina di VeganHome".
- www.Vegan3000.info**
Il primo sito di ricette vegan creato in Italia, online già dal 2000, offre oltre 1500 ottime ricette.
- E-book: Perché vegan**
Una scelta per il bene di tutti: animali, ambiente, noi stessi. Utilissima e dettagliata introduzione alle motivazioni della scelta vegan. Scaricabile gratuitamente in formato epub, per Kindle e pdf da www.AgireOraEdizioni.org
- Vegan si nasce o si diventa?**
Un manuale completo per spiegare come vivere (e mangiare) come si deve: per gli animali, la natura e la nostra salute. Edizioni Sonda, 2011
- Opuscoli di approfondimento**
Disponibili in formato cartaceo o in formato elettronico da scaricare gratuitamente, opuscoli sui vari aspetti della scelta vegan. Etica, salute, cucina, ecologia. Tutti sul sito www.AgireOraEdizioni.org

Attivismo e diffusione

Vuoi distribuire altri volantini come questo, o altro materiale informativo, organizzare mostre, conferenze, ecc.? Leggi come fare su AgireOra Network, www.agireora.org e richiedi i materiali su AgireOra Edizioni, www.agireoraedizioni.org
Ringraziamo VeganOutreach (www.veganoutreach.org) per alcune foto e l'aiuto offertoci.

www.agireoraedizioni.org
info@agireoraedizioni.org



Su scala mondiale, il 90% della soia e la metà dei cereali prodotti sono destinati a nutrire gli animali anziché gli esseri umani, anche in quei paesi in cui la morte per fame è all'ordine del giorno. Eppure l'animale, considerato come

macchina che trasforma risorse vegetali in animali, è completamente inefficiente: consuma tanto, e produce poco, sia in termini di kg di carne, uova, latte che in termini di proteine trasformate (da vegetali ad animali).

La foresta amazzonica non viene abbattuta per prederne il legname: questa è una delle cause minori, la causa principale è la creazione di pascoli per l'allevamento dei bovini destinati a fornire carne all'Occidente. Tra il 1997 e il 2003 c'è stato un incremento del 600% di carne bovina esportata dal Brasile (soprattutto verso l'Europa). L'incremento di popolazione bovina si è avuto per l'80% nella foresta amazzonica. In soli 10 anni, la regione ha perso un'area pari a due volte il Portogallo.



per 1Kg di carne ...

... servono 15 Kg di cereali



Perché vegan?



Diventare vegan è la cosa migliore che puoi fare per combattere la crudeltà sugli animali.

www.vegfacile.info



Maiali in un allevamento intensivo.



Una delle "normali" pratiche di menomazione sui maiali.



Sbarre di ferro separano i piccoli della loro madre.

Con questa macchina, negli stabilimenti di produzione di galline ovaiole viene tagliato il becco ai pulcini per impedire che, da adulti, nelle gabbie sovraffollate le galline si feriscano tra loro.

Crudeltà industrializzata: gli allevamenti intensivi

In Italia ormai la stragrande maggioranza degli allevamenti è di questo tipo: milioni di animali destinati al macello sono costretti a vivere incatenati o chiusi in gabbie sovraffollate, privati della minima libertà di movimento, impediti nella pratica di istinti affettivi e sessuali, mutilati, sottoposti a costanti terapie antibiotiche ed ormonali, ad un'illuminazione ininterrotta che impedisce loro di dormire, nutriti con alimenti inadeguati, chimici e innaturali, costretti a respirare un'aria satura di sostanze chimiche dannose e povera d'ossigeno.

Gli animali sfruttati in questo modo manifestano gravi patologie organiche e psicologiche, che li rendono spesso aggressivi: galline che si uccidono beccandosi fra loro, cannibalismo della madre verso i piccoli fra i conigli, suini che si divorano la coda l'un l'altro. Per "risolvere" il problema, pratica comune negli allevamenti è menomare gli animali: ai maiali vengono tagliati i denti e la coda e strappati i testicoli, ai pulcini viene tagliato il becco, il tutto spesso senza anestesia.



Negli stabilimenti che producono galline ovaiole (cioè destinate a produrre uova una volta adulte), i pulcini maschi che nascono (statisticamente, la metà) sono inutili al mercato in quanto non in grado di produrre uova, né adatti alla produzione di carne di pollo e quindi sono gettati vivi in un tritacarne, o soffocati in buste di plastica, o schiacciati in apposite macchine, per diventare mangime. Le femmine finiscono invece in 3 o 4 in una singola gabbia delle dimensioni di un foglio di giornale. Le loro ali si atrofizzano a causa dell'immobilità forzata; crescendo a contatto della griglia di ferro della pavimentazione, le loro zampe crescono deformi.

Dopo due anni sono sgozzate per diventare carne di seconda scelta. Comprare uova prodotte da "galline allevate a terra" non risolve il problema: i pulcini maschi vengono comunque uccisi, e anche le galline dopo due anni. Stanno un po' meglio durante la loro vita, ma solo un po', perché "allevate a terra" significa in capannoni affollati. Anche i polli

Polli e galline



Le galline nelle gabbie piccolissime e affollate perdono molte delle loro piume.

"da carne" sono allevati in capannoni affollatissimi, fino a 10-15 polli per metro quadrato, sotto la luce sempre accesa, perché crescano in fretta. A 45 giorni vengono ammazzati, mentre in natura potrebbero vivere fino a 7 anni.

Mucche e vitelli

Le mucche "da latte", all'età di circa due anni partoriscono il primo vitello, iniziando così la produzione di latte: senza partorire non producono latte, come tutti i mammiferi, umani compresi. Dopo circa un anno devono partorire un altro vitello, per continuare a produrre latte ininterrottamente. Poco dopo la nascita, i vitelli sono strappati alle madri, perché non ne bevano il latte, e tenuti in piccolissimi recinti, in cui non hanno nemmeno lo spazio per muoversi. Sono alimentati con una dieta inadeguata, per renderli anemici e far sì che la loro carne sia bianca e tenera (come piace ai consumatori) e dopo 6 mesi sono mandati al macello. La mucca viene munta meccanicamente e costretta a produrre una quantità di latte pari a 10 volte quello



Una mucca da latte con le mammelle gonfie e doloranti



necessario, in natura, per nutrire il vitello. Non sorprende che ogni anno un terzo delle mucche sfruttate nei caseifici soffra di mastite (una dolorosa infiammazione delle mammelle). Dopo circa 3-5 anni (e altrettanti vitelli nati e ammazzati), quando la produzione inizia a calare, viene macellata. In natura vivrebbe da 20 a 40 anni.



La macellazione e la morte

Per legge, gli animali devono essere storditi prima di essere uccisi. Ma a causa della rapidità delle linee di macellazione, spesso non sono storditi in maniera corretta e sono quindi coscienti quando viene loro tagliata la gola, o quando sono decapitati o quando giungono nell'acqua bollente delle vasche di scottatura (il metodo di uccisione varia al variare della specie). Un operaio al macello americano, nel corso di un'intervista, ha dichiarato che almeno il 15% degli animali muore ogni giorno "pezzo dopo pezzo", roteando gli occhi e dimenando la testa mentre viene tagliato coi coltelli e le seghe elettriche (alcuni suoi colleghi usano protezioni da hockey per non subire gravi lesioni dagli animali agonizzanti). Per i suini il momento del macello è particolarmente penoso, perché il numero delle uccisioni è altissimo, anche 1000 animali in una mattinata. In queste situazioni lo stordimento molte volte non viene ben applicato, e quindi gli animali vengono sgozzati, e poi gettati nelle vasche di acqua bollente ancora coscienti. Infatti, quando se ne esaminano i polmoni, spesso si vede che contengono sia sangue che acqua, il che dimostra che gli animali erano ancora vivi e hanno respirato acqua bollente quando sono stati gettati nelle vasche.



I polli: 850 milioni ammazzati ogni anno in Italia

I polli vengono appesi a testa in giù per le zampe, ancora vivi e coscienti. Se sono fortunati, prima dello sgozzamento vengono storditi con l'ossido di carbonio, altrimenti vengono direttamente sgozzati senza alcuno stordimento preventivo.

Questi polli sono stati appena sgozzati e, ancora semi-coscienti, finiranno in una vasca di acqua bollente per essere spennati.

I pesci: un gradino più in basso nella scala dell'umana compassione

I pesci spesso non sono nemmeno considerati "animali": non si dice mai "i pesci", ma "il pesce". E non si misurano in numero di individui ammazzati ogni anno, come gli altri animali, ma in "chili di pesce". Ventitré "chili di pesce" l'anno finiscono mediamente nello stomaco di ciascun italiano.

La loro morte è ancora peggiore di quella di mammiferi e volatili: muoiono asfissati, in una lenta agonia, muta, perché non siamo in grado di sentire i suoni che emettono. A volte arrivano nei banchi delle pescherie ancora vivi a terminare la loro agonia tra il ghiaccio. I molluschi e i crostacei, come le aragoste, finiscono bolliti vivi, urlanti ma inascoltati.

La vera bontà dell'uomo si può manifestare in tutta purezza e libertà solo nei confronti di chi non rappresenta alcuna forza. Il vero esame morale dell'umanità, l'esame fondamentale (posto così in profondità da sfuggire al nostro sguardo) è il suo rapporto con coloro che sono alla sua mercé: gli animali. E qui sta il fondamentale fallimento dell'uomo, tanto fondamentale che da esso derivano tutti gli altri.

Milan Kundera
"L'insostenibile leggerezza dell'essere"



Purtroppo i pesci non possono farci sentire le loro grida di dolore