



Sai cosa mangi?



Dietro a quello che scegliamo di mangiare, c'è molto di più che una semplice questione di “gusto” e di preferenze personali.

CI SONO GLI ANIMALI

Gli animali sono esseri senzienti, capaci di provare sensazioni, emozioni, sentimenti, come ben sanno tutti quelli di noi che ospitano in casa un cane o un gatto. **Una mucca non è molto diversa da un cane**, da questo punto di vista. **Né un maiale è diverso, è un essere intelligente, affettuoso, curioso.** Invece, per la produzione di “cibo animale”, cioè carne, pesce, latte, uova, questi animali vengono trattati come cose, sono tenuti in **allevamenti intensivi, costretti a vivere incatenati o chiusi in gabbie sovraffollate, e poi uccisi senza pietà nei macelli.** Senza alcuna necessità. Solo per soddisfare il nostro palato. E per “abitudine”.





C'È L'AMBIENTE

Lo sai che se le persone si nutrissero direttamente di cibi vegetali (cereali e legumi ricchi di proteine, verdura e frutta ricchi di vitamine) anziché usare gli animali come "intermediari" che trasformano il cibo vegetale in cibo animale, servirebbero molte meno terre, acqua, sostanze chimiche, energie?

Questo perché **gli animali allevati consumano molte più proteine di quelle che producono** (tanto che sono definiti "fabbriche di proteine alla rovescia!"):

la maggior parte dei nutrienti che si trova nei loro mangimi (fatti di cereali e legumi coltivati appositamente) serve a far funzionare il corpo dell'animale e non è trasformata in carne, latte o uova.

Quindi, servono molti più terreni e acqua per coltivare i vegetali usati per nutrire gli animali, e questo causa **deforestazione, scarsità d'acqua, erosione del suolo e aumento della quantità di pesticidi usati in agricoltura, effetto serra.**

CI SONO I POPOLI DEI PAESI PIÙ POVERI

Le produzioni attuali di cereali e legumi sarebbero sufficienti a sfamare tutti, se non ci fossero gli sprechi sopra elencati. Il problema della redistribuzione delle risorse non è causato soltanto dallo spreco dovuto allo smodato consumo di cibi animali da parte dei paesi ricchi, è sicuramente più ampio, ma questi specifici sprechi vi contribuiscono in maniera significativa.

Nei paesi poveri sono state incentivate le produzioni di cereali destinate ad essere esportate e successivamente utilizzate come mangime per l'allevamento intensivo del bestiame, bestiame che si trasforma in tonnellate di carne e va a costituire la dieta squilibrata del Nord del mondo, dove l'emergenza sanitaria è ormai data dall'obesità e da tutte le malattie connesse alla sovralimentazione e all'eccessivo consumo di prodotti animali, mentre **il Sud del mondo si vede sottrarre le proteine vegetali con cui potrebbe garantire la sopravvivenza ai suoi figli.**

ETICA E GUSTO

Mangiare etico non significa rinunciare al gusto. Significa solo rinunciare a vecchie abitudini. E imparare che esistono **un'infinità di sapori, di cibi prelibati**, di piatti semplici o raffinati, che non fanno danni a nessuno, né agli animali, né all'ambiente, né alle persone, perché sono 100% vegetali. E, come effetto collaterale della scelta etica, quindi altruistica, c'è anche un vantaggio "egoistico": **la tua salute ne gioverà!**

Volantino a cura dell'associazione AgireOra Edizioni, AgireOraEdizioni.org

Se vuoi maggiori informazioni sull'alimentazione 100% vegetale:

- Richiedi l'opuscolo gratuito: **VeganStarterKit.it**
- Iscriviti a un divertente viaggio virtuale pieno di regali e curiosità: **VeganDiscoveryTour.it**