L'INDUSTRIA DEL LATTE STRAPPA I CUCCIOLI ALLE MADRI

Per avere il suo latte le tolgono i figli appena nati,
uno ogni anno, per macellarli.
Dopo 5 anni, quando non ha più nulla da dare,
le tolgono anche la vita, al mattatoio.

Consumare latticini è come consumare carne:
causa sofferenza e morte agli animali.
SE NON CI STAI, EVITA LATTE E FORMAGGI. DIVENTA VEGAN.

www.vegfacile.info

Obiettivo: eliminare latte e latticini

Perché?

1. **Perché non esiste latte senza violenza e morte.** La mucca produce latte soltanto dopo il parto, come ogni mammifero. Il cucciolo le viene portato via per essere macellato a 6-12 mesi, lei viene di nuovo ingravidata e costretta a produrre 10 volte tanto latte rispetto a quanto avverrebbe in natura. Dopo 3-4 gravidanze viene macellata.

2. **Perché tutti gli allevamenti funzionano così**: intensivi, grandi, piccoli, familiari. Mucche e vitelli sono sempre uccisi, è impossibile mantenere in vita ciascuno di loro per 20 e più anni: chi pagherebbe le spese? Dove si troverebbe lo spazio?

3. **Perché latte e formaggi sono dannosi quanto la carne**: contengono grassi saturi e colesterolo, che aumentano di molto il rischio di aterosclerosi, infarti, ictus, malattie cardiovascolari, diabete e altre malattie croniche. Inoltre in latte e formaggi si accumulano sostanze dannose: ormoni, pesticidi e altri inquinanti, farmaci e antibiotici, pus e altri contaminanti.

Come?

Al posto del latte: usa il latte di soia, avena, riso o altri cereali, di mandorle, noci, nocciole, castagne e tutti gli altri disponibili.

Yogurt, panna da cucina, panna da montare: esistono le versioni vegetali, a base di soia, riso o cocco.

Burro: spesso si sostituisce con l'olio, più raramente con la margarina vegetale o burro di soia.

Nelle ricette: in qualsiasi ricetta, dolce o salata, al posto di latte, panna, yogurt, ecc. utilizza i corrispondenti prodotti di soia o di avena, in versione non dolcificata. La ricetta rimane identica! Nei dolci puoi usare anche il latte di riso o altri latti vegetali dolcificati, ma quello di soia rimane il più utile ed economico.

Tofu: usa quello bianco al naturale (è un prodotto super-sano ed economico!) nei ripieni di torte salate, sbriciolato sulla pasta, sull'insalata, nelle verdure spadellate, in panini assieme a verdure, nei paté (frullato con olive, capperi, ecc.). Quello affumicato o aromatizzato è buono nei panini anche da solo.

Formaggi vegetali: ne esistono di tantissimi tipi. In *fette sottili* da usare nei toast e panini caldi, che *fondono* a meraviglia; tipo *mozzarella* per la pizza; tipo *stracchino* o altri formaggi *spalmabili*; *stagionati* e aromatizzati; *grattugiati* che fondono.

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**