

# LA VITA DELLE GALLINE OVAIOLE

## BECCO AMPUTATO

Perché impazziscono per la prigionia e si attaccano tra loro

## IMPRIGIONATE

Niente spazio per muoversi, nemmeno per aprire le ali.

## PERDONO LE PIUME

Per lo stress e lo sfregamento contro le sbarre

## OCCHI E GOLA SOFFERENTI

I capannoni non vengono mai puliti e l'aria è irrespirabile per l'ammoniaca che esala dagli escrementi

## COLPITE DA MALATTIE

Cancro alle ovaie, peritonite, intestino che fuoriesce dal corpo, fegato grasso

## SOFFRONO DI OSTEOPOROSI

Perché per produrre così tante uova (25 volte più che in natura) consumano il calcio del loro stesso corpo



**E DOPO 2 ANNI DI TUTTO QUESTO, SONO SGOZZATE AL MACELLO**

**SALVA LE GALLINE, EVITA LE UOVA!**

Sostituirle è facile. Scopri come su [VegFacile.info](http://VegFacile.info)

# OBIETTIVO: ELIMINARE LE UOVA

## Perché?

- 1. Per non tritare vivi i pulcini maschi:** nelle "fabbriche di pulcini" nascono ogni giorno **metà pulcini maschi e metà femmine**. Le femmine diventeranno galline ovaiole, ma i maschi non fanno uova e non sono della razza giusta per la carne. Sono **scarti di produzione** e vengono "smaltiti" **gettandoli vivi in un tritacarne** oppure soffocandoli in sacchi di plastica. È la procedura comune e legale in tutto il mondo.
- 2. Per non torturare e uccidere le galline ovaiole:** sono costrette a produrre 25 volte tante uova rispetto alla normalità in natura e dopo 2 anni di sfruttamento e prigione sono uccise al macello. La **pro-**

**duzione di uova uccide il triplo di animali** rispetto all'intera produzione di carne rossa (bovini, maiali, pecore e capre).

- 3. Perché tutti gli allevamenti funzionano così:** anche quelli "del contadino" o familiari. Tutti i **pulcini maschi sono uccisi** (non ci sono galli nei pollai per la produzione di uova!) e **nessuna gallina viene lasciata vivere** fino a morte naturale, ma viene macellata quando non produce più abbastanza uova. Sarebbe **impossibile** mantenere tutti i polli maschi e tutte le galline non produttive per 7-8 anni di vita: dove si metterebbero questi animali (50 milioni in più ogni anno) e chi pagherebbe le spese?

## Come?

Le uova **non servono alla nostra salute**, anzi, sono un concentrato di colesterolo e di grassi saturi che **ci intasano le arterie**; e **non servono in cucina**, nemmeno nei dolci. Tutti i dolci tradizionali si possono realizzare in versione vegan, sono deliziosi e più sani. **Puoi sostituire le uova così:**

- **Nei dolci, se servono per la lievitazione:** sostituisci ogni uovo con la punta di un cucchiaino di lievito in polvere.

- **Nei dolci, se usate come legante:** per ogni uovo 2 cucchiaini di fecola o maizena + 2 cucchiaini di acqua; 1 cucchiaino di farina di soia + 1 di acqua; mezza banana molto matura schiacciata; 1/4 di tazza di yogurt di soia o di composta di mele.

- **In polpette e vegburger:** come legante usa patate lesse schiacciate o riso bollito.

- **Il sale nero Kala Namak** ha il sapore solforato tipico delle uova e si può utilizzare in molti piatti.

- **Frittata:** prova la fari-frittata, con la **farina di ceci** (basta una pastella di farina di ceci, acqua e sale, da cuocere in padella o al forno). Uova strapazzate: sostituiscile con tofu schiacciato, passato in padella con olio, curcuma e sale Kala Namak.

- **Maionese:** le uova non servono, la maionese fatta in casa si prepara facilmente frullando 100 ml di latte di soia al naturale, 1 cucchiaino di senape, succo di limone e olio di semi.

- **Albume montato a neve:** utilizza l'**aquafaba**, l'acqua di lessatura dei ceci (in scatola o lessati in casa). Monta a meraviglia e si usa in ricette salate e dolci, anche per le meringhe!