

HAI MAI GUARDATO IN FACCIA CHI MANGI?



Gli animali sono **esseri senzienti**, capaci di provare emozioni e sentimenti come sa bene chiunque ospita in casa un cane o un gatto. Una mucca o un maiale non sono diversi dagli animali domestici da questo punto di vista. Tutti loro sono esseri intelligenti, affettuosi, curiosi e possono provare felicità, paura e dolore.

Per la produzione di “cibo di origine animale” (carne, pesce, latte, uova, ecc.) queste vite vengono **trattate come oggetti**. Gli animali negli allevamenti intensivi sono costretti a vivere in spazi ristrettissimi, incatenati o chiusi in gabbie sovraffollate per poi essere uccisi senza pietà nei macelli. Saranno costretti a una morte (spesso anche a una lunga agonia) senza alcuna necessità se non per soddisfare il nostro palato o per l'abitudine di mangiare carne.

Prova a **immersedimarti** in questi animali, anche solo per un istante. Pensa a come vivresti intere giornate senza né vedere il sole né poterti muovere liberamente, pensa se appena dopo poche ore dal parto, mentre stai allattando, ti portassero via i tuoi figli per ucciderli. Cosa proveresti se prima ancora di diventare adulto ti caricassero

all'improvviso su un camion e ti costringessero con la forza ad entrare in un luogo dal quale provengono urla disperate e odore di sangue?

Per evitare agli animali inutili sofferenze basta scegliere di non mangiarli e non sfruttarli. Gli alimenti della tradizione possono essere sostituiti tranquillamente con ingredienti 100% vegetali. Le ricette vegane sono infinite e davvero deliziose. Perché non provare?



**PER NON ESSERE COMPLICE DI QUESTO SFRUTTAMENTO
SCEGLI UN'ALIMENTAZIONE VEGETALE.**

UNO SPRECO DI RISORSE



L'**80% del disboscamento globale** avviene per far spazio a pascoli o colture per animali che verranno divorati quasi solo dagli abitanti del primo mondo.



La zootecnia è responsabile di oltre il **51% dei gas serra prodotti dall'uomo**, inquinando il 40 % in più rispetto all'intero settore degli autotrasporti. Al bestiame si deve infatti il 65 % delle emissioni di protossido d'azoto rilasciato dalle attività umane. Esso ha un effetto sul riscaldamento terrestre pari a oltre 300 volte quello dell'anidride carbonica.



Quasi **1 miliardo di persone** soffre quotidianamente la fame mentre **2 miliardi di persone** si stima siano in **sovrappeso**. Le cause non sono da ricercare nella mancanza di cibo, bensì nella sua iniqua distribuzione.



In tutto il territorio UE produciamo solo il **20% del fabbisogno alimentare dei nostri animali da reddito**; il restante 80% lo sottraiamo ai paesi poveri grazie all'influenza delle multinazionali.

Per produrre **1kg di carne** servono circa:



UN RISCHIO PER LA SALUTE

E' noto che il consumo di prodotti animali è assolutamente inutile per la crescita umana. Una dieta ricca di carne come quella occidentale è fortemente squilibrata, carente, dannosa e contiene varie sostanze tossiche per l'organismo.



Numerosi studi hanno dimostrato che la dieta a base di prodotti animali aumenta notevolmente il rischio (fino ad esserne proprio la causa) di contrarre malattie e gravi patologie come **osteoporosi, anemia, ipertensione, sovrappeso, malattie cardio-vascolari, arteriosclerosi, diabete mellito, cancro, Parkinson, Alzheimer** ecc.



Se hai a cuore la tua salute e quella della tua famiglia, scegli di cambiare in meglio il tuo stile alimentare riducendo notevolmente, o meglio eliminando, i prodotti di origine animale.



"La dieta vegana è completa, bilanciata e salutare per ogni fase della vita umana" parola dei più grandi enti internazionali di ricerca in nutrizione come l'Academy of Nutrition and Dietetics.



Informazioni: www.saicosamangi.info
laverabestia.org

www.scienzavegetariana.it

Scrivici : progettoscuolevegan@gmail.com

**PASSA A VEGAN PER UNA
PROSPETTIVA MIGLIORE DI VITA.
PER UN MONDO PIU' EQUO**