

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 immedesimarti 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:



20kg di vegetali



35 m² di foresta disboscata



15' 000 litri di acqua

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**