

indiscriminato qualsiasi animale: tartarughe, foche, delfini, balene e miliardi di pesci. E l'industria della pesca con i suoi allevamenti ittici sta creando vere e proprie zone morte. Concentrazioni massicce di scarti, provenienti da questi allevamenti, ricoprono i fondali marini e ne soffocano ogni forma di vita.

Non è troppo tardi... Immagina un mondo di aria cristallina, acqua pulita, milioni e milioni di ettari di foreste rinfoltite e di terreni rigogliosi, oceani ricchi di vita e meraviglia, e vaste distese di terre selvagge restituite alla natura e agli animali che un tempo le abitavano. Le scelte vegane fanno in modo che questo possa un giorno tornare ad essere il mondo che noi tutti vorremmo condividere.



## VEGAN PER GLI ANIMALI

Per nutrire centinaia di milioni di persone con prodotti animali, le catene di produzione alimentare hanno ritmi veloci... molto veloci. Ogni anno, in



crediti PVV



crediti PETA

tutto il mondo, uccidiamo oltre 50 miliardi di animali d'allevamento e miliardi di animali marini. Uccidiamo decine di milioni di animali impauriti e indifesi, ogni singola ora di ogni singolo giorno.

Come è possibile che la maggior parte delle persone giudichi sbagliato ferire e uccidere senza necessità degli animali indifesi, quando poi continua a far soffrire e uccidere senza necessità degli animali indifesi... per mangiarli? Perché questa incoerenza?

E' ora di collegare tutto. Quando fai scelte vegane prendi posizione in difesa dei più deboli... coloro che confidano totalmente nella tua capacità di mostrare compassione. Prendi posizione per gli animali d'allevamento e rifiuti di pagare qualcuno che gli faccia del male per conto tuo. Prendi posizione per le migliaia di animali selvatici che sono stati cacciati dalle loro terre e che vengono brutalmente uccisi per fare spazio agli animali d'allevamento e al profitto. E aiuti a ripristinare le terre selvagge che rappresentano la loro casa.

Molti hanno l'opportunità di conoscere un animale. Quando impari a conoscere gli animali scopri velocemente che ognuno di loro ha una sua personalità e sue proprie caratteristiche. Puoi comprendere quando sono contenti, o tristi, o spaventati. Ci dimentichiamo che questo è vero... per tutti gli animali.

Molti di noi hanno provato l'amore incondizionato di un animale... quel legame profondo che sembra andare al di là del legame umano. Parliamo al nostro cane o al nostro gatto, e a volte entriamo in sintonia con loro in modo più profondo che con qualsiasi altra persona. Loro ci "amano"... e noi amiamo loro.

Puoi sentire quel legame sempre più profondamente mostrando il tuo rispetto per ogni animale, quelli che consideriamo i nostri animali domestici, gli animali selvatici e quelli che soffrono nelle fattorie e negli allevamenti. Fai scelte vegane per dimostrare il tuo rispetto per gli animali. Allarga la tua sfera empatica, e ciò che dai ti sarà restituito moltiplicato migliaia di volte.

Tutte le nostre scelte passate hanno contribuito a costruire il mondo in cui viviamo oggi. E tutte le nostre scelte, da questo momento in avanti, contribuiranno a costruire il mondo di domani. C'è un modo per realizzare un



mondo migliore, un mondo nel quale tutti noi vorremmo vivere; un mondo guidato dalla bontà innata delle persone e dai valori di giustizia, gentilezza e rispetto per gli altri, per il pianeta e per gli animali.

Ogni giorno sei chiamato a fare delle scelte. Vivi i tuoi valori, cambia il mondo. E' così semplice. Vivi Vegan.



Progetto Vivere Vegan onlus è un'associazione che opera per la diffusione dello stile di vita vegan.

info@viverevegan.org  
www.viverevegan.org  
tel. 055 620262



Ringraziamo Nonviolence United per il testo originale e per il video "Vegan. For the People. For the Planet. For the Animals."  
[www.nonviolenceunited.org](http://www.nonviolenceunited.org)  
Versione Italiana a cura di Progetto Vivere Vegan.



PER LE PERSONE, PER IL PIANETA, PER GLI ANIMALI



Pochi sanno che per avere cibo per tutti, per salvare l'Ambiente, per salvare gli Animali, basterebbe fare davvero poco. Tu, vuoi provarci?

## VIVERE IN SINTONIA



Ovunque, le persone cominciano a fare scelte più in sintonia con i loro valori.

Rendiamo le nostre vite più semplici, comprando di meno e vivendo più consapevolmente perché sappiamo che la Terra può fornire abbastanza per le necessità di tutti, ma non per l'avidità di ognuno.

Ricicliamo perché sappiamo che le risorse della Terra sono limitate e che dobbiamo dividerle con le generazioni future. Compriamo prodotti equi e solidali in modo da essere... solidali.

Compriamo biologico per non inquinare terra ed acqua con sostanze nocive, per proteggere la natura, per salvaguardare gli agricoltori e i loro bambini e per la nostra salute. Preserviamo l'acqua, risparmiamo energia e siamo partecipi della Natura.

Ci stiamo rendendo conto che, quando facciamo scelte in sintonia, non solo costruiamo una vita migliore per noi stessi, ma un mondo migliore per tutti.

Ma c'è una scelta logica che a volte viene sottovalutata, una delle più strettamente personali, pratiche ed etiche che si possano fare. E grazie ad essa possiamo



1

contribuire a grandi cambiamenti:

- nutrire noi stessi e tutte le persone che soffrono la fame nel mondo
- fermare la deforestazione, rinfoltire i vasti boschi del nord e salvare le foreste pluviali, che stanno scomparendo
- rivitalizzare i nostri paesaggi rurali e salvare le fattorie
- fermare la principale causa di inquinamento e di spreco dell'acqua
- restituire agli oceani vivaci mondi subacquei, pieni di vita e di meraviglia
- rendere cancro e malattie cardiache una rarità, invece che un evento comune
- restituire la Terra a tutti i suoi legittimi proprietari

Questa scelta importante può essere fatta da chiunque, ogni giorno. Da te, proprio ora: essere vegan.

## VEGAN PER LE PERSONE



Tutto è collegato. Le scelte che facciamo non influenzano solo la nostra vita, ma anche quella degli altri. Se consumiamo più di quanto ci spetti lo sottraiamo agli altri e alle generazioni future. Oggi, in un mondo di abbondanza, è difficile capire perché in tutto il pianeta quasi un miliardo di persone soffrono la fame. E

perché 40.000 persone muoiono di fame... ogni giorno. Ciò non accade perché non c'è abbastanza per tutti. Accade perché mentre molti muoiono di fame, noi sprechiamo un'enorme quantità di cereali per nutrire mucche, maiali, pollame ed altri animali solo per soddisfare il nostro desiderio di carne, latte e uova.

La Terra può produrre solo una certa quantità di cibo. La popolazione umana cresce sempre di più, ma la quantità di terra coltivabile no. Allevare animali richiede molta terra, acqua e altre risorse. Per questa ragione la Terra può sostenere solo due miliardi di persone che seguano una dieta a base di carne e latticini. Con una popolazione che ha raggiunto quasi 7 miliardi di persone, è facile immaginare come sia necessario trovare un modo migliore per andare avanti.

Le scelte vegane contribuiscono a creare un mondo che possa nutrire tutti. Le scelte vegane richiedono solo una frazione di terra e molte meno risorse di quelle necessarie per produrre cibi animali. L'equazione è semplice: se consumiamo meno prodotti animali possiamo nutrire più persone. Se ignoriamo questo semplice fatto, al crescere della popolazione mondiale sempre più gente soffrirà la fame.

Inoltre, le scelte vegane tutelano la tua salute



invece di favorire l'esportazione di fame e malattie. Stanno diventando il cambiamento che vogliono vedere nel mondo. Le loro scelte vegane stanno allungando e migliorando la loro vita, alleviando il peso che grava sul mondo, e prendendo un impegno a favore della vita con le generazioni future.

## VEGAN PER L'AMBIENTE



Le scelte vegane preservano terra, acqua ed energia. Allevare animali richiede infatti il dispendio di così tante risorse che fare scelte vegane è una delle azioni più forti che si possano compiere a livello personale per aiutare a salvare il pianeta.

e quella degli altri. Le principali cause di morte nel mondo, ossia malattie cardiache e cancro, sono collegate in modo comprovato al consumo di prodotti animali.

Le scelte vegane aiutano a rendere queste malattie una rarità e contribuiscono a fermare la loro crescente diffusione nel mondo, e questo mentre diete a base di cibi animali vengono incoraggiate in altri paesi a discapito di quelli poveri.

Milioni di persone stanno compiendo scelte responsabili, invece di favorire l'esportazione di fame e malattie. Stanno diventando il cambiamento che vogliono vedere nel mondo. Le loro scelte vegane stanno allungando e migliorando la loro vita, alleviando il peso che grava sul mondo, e prendendo un impegno a favore della vita con le generazioni future.

Uno dei maggiori responsabili del cambiamento climatico è... l'allevamento di animali. Siamo incoraggiati a cambiare le nostre lampadine e a guidare auto ibride, ma intanto l'ONU ha "scoperto" che allevare animali per il nostro consumo contribuisce al surriscaldamento del pianeta più della somma di tutti gli aerei, automobili e camion del mondo. Il 40% in più!

Nutrire ed abbeverare gli animali d'allevamento richiede un'enorme quantità d'acqua. Per produrre mezzo chilo di carne occorrono in media oltre 10.000 litri di acqua e per un litro di latte vaccino ben 750 litri. Decidendo semplicemente di essere vegan puoi risparmiare più di 5 milioni di litri d'acqua ogni anno. Una quantità tale che, da vegan, potresti lasciare aperta la doccia 24 ore al giorno per 365 giorni all'anno e comunque non riusciresti a sprecare così tanta acqua come fa una persona che segua una dieta a base animale. Molti di noi riciclano la carta per salvare gli alberi. Ma la ragione principale per cui gli alberi vengono tagliati e distrutte le foreste pluviali, è



3

quella di "liberare" terreno per coltivare foraggio per gli animali d'allevamento. In un solo anno un vegano salva mezzo ettaro di alberi.

I miliardi di animali che alleviamo per alimentarci non solo usano la maggior parte dell'acqua e del cibo disponibile... ma trasformano quasi tutto in escrementi. Solo negli Stati Uniti gli animali d'allevamento producono 130 volte più escrementi dell'intera popolazione umana. 40.000 chili al secondo. Al secondo!! Questi scarti concentrati inquinano le acque, distruggono il suolo e contaminano l'aria.

Abbiamo dimenticato che gli oceani una volta erano popolati di vita. Balene, delfini e tartarughe marine erano specie comuni e prolifiche. I banchi di pesci erano così numerosi che le acque sprizzavano vita. Ma ora i nostri oceani stanno morendo... la pesca industriale causa il declino della popolazione ittica, ormai vicina all'estinzione in molte zone oceaniche. Reti immense, lunghe chilometri, rastrellano le profondità degli oceani catturando e soffocando in modo

2