



VIVERE VEGAN

♥ Perché vivere vegan? Per risparmiare la vita agli animali ed eliminare la loro sofferenza. Per proteggere e conservare l'ambiente. Per nutrire un numero molto maggiore di persone in tutto il mondo. Per migliorare la propria salute. Vivere vegan: un semplice stile di vita che rende migliore la vita. Di tutti.

LA SCELTA





Fattoria della Pace Ippocasi

LA SCELTA

Luna,
salvata!

PER SALVARE GLI ANIMALI

Perché scegliere di diventare vegan? La ragione principale è il rispetto degli animali. Chi segue questa filosofia di vita non li considera semplici oggetti ma esseri sensibili con un loro valore intrinseco. Per questo i vegan non mangiano prodotti animali come carne, pesce, uova e latticini, non indossano pelle, lana o seta, non usano prodotti sperimentati sugli animali. Non comprano animali e non li tengono in gabbia, non visitano zoo e acquari, non vanno al circo e agli spettacoli che impiegano animali. Evitano insomma tutto quello che comporta la morte e la sofferenza degli animali. Ogni anno miliardi di esseri senzienti sono trasformati in prodotti alimentari, dopo una breve vita fatta solo di sofferenza. Chi sceglie di vivere vegan non può fermare da solo tutto questo: rifiuta però di parteciparvi e di esserne la causa. Non solo. Compie una scelta consapevole e responsabile, mandando un importante segnale per una società più rispettosa dei diritti degli animali non umani e umani: una società antispecista.

PER VIVERE SANI

I dati epidemiologici parlano chiaro: i vegan godono di una salute migliore rispetto agli onnivori. Una dieta senza prodotti animali riduce l'incidenza di numerose patologie, in

particolare quelle cardiocircolatorie e tumorali, che sono le prime cause di morte nei paesi industrializzati e le più difficili da curare. Secondo i nutrizionisti della *American Dietetic Association* e i *Dietitians of Canada*, "le diete vegane ben bilanciate e altri tipi di diete vegetariane risultano appropriate per tutti gli stadi del ciclo vitale, inclusi gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia e adolescenza. Le diete vegetariane offrono molteplici vantaggi sul piano nutrizionale, compreso un ridotto contenuto di acidi grassi saturi, colesterolo e proteine animali, a fronte di un più elevato contenuto di carboidrati, fibre, magnesio, potassio, acido folico e antiossidanti, quali ad esempio le vitamine C ed E e le sostanze fitochimiche". (*Position Paper of the American Dietetic Association, Journal of the American Dietetic Association, 2003*)

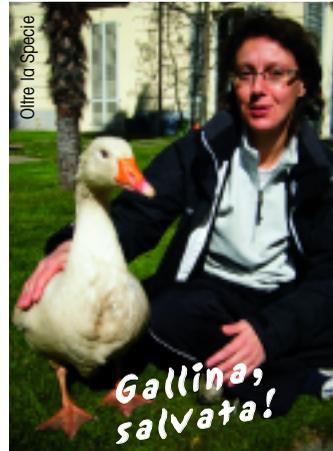
PER NUTRIRE TUTTI

Se tutti diventassero vegani ci sarebbe più cibo per nutrire l'intera popolazione mondiale. Il motivo è semplice. Gli allevamenti consumano enormi quantità di vegetali che gli animali "convertono" in carne, latte e uova. Ma questo processo di trasformazione comporta una grande perdita delle proteine e dell'energia contenute nei vegetali: la maggior parte serve semplicemente a sostenere il metabolismo degli animali e non si

trasforma in tessuti commestibili. Perché una mucca produca 50 kg di proteine sotto forma di carne, bisogna nutrirla con 790 kg di proteine vegetali. La produzione di latte e uova favorisce lo stesso spreco: per produrre 100 calorie di latte e di uova sono necessarie rispettivamente 500 e 400 calorie di grano. Se invece i vegetali sono destinati direttamente al consumo umano, possono sfamare un numero molto più alto di persone. Un ettaro di terra destinato all'allevamento bovino rende in un anno 66 Kg di proteine; se invece ci si coltiva ad esempio la soia (per nutrire esseri umani) abbiamo un raccolto di 1848 Kg di proteine: 28 volte di più.

PER DIFENDERE L'AMBIENTE

Gli animali d'allevamento sono i maggiori produttori al mondo di metano, il secondo gas che contribuisce all'effetto serra. Non solo: gli allevamenti sono una delle cause più importanti di inquinamento dell'aria e dell'acqua.



Oltre la Specie

Gallina,
salvata!

sono le piogge acide che distruggono suolo e foreste. Inoltre gli allevamenti sprecano enormi quantità d'acqua, molte migliaia di litri per produrre un solo chilo di carne. Anche i pascoli sono rovinosi per l'ambiente: provocano la desertificazione e rendono le terre aride e improduttive. Negli ultimi anni, per creare nuovi pascoli e produrre la soia destinata agli allevamenti, sono stati distrutti più di centomila chilometri quadrati di foresta amazzonica, più di un terzo della superficie dell'Italia.

“ Spesso mi domandano perché sono vegan. Ecco le mie ragioni. 1) Amo gli animali e una dieta vegan causa molto meno sofferenza di una dieta basata sui prodotti animali 2) Gli animali sono creature senzienti con una volontà propria e mi sembra sbagliato imporgli la nostra solo perché possiamo farlo 3) Un gran numero di studi medici dimostra che una dieta basata sui prodotti animali è terribile per la salute, causando cancro, disturbi cardiaci, obesità, impotenza, diabete, ecc. 4) La dieta vegan è di gran lunga più redditizia. Si possono nutrire molte più persone direttamente con i cereali piuttosto che nutrire le mucche con i cereali per poi ucciderle. In un mondo dove le persone muoiono di fame mi sembra criminale nutrire mucche con cereali che potrebbero tenere in vita degli esseri umani. 5) Gli allevamenti sono disastrosi per l'ambiente. Tutti i rifiuti che producono si riversano nelle acque, avvelenando l'acqua che beviamo e inquinando fiumi, laghi e oceani.

Moxy
Musicista

TRATTO DAL CD *PLAY*, 1999

“ Gli animali umani, che incarcerano, mangiano e sfruttano gli animali non umani, fingono che questi non sentano dolore. È necessaria infatti una netta distinzione tra noi e loro, se vogliamo farne ciò che vogliamo, se li indossiamo e li mangiamo senza avvertire rimorsi o sensi di colpa. Gli umani, che spesso si comportano con crudeltà verso gli animali, vogliono credere che essi non possano soffrire. In realtà il comportamento degli animali dimostra il contrario: essi sono troppo simili a noi.”

Carl Sagan e Ann Druyan
Scienziati

SHADOWS OF FORGOTTEN ANCESTORS,
Ballantine Books, New York, USA, 1993



Fattoria della Pace Ippocasi

Gorgo,
salvato!



Fattoria della Pace Ippocasi

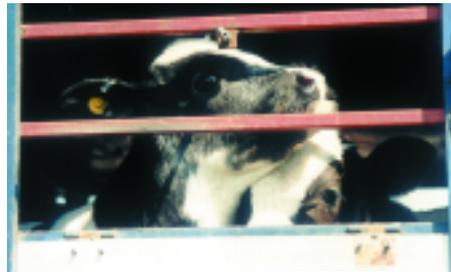
GLI ANIMALI

NO ALLA CARNE

Vivere vegan significa rifiutare tutto quello che deriva dallo sfruttamento degli animali: oltre a carne e pesce, anche latte, uova, pelle, lana, seta... Oltretutto la quasi totalità dei prodotti animali (carne, latte, uova) proviene da allevamenti intensivi, dove gli animali sono rinchiusi senza nessun rispetto per le loro esigenze fisiologiche ed etologiche, con il solo scopo di raggiungere la massima produttività nel minor tempo possibile. Fino al momento della uccisione, in quelle macabre "catene di smontaggio" che sono i macelli. La morte degli animali è preceduta dal trasporto, lungo ed estenuante, fino al mattatoio: stipati nei camion, senza potersi muovere, bere o mangiare, arriva-



USDA



CIWF

no a destinazione in gravissime condizioni di stress, spesso così debilitati da non riuscire nemmeno ad alzarsi.

NO AL LATTE

Non molti sanno che mucche e vitellini vengono uccisi nel ciclo di produzione del latte. Le mucche possono vivere fino a quaranta anni, ma negli allevamenti sono macellate quando la loro produzione di latte diminuisce, in genere dopo circa sette anni. La loro vita così innaturale, la mungitura meccanica, la selezione per aumentarne la produttività, la stabulazione nei capannoni, la mancanza di movimento, rendono le "mucche da latte"

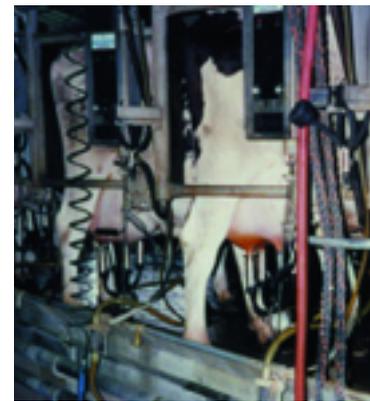


La produzione di latte e derivati causa la morte di mucche e vitelli, bufale e bufalini, pecore e agnelli, capre e capretti...



PW

dallo stomaco degli animali macellati): i latticini, anche se biologici, sono il risultato di un ciclo produttivo che prevede la morte di mucche e vitelli.



Farm Sanctuary



animali così debilitati che spesso, a "fine carriera" non si reggono più nemmeno in piedi. Da qui deriva il termine tecnico "mucche a terra". Così una volta sfruttate per il loro latte vengono condotte al macello per la loro carne. Durante questo ciclo di produzione sono inseminate artificialmente: se non mettessero al mondo i vitelli destinati al macello, non produrrebbero latte. I vitellini, strappati alla madre subito dopo la nascita, sono destinati, se maschi, al mattatoio dopo pochi mesi di vita (carne di vitella) o fatti ingrassare per essere macellati dopo due anni (carne di manzo); se femmine, seguiranno il destino delle madri. Da questo si desume che il latte e i derivati non dovrebbero ovviamente essere consumati nemmeno dai vegetariani. Non importa se un formaggio contenga o meno caglio animale (ottenuto

“L'industria della vitella è una diramazione dell'industria casearia. I produttori devono assicurarsi che le mucche da latte abbiano una gravidanza ogni anno, per mantenere la lattazione. I piccoli vengono tolti alla madre subito dopo la nascita, un'esperienza che è tanto dolorosa per la mucca quanto terrificante per il vitello. Spesso la madre manifesta i propri sentimenti con incessanti richiami e muggiti, che durano per giorni dopo che le è stato tolto il piccolo. Alcune vitelle allevate con sostituti del latte, rimpiazzeranno le mucche quando arriveranno all'età, all'incirca due anni, in cui può iniziare la produzione del latte. Altri vitelli vengono venduti a un'età compresa fra una e due settimane per essere allevati come bovini da manzo in recinti per l'ingrasso o *feedlots*. I restanti vengono venduti ai produttori di vitella, i quali dipendono dall'industria casearia anche per la dieta latte che viene somministrata ai vitelli per mantenerli anemici.”

Peter Singer
Filosofo

LIBERAZIONE ANIMALE, IL SAGGIATORE, MILANO, 2003

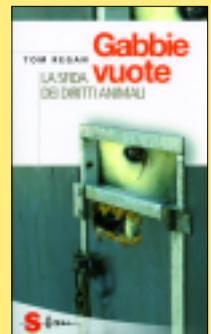


Peta

“Il compito che i difensori dei diritti animali devono fronteggiare è enorme: dobbiamo svuotare le gabbie, non renderle più grandi.”

Tom Regan
Filosofo

GABBIE VUOTE, SONDA, CASALE MONFERRATO, 2009



NO ALLE UOVA

La produzione (e quindi il consumo) di uova comporta la morte delle galline e dei pulcini maschi. Vediamo perchè. Le galline vivrebbero dai dieci ai quindici anni, ma in tutti gli allevamenti, non solo in quelli intensivi, finiscono macellate appena il numero di uova prodotte diminuisce (di solito intorno ai due anni di vita) per diventare carne di seconda scelta. Siccome per la produzione di uova vengono usate razze selezionate, non adatte per il commercio della carne, tutti i pulcini maschi nati negli allevamenti che "producono" le galline "ovaiole", vengono soppressi alla nascita perchè ritenuti inutili (infatti i maschi non fanno le uova!): buttati vivi in un tritacarne, soffocati o semplicemente lasciati morire accatastati in grandi mucchi. Questa è la loro fine. E sono questi i due motivi principali che portano un vegan a non mangiare le uova. Le galline

ovaiole, appena pronte, vengono quindi destinate alla "produzione" di uova che puo' avvenire in stabilimenti più o meno crudeli. Posso essere tenute in batteria, a terra, all'aperto e infine nutrite con alimenti biologici. In batteria

(la situazione più diffusa ed anche la peggiore per questi animali) le galline sono stipate in gran numero dentro minuscole gabbie, senza nemmeno la possibilità di aprire



Peia



USDA



le ali. Diventano stressate e aggressive a tal punto che spesso si feriscono e uccidono fra loro e, per limitare questo problema, viene praticato loro il taglio del becco (senza anestesia). Quelle allevate a terra non sono tenute in gabbia ma sono comunemente rinchiusi a vita nei capannoni. Quelle allevate all'aperto hanno la possibilità di uscire in piccoli spazi aperti, ma è sempre poco per la loro complessa vita sociale e per permettere loro di seguire i loro naturali istinti. L'allevamento biologico si distingue, da quello all'aperto, solo per il tipo di mangime e di cure mediche.

NO AL PESCE

I pesci hanno un sistema nervoso complesso e, come gli altri animali, provano paura e sofferenza. Qualunque sia la modalità di cattura, la morte dei pesci avviene sempre per soffocamento, dopo un'agonia lunga e terribile che non viene tenuta in alcuna considerazione. L'amo, oltre che un forte dolore, pro-



David Falconer

“Allevati a terra” non è sinonimo di benessere. I volatili sono stipati a migliaia in enormi capannoni sotto una continua luce artificiale.

6

voca spesso danni irreversibili e morte, anche nei casi in cui il pesce venga rigettato in acqua. Le reti da pesca sono la trappola e la fine anche per tartarughe marine, uccelli, delfini e animali di ogni genere. I pesci d'allevamento sono spesso reclusi in condizioni inaccettabili, tanto che una notevole percentuale degli animali allevati muore per malattie ed epidemie.

NO ALL' ALLEVAMENTO BIOLOGICO

Come in tutte le fattorie, grandi e piccole, anche in quelle biologiche gli animali sono sfruttati e uccisi. Per la loro carne, per il latte e le uova. Anche se spesso godono di condizioni di vita migliori, le galline ovaiole vengono uccise quando non sono più produttive. Stesso discorso per il latte: i vitelli e le mucche "a fine carriera" sono inevitabilmente mandati al macello. Sarebbe impensabile mantenere in vita tutti i maschi improduttivi, nati solo per avviare la produzione di latte, che sfrutterebbero il suolo per tutta la loro vita, con dei costi di mantenimento inaccettabili.

Quando il destino degli animali rimane la macellazione, parlare di amore e rispetto è solo una contraddizione ipocrita e crudele.



Tutti gli allevamenti, intensivi e non, compresi quelli biologici, comportano l'uccisione degli animali.

animalrightsmedia.com



“I vegani sono più coerenti dei vegetariani; infatti, se si è vegetariani per motivi igienici, non si può dimenticare che i grassi del latte e delle uova sono prevalentemente saturi come quelli della carne; e se si è vegetariani per motivi etici, non si può ignorare che la mucca produce il latte dopo aver partorito il vitello, che deve essere ucciso, altrimenti il mondo si riempirebbe di vitelli.”

Carlo Consiglio e Vincenzo Siani
Scienziati

EVOLUZIONE E ALIMENTAZIONE,
BOLLATI BORINGHIERI, TORINO, 2003

“Nei loro confronti [gli animali] tutti sono nazisti; per gli animali Treblinka dura in eterno.”

Isaac Bashevis Singer
Premio Nobel per la letteratura, 1978

L'UOMO CHE SCRIVEVA LETTERE,
RACCONTI, MONDADORI, MILANO, 1968

“L'abuso e lo sfruttamento degli animali nella nostra società, grazie alla rimozione, all'indifferenza e alle usanze incivili che risalgono alle nostre origini primitive, sembrano aspetti inesorabilmente eterni. La buona notizia è che, dal momento che un numero sempre crescente di persone si sta opponendo al macello e a tutto ciò che questo rappresenta, c'è speranza che un giorno queste atrocità avranno fine. Nel frattempo, tuttavia, che cosa facciamo per fermare questo continuo massacro di innocenti che avviene in mezzo a noi, senza pietà, giorno dopo giorno? Per quanto tempo ancora permetteremo che accada questo sterminio di massa istituzionalizzato senza alzare le nostre voci di protesta? Quanto prima metteremo fine a questo nostro modo di vita crudele e violento, tanto meglio sarà per tutti noi carnefici, osservatori e vittime.”

Charles Patterson

Studio dell'Olocausto
UN'ETERNA TREBLINKA, EDITORI RIUNITI, ROMA, 2003

“Auschwitz inizia ogni volta che qualcuno guarda a un mattatoio e pensa: sono soltanto animali.”

Theodor W. Adorno

Filosofo

CITATO IN CHRISTA BLANKE DA KRAHTE DER HAHN?
VERLAG AM ESCHBACH, ESCHBACH, GERMANIA, 1995



7



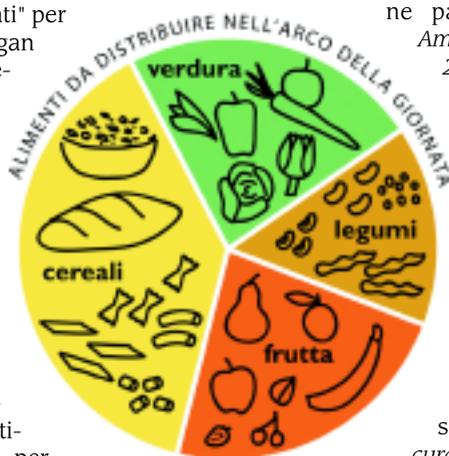
L'ALIMENTAZIONE

ETICA A TAVOLA

Mangiare bene è uno dei piaceri della vita, anche per i vegan. I quali hanno il vantaggio di mettersi a tavola senza provocare morte e sofferenza e non fanno distinzione tra cani e gatti, definiti animali "d'affezione" e altri, come i maiali, "affettati" per finire nei nostri piatti. I vegan hanno facilmente e felicemente risolto questa terribile contraddizione... del resto mangiare vegan non è difficile. La nostra tavola, eliminati i prodotti animali, si arricchisce e riscopre gusti da tutto il mondo. La cucina mediterranea è un ottimo punto di partenza e a questa si affiancano prodotti etnici o tradizionali utilizzati da millenni, come per esempio la soia. E per finire le pietanze vegan contengono meno calorie, meno grassi e zero colesterolo, il che davvero non guasta!

UN'ALIMENTAZIONE BILANCIATA

La dieta vegan è perfettamente compatibile con un'ottima salute. Non solo: aiuta a pre-



venire numerose malattie e a vivere più sani. Secondo l'*American Dietetic Association* e i *Dietitians of Canada* " le diete vegetariane e vegan, correttamente bilanciate, sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale, e comportano benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie". (*Journal of the American Dietetic Association*, 2003). Inoltre la dieta vegan è adatta in tutti gli stadi della vita, anche durante la gravidanza e l'allattamento; se ben bilanciata soddisfa le esigenze nutrizionali di neonati, bambini e adolescenti, garantendo una crescita sana e normale. Secondo il dottor Benjamin Spock, il famoso pediatra autore del best seller *Il bambino, come si cura e come sia alleva*, da molti anni guida per milioni di genitori nel mondo, tutti i bambini dopo lo svezzamento dovrebbero seguire una dieta vegana. La dieta vegan, naturalmente ricca di carboidrati, vitamine, minerali, antiossidanti e povera di grassi, è ottima anche per gli sportivi: aiuta il corpo a sfruttare al massimo l'energia e a proteggersi dallo sforzo fisico. Numerosi atleti professionisti, primo tra tutti

il velocista Carl Lewis, sono vegani. Ovviamente, come in ogni tipo di alimentazione, anche nella dieta vegan bisogna scegliere gli alimenti che forniscono il giusto apporto di proteine, vitamine e minerali. Anche i vegan, come gli onnivori, possono mangiare male e avere problemi di salute per la mancanza di qualche nutriente fondamentale. Ma eventuali carenze o squilibri sono facilmente curabili, modificando in maniera mirata la propria dieta o al limite con integratori. Invece contro le patologie degenerative provocate dai grassi animali la medicina può intervenire solo per ridurre i danni. L'unico integratore che i vegan dovrebbero assumere, in assenza di evidenze scientifiche definitive che sia indispensabile, è la vitamina B12. Del resto mangiare prodotti animali provoca tanta morte e sofferenza che non può essere giustificato dal solo "vantaggio" di non dover assumere un integratore.

PROTEINE

Un luogo comune afferma che le proteine animali, al contrario di quelle di origine vegetali, siano nobili e abbiano un maggiore valore nutritivo. Invece i vegetali contengono tutti gli aminoacidi essenziali necessari a produrre le proteine che servono all'organismo. Inoltre, con una qualunque dieta che assicuri un'adeguata quantità di calorie, è praticamente impossibile non assumere abbastanza proteine. Il pericolo semmai è di assumerne troppe, aumentando il rischio di alcuni tipi di tumore e facilitando l'insorgenza dell'osteoporosi.

MINERALI E VITAMINE

Negli alimenti vegetali si trovano tutti i minerali che ci servono, compresi il calcio e il ferro che, statisticamente, sono i più carenti nella popolazione mondiale. Chi segue una dieta vegan equilibrata mantiene il giusto livello di entrambi. Anche le vitamine necessarie al nostro organismo (ad eccezione della B12) sono tutte contenute, in abbondanti quantità, nei cibi vegetali.



VEGAN A TAVOLA

Frutta e verdura, legumi e cereali, pasta e riso, olio d'oliva: questi sono i componenti fondamentali della dieta vegan (oltre ai semi e alla frutta secca che possono essere consumati quotidianamente in piccola quantità). A partire da questi alimenti la scelta dei piatti è praticamente infinita: la fantasia e il gusto possono creare menù di ogni tipo. Moltissime ricette della nostra tradizione culinaria sono già interamente vegetali e tante altre possono diventarlo, con piccole modifiche e risultati sorprendenti per il gusto. Inoltre possiamo divertirci a spaziare attraverso le varie cucine etniche: si scoprono nuovi alimenti e ricette e si trovano interessanti spunti per cimentarsi ai fornelli in maniera creativa, arricchendo così la varietà della nostra dieta. In particolare, ai classici cibi della nostra dieta mediterranea (meglio se freschi e scelti secondo le stagioni), possiamo affiancare ad esempio le alghe, il *tofu*, il *seitan* e il latte vegetale, alimenti utili per realizzare ricette particolari, sostituire certi prodotti animali o semplicemente per cambiare. Le alghe, ricche di iodio, sali minerali e vitamine, sono di diversi tipi: si usano come condimenti, addensanti o come alimenti veri e propri. Il latte vegetale è ottimo per la colazione e per preparare dolci e salse; i più usati sono quelli di soia e di riso ma possono essere anche d'avena o di mandorle. Il *tofu*, conosciuto anche come formaggio di soia, è particolarmente ricco di proteine ed è indicato tra l'altro per preparare torte, salse, patè e polpette. Il *seitan* è glutine di frumento e può essere considerato la carne vegetale per eccellenza: ricco di proteine e di ottimo sapore, viene utilizzato per sostituire la carne nella maggior parte delle ricette.



ricette tradizionali già vegan

zuppa di ceci



Giunifoto G. Vaisecchi, Firenze



spaghetti al pomodoro



caponata



schiacciata con l'uva



Sono sempre più numerose, in tutto il mondo, le associazioni di nutrizionisti e medici che promuovono la dieta vegan: tra queste, in Italia, la Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana (scienzavegetariana.it) e negli Stati Uniti la Physicians Committee for Responsible Medicine (pcrm.org).



I vantaggi nutrizionali della dieta vegan sono ormai ampiamente descritti dalla letteratura medico-scientifica. Tutte le diete vegetariane, inclusa quella vegan, sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale, e comportano benefici per la salute, in particolare nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie. ”

Luciana Baroni
Medico

VEGAN, GIUNTI DEMETRA, FIRENZE, 2005

TRADIZIONE E INNOVAZIONE

Non è necessario rinunciare alle proprie abitudini alimentari, eliminando comunque i derivati animali. Possiamo trovare tutti i sostituti necessari per “veganizzare” le nostre ricette. Solo qualche esempio: ottimi ravioli si preparano con la semola di grano duro e usando per il ripieno il tofu (al posto della ricotta), insaporito e frullato insieme agli spinaci. Il seitan è indicato per preparare ragù, spezzatini, cotolette, polpette... E' possibile trovare burro, panna da montare, panna da cucina, affettati, formaggi, yogurt... tutto in versione vegetale. Si possono realizzare besciamella, maionese, crema pasticcera o ancora dell'ottimo gelato senza ricorrere ai prodotti animali. In commercio si trovano molti tipi di “latte” vegetale (soia, mandorle, riso, avena...). Insomma i prodotti non mancano, sta alla nostra fantasia elaborarli per creare i nostri piatti preferiti, senza rinunciare a nulla, dall'antipasto al dolce. Per approfondire l'argomento, ci sono tantissimi siti web e libri dedicati alla cucina vegan.



Abbiamo quindi scelto di proporre anche alcuni fra i classici irrinunciabili: per esempio, il firamistù, la torta della nonna, il millefoglie, o ancora i cannoli siciliani e la panna cotta. Fanno tutti parte del nostro goloso immaginario gastro-nomico e non c'è ragione di abbandonarli solo perchè non consumiamo latte e uova. Insomma, il matrimonio fra veganismo e tradizione è non solo possibile, ma anche felice. ”

Dora Grieco e Roberto Politi
Attivisti vegani

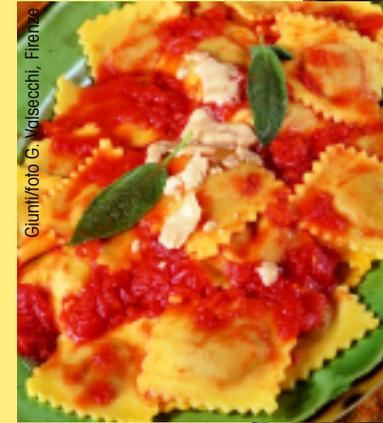
LA CUCINA ETICA DOLCE, SONDA,
CASALE MONFERRATO, 2010

ricette veganizzate

affettato vegetale



PW



Giunifoto G. Vaisecchi, Firenze

ravioli di pasta di semola con tofu e spinaci

polpette di seitan



Giunifoto G. Vaisecchi, Firenze



La Cucina Etica Dolce, Sonda

dolci e gelati con latte vegetale



La Cucina Etica Dolce, Sonda



Vita da cani

LO STILE



TENDENZE VEGAN

Si va diffondendo uno stile di vita che rispetta gli animali non solo a tavola ma in ogni momento della giornata. Oggi è semplice vivere vegan senza rinunciare a niente, dalla cena con gli amici a un abbigliamento adatto ad ogni occasione. Nella moda di oggi non c'è che l'imbarazzo della scelta: nella maggior parte dei negozi e grandi magazzini è possibile trovare, senza troppa fatica, indumenti e accessori rigorosamente vegan, come quelli in tessuto, che hanno creato una nuova tendenza. Se vogliamo andare sul sicuro possiamo scegliere, ad

esempio, le scarpe di *Vegetarian Shoes* (vegetarianshoes.com, progettogaia.org), *Linus* (lescarpedilinus.com) e *Di Romeo* (diromeo.it) nate appositamente per gli animalisti e realizzate in materiali confortevoli e traspiranti, a prova di pioggia e praticamente indistruttibili. La *Lorica* e il *Vegetan* sono ottimi sostituti della pelle, utilizzati per divani, interni di auto e scarpe. Il pile, caldo e morbido, ha soppiantato la lana

nell'abbigliamento sportivo. I tessuti hi-tech sono ingualcibili e piacevoli al tatto, oltre che traspiranti e antibatterici: le loro prestazioni sono superiori rispetto alle fibre di origine animale. Il *Fibrefil*, che sostituisce le piume d'oca nei giacconi invernali, li rende superiori per praticità e prestazioni. L'*Alcantara*, la ciniglia di cotone e la *Viscosa* sono altri ottimi prodotti senza crudeltà che rendono semplice e piacevole vestire vegan.

NO ALLA PELLICCIA E ALLA PELLE



Se l'uso della pelliccia, per motivi etici o semplicemente di buon gusto, va diminuendo, la pelle invece è ancora molto presente nell'abbigliamento e negli accessori. Viene considerata un sottoprodotto dell'industria della carne ma, giudicando



dall'enorme giro d'affari, non può essere semplicemente questo. Se la gente smettesse di mangiare carne, la pelle degli animali non sarebbe più disponibile per farne scarpe, borse e divani. Ma anche se si smettesse di usare la pelle



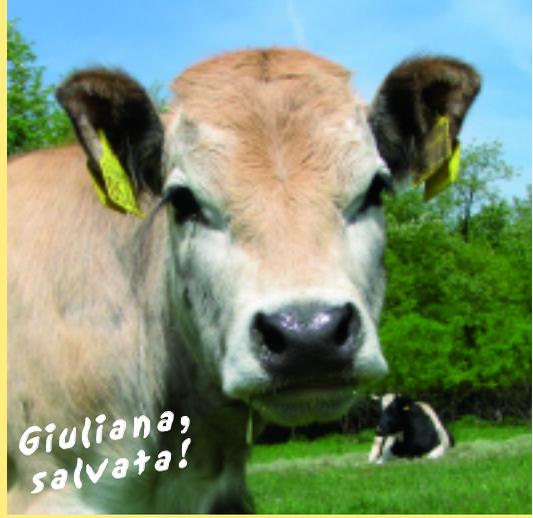
il mercato della carne ne risentirebbe. L'unico modo per rompere questo ciclo di sofferenza è non comprare né carne né pelle, scegliendo le numerose alternative che ormai il mercato ci propone.



Alcuni modelli di Vegetarian Shoes

NO ALLA LANA

Molti pensano che la lana sia prodotta in maniera naturale e non cruenta e che gli animali non muoiano nel processo produttivo. In verità quando le pecore selezionate per la produzione di lana, non rendono abbastanza (dopo circa 4 anni di sfruttamento, vengono mandate al macello per ricavarne una carne di seconda scelta. La maggior parte



Vita da cani

Alcuni materiali alternativi e sintetici sono di alta qualità anche per l'attenzione prestata all'aspetto ecologico nel ciclo produttivo. L'impatto ambientale è comunque minore rispetto a quello dei materiali di origine animale, che derivano dagli allevamenti (molto dannosi per l'ambiente) e che sono trattati con prodotti chimici come avviene nelle concerie, altamente inquinanti. Rinunciare a vestirsi con la morte e la sofferenza degli animali non significa sottovalutare i problemi ecologici: semmai il contrario!

La lana "merino" deriva da pecore selezionate in modo da avere una pelle grinzosa, affinché producano più lana rispetto a una pecora normale. Questo sovraccarico innaturale di lana fa sì che nelle pieghe della pelle si accumulino facilmente urine e feci che attirano mosche ed altri parassiti che vi depongono le loro uova. Per ovviare a tale problema, gli allevatori praticano il cosiddetto "mulesing": un'operazione che comporta lo scuoiamento, senza anestesia, dell'area perianale ed il taglio della coda dell'animale, lasciando esposta la carne viva e sanguinante con grande sofferenza delle pecore, tanto che alcune di esse muoiono a causa dello shock.



degli allevamenti sono in Sud America e Australia, e contano milioni di individui. La tosatura viene praticata senza nessuna cura per gli animali, spesso con mezzi meccanici che provocano dolore e ferite; molte pecore muoiono perché esposte alle intemperie dopo una tosatura prematura. Quando le pecore iniziano a produrre meno lana sono mandate al macello, stipate nei camion e sulle navi, in lunghi viaggi estenuanti, verso quei paesi che ne fanno richiesta (spesso nei paesi mediorientali, che fanno grande consumo della loro carne) per essere macellate e sostituite con animali più giovani e redditizi.

NO AI PIUMINI

C'è veramente poco di romantico nei morbidi piumoni da letto... quando sono imbottiti di piume d'oca. Lo stesso

discorso vale per le giacche sportive. Infatti le piume vengono strappate alle oche senza nessun riguardo e soprattutto senza alcuna anestesia. Lo spiumaggio inizia quando il pulcino ha otto settimane e viene ripetuto

ogni due mesi fino a quando la qualità delle piume comincia a risentirne. A questo punto le oche sono uccise per la loro carne o subiscono un altro tormento: per settimane vengono sottoposte a una iperalimentazione forzata e poi uccise per il fegato ingrossato e deforme che viene venduto con il nome di "paté de foie gras".

COSMETICI E DETERSIVI

Sono sempre di più i prodotti cosmetici e per la casa che hanno la dicitura "non testato sugli animali". Infatti non è obbligatorio sperimentare sugli animali i prodotti finiti e poche ditte vogliono investire in test privi di rilevanza scientifica. Ma questo non basta perché un prodotto sia *cruelty-free*.

Non solo perché possono esserci ingredienti animali ma soprattutto perché le leggi di quasi tutti i paesi impongono la sperimentazione sugli animali di tutte le nuove sostanze chimiche. Questo significa che



tutti gli ingredienti di un prodotto finito non sperimentato sugli animali, sono stati invece sperimentati. In questa situazione non è facilissimo fare acquisti sempre ed esclusivamente senza alcuna crudeltà sugli animali. Ma, da qualche tempo, sta crescendo una nuova sensibilità anche nelle aziende e molte hanno intrapreso una strada diversa: utilizzare solo ingredienti già disponibili evitando così di incrementare i test su animali. Il nostro consiglio è quello di preferire i prodotti senza componenti



animali di quelle aziende che promuovono una politica di non sperimentazione. Visita la *Guida* su viverevegan.org per vedere quali sono.

VIVISEZIONE

La vivisezione non riguarda solo topi, conigli, cavie, cani e gli altri "classici" animali da laboratorio. Ogni anno milioni di animali cosiddetti "da cibo" vengono sottoposti a ogni genere di terribili esperimenti, in particolare polli, tacchini, oche, piccioni, quaglie, pecore, mucche e maiali. Lo scopo



degli esperimenti è di migliorare la loro resa industriale: si studia come allevare, trasportare e macellare il maggior numero di animali nel minor spazio e tempo possibili, con il minimo di manodopera e di spesa. In questa formula, che prevede come risultato il maggior profitto possibile, non c'è posto per il benessere degli animali. Il triste primato degli animali vivisezionati spetta ai maiali: oltre che per esperimenti legati al loro sfruttamento zootecnico, vengono utilizzati sempre di più in campo medico (cardiochirurgia, trapianti, ustioni...). La giustificazione etica in questo caso è molto semplice (ed ipocrita): se comunque devono morire al mattatoio, possono farlo in una sala operatoria.

ETICHETTE E CERTIFICAZIONI

Molte aziende iniziano a certificare i prodotti VEGAN con marchi di garanzia. In assenza di questi è sempre bene leggere le etichette dei prodotti prima di comprarli e informarsi sulla filosofia delle aziende.



Anche cani e gatti possono facilmente diventare vegan e prevenire così numerose malattie. Ormai sono animali domestici che seguono il

nostro stile di vita e comunque nemmeno in natura andrebbero a caccia di mucche, pecore e pesci. Siamo sempre noi che decidiamo per loro quanto e cosa mangiare e non solo... Se vogliamo mantenere i nostri compagni in buona salute e non cadere nella contraddizione di uccidere

Abramo, salvato!

alcuni animali per sfamarne altri è bene nutrirla con appositi cibi di origine vegetale, addizionati delle sostanze necessarie. In commercio ne esiste un'offerta sempre maggiore.



“Per cambiare veramente le condizioni di vita degli animali occorre (pertanto) imparare a fare pressione sul mondo dell'industria. Fintanto che la gente continuerà a far fluire miliardi nelle casse di chi vive sulla pelle degli animali, in senso letterale, per gli animali non ci saranno speranze.”

Antonella de Paola
Insegnante

GUIDA AI PRODOTTI NON TESTATI,
EDIZIONI COSMOPOLIS, TORINO, 2005



Lo stile di vita vegan si va diffondendo sempre più. Ma il luogo dove avviene il maggior scambio di idee e informazioni è sicuramente Internet, dove è facile trovare ricette e conoscere altri vegan. Inizia la scoperta su: www.viverevegan.org.



L'animale ritrovato, a cura di Progetto Vivere Vegan, Terra Nuova Edizioni, Firenze 2009



Sempre più animali destinati al macello o alla vivisezione sono salvati da attivisti e organizzazioni e trovano ospitalità nelle case e nei rifugi. Bufali, capre, maiali, galline, pecore, mucche, conigli... In questo opuscolo ne "conosciamo" alcuni. Ringraziamo tutti coloro che ci hanno fornito le immagini e in particolare i rifugi: Fattoria della Pace Ippoasi (ippoasi.org), Oltre la Specie (oltrelaspecie.org), Valle Vegan (vallevegan.org) e Vita da Cani (vitadacani.org).

R. 05/2010

Giuliana Dora Grieco

“Nessuno dovrebbe tollerare che vengano inflitte agli animali delle sofferenze e neppure declinare le proprie responsabilità. Nessuno dovrebbe starsene tranquillo pensando che altrimenti si immischierebbe in affari che non lo riguardano. Quando tanti maltrattamenti vengono inflitti agli animali, quando essi agonizzano ignorati per colpa di uomini senza cuore, siamo tutti colpevoli.”

Albert Schweitzer

PREMIO NOBEL PER LA PACE (1952)
1875-1965



Onlus

PROGETTO
vivere
VEGAN

www.viverevegan.org



Chi c'è nel tuo piatto, Jeffrey Moussaieff Masson, Carroeditore, Pioltello (Milano), 2009



La tua scelta può salvare la vita a molti animali. Ogni volta che preferisci un prodotto senza crudeltà muovi un passo verso il cambiamento. Ma per diffondere la filosofia di vita vegan bisogna essere in tanti. Per questo abbiamo bisogno anche del tuo aiuto. Mettiti in contatto con noi.

Progetto Vivere Vegan
tel.055 620262
info@viverevegan.org
C.C.P. 26559518
C.F. 94083070485

In copertina: il capretto Zeno salvato da Helena di Progetto Vivere Vegan e il maiale Bastian di Valle Vegan. La foto di Zeno e dei dolce sono di Anna Ignatyeva.