

Progetto Vivere Vegan è un'associazione Onlus che promuove lo stile di vita vegan come condizione necessaria per eliminare la sofferenza degli animali non umani, salvaguardare l'ambiente, rendere disponibili più risorse per tutti e migliorare la propria salute.

## LE CIFRE DEL LATTE

**108.776.025**

i quintali di latte prodotti nel 2006 in Italia, dei quali circa 102.000.000 di latte bovino, il rimanente di capra, di pecora, di bufala

**1.821.370**

il numero di mucche da latte con più di due anni presenti negli allevamenti italiani nel 2006

**78.328**

il numero di bovini maschi con più di due anni presenti negli allevamenti italiani nel 2006

**499.726**

le mucche macellate in Italia nel 2006

**965.748**

i vitelli macellati in Italia nel 2006

(fonte: ISTAT)

a cura di  
**Progetto Vivere Vegan Onlus**

per contribuire:

**CCP: 26559518**

per donare il 5 x 1000:

**C.F. 94083070485**

per associarsi o contattarci:

**tel. 055 620262**

**info@viverevegan.org**

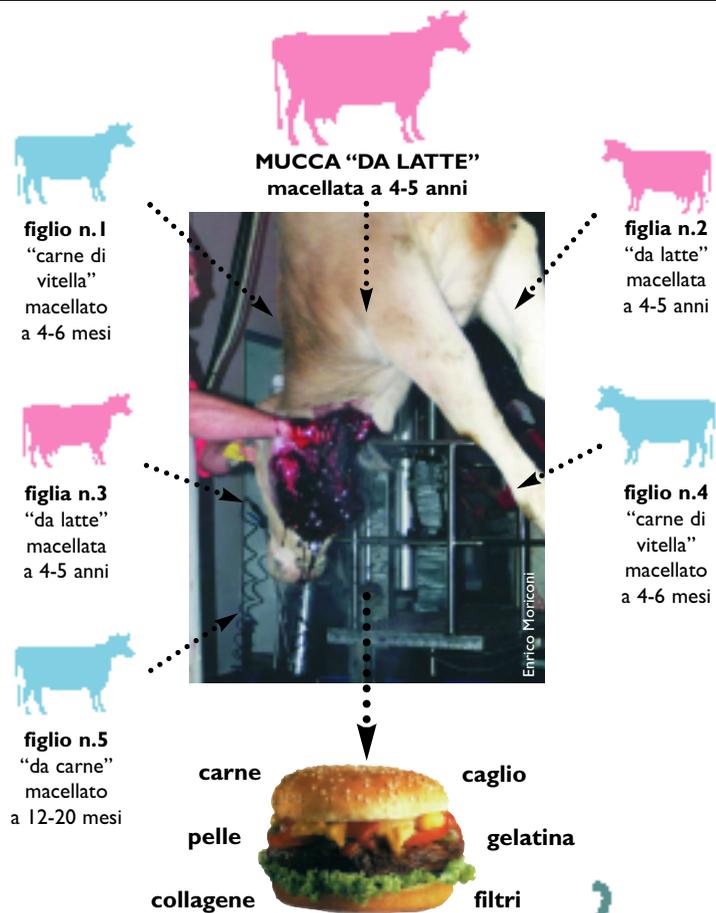
**www.viverevegan.org**



Grafica Dora Grisco

## NON C'È LATTE SENZA CARNE!

La richiesta di latte di mucca incentiva inevitabilmente la produzione di carne



Noi trattiamo in modo diverso gli animali a seconda della cultura del paese in cui viviamo. In Europa, abbiamo eletto cani e gatti ad animali "d'affezione" da proteggere e non uccidere e preserviamo dall'estinzione alcune specie selvatiche. Viceversa, ne abbiamo selezionati altri per essere allevati, sfruttati e uccisi. Non è incoerente questo atteggiamento? Gli animali sono tutti esseri senzienti, capaci di soffrire e gioire.

## I LUOGHI COMUNI DA SFATARE

“

La mucca "da latte" non viene uccisa.



Se la mucca non viene munta, soffre e rischia di morire. Se non lo consumassimo noi, il latte verrebbe buttato via.



Il latte di mucca è indispensabile per la crescita e nutriente per gli adulti.



L'unica buona fonte di calcio è il latte di mucca.

”

## I LUOGHI COMUNI SFATATI

La mucca "da latte", viene macellata, dopo pochi anni di vita, quando comincia a rendere meno e per l'allevatore diventa più redditizio sostituirla con un animale più giovane. I vitellini che è costretta a partorire finiscono anch'essi al macello.

La mucca, come tutti i mammiferi, produce latte per i suoi figli, senza eccedenze, e smette di produrlo quando questi terminano lo svezzamento. Se la mucca negli allevamenti produce una quantità abnorme di latte, ciò è dovuto all'intervento genetico e farmacologico degli allevatori e causa grandi sofferenze e stress agli animali. Altrimenti le mucche seguirebbero il proprio ciclo biologico.

Milioni di persone in tutto il mondo, bambini e adulti, fra cui anche atleti, sono vegani. Per gli umani è bene alimentarsi con il latte materno fino allo svezzamento, dopodiché una alimentazione a base vegetale fornisce tutti i nutrienti necessari. Lo ha affermato nella sua Position Paper del 1997 l'American Dietetic Association, la più prestigiosa associazione di nutrizionisti americana.

Il calcio è presente in molti vegetali; ne sono ottime fonti, fra l'altro le verdure a foglia verde (rucola, spinaci, bietola...), le crocifere (cavolfiore, cavoli, broccoli...), i legumi (soia, ceci, fagioli...), la frutta secca (mandorle, fichi, nocciole...) e alcune acque minerali.



*non sai cosa bevi*



## TUTTE LE STRADE PORTANO AL MACELLO

Un luogo comune vuole che chi non mangia carne ma solo derivati animali, come latte e uova, non contribuisca all'uccisione degli animali. Non è così. La strada verso il macello per le mucche "da carne" è breve (2-3 anni); quella delle mucche "da latte" si allunga un po' (4-5 anni) ma porta ugualmente al macello. E dopo sofferenze atroci. Bere latte vaccino o mangiare formaggio, con o senza caglio animale, significa causare la macellazione dei vitelli, che la mucca viene

## LA "VIA LATTEA" È COSTELLATA DI SOFFERENZE

La mucca destinata alla produzione di latte subisce innumerevoli violenze. Innanzitutto, viene ingravidata con l'inseminazione artificiale per consentire all'allevatore di programmare la mungitura. La lattazione, e quindi la produzione, è possibile infatti solo dopo la nascita del vitello che viene separato dalla mucca subito dopo il parto. La madre lo cercherà invano per giorni. Suo figlio, costretto ad una alimentazione artificiale, se maschio verrà macellato entro pochi



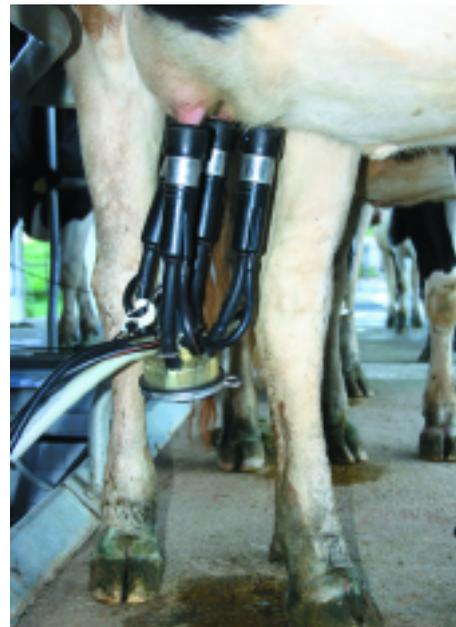
cinque cicli di lattazione con relativi parti di vitelli, la mucca comincia a perdere "produttività" a causa di malattie come le mastiti indotte dalla mungitura continua, quasi sempre meccanica, o semplicemente per l'eccessivo sfruttamento. Per l'allevatore è quindi più redditizio mandarla al macello e venderne la carne, sostituendola con un animale più giovane ed "efficiente". Così, una mucca che in natura potrebbe vivere fino a quarant'anni, chiusa in un allevamento o in una fattoria biologica, viene uccisa dopo pochi anni di sfruttamento. Essendo relativamente a buon mercato e di produzione nazionale, le mucche "da latte" forniscono molta della carne che troviamo nelle macellerie italiane e negli hamburger di McDonald's. L'indotto legato alla macellazione dei bovini è vasto: la pelle è utilizzata per confezionare scarpe, vestiti, arredi; il collagene viene impiegato dall'industria cosmetica; la gelatina è usata nel settore alimentare, farmaceutico, tipografico; con le ossa sono realizzati filtri; gli "scarti" (corni, unghie, sangue...) diventano concime.

**In India, dove molte persone sono vegetariane, e quindi non mangiano carne ma consumano molto latte, i vitelli sono spesso considerati scarti e finiscono uccisi in fosse comuni. Un po' quello che accade in Italia con i bufalini maschi (lo scarto della produzione di mozzarella di bufala) o ancora con i pulcini maschi delle galline ovaiole. Il processo produttivo non risparmia nessuno, in nessuna parte del mondo. Solo la scelta vegan può portare un cambiamento per gli animali. Il consumo di derivati animali, latte e uova non risparmia la vita di nessun animale di ogni specie: mucche, capre, pecore, bufale, galline...**



## LA PUBBLICITÀ INGANNA

Nell'immaginario della maggior parte dei consumatori, i bovini vivono felici su verdi pascoli, donandoci con piacere il loro latte. Si tratta di una fantasiosa costruzione pubblicitaria: nel mondo reale, nessun allevatore - neppure in un allevamento biologico - potrebbe permettersi il



Le mucche sono quasi sempre munte meccanicamente anche nei piccoli allevamenti. Questa pratica causa dolorose infezioni agli animali e gli allevatori somministrano loro grosse quantità di antibiotici per cercare di arginare il problema. Non riuscendo ad evitare la formazione di pus che inevitabilmente in parte finisce nel latte.

mantenimento delle mucche, quando diminuisce o cessa la loro produzione di latte. Tantomeno potrebbe evitare di uccidere i vitelli maschi, fatti nascere unicamente allo scopo di forzare le mucche a produrre latte. Per mantenere un così gran numero di "capi improduttivi" occorrerebbero infatti tali estensioni di terreno e tali quantità di risorse da rendere fallimentare qualsiasi tipo di allevamento.

## IL LATTE VACCINO È NECESSARIO... AI VITELLI

In natura nessun animale beve il latte di un'altra specie, né, una volta svezzato, continua a bere quello materno. Non stupisce, quindi, che molte persone siano intolleranti al latte vaccino. L'industria alimentare, per vendere, commercia tipi di latte modificati "per ogni esigenza",

compreso un latte per chi è intollerante. La verità è che una dieta equilibrata, a base vegetale, fornisce tutto ciò di cui ha bisogno il nostro organismo. La ricerca biomedica, inoltre, mostra come l'assunzione di latte e latticini sia collegata a malattie cardiache, cancro alla prostata, allergie alimentari (riferimenti scientifici sull'argomento: [www.pcrm.org](http://www.pcrm.org) e [www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it)).

## VEGAN È MEGLIO PER TUTTI

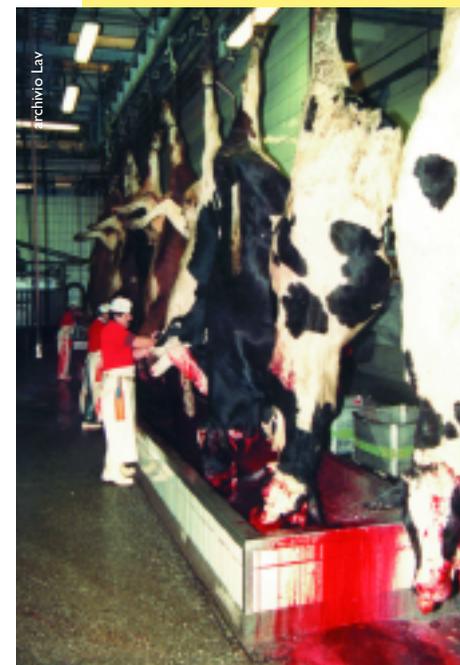
È facile evitare il latte animale: esistono prodotti vegetali buoni, sani e nutrienti, che lo sostituiscono egregiamente anche nelle ricette (consulta la GUIDA sul sito [www.viverevegan.org](http://www.viverevegan.org)). Nei negozi di prodotti naturali e nei supermercati troviamo il latte di soia, di mandorle, di avena o riso, yogurt, panna e gelati di soia o riso, oltre al tofu (conosciuto come "formaggio di soia") che, in crema o panetti, si può cucinare in mille maniere. La produzione di latte animale significa sfruttamento e morte non solo per gli animali, ma anche per la Terra. Gli escrementi bovini inquinano terreni e falde acquifere; i gas biologici prodotti dai bovini inquinano l'aria. Il grande consumo di energia, acqua e vegetali per mantenerli riduce significativamente la disponibilità di risorse. Le industrie che ruotano intorno al macello, in modo particolare quella della concia della pelle, sono fra le più inquinanti. Stiamo pagando un prezzo altissimo per ottenere dal latte animale quello che è possibile ricevere direttamente dai vegetali. Senza rinunciare al gusto e al nutrimento.

Le mucche "da latte" e i vitelli finiscono tutti al macello



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

Sopra: Luciana Baroni, medico, presidente della SSNV e Neal Barnard, medico, presidente della PCRM.



Il latte della mucca serve per nutrire il vitello

mesi (per produrre la "vitella da latte"), se femmina trascorrerà alcuni anni imprigionata in un allevamento a figliare per produrre latte. In ogni

costretta a partorire per poter produrre latte. Non c'è niente di "naturale" negli allevamenti per la produzione di latte vaccino e nel suo consumo da parte nostra: le madri producono questa secrezione mammaria per nutrire i propri vitelli. L'allevatore si intromette in questo ciclo naturale e lo sconvolge in modo drammatico.

caso, tutti questi animali sono destinati al macello. Dopo il parto, la mucca "da latte" produce latte per circa dieci mesi. Negli allevamenti, però, viene nuovamente fecondata ancor prima che la lattazione finisca, per la massima continuità della mungitura. Il regime di sfruttamento è molto pesante: dopo circa