

# Perchè Vegano? Una scelta per tutti, facile e immediata!



Una persona vegana vive come tutte le altre, mangia e veste come tutte le altre, ma con delle semplicissime scelte quotidiane riesce a evitare a migliaia di animali una vita di sofferenza e una morte atroce.

Tutti noi ogni giorno compiamo moltissime piccole scelte... **Essere vegani** significa semplicemente introdurre nelle nostre scelte un parametro in più: il fatto che **per produrre una certa cosa vengano uccisi o meno degli animali**. Basta dunque escludere dai nostri acquisti tutti i prodotti che derivano dagli animali.

Nel **diventare vegani** non dobbiamo fare rinunce , ma **cambiare abitudini**. E che cos'è mai un cambio di abitudini rispetto all'enorme sofferenza degli animali e alla loro uccisione?



Vegan perché? Per **non uccidere animali indifesi**, questo è l'unico motivo. Con semplici scelte quotidiane possiamo

risparmiare innumerevoli vite.

Non serve **amare** gli animali per decidere di non far loro del male: è una questione di **senso di giustizia, di rispetto**. Ma chi ritiene di "amare gli animali", a maggior ragione dovrebbe riflettere sul fatto che gli "animali" non sono solo cani e gatti, ma anche tutti gli altri: conigli, maiali, polli, galline e pulcini, cavalli, mucche, vitelli e manzi. Tutti sono esseri senzienti che provano dolore e sofferenza, ma anche affetto, amore, gioia di vivere. Come i cani e i gatti e come noi umani.

Gli animali sono sottoposti a **enormi sofferenze negli allevamenti di ogni genere** (che siano intensivi, o biologici o i rarissimi piccoli allevamenti) e poi **uccisi**, per la vendita di vari prodotti: carne e pesce, latte, formaggio e latticini, uova, miele, lana, piume, pelle, seta, pellicce. I maltrattamenti a cui sono sottoposti e il modo in cui vengono uccisi varia da una specie all'altra, ma tutti, **assolutamente tutti gli animali che sono allevati per produrre qualcosa alla fine sono uccisi**, anche quando non si tratta di carne. A fine utilizzo, anche gli animali usati nell'industria del latte e delle uova sono macellati.

## **Cosa significa mangiare vegan?**

Mangiare vegan **non significa mangiare cose strane, o solo super-salutiste, o, al contrario, tutti cibi preconfezionati**. Semplicemente, basterebbe imparare a **preparare i nostri piatti abituali variando alcuni ingredienti** e poi strada facendo ne possiamo aggiungere molti altri di nuovi!

Ti piaceva la pasta al pomodoro e tonno? Mangiala con pomodoro e olive. Ti piacevano le lasagne al forno? Le puoi fare tali e quali, ma con besciamella vegetale e ragù fatto con verdure oppure seitan, lenticchie, soia, ecc.

Ti piaceva la crostata alla crema? Puoi prepararla ancora, usando latte di soia al posto del latte e olio al posto del

burro. E così per ogni piatto: è semplice, **non serve alcuna rivoluzione, solo piccoli cambiamenti**. Piccoli per noi, grandi per gli animali, perché salvano loro la vita.



Nella pratica, cosa significa vivere una vita vegan? È facile, si preparano gli stessi piatti cui eravamo abituati prima, ma con ingredienti diversi.

## **I vantaggi collaterali: salute e ambiente**

C'è chi sceglie un'alimentazione 100% vegetale per la propria salute o per motivi ecologisti, o sceglie di limitare i prodotti animali per diminuire i danni a se stesso e al pianeta (col tempo può compiere la scelta completa e diventare vegani).

Chi invece fa la scelta vegana per gli animali, si ritrova ad avere **“gratis” questi vantaggi come effetto collaterale:**



una miglior salute, perché vengono eliminati dalla dieta i cibi più dannosi, e un impatto ambientale molto minore, praticamente **la scelta più potente che possiamo fare come singoli individui per pesare di meno sul pianeta!**

## **Vegetariano non basta. Perché?**



Decidendo di eliminare tutti gli ingredienti animali dalla propria alimentazione si ottengono anche vantaggi enormi per la nostra salute e per l'ambiente.

**Diventare vegetariani non basta, perché anche per la produzione di latte (e formaggi e ogni tipo di latticini) e uova gli animali sono uccisi.** Sicuramente non ha senso considerare sbagliata l'uccisione per la carne e giusta quella per il latte e le uova... oltretutto, **negli allevamenti per la produzione di latte e uova gli animali soffrono ancora di più** che in quelli per la produzione di carne.

La mucca produce latte, come ogni mammifero, donne incluse, solo dopo il parto. Il vitellino viene subito portato via e **il dolore della separazione è lancinante per mamma e figlio.** Il cucciolo viene **macellato a 6 mesi.** La madre viene munta ogni giorno e viene fatta partorire una volta l'anno. Dopo 3-4

parti è talmente sfruttata che non serve più, e **viene macellata, a circa 5 anni d'età**, mentre in natura vivrebbe 20 anni.

Riguardo alle uova, dalle incubatrici dell'industria della uova nascono ogni giorno metà pulcini maschi e metà femmine: **i maschi vengono uccisi subito**, perché inutili alla produzione di uova, le femmine vengono portate nei capannoni dove sono costrette a produrre uova a un ritmo che in natura mai potrebbero sostenere. **Dopo due anni, sfinite, malate e non più abbastanza produttive, vengono macellate** (in natura vivrebbero 6 anni).

Tutto questo avviene **in ogni genere di allevamento**, non solo in quelli intensivi, ed è inevitabile: non si potrebbe mai e poi mai mantenere in vita tutte le mucche e le galline ovaiole e i vitelli e i pulcini maschi "scarto di produzione" di queste industrie, non basterebbe lo spazio sulla Terra.

Ecco **Moby**, cantante statunitense. Il suo prozio era Herman Melville il celebre autore di "Moby Dick". Moby è vegano da più di vent'anni. Le sue canzoni sono tutte davvero belle, ma vi consigliamo questa, "[Natural Blues](#)"

*Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate potete iscrivervi anche al :*

□ *mio gruppo Facebook Viaggi&AssaggiFelici*  
*facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog*

□ *seguirmi* *su*  
*Pinterest* <http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici/blog>