Marina Berati

Perché vegan

Una scelta per il bene di tutti: animali, ambiente, noi stessi

Una preziosa introduzione per chi parte da zero e vuole comprendere i perché della scelta vegan, ma anche un utile manuale per chi è già vegan e intende approfondire le sue conoscenze per essere più efficace nella divulgazione.

Il libro spiega come quella vegan sia una scelta etica di rispetto per TUTTI gli animali: questo è il senso del termine, assegnatogli dall'inventore stesso della parola, Donald Watson, fondatore dell'associazione Vegan Society. Quindi, essere vegan significa impegnarsi a non nuocere agli animali in ogni situazione, non solo nelle scelte alimentari.

Ma con la scelta vegan "ci guadagnano tutti": si diventa vegan per ragioni squisitamente etiche, quindi altruistiche, ma l'effetto collegato è quello di ottenere vantaggi anche per la nostra salute... e per quella del pianeta.

Pubblicato da AgireOra Edizioni
www.AgireOraEdizioni.org

Marina Berati

Perché vegan

Una scelta per il bene di tutti: animali, ambiente, noi stessi

Pubblicato in formato e-book nel gennaio 2014,
disponibile gratuitamente su www.LibriVegan.info

Pubblicato in formato cartaceo nel novembre 2016
a cura di AgireOra Edizioni, casa editrice non-profit.
www.AgireOraEdizioni.org

Impaginazione e copertina di Lorenza Cevoli

Prefazione dell'autrice

In questo libro intendo raccontare quali sono le motivazioni della scelta vegan, intesa come scelta etica di rispetto per la vita di tutti gli animali, domestici e selvatici, nonché per l'ambiente in cui noi stessi, con loro, viviamo.

Non è un manuale pratico su "come diventare vegan" - ho già redatto in passato guide di questo tipo, e non mancherò, in ogni caso, di darne indicazione nella bibliografia, di modo che ciascuno possa prenderne visione (in molti casi si tratta di testi scaricabili on-line).

Questo volume intende invece spiegare, in pochi capitoli di scorrevole lettura, il passo precedente, vale a dire il **perché** della scelta vegan.

Il tutto mediante un leitmotiv che attraversa tutto il testo: con la scelta vegan *"ci guadagnano tutti"*. Perché è vero che essa si basa sulla decisione di modificare il proprio stile di vita (o più prosaicamente le proprie abitudini) per ragioni squisitamente etiche, quindi altruistiche, ma è anche vero che l'effetto collegato è quello di ottenere vantaggi anche per la nostra salute e il nostro benessere fisico e psicologico. Tutti aspetti positivi da un punto di vista che possiamo definire meramente "egoistico" o, ancor meglio, "utilitaristico". Questa è un'ulteriore riprova della validità di una tale scelta: nessun contrasto o necessità di "mediazione" tra interessi forti contrapposti, nessun "male minore" da scegliere. La scelta vegan porta solo vantaggi a tutti, da qualsivoglia punto di vista la si consideri.

Ho voluto raccogliere qui alcuni brani di scritti precedenti, pubblicati, nei tanti anni da me dedicati al volontariato a difesa degli animali, in forma di articoli, opuscoli, pieghevoli, pagine di siti web, ecc. Ho selezionato i passi che ho ritenuto più efficaci per illustrare di volta in volta i singoli aspetti trattati, all'occasione rivedendoli, aggiornandoli e integrandoli in modo omogeneo.

Nondimeno, la maggior parte di questo libro è invece composta

di testi inediti: ho voluto mettere per iscritto, riformulandola da zero e non a partire da pensieri e appunti del passato, la mia visione di adesso, giorno dopo giorno maturata, in anni di ricerche e attivismo nel campo della divulgazione.

Mi sono quindi messa a tavolino, scrivendo di getto, capitolo dopo capitolo, nel corso di varie serate, alcune riflessioni sulla scelta che ho fatto mia tanto tempo fa, a vent'anni, e che ora sono a proporvi, lasciando emergere le mie valutazioni in proposito; alcune di esse sono scaturite da informazioni raccolte di recente, altre le ho ottenute "scavando" negli strati di conoscenze che si sono sedimentati dentro di me nel corso di oltre 15 anni di contatto quotidiano con la questione dello sfruttamento subito dagli animali per la realizzazione di "prodotti" per il consumo umano.

Ne è risultato questo libro, che spero sia efficace nel far comprendere cosa significhi essere vegan e perché sia così importante (aggiungerei: giusto), diventarlo.

A chi è indirizzato questo libro?

A tutti coloro che sono disponibili a cambiare, che non hanno paura di venire a conoscenza dei lati oscuri, delle vere e proprie brutture che si celano dietro a quelle che ci sembrano "normali" abitudini di consumo, perché solo conoscendole possiamo iniziare a eliminarle, in modo da rendere il mondo un posto migliore per tutti gli esseri senzienti.

A tutti coloro che amano e rispettano gli animali ma si sono fermati a quelli d'affezione,perché possano rendersi conto di come sia giusto andare oltre e rispettare anche tutti gli altri.

Ai vegetariani non ancora vegani, per mostrare loro che le stesse identiche motivazioni che, allora, li hanno portati alla scelta vegetariana, oggi portano necessariamente alla scelta vegan, una volta noti tutti i fatti e le loro implicazioni, seppure a prima vista non così palesi.

A tutti coloro che vogliono rendersi conto di quali sono i nostri "grandi poteri" come singoli individui e se la sentono di assumersi le conseguenti "grandi responsabilità" nel far cambiare la situazione.

Con la bella sorpresa, per tutti, di scoprire che è facilissimo cambiare in meglio, perché la scelta vegan, oltre a comportare solo

vantaggi, è dotata di un'altra caratteristica fondamentale che tutti apprezzerete, ne sono certa: è estremamente **facile**, alla portata di tutti noi.

Introduzione

VITA tua, vita mia - con la scelta vegan tutti traggono vantaggi

Vorrei iniziare chiarendo che cosa si intende con il termine "vegan", sia dal punto di vista della mera definizione della parola che da un punto di vista del suo reale e più profondo significato. Questo passo forse non è superfluo, visto che attualmente vige una totale confusione su questo termine e ciascuno si sente libero di attribuirvi i significati più strani e fantasiosi. Vorrei anche ribadire subito, fin da qui, tre concetti basilari:

- vivere vegan è **facile**;
- solo da noi, è una nostra **responsabilità** personale;
- in questo caso si ribalta il vecchio detto "mors tua, vita mea" (morte tua, vita mia), che concretamente diventa, fuori di metafora, "VITA tua, vita mia", perché è una scelta **positiva per tutti**, non ci sono vantaggi e svantaggi da pesare sulla bilancia.

Cosa significa "vegan"

Iniziamo dunque a illustrare che *significato* ha il termine *vegan*: diventare vegan significa ridefinire il nostro rapporto con gli animali, con l'ambiente in cui viviamo, con il "resto" del mondo, quello al di fuori di noi stessi; significa fermarsi a riflettere, porsi delle domande e non dare per scontato che il nostro modo di vivere, di mangiare, di vestirci, di divertirci, sia giusto così com'è solamente perché "lo è sempre stato" (e capire che questo "sempre", invece, consiste in pochi decenni).

Significa smettere di essere complici nello **sfruttamento** degli animali, in tutti i settori della nostra vita. Significa smettere di **uccidere** animali - seppure indirettamente, visto che non lo facciamo fisicamente con le nostre mani. Significa **cambiare le nostre abitudini quotidiane per salvare delle vite**.

Purtroppo non ci rendiamo conto di quanta sofferenza e morte ci

siano dietro a molti dei "prodotti" che ci sembra normale consumare. Un po' perché è una sofferenza che viene appositamente nascosta, un po' perché tendiamo a non soffermarci su questo pensiero, evitiamo di porci domande, finendo così per diventare noi stessi parte del problema (in quanto consumatori che creano la domanda di tali prodotti) senza nemmeno realizzare che un problema esiste.

Quando iniziamo a pensarci, se decidiamo appunto che non vogliamo più essere parte di tale problema, allora diventiamo vegan, che significa, **in termini pratici**: non mangiare animali ("carne" e "pesce"), non mangiare i prodotti la cui realizzazione causa la morte di animali (latte, formaggi, uova, miele); evitare l'acquisto di prodotti derivanti dall'utilizzo di animali in tutte le situazioni: per vestirsi, per arredare, per l'igiene personale e della casa (come lana, piume, pelle, cuoio, pellicce, seta, cosmetici testati su animali, ecc.); non divertirsi a spese della vita e della libertà di altri animali (tenendosi lontani da zoo, circhi, acquari, ippodromi, maneggi, caccia, pesca, feste con uso di animali), non trattare gli animali come oggetti e merce (come avviene nella compravendita di animali domestici).

Declinato in termini positivi, invece, significa utilizzare TUTTI i possibili ingredienti di origine vegetale, coi quali possiamo preparare migliaia di piatti deliziosi; vestirci con indumenti prodotti con le decine di materiali esistenti che non comportano l'uccisione di animali; avere con tutti gli animali domestici un rapporto basato sul puro affetto e altruismo, lasciando in pace gli animali selvatici.

Questa è la scelta vegan. Non "la dieta vegan": non si tratta di una dieta, è una scelta etica, un cambiamento nel nostro modo di vivere in tutti gli aspetti della nostra esistenza. Piccoli cambiamenti nelle abitudini che consentono di ottenere *enormi* risultati in termini di vite salvate.

Vivere vegan è facile e dipende solo da noi,
abbiamo il potere di cambiare le cose

Ben lungi dall'essere una scelta "difficile" si tratta, al contrario, di un mero cambio di abitudini, perché consiste semplicemente

nell'usare prodotti diversi dai soliti, a scelta tra i tanti a nostra disposizione, ed evitare alcuni comportamenti che recano danno agli animali. **È davvero la cosa più facile del mondo...** anzi, è difficile continuare a nuocere agli altri (gli animali), come se nulla fosse, una volta venuti a conoscenza di cosa si nasconde dietro al modo di produrre e consumare oggi considerato "normale". Sarebbe una violenza sulla nostra coscienza e sul nostro senso di giustizia.

Perché, e qui sta il bello, dipende solo da noi, dalle nostre scelte di tutti i giorni, un po' come i supereroi dei fumetti: "Grandi poteri, grandi responsabilità".

Proprio così, perché non è vincolata alle decisioni dei governi, dalle istituzioni, dai "potenti" della Terra, dipende solo da noi, dalle nostre scelte di tutti i giorni. Siamo noi, singoli individui, i "potenti", in questo caso, visto che abbiamo il potere di cambiare. E siamo dunque anche i responsabili del nostro comportamento: se continuiamo a causare del male, anche quando sappiamo che potremmo benissimo evitarlo, ci rendiamo conniventi della sofferenza e dei danni dovuti alla nostra inerzia.

Quando, più di mezza vita fa, ho deciso di diventare vegetariana (purtroppo non sono diventata direttamente vegan, errore mio dovuto all'ignoranza: a quei tempi c'erano molte meno informazioni di adesso in questo campo), tutti mi dicevano "Ma cosa credi di cambiare? Se tutti vivono così, se tutti mangiano carne, credi di poter cambiare il mondo da sola, fare la differenza? Cosa credi di ottenere?"

Non credo di cambiare il mondo, no, ma sono sicura almeno, per quanto posso, di risparmiare delle vite. Sono certa che se non faccio quello che è giusto solo perché la maggioranza agisce diversamente, ho la stessa responsabilità di chi uccide gli animali con le proprie mani o guadagna soldi dalla loro morte. Sono sicura che se altri come me faranno quello che è giusto e non "quello che fanno tutti" (e che è lecito per legge o convenzione), il nostro impatto sul mondo si sentirà, eccome. Abbiamo il potere di evitare di nuocere ad altre vite quindi la responsabilità, il dovere, di farlo.

La scelta vegan è dunque una scelta **etica e altruistica**, che ha tra i suoi effetti più diretti anche quello (utilitaristico) di darci **una miglior salute e preservare l'ambiente naturale**.

Una scelta che rende il mondo un posto più civile, evoluto e ricco di empatia, un posto migliore in cui vivere.

Questi due aspetti - il fatto che essa sia una scelta **altruistica** che salva la vita ad altri e che parallelamente renda migliore anche la nostra vita, quindi sia per noi un vantaggio anche dal punto di vista del nostro **interesse personale** - sono profondamente intrecciati tra loro e ci danno la misura di quanto *Giusta* sia questa scelta - e uso deliberatamente la G maiuscola perché intendo questa parola nel suo significato più proprio e originario, quello legato al senso di giustizia.

Su tale duplicità di effetti esistono due scuole di pensiero, tra i vegan.

C'è chi sostiene che per far capire quali sono le motivazioni della scelta vegan sia necessario insistere solo sul fattore etico, perché, senza una motivazione forte e altruistica, è facile tornare indietro e non mantenere i nostri propositi, dato che la scelta vegan richiede il cambiamento di molte abitudini e in noi umani esiste una grossa inerzia al cambiamento. C'è chi, al contrario, consiglia di evidenziare le ricadute positive a livello personale, perché in tempi di individualismo imperante, come quelli odierni, per convincere le persone a cambiare stile di vita occorre far capire che possono trarne tangibili vantaggi per se stesse.

La mia personale posizione non coincide con nessuna delle due strategie d'azione, ma cerca di andare oltre e unirle. È vero che siamo stati abituati a pensare "morte tua, vita mia", quindi a vedere in contrapposizione i nostri "diritti" o anche solo "vantaggi" rispetto a quelli degli altri. Ma la cosa bella della scelta vegan è che invece, quando si parla di rispetto per gli animali, il "*Mors* tua, vita mea" viene sempre ribaltato in "*Vita* tua, vita mea": nessuno soccombe, non ci sono diritti o vantaggi contrapposti. Da uno stile di vita che rispetta tutti gli animali, traiamo vantaggio tutti, noi e loro.

Al contrario, con lo sfruttamento e uccisione degli animali non

umani, è bene ribadirlo, anche noi umani perdiamo qualcosa, mentre dal porvi fine ci provengono innumerevoli vantaggi, sotto ogni punto di vista.

Il fatto che non esista alcuna contrapposizione, ma ci guadagnino tutti, è per me un'ulteriore dimostrazione di quanto sia giusto, logico e razionale diventare vegan.

Da una parte ci sono gli animali, esseri senzienti che provano emozioni e sentimenti del tutto simili ai nostri, che vengono privati della libertà, fatti soffrire fisicamente e psicologicamente, uccisi in modo straziante in posti remoti alla nostra vista, lontani anche dai nostri pensieri.

Dall'altra ci siamo noi, umani, che da questa mole di dolore e distruzione elevati ad industria ricaviamo... che cosa? Qualche sfizio per il nostro palato (che possiamo però soddisfare in modo certo non inferiore con la cucina vegan), qualche accessorio di moda (che possiamo produrre anche senza ammazzare nessuno), qualche risata a spese di altri esseri viventi imprigionati e costretti a dare spettacolo (cui possiamo sostituire facilmente un divertimento più sano basato su spettacoli che non tolgano la libertà a chicchessia).

Capite bene che i due piatti della bilancia - il nostro superficiale, apparente vantaggio e la vita stessa degli animali, nonché la loro libertà - non sono certo equilibrati: come parlare quindi di contrapposizione di diritti, tra noi e gli animali?

Se a questo aggiungiamo che tutta l'industria basata sullo sfruttamento degli animali è estremamente inquinante (comportando impatti ambientali enormi), che consumare prodotti animali reca non pochi danni alla nostra salute (perché l'alimentazione naturale, fisiologica, ottimale per il nostro organismo in realtà sarebbe quella basata sui cibi vegetali), che gli esperimenti sugli animali ostacolano - più che favorire - la scienza... è chiaro come dai limitati e superficiali "vantaggi" che otteniamo, discendano svantaggi ben maggiori anche da un punto di vista prettamente utilitaristico. E così il dis-equilibrio tra i due "piatti della bilancia" diventa ancora maggiore.

Chi ce lo fa fare, allora, a non cambiare abitudini, superando questa mentalità di sfruttamento verso gli altri animali?

Chi si ostina invece a volerci convincere a ogni costo che dobbia-

mo mettere in secondo piano i diritti degli altri animali perché in contrapposizione con gli interessi umani lo fa per:

- guadagno economico personale, a spese ovviamente degli animali e - meno ovviamente - di tutti gli esseri umani e dell'ambiente naturale;
- propria grettezza o una sorta di complesso di inferiorità, per cui ha bisogno di sentirsi più forte e superiore a qualcun altro - gli animali non umani.

Non date retta a questo genere di persone, che scavano arbitrariamente un baratro tra uomo e altri animali, da loro concepiti solamente come strumenti che è possibile illimitatamente sfruttare: date retta invece alla vostra sensibilità e, soprattutto, al vostro raziocinio.

Nei prossimi capitoli vi propongo un percorso suddiviso in tre parti, cui si aggiunge un'appendice:

- nella prima parte espongo tutti i danni derivanti dello sfruttamento e uccisione delle varie specie animali per la produzione di "cibo" per noi umani;
- nella seconda parte dettaglio invece i vantaggi per gli animali stessi innanzitutto, ma anche per l'ambiente e per noi umani, derivanti dal porre fine a tale massacro;
- nella terza parte cerco di far riflettere sui meccanismi psicologici e comportamentali che ci frenano dal porre in atto il cambiamento di stile di vita - verso la scelta vegan - la cui necessità e opportunità risulterà evidente dalle sezioni precedenti; l'intento è di aiutare il lettore a vincere la propria inerzia, i propri tentennamenti e la propria riluttanza a cambiare abitudini;
- nell'appendice, infine, affronto il problema di tutti gli ulteriori utilizzi degli animali (quelli in ambito non alimentare) per la realizzazione dei più svariati "prodotti e servizi", argomentando le ragioni per evitare di esserne parte.

Parte I

I problemi causati dalla produzione di "cibo animale"

Capitolo 1

Evitare sofferenza e morte agli animali
Non "carne", ma animali

Tutti sappiamo, da un punto di vista puramente razionale, che il pezzo di carne nel nostro piatto o la fetta di prosciutto nel nostro panino non sono altro che un pezzo di cadavere di un animale ucciso appositamente e trasformato per farci da cibo. Nessuno, superata l'infanzia, può dirsi davvero ignaro sulla provenienza della "carne" o del "pesce" o dell'"affettato". Nessuno fantastica che si tratti di cose che crescono sugli alberi. Sappiamo anche, in una certa misura, un po' tutti che derivano dall'uccisione di un animale. Sappiamo che dietro vi sono sofferenza e morte.

Eppure, viviamo la nostra esistenza evitando di dar peso a questo "particolare", come se non fosse essenziale o non ci riguardasse, o meglio, come se semplicemente non esistesse. Io stessa, pur ritenendomi fin da piccola una persona che "rispettava" gli animali, che amava i cani e gatti, ma non solo, assolutamente contraria all'uso di pellicce, alla caccia, alla vivisezione, ecc., fino ad una certa età (quasi 20 anni) non ho mai voluto soffermarmi a pensare a che cosa fosse, o meglio, a *chi* fosse l'animale da cui proveniva quel che mi ritrovavo nel piatto e che consideravo genericamente "cibo" (ora non lo considero più, a buon diritto, come tale).

Dobbiamo affrontare la realtà del processo che a sta a monte di quanto ci viene imbandito a tavola: quello che mangiamo non è "carne", non è "bistecca", non è "fritto misto", non è "prosciutto". In realtà consiste di pezzi di animali uccisi, che categorizziamo come "cibo" solo perché atti a essere inghiottiti senza risultare immediatamente velenosi. Dobbiamo cambiare punto di vista, definirli col nome corretto, specifico e non generale, evitando termini neutri che oscurano e sterilizzano la violenza insita nella loro produzione.

Nel momento in cui mi sono posta il problema - e ho voluto affrontarlo, non rimuoverlo - mi sono resa conto di quanto orribile sia uccidere, per cibarsene, animali che non hanno nulla di diverso da quelli che siamo abituati a trattare come parte della famiglia,

non essendo poi tanto diversi neppure da noi esseri umani, accomunati in quanto esseri senzienti, vale a dire esseri che provano sentimenti, emozioni, sensazioni (in positivo e in negativo). Come conseguenza di questa consapevolezza, ho smesso di mangiare altri esseri senzienti.

Quando mi si chiede di spiegare in modo approfondito le ragioni etiche della scelta vegan, rimango sempre un po' in imbarazzo, perché non ci sono motivazioni da approfondire, la ragione di fondo si spiega in pochi istanti, talmente è autoevidente: è *innata in noi la consapevolezza che* è *sbagliato fare del male e uccidere* . Questo lo sappiamo tutti, sarebbe contro natura sostenere sia giusto far soffrire e ammazzare, quindi non c'è davvero nulla da aggiungere per avvalorare questa affermazione. È vero che tanto è stato detto e scritto sui "diritti degli animali", articolato e costruito sulla base di questo fondamento, e può essere istruttivo studiare come si sia sviluppato lungo la storia umana il concetto di rispetto per gli animali non-umani, o ragionare astrattamente sui reciproci diritti e doveri al fine di approfondire un certo retroterra filosofico; ma nulla di tutto questo è richiesto, per capire quanto sia sbagliato fare del male, è qualcosa che tutti noi conosciamo, comprendiamo, sentiamo nel nostro cuore, fin da piccoli, non c'è bisogno di dimostrazioni.

Quello di cui invece c'è bisogno è far venire alla luce l'esistenza stessa di questo "fare del male", far sapere che tale violenza viene quotidianamente perpetrata e in quali forme, *costringere a pensare* a quali sofferenze siano stati sottoposti degli animali al solo fine di farci trovare al supermercato un dato prodotto. Così come c'è bisogno di meditare sulla sproporzione tra i mezzi di distruzione impiegati e i superficiali fini conseguiti; c'è bisogno di rendere noto che tale sofferenza *esiste*, di farla *sentire*, presupposto indispensabile per farci davvero rendere conto che si tratta di esseri senzienti, non di strumenti, mezzi o, peggio, inconsapevoli macchine, che quello che viene commesso su di loro è - letteralmente - straziante e che alla fine dello strazio avviene, sempre, la loro fredda uccisione.

Quando ci rendiamo conto di tutto questo, non possiamo sostenere che uccidere e tormentare - per puro piacere del palato - sia giusto, sappiamo bene che non lo è. Ingenneremmo noi stessi se ci illudessimo che coltivare un pomodoro possa essere messo sullo

stesso piano di imprigionare - con le conseguenti sofferenze dal punto di vista fisico ed emotivo - un pollo, un coniglio, un vitello per poi macellarlo. Il "prodotto finito", quello che consideriamo cibo, lo troviamo impacchettato e venduto allo stesso modo sui banchi del supermercato, ma ben diverso è stato il processo di trasformazione e la violenza in esso implicata: nulla nel primo caso, immensa nel secondo (non intendo insultare l'intelligenza del lettore relegandolo alla categoria di chi risponderebbe "Ma anche la verdura soffre!"...). Possiamo evitare di pensarci, possiamo dire che non ci importa, perché tanto tutta questa sofferenza è lontana da nostri occhi; ma non possiamo, in nessun caso, sostenere razionalmente che sia giusto causarla.

Se *non* è giusto, dunque, abbiamo il dovere morale di lottare contro la nostra inerzia interiore, che ci spinge a rimuovere il problema, oppure a negarlo, o cercare di attenuarlo, anestetizzando la nostra stessa coscienza. Sono meccanismi inconsci di cui difficilmente ci rendiamo conto: è in tali modi che la nostra mente cerca di evitare il disagio, proteggersi dal senso di colpa o difendersi dal disgusto, fastidio o vero e proprio orrore. Meccanismi di rimozione come questi li applichiamo inconsapevolmente nei più svariati campi. Ma in nessun altro campo, forse, è forte come in questo il nostro potere di cambiare le cose, di evitare di condannare delle vite senzienti a reali torture e morte atroce: qui possiamo davvero fare la differenza tra la vita e la morte... semplicemente scegliendo certi prodotti o altri nel fare la spesa! Cosa può mai esistere di più potente e allo stesso tempo di più facile? Allora, non soccombiamo ai nostri meccanismi di autodifesa, manteniamo vigile la nostra coscienza, visto che non siamo noi le vittime, ma gli animali: comprendiamo e neutralizziamo tali meccanismi, che in questo frangente si rivelano inutili e anzi dannosi. A noi costa poco. Agli animali evita una vita di angoscia seguita da una morte violenta.

Quando sono diventata vegetariana non ho approfondito come funzionassero gli allevamenti, cosa accadesse nei macelli. Non mi sono informata, perché comunque sapevo che er a *sbagliato* uccidere animali e tanto mi bastava per smettere di essere tra gli utilizzatori finali di una catena di sfruttamento e morte.

Mi sono documentata solamente dopo anni, quando ho deciso

di fare volontariato per gli animali. E ho scoperto un orrore smisurato. Ve lo presento, per non darvi l'opportunità di applicare il meccanismo di *negazione* e per aiutarvi a non applicare nemmeno quello di *rimozione* e *attenuazione*. Siate coraggiosi. Leggete. Cambiate.

L'allevamento e la macellazione: nulla di "naturale" e "normale"

Andiamo a scoprire quanto l'allevamento, ben lungi dall'essere un'attività "normale" e "naturale" come ci hanno abituato a credere, consista invece in una forma estrema di sfruttamento, che causa altissimi livelli di sofferenza sia fisica che psicologica agli animali, fino a culminare invariabilmente con la morte violenta di ogni animale allevato. La macellazione è l'ultima ed estrema tortura nell'esistenza breve e tormentata di queste povere creature.

Intendiamoci, questi animali non sono seviziati appositamente, per un qualche piacere sadico, da qualche psicopatico: magari si trattasse di casi isolati o di comportamenti abnormi. Sarebbe più agevole la denuncia e l'intervento. Al contrario, sono invece le normali (e normate dalla legge) regole degli allevamenti intensivi che rendono l'esistenza degli "animali da reddito" un vero inferno sulla Terra. Anche l'uccisione finale, con la normale (e legale) procedura di macellazione, non viene certo compiuta per malvagità, ma solo perché è quello il fine dell'allevamento: uccidere, per ottenere un prodotto. L'asetticità di questa vera e propria industria estrattiva, che opera però su esseri viventi e non su materia inanimata, colpisce ancor più del vero e proprio sadismo, perché implica che gli animali non vengono considerati come tali, non vengono cioè visti per quello che sono davvero, esseri senzienti al nostro pari, bensì come merce, come prodotti che devono essere lavorati e trasformati, nulla di più. E lo scopo in questo processo è di guadagnare il più possibile, pertanto sono tenuti in condizioni tali da minimizzare i costi (soprattutto quelli relativi allo spazio occupato e alla manodopera da impiegare).

Non si tratta solo della logica industriale di mercato: è in gioco

anche - o, forse, soprattutto - una responsabilità diretta dei consumatori, che pretendono di mangiare carne o altri prodotti animali a ogni pasto, come fosse una sorta di necessità o "diritto", mirando ad avere tali prodotti a disposizione a prezzi estremamente ridotti. Ciò richiede obbligatoriamente una produzione di massa: il circolo vizioso dei bisogni artificiali si chiude. Senza dubbio i produttori stessi sono stati i primi artefici nel persuadere ad un tale bisogno i consumatori, ma rimane il fatto che entrambi gli attori, nell'attuale sistema economico, stanno concorrendo all'inevitabile diffusione - ormai in ogni parte del mondo - degli allevamenti intensivi.

Con questo però non voglio assolutamente suggerire che se, al contrario, gli animali venissero trattati in maniera migliore e la loro uccisione fosse meno crudele, allora questa strage sarebbe giustificabile o per lo meno più tollerabile. Trovo anzi questo pensiero assolutamente agghiacciante, come trovo agghiacciante sostenere l'"animal welfare", il "benessere animale" negli allevamenti. Non è attraverso la cosmesi verbale, imbellettando lo sfruttamento e l'uccisione, che possiamo agire nell'interesse degli animali, tantomeno rispondere al senso di giustizia che ci induce a rifiutare tali violenze.

Non può esistere "benessere" - se vogliamo attribuire a questa parola il suo reale senso e non usarla come termine normativo, senza reale contenuto - in posti in cui gli animali sono rinchiusi all'unico fine di venire uccisi.

Pensiamoci un attimo: se ci dicessero, per paradosso, "Ecco, prendi questo cane, trattalo benissimo, rendilo felice. Tra uno-due anni lo veniamo a prendere, lo uccidiamo in modo assolutamente indolore, senza che lui si accorga di niente, morirà nel sonno. Poi ne facciamo bistecche e te le diamo per mangiarle, oppure le puoi vendere ad altri"... cosa penseremmo?

Che è un'assurdità atroce! Lo è anche se l'animale è stato felice e non ha sofferto. Il fatto che non abbia sofferto nemmeno un po' non rende accettabile pianificarne l'uccisione per mangiarlo. Tale azione rimarrebbe per noi una barbarie. Ebbene, *lo stesso vale anche per tutte le altre specie*, non solo per i cani del nostro esempio per assurdo. Gli animali allevati per la macellazione non sono diversi dai cani o dagli altri animali che consideriamo "domestici". L'atrocità è la stessa. È davvero irrealizzabile, in termini razionali, poter discri-

minare tra le varie specie, decidendo che in un caso l'uccisione è un'atrocità e in un altro non lo è. Ci riusciamo solo se invochiamo mere abitudini e usanze, che prescindono dall'analisi dei fatti e dalla coerenza logica.

Posto dunque che rimane *sempre* sbagliato uccidere, dobbiamo anche renderci conto che a questo si aggiunge, per l'animale d'allevamento, il patimento quotidiano (e il tormento finale, la macellazione): è IMPOSSIBILE che gli animali non soffrano nell'essere tenuti prigionieri e nel vedere impedito ogni loro istinto, nel veder negato ogni loro bisogno, anche il più basilare. Il concetto stesso di allevamento implica coercizione e violenza, che termina sempre e comunque con l'uccisione. Non possiamo illuderci che esista un modo per ottenere la carne nel nostro piatto e allo stesso tempo non fare del male a nessuno. È una contraddizione in termini, fine e mezzi contrastano irrimediabilmente.

La sofferenza e la violenza insite nell'allevamento di animali per il consumo umano sono inoltre aumentate in modo esponenziale negli ultimi decenni, perché per avere a disposizione ogni giorno, a ogni pasto, carne o pesce, latte, latticini e uova, la quantità di animali allevati e ammazzati è aumentata vertiginosamente. Non così invece lo spazio a loro disposizione, quindi la sofferenza dovuta alla prigionia ha raggiunto livelli estremi e i macelli sono diventati vere e proprie "catene di smontaggio" dove entrano esseri senzienti terrorizzati ed escono pezzi di cadaveri asetticamente confezionati.

Spesso mi sono trovata di fronte a persone che, pur rimanendo sinceramente sgomente nell'apprendere dell'esistenza di tanto dolore, si affannavano a immaginare un modo, una soluzione, che consentisse loro di mangiare più o meno le stesse cose di prima ma senza essere causa di tanta sofferenza. Ho sempre spiegato, e continuo a farlo, che *non esiste* alcuna soluzione, per i motivi sopra citati: per ottenere il prodotto "carne" serve uccidere animali. E allevarli come fossero merce, essendo destinati alla morte e alla vendita. Inutile fantasticare su qualche magica modalità per cui un pezzo di corpo senza vita possa essere ottenuto senza sofferenza e violenza. Per mangiare carne ogni giorno, al contrario, il prezzo deve essere tenuto basso, e quindi le modalità di allevamento devono prescindere da ogni bisogno, anche minimale, della "merce" allevata.

A questo proposito, vi sono due aspetti da considerare, fin da subito. Uno è quello del mero spazio a disposizione: per allevare una quantità di animali sufficiente a soddisfare le richieste di un'umanità in crescita esponenziale e che in pochi decenni è diventata carnivora quanto mai lo è stata nella sua storia, occorre confinarli in quantità sempre maggiori in spazi sempre più ristretti, perché semplicemente non esiste lo spazio fisico per allevarli in altro modo. Il secondo aspetto è quello del costo: per mantenere i prezzi concorrenziali sul mercato, l'industria zootecnica deve risparmiare anche sui costi di produzione, pertanto sulle cure prestate agli animali (vale a dire sulla manodopera: più si intensifica l'allevamento, meno lavoro umano è richiesto). La somma delle due esigenze di mercato crea l'inferno sulla Terra per gli animali.

Per far stare gli animali un po' meglio, sarebbe dunque necessario allevarne molti di meno, il che comporterebbe mangiare molta meno carne, non vi sono altre vie. Questo sarebbe positivo, certo, ma il reale vantaggio per gli animali consisterebbe nella consistente diminuzione di animali uccisi, non nelle modalità di allevamento meno estreme. Ripensate all'esempio del cane, dell'animale domestico citato prima. Non possiamo parlare di *giustizia*, se vogliamo continuare con le uccisioni, perché non si tratta di *quanti* animali uccidiamo, ma del fatto stesso che li uccidiamo. Se un'azione è sbagliata, non diventa giusta solo per il fatto che la si commette con una frequenza minore. Rimane eticamente sbagliata, è una questione qualitativa, non quantitativa.

La coscienza scossa delle persone benintenzionate deve dunque portarle a una soluzione che stronchi il male alla radice, l'unica davvero efficace, senza la facile scorciatoia del "mi accontento di fare meno danno", perché tale danno consiste nel causare la morte di esseri senzienti: non possiamo tacitare in questo modo un imperativo assoluto della nostra coscienza, ormai risvegliata. Occorre *scegliere* di smettere di provocare l'uccisione di animali, non vi sono alternative praticabili. O meglio, l'unica altra soluzione è tramortire la propria coscienza ed evitare di affrontare il problema. Il mio scopo è invece rianimarla, accompagnandovi in una visita ai diversi gironi che costituiscono l'inferno degli animali.

La tipologia di supplizi, davvero infernali, varia al variare della

specie e del sesso degli animali allevati: comune invece la condanna a una sofferenza senza fine.

Polli e galline

Difficile - oltre che ben poco sensato - stilare una classifica di quali animali provino maggior sofferenza... facile invece determinare quali sono uccisi in maggior numero: polli e galline, perché sono più piccoli e quindi per la stessa quantità di "carne" serve spezzare molte più vite.

Polli "da carne" e galline "ovaiole" arrivano al macello per vie diverse. I polli allevati per la produzione di carne vengono tenuti in grossi capannoni dove non arriva mai la luce del sole. Quando sono ancora pulcini, hanno abbastanza spazio per muoversi, ma subiscono una crescita del tutto innaturale e nel giro di 3-4 settimane diventano enormi e non hanno nemmeno più lo spazio per camminare. In tutto questo tempo, l'aria nel capannone rimane sempre la stessa, satura di anidride carbonica e di ammoniaca proveniente dai loro stessi escrementi. Il capannone non viene mai pulito, quindi potete immaginare quanto irrespirabile diventi l'aria. Per questo, molti degli animali soffrono di problemi all'apparato respiratorio e agli occhi.

A causa della crescita abnorme (ottenuta selezionandone la razza attraverso incroci e nutrendoli di mangimi, sostanze chimiche e integratori vari, atti a aumentarne la crescita a dismisura) lo scheletro degli animali non si sviluppa di pari passo con l'aumentare delle dimensioni e del peso corporeo, tanto che all'età di un mese o poco più diventano semi- paralitici, fanno fatica a muoversi e soffrono di dolori alle articolazioni. Questa tortura continua fino a 5-6 settimane di vita, dopodiché gli animali, che sono ancora cuccioli ma hanno raggiunto dimensioni enormi, vengono condotti al macello.

Diversi animali trovano la morte in questi capannoni, perché rimangono paralizzati e non riescono più a nutrirsi, oppure muoiono di malattie o perché restano incastrati e incapaci di movimento. Ogni tanto un operaio passa a raccogliere i cadaveri in un secchio per gettarli nella spazzatura. Ciascun pollo vale così poco, in ter-

mini economici, che conviene impiegare questo sistema anziché farli vivere in condizioni migliori, tenerli controllati e curarli se si ammalano. Ogni capannone contiene migliaia di polli, quindi se anche ne muoiono decine ogni settimana, la perdita è trascurabile.

Il momento del trasporto è di particolare sofferenza e terrore, perché gli animali vengono prelevati e scaraventati dentro cassette, poi impilate sui camion, a strati. I lavoratori vengono pagati a numero di animali ingabbiati, non a ore, quindi devono fare il più in fretta possibile e gli animali vengono agguantati in modo brusco, "palleggiati" da una persona all'altra e scagliati nelle anguste cassette. In questa operazione molti subiscono ferite o fratture, ma questa non è una preoccupazione per l'allevatore, dato che stanno andando al macello, dove moriranno nel giro di poche ore o giorni. Il viaggio può protrarsi molte ore, in condizioni difficili, perché gli animali possono essere condotti in macelli molto lontani, anzi, capita che viaggino per chilometri e chilometri, anche da una nazione all'altra.

Arrivati infine al macello, vengono appesi a testa in giù a ganci metallici, fatti passare in una macchina che taglia loro la gola e poi in vasche di acqua bollente. Infine sono fatti a pezzi. Lo stordimento preventivo, che può avvenire con l'anidride carbonica, dovrebbe portare gli animali in stato di incoscienza prima del taglio della gola. Ma non viene applicato sempre e non sempre funziona bene. In ogni caso, quand'anche usato, potrebbe togliere solamente una minima frazione di sofferenza rispetto al totale connesso all'intera vita di questi animali.

Le galline ovaiole seguono un percorso diverso e, se possibile, ancora più doloroso. Le galline utilizzate per la produzione di uova non sono le femmine dei polli "da carne" (infatti, in realtà i polli cosiddetti "da carne" non sono solamente maschi: ci sono sia maschi che femmine, di una razza appositamente selezionata per una crescita artificialmente rapida): infatti le galline usate per una tale produzione appartengono a una razza completamente diversa, i cui ritmi di crescita sono molto meno spinti.

La vita delle galline ovaiole inizia negli stabilimenti di incubazione, ovvero luoghi pieni di incubatrici che contengono le uova fecondate, fino alla schiusa. Ovviamente, solo all'incirca la metà dei pulcini che nasceranno saranno femmine e diventeranno "gal-

line ovaiole", vale a dire le galline usate per la produzione di uova per l'alimentazione umana (uova che, naturalmente, non saranno fecondate); l'altra metà sono maschi, quindi non produrranno mai uova, e non risultano però nemmeno utili a diventare "polli da carne", perché non sono della razza giusta, quella che cresce in modo estremamente veloce rispetto ai ritmi naturali, pertanto non sarebbe conveniente per i produttori allevarli.

Questi animali sono dunque a tutti gli effetti "scarti" dell'industria delle uova. Che fine fanno? Ben pochi consumatori ne sono a conoscenza (anche se non si tratta affatto di un segreto, anzi, sono i normali standard di questo settore, consentiti e previsti anche dalla legge), eppure vengono tritati vivi, o soffocati in sacchi neri. Questo è il metodo normale e legale per liberarsi di queste piccole vite.

Tutto funziona in una catena di montaggio: gli operai prendono in mano il pulcino, guardano in pochi istanti se è maschio o femmina e lo gettano su un diverso nastro trasportatore a seconda del sesso. Immaginate questo nastro che porta i maschi in un imbuto al cui fondo sono poste delle lame rotanti che tritano vivi i piccoli pulcini; l'altro rullo porta le femmine verso una macchina che serve a tagliare la punta del loro becco, processo anche questo estremamente doloroso, dal momento che sul becco arrivano molte terminazioni nervose. Perché questo ulteriore tormento? Anche stavolta, non si tratta di cattiveria fine a se stessa. Le ragioni sono economiche: questi poveri animali andranno a finire in piccole gabbie o in capannoni affollatissimi (ebbene sì, quelle degli allevamenti "a terra", che vengono spacciati come "rispettosi" del benessere degli animali), dove vivranno per due anni un'esistenza così satura di tribolazioni da farle letteralmente impazzire. Accade spesso che diventino quindi aggressive tra loro, beccandosi. Se il becco viene loro tagliato fin dall'inizio, non sarà possibile che si feriscano gravemente e verrà così evitato un danno economico all'allevatore. Alla fine di questo processo di selezione e menomazione, in una gabbia grande come un foglio di giornale staranno stipate 4-5 galline, nutrite in maniera da far loro sfornare circa 260 uova l'anno.

Considerate che in natura le galline (quando erano ancora una razza selvatica), come qualunque altro uccello, depongono le uova solo per la riproduzione, al ritmo di non più di 25 l'anno, ovvero

10 volte di meno. Il concetto di "gallina ovaiola" l'abbiamo inventato noi umani: le galline non sono "animali che producono uova", sono semplicemente uccelli che, come tutti gli altri uccelli esistenti, depongono alcune uova in dati periodi dell'anno per far nascere i propri piccoli. Costrette negli allevamenti a produrre 10 volte tanto rispetto a quanto farebbero in natura, consumano tutto il calcio del loro corpo e soffrono di gravi problemi alle articolazioni, cui contribuisce anche la totale mancanza di luce solare.

Inoltre, stando in gabbie di rete di metallo, soffrono di dolori alle zampe, per non parlare, come già accennato, del pericolo di rimanere incastrate, con la testa, o le ali o le zampe, in mezzo alle sbarre. Quando ciò accade (e accade non di rado) muoiono di una lenta agonia, senza poter mangiare e bere, vista l'impossibilità di movimento. Nessuno presta loro attenzione, perché questi stabilimenti non vengono quasi mai visitati da operai, è tutto automatizzato e quand'anche passasse qualcuno per controllare non sarebbe certo interessato a "salvare" un singolo animale agonizzante tra le migliaia lì rinchiusi.

È difficile immaginare quanto siano angoscianti questi posti, tante volte paragonati a carceri per esseri umani (ma pieni di innocenti, sottoposti a condizioni ben peggiori dei carcerati umani), ma del resto non serve usare la fantasia: ci vengono in aiuto i tanti filmati ormai disponibili, ottenuti attraverso investigazioni negli allevamenti.

Non è difficile entrare, si tratta di strutture non sorvegliate: tante volte è stato perciò possibile l'accesso - ovviamente non autorizzato, così come non autorizzate sono le riprese - da parte di attivisti animalisti per fotografare, filmare, a volte salvare qualche animale, anche se si tratta di una goccia nel mare. Non ha importanza la nazione in cui questi documentari sono realizzati, perché i metodi di allevamento sono identici in tutto il mondo: infatti vediamo le stesse scene nei video girati negli Stati Uniti, in Italia, in Austria, ecc. I metodi sono sempre gli stessi.

Vi segnalo in proposito un documentario recente e molto ben fatto: "Fowl Play - La verità sulle uova", che conosco bene perché mi sono occupata di curarne il doppiaggio in italiano e la distribuzione in Italia (lo trovate su TVAnimalista.info) - compito non

facile, ve l'assicuro, data l'angoscia provocatami dalla visione dei posti sporchi e squallidi dove le galline sono costrette a trascorrere imprigionate la loro triste vita.

In questo e altri documentari vediamo lunghissimi corridoi stipati di gabbie in metallo su più strati, illuminati da una fioca luce grigia artificiale, 24 ore su 24; migliaia di animali sono imprigionati in queste gabbie, l'aria è irrespirabile (i volontari, infatti, devono entrare con una mascherina sul viso) perché non vengono mai puliti, se non "a fine ciclo", cioè dopo due anni, quando le galline ormai esauste e quasi morenti (si tenga conto che potrebbero vivere ben oltre i 10 anni, anche fino a 20) non sono più abbastanza produttive e vengono mandate al macello. Qui il loro destino si ricongiunge, per modalità di trasporto e macellazione, a quello dei "polli da carne" (maschi e femmine) già descritto.

Per le galline "allevate a terra" le cose non cambiano di molto: anziché stare in gabbia stanno per terra in capannoni, come i "polli da carne", ma il loro patimento, fisico e psicologico, rimane estremo e dopo due anni vengono comunque mandate a morire.

Ecco perché - fatto che non a tutti, purtroppo, è ancora sufficientemente chiaro - **consumare uova significa provocare l'uccisione di animali, esattamente come consumare carne**. Non esiste modo di produrre uova senza uccidere: dove verrebbero messi tutti i pulcini maschi se non venissero triturati appena nati? Proviamo a pensarci: in rifugi dove lasciarli vivere per 20 anni? Alla fine di questi vent'anni sarebbero diventati migliaia di miliardi, solo in Italia. E le galline stesse, dopo lo sfruttamento di due anni non possono certo essere messe in un ipotetico ospizio per galline in pensione, non ci sarebbero né lo spazio né i soldi per immaginare il mantenimento di tali strutture. Quindi è concretamente IMPOSSIBILE produrre uova senza uccidere, lasciamo perdere gli esperimenti mentali!

Questo è vero anche per gli attuali allevamenti biologici (le galline a "fine carriera" e i pulcini maschi vengono uccisi esattamente allo stesso modo, secondo quanto già illustrato) e lo stesso vale per gli allevamenti casalinghi, sempre più radi, peraltro, nelle nostre campagne. Anche in quel caso per ogni gallina femmina un pulcino maschio è stato ucciso, e anche lì la loro fine sarà la macellazione.

Non esiste insomma alcun modo praticabile per poter mangiare

uova senza uccidere, inutile farsi illusioni o immaginarsi improbabili scenari solo per dimostrare che in teoria sarebbe possibile. Non lo è, né in una teoria realistica, né nella pratica esistente: niente alibi, affrontiamo la realtà e non neghiamo l'evidenza, ora che abbiamo compreso questa connessione.

Mucche "da latte" e bovini "da carne"

Analoga è la situazione per le "mucche da latte" e i "bovini da carne": anche in questo caso, maschi e femmine di specifiche razze vengono allevati per la produzione di carne, tenuti in capannoni o piccoli recinti dove a malapena possono muoversi, immersi con le zampe nei loro stessi escrementi, fatti crescere a dismisura, tanto che alla fine le zampe non riescono più a reggerli. A due anni finiscono al macello. Le femmine di altre razze, appositamente selezionate secondo criteri utili all'industria per massimizzare la produttività, diventano invece "mucche da latte" e i loro figli maschi, come avviene per i pulcini maschi, sono "scarti di produzione"; ma in questo caso, anziché essere uccisi subito come i pulcini, vengono allevati per sei mesi per venire poi macellati e venduti come "carne bianca".

In sostanza, sia per i polli che per i bovini esiste, connessa al processo di allevamento, la questione dei "maschi inutili", nel senso che si rivelano non utili, appunto, per la produzione di uova e di latte, perché chi produce questi "alimenti" sono solo le femmine della specie.

Esaminiamo allora nel dettaglio come avviene la produzione di latte, perché si tratta di un'industria tra le più orribili, che causa uno strazio agli animali ancora più profondo rispetto alla produzione "diretta" di carne (infatti anche nell'industria casearia c'è produzione di carne, seppure indiretta, perché sia le mucche che i vitelli finiscono al macello).

Partiamo dall'inizio. Quando diciamo "mucca da latte", tutti immaginiamo (io stessa prima di ragionarci sopra: come dicevo, l'ho capito tardi, purtroppo, a quasi 30 anni, pentitissima ora per averci impiegato così tanto a capire) che questi animali producano "au-

tomaticamente" latte. Senza soffermarci a pensare alla somiglianza con la nostra stessa specie, visto che invece lo producono allo stesso identico modo di ogni altro mammifero, donne umane incluse: solo quando partoriscono un figlio. Nessuna femmina di mammifero è in grado di produrre latte senza partorire!

Cosa accade dunque a queste mucche (il nome tecnico impiegato da veterinari e allevatori è "vacche", lo so: ma essendo questo, nel linguaggio comune, un termine dispregiativo, preferisco il più consueto "mucca", utilizzato da tutti i non "addetti ai lavori")? Si interviene così: vengono ingravidate (di solito con l'inseminazione artificiale), dopo nove mesi partoriscono e il loro figlio viene portato via a poche ore o giorni di vita. Immaginate lo strazio della madre e del figlio. Immaginate la desolazione, il senso di perdita, la paura del piccolo e la disperazione della madre. È uno sforzo di immedesimazione da fare, che non sempre viene immediato, visto che la nostra empatia nei confronti di altre specie funziona a intermittenza. Noi umani pensiamo di essere gli unici depositari dell'amore materno e filiale, di una profondità nei sentimenti, ma tutti gli animali sono come noi, per tutti sussiste un legame viscerale tra madre e figlio: tra l'altro, i bovini sono una delle specie in cui questi sentimenti sono più sviluppati. Ci crediamo, per tanti aspetti, incommensurabili e al di sopra delle altre specie, ma infliggendo questa pena immensa ad altri esseri senzienti ci dimostriamo, semmai, a volerci paragonare, ben al di sotto di tutte loro.

Giorni, spesso mesi, dura l'afflizione di madre e figlio separati a forza, con la madre che piange la scomparsa del piccolo emettendo sonori muggiti e il piccolo che chiama la madre. Il vitellino viene tenuto in un piccolo recinto, senza nemmeno la possibilità di correre e giocare con gli altri malcapitati cuccioli. Viene nutrito con una dieta inadeguata, povera di ferro in modo che la sua carne rimanga bianca (è così perché è anemica, anche se non ci si pensa mai e la si considera più "leggera" e "digeribile" della carne rossa) e possa essere venduta con l'etichetta di "vitello a carne bianca". A soli sei mesi, quindi ancora cucciolo, viene mandato al macello.

Il dolore del piccolo dura per tutta la sua breve vita; quello della madre è ancora maggiore, perché si rinnova al successivo allontanamento del suo successivo figlio, in un tormento che si ripropone e

si somma di anno in anno. Sì, perché, come per tutti i mammiferi, donne umane incluse, la produzione di latte dura solo per un certo periodo. Poi serve un'altra gravidanza per ricominciare, specie se si vuole estrarre dalle mammelle gonfie e doloranti, malate di mastite, una quantità abnorme di latte, 10 volte quella che l'animale produrrebbe in natura per suo figlio. Non vi è nulla quindi di "naturale" in questo genere di allevamento: gli animali, a forza di selezione genetica, attraverso mangimi inadeguati al loro organismo e atti soltanto a massimizzare la produzione, grazie a farmaci e sostanze chimiche, sono tramutati in una sorta di macchine da produzione intensiva, che però si logorano di pari passo e "durano" ben poco - ed inoltre, al contrario delle macchine reali, inanimate, patiscono ogni giorno, nel corpo e nell'animo.

La mucca "da latte" (e ora sappiamo che questa definizione va tradotta nella realtà in "sfruttata per produrre latte") viene fatta partorire, sistematicamente, una volta l'anno. Ogni volta deve subire il dolore del figlio che le viene strappato e che non può accudire. Tra i suoi figli, solo una femmina verrà risparmiata, quella che prenderà il suo posto quando lei non sarà più in grado di produrre abbastanza latte e verrà quindi macellata.

Questi animali vengono sfruttati in una maniera così intensa che alla fine non si reggono più in piedi e devono essere caricati sui camion con un argano. Sono le cosiddette "mucche a terra", di cui ogni tanto si sente parlare (non troppo, per non turbare la coscienza dei consumatori). Le mucche, come "macchine da latte", hanno una durata sempre minore: da un ciclo di 6-7 anni ora sono arrivate a 2-3 anni, dopodiché sono da "rottamare", inutilizzabili.

Qual è quindi la loro fine? Quando giunge l'ora decisa per la loro morte, i bovini, che siano "da carne", "da latte" o vitelli di scarto, vengono caricati su camion, fatti viaggiare per molte ore o anche più giorni alle temperature più estreme, senza potersi muovere o bere o mangiare, fino a che arrivano nel solito macello - che vorrebbero farci immaginare asettico, ma che in realtà è costantemente insanguinato: pieni di angoscia e terrore, qui vengono messi in fila, costretti uno a uno in una sorta di "gabbia" dove ricevono un colpo in testa con una pistola apposita - che dovrebbe stordirli, ma non sempre vi riesce - con l'eventualità di rimanere coscienti lungo tut-

ta l'agonia finale; una delle zampe posteriori viene attaccata a un gancio e il loro corpo, gigantesco ma inerme, rimane a penzolare, mentre la gola viene squarciata e fiotti di sangue schizzano sul pavimento, fino alla morte del povero animale, che a volte si divincola o cerca di respirare mentre il sangue sgorga dalla sua gola e la sua vita termina nel modo più brutale. Poi arrivano gli operai con le seghe, per tagliargli la testa e farlo a pezzi.

Quanto appena descritto, non lo descrivo solamente a partire dai molti video che ho visto negli ultimi anni, ma anche dall'esperienza diretta. Diversi anni fa mi sono infatti costretta a visitare un macello di bovini. Un piccolo macello. So che in quelli più grandi, industriali, le condizioni sono ancora più estreme. Ma anche in questo, in cui "solo" poche decine di animali al giorno trovano la morte, il terrore degli animali è palpabile, la loro giustificata paura si intuisce, si vede dai loro movimenti bruschi, da come annusano l'aria impregnata dell'odore di sangue dei compagni ammazzati prima di loro, da come si ritraggono quando sono forzati a entrare nel gabbione dove verranno storditi, dagli occhi che ormai non vedono più quanto li circonda, ma sono velati dall'orrore della morte che sanno vicina.

Tutto quel sangue, che sgorga dai loro corpi portandosi via gli ultimi frammenti di vita; le seghe elettriche che tagliano a pezzi la creatura che pochi minuti prima avevo guardato negli occhi spaventati, sentendomi colpevole di non poterla salvare... e tutto, tutto, nelle più totale indifferenza degli addetti, che fischiettano mentre distruggono delle vite. Per loro un semplice lavoro, che però consiste nella distruzione di vite altrui. Vite di "bovini da carne", vite di "vitelli a carne bianca", vite di "mucche da latte". Tutte queste vite vengono cancellate con noncuranza perché noi possiamo avere carne, latte, formaggio, yogurt, burro.

Come per le uova, anche in questo caso siamo di fronte a un processo produttivo con molti lati nascosti, non intuitivi, sui quali non siamo certo indotti a riflettere. Ma spero che ora sia ben chiaro che anche il consumo di latticini implica necessariamente la morte degli animali: dei vitelli prima, delle mucche poi. Anzi, si pensi al caso, poco noto, ma non impossibile da scoprire leggendo gli articoli di cronaca, del latte di bufala: i bufalotti di scarto non sono

allevati per sei mesi come i vitelli, perché finora nessuno è riuscito a inventarsi un mercato per la commercializzazione dei loro corpi, e i piccoli vengono sovente abbandonati nei campi o sulle spiagge e lasciati morire d'inedia, a dispetto di qualsiasi protocollo del servizio veterinario nazionale.

Non vi è dunque modo di produrre latte senza uccidere animali. Non sarebbe fisicamente ed economicamente possibile mantenere fino alla loro morte naturale (si pensi che i bovini vivono mediamente 40 anni) tutte le mucche e tutti i loro figli. Se si vuole il latte, bisogna far uccidere, esattamente come per la carne e per le uova.

Latte e uova: ecco perché non basta essere vegetariani, bisogna diventare vegani, se si vuole evitare di uccidere. Se la scelta vegetariana è compiuta per motivi etici, per non essere causa dell'uccisione di animali, allora, *per lo stesso identico motivo*, la giusta scelta da compiere sarà quella vegan, altrimenti - basta solo rifletterci un po' sopra per rendercene conto - si continua ad essere ancora "mandanti" della morte di esseri senzienti che vorremmo invece salvare. Non solo, ma li si condanna, come s'è visto, a una vita ancora peggiore, ancora più densa di dolore, rispetto a quella degli animali "da carne". Sì, perché gli animali "da latte" o "da uova", sono costretti a una vita più lunga, fitta di patimenti, di tristezza e di angoscia, in misura ancora maggiore di quanto accade negli allevamenti per la carne.

"Se sono diventata vegetariana, *devo* diventare vegana", mi sono detta da sola quando ho compreso tutto questo. E così ha fatto ogni persona che abbia voluto davvero affrontare il problema, senza rimandarlo o nasconderlo a se stessa, una volta venuta a conoscenza di come stiano realmente le cose. È la logica che ce lo suggerisce, ma è l'empatia (per la mucca che piange suo figlio e per la gallina che in un angolo aspetta la morte) a darci la spinta per cambiare.

Maiali e scrofe

Nelle altre specie (intendo esclusi i bovini e i polli), tutti gli animali sono allevati solo per la produzione di carne, non ci sono dif-

ferenze in questo senso tra maschi e femmine, tranne per il fatto che alcune femmine vengono sfruttate principalmente per la riproduzione. Particolarmente duro il destino delle scrofe: vengono tenute a centinaia in capannoni dove ciascuna è confinata in una superficie ridottissima, circondata - o meglio, fasciata completamente - da sbarre di ferro, tanto da essere impedita in ogni seppur minimo movimento. Quando partorisce, la madre non può nemmeno accudire i propri cuccioli: li allatta, certo, ma essendo circondata da sbarre non li può avvicinare e accudire come da istinto naturale. I piccoli sono quindi abbandonati a loro stessi: chi è abbastanza forte e fortunato da riuscire a prendere il latte sopravvive, chi rimane incastrato in qualche fessura del pavimento, o schiacciato dalla madre stessa, che non è in grado di muoversi in modo normale, rimane lì ad agonizzare per ore o anche giorni, fino alla morte. Nessuno lo cura, si tratterebbe anche in questo caso, per l'allevatore, di un insensato spreco di tempo, soldi e manodopera.

Ci sono video, ancora una volta realizzati da volontari introdottisi negli allevamenti per documentare e denunciare quanto accade, che mostrano questi cuccioli gettati in bidoni della spazzatura, morti o morenti (in un sol mucchio), l'angoscia della madre che non li può accudire, la sofferenza senza speranza di questi piccoli di pochi giorni che muoiono in lenta agonia... spezza il cuore, è una vista insopportabile.

Ma proprio per questo è nostro dovere morale, ancora una volta, non evitarla e affrontare la realtà: siamo attori principali nel maltrattamento degli animali, le colpe non sono tanto, o solo, degli allevatori quanto, in primo luogo, di ciascuno di noi che come consumatori commissioniamo, in un certo senso, l'uccisione degli animali. Guardiamola in faccia, dunque, tutta la sofferenza che causiamo, guardiamo le immagini che ci raccontano la storia di questi animali, il loro quotidiano patimento, la loro morte violenta. È giusto che ci lasciamo colpire al cuore, per iniziare un cambiamento che ci porterà a non essere più parte del meccanismo che produce tanta angoscia a spese di innocenti. Guardiamo questi filmati, nella loro immediatezza: sono lì apposta per aprirci gli occhi - e il cuore.

Altri video ci mostrano come la stessa agonia dei cuccioli agoniz-

zanti, se non ancora peggiore, la ritroviamo nei maiali adulti: quelli allevati per la carne, non per la riproduzione. Dico "forse ancora peggiore" perché gli animali adulti sono molto più consapevoli dei cuccioli, capiscono quanto sta accadendo e hanno già vissuto molti mesi di prigionia e maltrattamento; quando vengono abbandonati senza cure perché malati, in capannoni sporchi e senza luce, fa male vederli stesi a terra in un angolo, a morire lentamente, consumati dal dolore fisico e completamente rassegnati, coscienti che nulla potrà alleviare la loro solitudine. Non illudiamoci che sentimenti ed emozioni come questi siano esclusivo appannaggio di noi umani. Tutti gli animali sono esseri senzienti, proprio come noi.

Solo un suggerimento di lettura tra i tanti: l'opera del noto scrittore Jeffrey Moussaieff Masson, "Il maiale che cantava alla luna - La vita emotiva degli animali da fattoria", del 2003, che esamina approfonditamente i comportamenti, la "storia", le abitudini delle varie specie animali che vengono normalmente allevate al fine di essere macellate (o di produrre latte e uova, per poi essere comunque macellate). E fa capire come ciascuno di questi animali sia un essere sensibile, intelligente, la cui specie ha maturato nel corso dell'evoluzione comportamenti e modi peculiari per gestire la propria "vita sociale". Sono tanti gli aneddoti che Masson ci presenta, accompagnati da dati scientifici ben documentati, per farci capire quanto sia profonda la vita emotiva di tutti gli animali, che noi, umani ignoranti, chiusi nei nostri pregiudizi, nemmeno immaginiamo. Proprio in merito ai maiali, appunto, Masson così conclude: *"I maiali sono creature straordinarie, che meritano il nostro rispetto e le scuse pi*ù p*rofonde. È ora di guardare ai maiali non come ad animali da mettere in tavola, ma come a una famiglia lontana cui siamo legati da un'affinit*à p*rofonda e speciale: stanno solo aspettando il segnale che siamo finalmente pronti a vivere con loro considerandoli esseri pari a noi per svelarci con esuberanza suina l'intera gamma della loro complessa personalit*à *emotiva."*

Sapendo tutto questo, fa ancora più male vedere, nei video tratti dalle investigazioni negli allevamenti di maiali, quegli occhi pieni di infinita tristezza aspettare la morte con dignità una morte che li libererà finalmente da quella prigione infernale, dal dolore, dalla sporcizia - fonte anch'essa di grande malessere per i maiali, che,

come tutti gli animali, amano mantenersi puliti e mai dormirebbero nello stesso posto dove ci sono i loro escrementi, come invece noi umani tanto amanti della pulizia li costringiamo a fare.

Sia le scrofe che i maiali sono portati al macello quando risulta conveniente per l'allevatore (a uno o due anni): si uccidono facilmente fino a mille maiali in una mattinata, anche qui attraverso la consueta catena semi-automatizzata. Ho ben impresso nella mente l'intero processo di macellazione dei maiali, perché abbiamo da poco pubblicato un breve video girato da un anonimo in un macello della Lombardia, lo scorso anno. È stato penoso per me lavorare al montaggio di quel video, scegliere le scene più significative ed "efficaci", dato che in questo caso efficacia è sinonimo di capacità di far provare a chi guarda una forte empatia col terrore degli animali in corso di uccisione. Tale empatia - così come il toccare con mano il male, il dolore, la sofferenza, la morte - ha l'effetto di gettarmi per giorni nel più totale sconforto. L'unico modo per vivere e continuare ad agire in favore degli animali, senza essere continuamente preda dei sentimenti più negativi, è infatti non rimanere col pensiero fisso al quotidiano massacro degli animali, né tantomeno riviverne le immagini con gli occhi o con la mente. Eppure, la diffusione dei video è necessaria, e qualcuno ci deve lavorare. Ecco cosa troverete in questo video (su TVAnimalista.info)...

Gli animali vengono gettati uno a uno dentro un macchinario che li immobilizza; qui, viene loro applicato velocemente uno stordimento tramite corrente elettrica alla sommità della testa. A questo punto l'animale - che dovrebbe essere in stato di incoscienza, ma non sempre lo è, del resto anche quando non è in grado di reagire, ciò non significa che non provi dolore - rotola giù su un nastro a rulli dove un operaio gli taglia la gola e raccoglie in un secchio il fiotto di sangue che sgorga. Gli animali sono trasportati sul nastro, alcuni scossi da convulsioni. Poi vengono tutti appesi a testa in giù a un gancio, fatti passare tra le fiamme - e qui davvero il parallelo con l'inferno si rivela più che mai adeguato - per poi venire tagliati a metà dagli operai con delle lame affilate. Infine, si vedono degli scaffali pieni di teste, di cuori e di altri pezzi "di scarto". Questo è ciò che sta a monte della rosea fetta di prosciutto che troviamo al supermercato in asettiche confezioni: un supplizio di massa, una si-

stematica catena di smontaggio, intrisa di sangue e di urla strazianti di esseri senzienti.

Se lo stesso trattamento fosse riservato a un cane, rimarremmo scandalizzati e scioccati (com'è naturale che sia), ma che differenza c'è, da questo punto di vista, tra un maiale e un cane? Nessuna. Anzi, se si conoscessero davvero i maiali, se anche con loro ci fosse una consuetudine di vicinanza, sapremmo che - come ci racconta Masson, appunto, grazie alle sue ricerche sul campo - sono animali affettuosi, emotivi, intelligenti e socievoli (del resto, se per assurdo non lo fossero, avremmo forse il diritto per questo di maltrattarli e ucciderli?).

I conigli: da amare o da mangiare?

I conigli per certi versi costituiscono una via di mezzo tra l'animale d'allevamento e quello domestico, d'affezione, perché da sempre vengono, nel nostro paese, mangiati come "carne", ma ormai da qualche anno sono considerati anche animali d'affezione. In effetti, questa non è per loro una gran fortuna: sono mangiati tanto quanto prima, ma in più vengono spesso acquistati come "giocattoli", pertanto sottoposti all'ulteriore rischio di essere tenuti male e infine abbandonati (destino comune a molti animali domestici, ma per i conigli ancora più diffuso in quanto vengono acquistati spesso credendo che richiedano poco impegno, ovvero che siano da accudire poco più attentamente di quanto si faccia con una pianta, mentre hanno esigenze ben più complesse di quelle dei gatti, ad esempio); in altre nazioni sono invece esclusivamente animali d'affezione e mangiarli, in culture diverse dalla nostra, significherebbe come per noi mangiare un cane o un gatto.

Questa specie simboleggia più di ogni altra (assieme forse al cavallo) la schizofrenia di noi umani, che concediamo una certa vicinanza e tutela ad alcuni animali, selezionati in base a meri criteri di abitudine sviluppatisi nel corso dei secoli, mentre permettiamo il sistematico sfruttamento e uccisione di miliardi di altri esseri senzienti che categorizziamo diversamente con scelta del tutto arbitraria.

I conigli sono animali che in natura debbono sfuggire a molti predatori, quindi si rintanano in cunicoli sotterranei sottratti alla vista di tutti. Negli allevamenti sono rinchiusi invece in piccole gabbie, sempre in vista, senza possibilità di nascondersi, perciò in preda a un costante terrore. Essendo così piccoli, ciascuno di loro ha un valore economico molto scarso, quindi quelli malati non vengono curati e nel trasporto, anche in questo caso, non ci si cura del fatto che ne muoia una certa "fisiologica" quantità.

La macellazione dei conigli è un compito che gli operai dei macelli compiono con una meccanizzazione e velocità stupefacente: in pochi secondi agguantano un animale vivo e vegeto da una cassetta, lo appendono a testa in giù, gli tagliano la gola con un piccolo coltello; l'animale resta appeso tramortito, oppure si dibatte mentre un fiotto di sangue zampilla dalla sua gola bianca; il nastro trasportatore prosegue portando i corpi appesi in un altro settore, dove in pochi secondi vengono scuoiati da un altro addetto nella parte posteriore del corpo, mentre nell'ultimo tratto un macchinario automatico strappa via per intero la loro pelle e infine un altro operaio li squarta e li eviscera. Nel giro di tre minuti, un animale che troviamo anche nelle nostre case, adorato dai bambini, da essere senziente si trasforma in una massa informe di carne senza vita.

Personalmente ho avuto in casa dei conigli come animali d'affezione, per quasi dieci anni. Se vedere qualsiasi video di macelli mi ferisce profondamente nell'animo, quelli che mi mettono davanti agli occhi lo strazio compiuto sui conigli mi feriscono ancor più, perché mi fanno tornare in mente le creaturine che amavano farsi tenere in braccio a pancia in su, o giocare a "ringhiare" oppure spostare i propri "mobili" (nient'altro che scatole di cartone...) da una parte all'altra della casa. Un po' come chiunque abbia un gatto si sentirebbe sgomento a essere testimone di una distruzione sistematica, condita dalla più fredda noncuranza, di migliaia e migliaia di felini. In questo caso, la "buona notizia" è che il coniglio potrebbe fungere da "ambasciatore" tra gli zoofili (così si usa definire chi "ama gli animali" intesi come animali d'affezione): difficilmente chi ha amato un coniglietto può sopportare di mangiare le carni di un suo simile (così accade, come si è detto, in certa misura anche per i cavalli). Io invito però tutti gli zoofili ad astrarre e generaliz-

zare da un qualsiasi proprio "animale d'affezione", di specie più o meno comune, non importa, quale che sia la razza e le dimensioni: non aspettiamo di adottare un coniglio o un cavallo per "fare il collegamento" con tutte le altre specie del vasto regno animale. Fatelo subito, salverete tante vite.

Gli animali acquatici

Per gli animali acquatici la situazione è, se possibile, ancora più tremenda. Perché, se i mammiferi e i volatili sono tenuti in così poco conto e trattati come merce, possiamo immaginare cosa accada ad animali che sono ancora più "distanti" dalla nostra specie, ancora più difficili da interpretare, che non emettono suoni per noi udibili, che non danno segnali di sofferenza che noi umani siamo in grado di riconoscere come tali... che non sono nemmeno trattati come individui, ma come genere: non si dice mai "i pesci", ma solo "il pesce", materia prima e null'altro.

Molto si potrebbe raccontare su una vera e propria industria di massa che depaupera i nostri oceani: i pesci pescati in mare sono catturati da giganteschi pescherecci attraverso le cosiddette "reti ad aggiramento" o "a strascico", enormi reti che rastrellano il mare e sono trascinate sui fondali per chilometri e chilometri, raccogliendo lungo il loro viaggio di morte migliaia di animali acquatici: pesci di varie specie, ma anche tartarughe e delfini, senza alcun vaglio o discrimine. Tra l'altro, il cosiddetto "tonno amico dei delfini" che possiamo trovare al supermercato, e che purtroppo viene vergognosamente pubblicizzato anche da certe associazioni che si definiscono "ambientaliste", si rivela una vera e propria presa in giro: perché mai ci dovrebbe importare di salvare i delfini e non i tonni, quali i criteri della nostra tutela? Entrambi sono esseri senzienti che non meritano di essere catturati e uccisi.

Tutti gli animali intrappolati nella rete vengono trascinati per chilometri, assieme a rocce e detriti che feriscono la loro delicata epidermide. Infine, la rete è issata "a sacco" e il suo contenuto di vite frementi rovesciato sul ponte della nave: la pesca estensiva non opera distinzioni. Estratti dalla profondità dei mari alla superficie

in pochi minuti, i pesci sono sottoposti a una dolorosa decompressione che spesso causa la fuoriuscita degli organi: gli occhi escono dai bulbi oculari e l'esofago e lo stomaco fuoriescono dalla bocca.

Quelli che non muoiono in questo modo sono scaricati su distese di ghiaccio tritato, dove moriranno, dibattendosi, per lento soffocamento, in mancanza del loro elemento naturale. Alcuni muoiono perché schiacciati a morte dalle migliaia di altri pesci ammassati sopra di loro. I pesci più grandi, come tonni e merluzzi, sono invece colpiti a morte sul ponte della nave con delle fiocine e poi sventrati. Tutto il by-catch, infine, cioè pesci o altri animali che non sono considerati di interesse per il mercato, viene riscaricato fuori bordo, morto o agonizzante.

Se vengono invece allevati, devono vivere sempre confinati in piccole vasche di acqua torbida, sovraffollate e sature di sostanze chimiche, fino al momento del macello.

Se andiamo a esaminare i metodi di macellazione dei pesci applicati in Europa ci rendiamo conto di come siano davvero degni di una rassegna di film dell'orrore: pesci uccisi per soffocamento, semplicemente lasciandoli all'aria senza possibilità di respirare; messi sul ghiaccio e dissanguati (un metodo, questo, che serve solo a immobilizzarli, non a stordirli: rimangono coscienti fino alla morte); uccisi con una fiocina nel cranio (i tonni, per esempio); storditi con l'elettricità o con un colpo in testa (ma il più delle volte, anche così, rimangono coscienti); tenuti in acqua e sale ad agonizzare prima di venire fatti a pezzi; immersi in acqua in cui viene fatta passare la corrente elettrica; introdotti in una miscela di acqua e ghiaccio fino ad una lenta morte. In fondo non urlano, quindi possiamo infliggere loro tutto questo senza troppe remore, no?

Ogni allevamento è un inferno

Come abbiamo potuto vedere, non ci sono poi sostanziali differenze nei modi di allevare le varie specie animali e nel modo di uccidere gli animali allevati. Certo, ci sono differenze pratiche riguardo le specifiche tecnologie impiegate: sulle modalità di stordimento, sui macchinari, sul tipo di capannone o gabbia che si usa, sul tipo

di farmaci e sostanze chimiche di cui gli animali (come avremo modo di vedere) vengono imbottiti, sul tipo di menomazioni che subiscono (le galline ovaiole il taglio del becco, i maiali maschi la castrazione senza anestesia e il taglio dei denti e della coda, i bovini il taglio delle corna), sul tipo di malattie cui vanno soggetti (alle zampe, all'intestino, agli occhi, all'apparato respiratorio, alle articolazioni, allo scheletro) che dipendono dalla specifica modalità di sfruttamento e dalle costrizioni cui sono sottoposti.

Ma tutti - nessuno escluso - soffrono per il dolore fisico, per la mancanza totale di cure quando sono gravemente malati, per l'agonia quando vengono lasciati morire nei capannoni o nelle gabbie; in più, soffrono per il sovraffollamento, la prigionia, l'impossibilità di creare dei rapporti naturali con i propri simili (rapporti genitori-figli, gerarchie all'interno di un gruppo in cui ci sia un animale di riferimento, rapporti di amicizia, legami familiari e sociali), la privazione della possibilità di correre, di giocare, di vedere - semplicemente vedere - la luce del sole e respirare aria pulita! Bisogni primari, che sono tali non solo per gli umani, ma anche per le altre specie animali: anzi, per le altre specie sono forse ancora più basilari, dato che, in condizioni normali, la loro vita si svolge in natura e non nelle case e nelle città.

A questo punto della discesa nei gironi infernali dello sfruttamento animale da parte dell'industria zootecnica, è comprensibile che nel lettore possa sorgere la curiosità: dove si possono ricavare tutte queste - insieme ad altre, più approfondite - informazioni su come funzionano allevamenti e macelli? In parte dalla "documentazione ufficiale" degli allevamenti stessi (procedure e così via), che si trova nei manuali di zootecnia, nei siti che si occupano di allevamento, o in quelli dei venditori di gabbie e attrezzature o strumenti vari. In parte dalla legislazione, perché le pratiche descritte sono tutte non solo perfettamente legali, ma anche dettagliatamente normate. Non è certo pensabile che gli allevamenti italiani (o europei o mondiali) stiano lavorando in regime di illegalità, nonostante le poche norme esistenti vengano anch'esse talvolta eluse o non applicate. D'altra parte, come si è detto, non ci sono altre vie per produrre industrialmente quantità così elevate di carne, pesce, latte e uova. È chiaro come questo sistema - un vero e proprio settore industriale,

quello della zootecnia - sia stato reso compatibile con la legge, non fosse altro che da un punto di vista meramente formale e burocratico. Non possiamo, insomma, prendercela con l'allevatore disonesto o scorretto (tutt'altra fattispecie, anche se purtroppo esistente, come si è accennato), ma solo con noi stessi, i "mandanti", per usare la metafora criminale.

Un'altra fonte di informazioni, ben più efficace perché non è fatta solo di parole ma anche di immagini, è costituita dalle ormai numerose "investigazioni" che sono state intraprese negli ultimi 15-20 anni da attivisti per la difesa degli animali, che sono entrati in allevamenti e macelli, o "sotto copertura" facendosi assumere come lavoratori oppure semplicemente entrando di nascosto in questi posti quando sono incustoditi (il che avviene molto spesso, perché la manodopera negli allevamenti è ridottissima), per scattare foto o girare dei video, utilizzati in seguito per la realizzazione di documentari, gallerie fotografiche, dossier, o per la compilazione di cartelloni e materiali informativi. Grazie a queste iniziative, tutti possiamo vedere coi nostri occhi quanto accade realmente e qual è il quotidiano supplizio cui gli animali sono sottoposti: se solo abbiamo occhi per voler vedere...

Non è abbastanza?

Potrei fermarmi qui: i patimenti descritti sono tanti e tali che davvero non dovrebbe servire altro per risolversi a voler smettere di essere parte del sistema che li provoca.

Si sente a volte dire che la scelta vegan è "estrema", ma ciò che è davvero estremo, direi anzi "estremista", nella connotazione più negativa di questo termine, è la violenza perpetrata su scala così vasta ai danni di esseri senzienti inermi.

Se abbiamo dentro di noi, innato, un senso di giustizia che non sia offuscato da dogmi antropocentrici che vedono l'uomo al vertice dell'ecosistema, con il diritto di dominare senza limiti chi non appartiene alla sua specie; se abbiamo l'onestà intellettuale di trarre conseguenze logiche da premesse accertate dalla scienza e dalla razionalità, che superino l'insensata argomentazione del "consenso

comune": "fanno tutti così, allora non ci sarà niente di male"; se abbiamo nel cuore la capacità di provare empatia e comprendere quanta sofferenza, angoscia, disperazione, agonia, morte sono causate agli altri esseri senzienti dall'abitudine umana di mangiare carne, pesce, latticini e uova; se non accettiamo tutta questa violenza come ineluttabile e affrontiamo alla radice il problema, senza rimozioni e senza edulcorare la realtà delle cose... quanto finora descritto è più che sufficiente a dire BASTA e farci risolvere a cambiare stile di vita e abitudini alimentari, smettendo di far parte del sistema che causa tutti questi orrori.

Ma ci sono ancora ulteriori danni che il consumo di "cibo animale" causa, a nostro diretto svantaggio, incidendo negativamente anche sul piano individuale; intendo illustrarli nei prossimi capitoli per avvalorare nei fatti il principio di reciprocità, ancora non abbastanza noto ed evidente: fare del male agli animali fa del male anche a noi e salvarli salva anche noi.

Mostrerò, in altri termini, come questa strage di animali sia dannosa per la natura, per l'habitat di cui noi stessi facciamo parte e perciò ci interessa, anche utilitaristicamente, preservare; e come il cibarsi di prodotti animali risulti dannoso per la nostra stessa salute, benessere, aspettativa di vita. E che, dunque, salvare gli animali, ben lungi dal far perdere a noi umani "diritti" e vantaggi, produce, al contrario, conseguenze molto positive, forse inattese e tutte da scoprire, a partire dai prossimi capitoli.

Capitolo 2

Evitare un impatto disastroso sull'ambiente

Il secondo motivo per vivere vegan sta un po' nel mezzo tra le motivazioni altruistiche e quelle utilitaristiche: è altruistico, quindi etico, perché è legato al rispetto per la natura in quanto tale e per tutti gli animali selvatici che da essa traggono sostentamento; è utilitaristico perché avere un ambiente naturale meno devastato reca beneficio anche a noi umani, per questioni estetiche (è bello vedere un bosco, un prato, un fiume pulito, ci arricchisce l'anima) e di salute.

Esaminiamo dunque i danni all'ambiente causati dalla produzione di carne, pesce, latte e uova (che d'ora in avanti chiamerò "cibi animali" o "prodotti animali" per brevità). Sul tema si potrebbe scrivere un libro intero e fornire moltissimi dati, statistiche e approfondimenti, ma il mio intento è per ora più circoscritto: far capire i motivi di base per cui, consumando piatti con ingredienti 100% vegetali, si può diminuire l'impatto ambientale causato dalla produzione del cibo di oltre il 90% rispetto all'uso quotidiano di ingredienti animali, considerato normale dalla nostra attuale società.

Gli animali non vivono d'aria

Il primo concetto da mettere a fuoco è questo, e mi scuso se sembra banale, ma vi assicuro che il motivo per cui molti faticano a capire perché mangiare carne porti ad un impatto enorme sull'ambiente è proprio il non tener presente questo lapalissiano dato di fatto. Addirittura, non di rado arrivano a dire "Ah, ma se diventassimo tutti vegani, dove lo troveremmo il terreno per coltivare tutti quei vegetali?!". Già, perché invece gli animali che alleviamo di cosa vivono? Nascono dal nulla e ingrassano respirando? Gli animali d'allevamento han bisogno loro stessi di vegetali per vivere, esattamente come noi. E questi vegetali a loro volta non compaiono magicamente nelle mangiatoie delle prigioni in cui gli animali sono

allevati, ma vengono coltivati appositamente nei campi, proprio come il cibo per noi umani.

Ma c'è di più: non è lo stesso - da un punto di vista del "consumo di cibo" - nutrirsi di cibo vegetale o di cibo animale, a parità di contenuto di nutrienti. Mangiare una quantità di cibo vegetale che ci fornisca un certo introito di nutrienti (energia, proteine, ecc.) o una quantità di cibo animale che contenga gli stessi nutrienti, non comporta lo stesso dispendio di risorse, tantomeno necessita della stessa produzione di cibo vegetale coltivato. Infatti, se per avere un pasto vegetale dobbiamo coltivare una data superficie di terreno, per avere lo stesso pasto a base di cibi animali, il terreno che è necessario coltivare (o adibire a pascolo) per produrre il mangime da dare agli animali che verranno poi usati come "fabbriche" di carne, è molto maggiore, mediamente quindici volte tanto!

Gli animali - che nella nostra volontà cieca di voler mangiare "carne" trattiamo come macchine anziché come esseri senzienti - da un punto di vista produttivo, se da macchine li trattiamo, sono del tutto inefficienti; sono "fabbriche di proteine alla rovescia", esattamente come lo saremmo noi se qualcuno ci nutrisse per poi ucciderci e pasteggiare con il nostro corpo fatto a pezzi. Perché alla rovescia? Perché tutti noi animali mangiamo una quantità di cibo molto maggiore rispetto a quanto ingrassiamo. Pensiamo semplicemente alla nostra esperienza: se noi in un giorno mangiamo un kg di cibo (un etto di pasta, due etti di pane, mezzo chilo di verdura varia, due etti di frutta, per esempio), il giorno dopo non pesiamo un chilo di più, abbiamo lo stesso peso. Per ingrassare, dobbiamo mangiare molto di più: il resto se ne va, utilizzato come "carburante" per vivere, o viene scartato ed evacuato al termine del processo di assimilazione.

Se immaginiamo che una qualche specie extraterrestre che si sente superiore a noi, così come noi ci sentiamo superiori agli altri animali, ci voglia mettere all'ingrasso (come la strega di Hansel e Gretel) per poi mangiarci, dovrà prima nutrirci con una quantità di vegetali molto molto maggiore rispetto alla carne che ricaverà dai nostri corpi macellati, tenendo conto oltretutto degli scarti (la testa, le interiora, le ossa, le mani e i piedi che non hanno molto di commestibile, come accade per le zampe degli animali). Capite

bene che, da un mero punto di vista dello spreco di risorse, questi extraterrestri non agirebbero certo in modo sensato ed efficiente nell'allevarci. E lo stesso facciamo noi con gli animali d'allevamento, verso i quali ci comportiamo proprio come la strega di Hansel e Gretel.

Possiamo dire che, nella media, il rapporto è di 1 a 15. Vale a dire: per ogni chilo di carne che si ottiene dall'animale ucciso, bisogna dar da mangiare 15 kg di vegetali all'animale vivo. Ecco perché mangiare carne (di qualsiasi specie, compresi i pesci) o altri prodotti che necessitino l'allevamento di animali (latte e uova) comporta un dispendio di risorse (con conseguente impatto ambientale) molto elevato.

Stiamo dunque sfruttando - e rovinando - gran parte del pianeta per questa assurda e davvero poco razionale trasformazione da cibo vegetale a "cibo animale" (definizione che metto sempre tra virgolette, visto che si tratta in realtà di esseri senzienti uccisi).

I due terzi delle terre fertili del pianeta sono utilizzati per allevare animali (coltivando i mangimi per loro; in parte minore a pascolo). La metà dei cereali e il 90% della soia coltivati nel mondo vanno a nutrire gli animali d'allevamento (no, la soia non è usata solamente per il latte di soia o il tofu: la quasi totalità viene coltivata per gli animali d'allevamento, quindi consuma molta più soia - per via indiretta - un onnivoro che un vegano, e lo stesso vale per ogni altro vegetale). Il tutto con lo spreco fin qui illustrato. In un ipotetico mondo vegano del futuro (o, fatti i debiti distinguo, come accadeva nelle società del passato, che da un punto di vista prettamente alimentare erano quasi vegan...) si libererebbe dunque una quantità immensa di terreni che potrebbero tornare allo stato naturale.

Come amara ciliegina sulla torta, si aggiunge la questione della denutrizione in alcune zone del mondo. Siamo preoccupati per l'aumento previsto di popolazione umana (e ne abbiamo ben donde) in vista della possibilità di sostentare tutti. Ma finché continueremo con questo enorme spreco di cibo derivante dal consumo di prodotti animali, il problema non farà che acuirsi. È stato calcolato dall'economista Francis Moore Lappé già molti anni fa (e quindi oggi i risultati sarebbero ancora peggiori) che lo spreco di cibo vegetale dovuto alla trasformazione vegetale-animale (vale a dire,

ribadisco, coltivare X tonnellate di vegetali per darle agli animali d'allevamento, per ricavare da essi, da vivi o da morti, X diviso 15 di prodotti animali per il consumo umano), per i soli Stati Uniti, in un anno, teoricamente avrebbe potuto assicurare il nutrimento necessario per tutto quell'anno *a tutti gli abitanti della Terra!*

Finora questa situazione di enorme spreco è stata, non dico *sostenibile*, ma *possibile*, perché la maggior parte della popolazione mondiale non si alimenta come noi "popolazioni industrializzate", ma mangia in modo tradizionale, con un basso consumo di prodotti animali. Soltanto una minoranza di persone ha sfruttato l'intero pianeta per i propri appetiti. Ora questo pianeta è sempre più consumato, inaridito, carente d'acqua, depauperato e inquinato. Ferito. I paesi cosiddetti in via di sviluppo stanno copiando i nostri errori e chiedono una maggior quantità di carne. La nostra Terra semplicemente non ce la fa a reggere: come ecosistema è sull'orlo del collasso già oggi, non potrà mai sostenere questi consumi in un mondo futuro ancora più saturo di umani, e di umani ancora più carnivori. Sarà giocoforza necessario fare marcia indietro: se non sarà per scelta etica, sarà per causa di forza maggiore dovuta alla mancanza di risorse.

Ecco dunque che l'iniziale osservazione, addirittura banale, "gli animali non vivono d'aria" diventa ora ben più densa di significati.

La produzione di cibo è un processo come gli altri

Fino a qui abbiamo preso in considerazione solo lo spreco di cibo, ma il problema nel nutrirsi di prodotti animali non deriva unicamente da questo aspetto. Molti altri sono gli sprechi, le inefficienze e l'inquinamento ambientale che derivano dalla trasformazione vegetale-animale.

Occorre superare il nostro pregiudizio che ci fa pensare alla produzione di cibo come qualcosa di ben diverso e non confrontabile rispetto alla produzione industriale. Siamo abituati a pensare a quest'ultima come fonte di inquinamento, mentre la prima ci parrebbe ben diversa, qualcosa di "naturale". Ebbene, non lo è. È un processo produttivo come ogni altro, che impiega materie prime

- acqua, energia e combustibili fossili, terreno, sostanze chimiche -, comporta emissioni inquinanti - deiezioni animali, sostanze chimiche in atmosfera, nelle acque e nei terreni -, depaupera le risorse esistenti e causa cambiamenti al clima e al territorio - effetto serra, desertificazione, scarsità d'acqua.

Questo è vero sia per le coltivazioni che per gli allevamenti: minimizzare il numero di trasformazioni significa minimizzare lo spreco di risorse e l'emissione di inquinanti. Vale a dire: se per i nostri piatti impieghiamo solo ingredienti vegetali, la coltivazione di quei vegetali avrà un dato impatto; se invece utilizziamo ingredienti come carne, pesce, latte e uova, introduciamo una trasformazione in più (la trasformazione vegetale-animale di cui abbiamo già discusso) che ci fa consumare circa 15 volte tanto, visto che, come già spiegato, per ottenere un kg di carne dobbiamo nutrire gli animali con una quantità di vegetali 15 volte maggiore.

Questo valore è quello che emerge da tanti studi di impatto ambientale svolti negli ultimi 20 anni. Può essere maggiore o minore a seconda dello specifico impatto che si considera (consumo di acqua, di energia, ripercussioni sull'effetto serra, ecc.), ma il valore 15 è quello che rappresenta mediamente la differenza globale tra un'alimentazione basata sui vegetali rispetto a una fondata su prodotti animali. E badate bene che 15 non significa il 15%, significa 15 volte tanto, è il 1500%, se vogliamo parlare di percentuali. Detta in altro modo: mangiare vegan ci fa risparmiare il 93% di risorse e inquinamento nel settore alimentare, ci fa avere una "impronta ecologica" che è pari al 7% rispetto a quella di un onnivoro, un risultato che in nessun altro modo possiamo raggiungere.

Ma qual è il peso del settore alimentare rispetto a quello industriale propriamente detto, come impatto ambientale? Non illudiamoci che nel suo complesso influisca molto meno: al contrario, ha sostanzialmente la stessa percentuale d'impatto. Studi specifici sull'emissione di gas serra, per esempio, ci dicono che l'impatto sull'effetto serra della produzione di cibo è sostanzialmente pari a quello dell'industria e molto superiore a quello dell'intero settore dei trasporti (18% sul totale delle attività umane contro un 13,5% del settore dei trasporti nel suo complesso).

È anche importante notare che l'impatto causato sull'ambiente

non riguarda solo la produzione di "carne" (e "pesce"), ma di tutti i prodotti animali (latticini e uova compresi) perché il problema deriva dagli allevamenti, indipendentemente dal fatto che prima di finire al macello per diventare carne gli animali siano anche usati per altri prodotti, come latte e uova. Il problema è quello del mantenimento degli animali, perché, appunto "gli animali non vivono d'aria" e l'impatto è proprio quello dovuto alla produzione di cibo per nutrirli, nonché allo smaltimento delle loro deiezioni.

Il mezzo più potente che abbiamo per fare la nostra parte

Ecco dunque che come singoli individui abbiamo un mezzo davvero potente per fare la differenza sul peso che la nostra esistenza comporta per l'ambiente. Non è un aspetto da poco, perché è estremamente importante minimizzare i disastri che la nostra specie sta compiendo sul pianeta Terra, distruggendo l'habitat di un numero enorme di animali selvatici, oltre che infliggendo delle vere e proprie ferite, ormai difficilmente guaribili, al pianeta che ci ospita.

Ma c'è di più.

Sì, perché il settore "alimentazione" non è solo uno dei tanti in cui possiamo intervenire come singoli, con le nostre scelte personali, ma è in assoluto quello su cui abbiamo maggior influenza: in questo ambito, la nostra decisione personale riguardo a cosa e come mangiare rappresenta il più potente mezzo a nostra disposizione per fare una reale differenza, da un punto di vista quantitativo. È un settore in cui abbiamo pieno potere di intervento e quindi piena responsabilità.

Ormai tutti gli studi sul cosiddetto "consumo sostenibile" sono in accordo nel concludere che i settori in cui abbiamo possibilità decisionale come singoli individui sono tre: il cibo che consumiamo; l'energia che utilizziamo in casa; i nostri trasporti. Di tali tre settori, quello più importante in assoluto, secondo i ricercatori, per minimizzare l'impatto ambientale, è proprio quello del cibo, ed è facile capire il perché, da quanto ho finora spiegato.

Prima di tutto, è il settore in cui **quantitativamente** possiamo fare la maggior differenza. Lo vedremo a partire dai dati che citerò

nei prossimi paragrafi, ma già da quanto esposto fino ad ora è lampante: se possiamo risparmiare il 93% di risorse usando ingredienti vegetali anziché animali nei nostri piatti, e se il settore della produzione alimentare incide tanto quanto quello dell'industria e più di quello dei trasporti (sul totale degli impatti sull'ambiente delle attività umane), è intervenendo, giocoforza, in questo campo che siamo in grado fare la maggior differenza.

In secondo luogo, il settore alimentare è quello che detiene il **maggior livello di scelta personale**: sta solo a noi, basta decidere cosa comprare quando facciamo la spesa, non dipende da nessun altro, né da normative, né dalla disponibilità di mezzi pubblici o privati meno inquinanti, né dalla possibilità di avere fonti di energia alternative. In questo ambito il singolo individuo detiene il pieno potere.

Infine, terzo aspetto, ma non meno importante: si tratta di una soluzione che si può applicare **subito**, non è a media o lunga scadenza. Possiamo decidere già domani, già oggi, di comprare certi cibi piuttosto che altri, diversamente dagli altri settori (consumo di energia e trasporti) in cui possiamo certamente compiere delle scelte personali per inquinare meno, tuttavia sarebbero necessari inoltre cambiamenti nelle infrastrutture, nei beni disponibili, nella tecnologia usata, che sono a scadenza ben più lunga.

E infine, diciamolo: cambiare modo di mangiare è molto più **semplice** rispetto ai cambiamenti negli altri due settori, è più agevole e immediato, non implica alcun tipo di investimento, è alla portata di tutti.

Calcolo dell'impatto totale dei consumi alimentari

Alcuni numeri corre l'obbligo di fornirli, fin da subito, in modo da aver chiari fin dall'inizio i termini della questione, una volta assimilato il concetto di base, che spero di avere fino a qui ben chiarito: quello dell'enorme spreco che si verifica quando vogliamo trasformare i prodotti vegetali in "prodotti animali".

Grazie a qualche esempio numerico che mostri *quanto* tale trasformazione sia inefficiente, e dunque fonte di spreco di risorse e

di inquinamento, sarà possibile forse meglio definire la portata del problema.

Innanzitutto vorrei presentare i risultati di uno studio che effettua un calcolo globale dell'intero impatto sull'ambiente dovuto all'alimentazione delle singole persone, mentre più oltre riporterò alcuni dati su alcuni aspetti specifici (consumo di acqua, inquinamento da deiezioni degli animali allevati, deforestazione, effetto serra).

Nello studio sui consumi globali, presentato al sesto Congresso Internazionale sulla Nutrizione Vegetariana tenutosi nel 2013 presso la Loma Linda University (California), è stato eseguito il calcolo dell'impatto ambientale totale causato dalla produzione di cibo in una dieta vegana, una latto-ovo-vegetariana che però aderisca agli standard delle "Linee Guida per una sana alimentazione" emessa dal dipartimento per l'agricoltura degli USA (e che preveda dunque un consumo di prodotti animali comunque molto più basso di una dieta latto-ovo- vegetariana media) e infine una dieta onnivora ideale che rispetti le medesime linee guida (prevedendo pertanto un consumo di prodotti animali decisamente inferiore a quello reale medio - circa il 19% sul totale della dieta, mentre il consumo medio in Europa è del 45%, più del doppio). Naturalmente, anche la dieta vegan aderisce alle stesse linee guida.

Non solo, sono state prese anche in considerazione le diete *reali* medie divise per continente, determinate sulla base dei consumi effettivi riportati nel database della FAO (l'agenzia delle Nazioni Unite dedicata all'alimentazione e all'agricoltura), che sono ben lontane dalle linee guida.

Lo strumento usato per effettuare i calcoli numerici dell'impatto totale è la metodologia LCA (Life Cycle Assessment, Valutazione del Ciclo di Vita): senza entrare troppo in dettagli tecnici, si tratta di una procedura standardizzata, utilizzata appunto negli studi di impatto ambientale in tutto il mondo, che valuta numericamente gli impatti sull'ambiente e sulle risorse di un processo o attività lungo *tutto il suo ciclo di vita* (si dice solitamente "dalla culla alla tomba"), dalla produzione di materie prime, all'uso di risorse e allo smaltimento degli scarti. La LCA calcola per ogni "scenario" considerato (nel nostro caso dunque per le varie diete, reali e ideali) un punteggio, chiamato *single score*: maggiore è questo punteggio,

maggiore è l'impatto ambientale. Per calcolare tale punteggio la metodologia prende in esame i "danni" provocati dal processo produttivo esaminato, in termini di consumo di risorse, impatto sugli ecosistemi e ricadute sulla salute umana causate dall'emissione di sostanze chimiche e dai cambiamenti climatici.

Per effettuare il confronto, le diete sono state tutte normalizzate a 2400 calorie, in modo da poter esaminare la differenza di impatto che deriva solamente dalla diversa percentuale di contenuto di cibi animali e non dalla quantità totale di cibo consumato. Esaminando il risultato, che vediamo rappresentato graficamente in figura 1, appare chiaro quanto una dieta onnivora, anche "ideale", impatti molto di più rispetto ad una vegana (più è lunga la colonna del "single score", cioè del punteggio di un dato scenario, maggiore è il suo impatto ambientale); infine, per quanto riguarda le diete onnivore reali dei paesi industrializzati il divario è ancora più spinto.

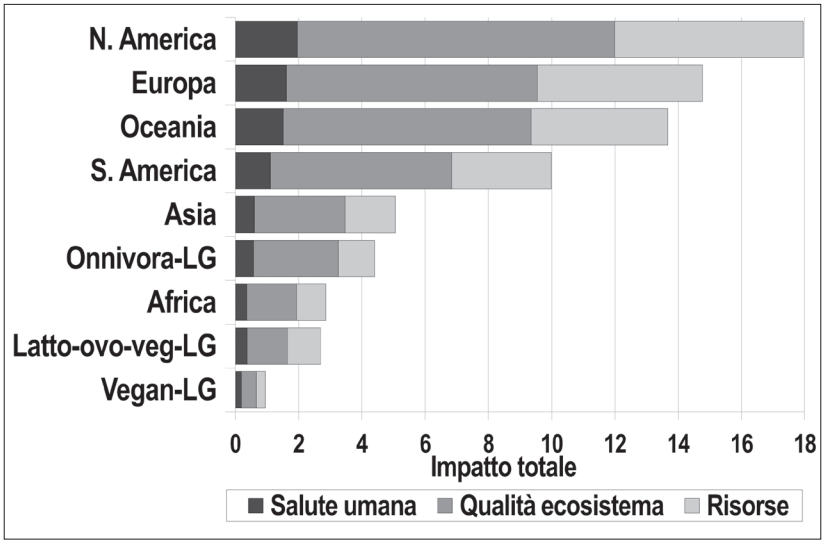

Figura 1

Le possibili considerazioni da trarre in seguito a questa ricerca sono numerose e tutte interessanti, ma mi limiterei a pochi concetti: se eseguiamo il rapporto tra il "punteggio" della dieta vegan e le altre, possiamo notare che:

- la dieta latto-ovo-vegetariana ideale, che contiene solo un 12% di prodotti animali, impatta comunque molto più di quella vegan, circa 3 volte tanto (una dieta reale latto-ovo- vegetariana impatta ben di più);
- la dieta onnivora che segue le linee guida e che ha quindi un contenuto molto minore di prodotti animali rispetto alle diete reali (circa il 19% sul totale) impatta 4,5 volte rispetto a quella vegan;
- la dieta media reale in Europa, che contiene un 45% di prodotti animali, impatta 15 volte tanto rispetto a quella vegan. Il che equivale a dire che un'alimentazione vegan consente di ridurre circa il 93% dell'impatto rispetto all'attuale dieta onnivora media.

Vedete dunque come il valore 15 che ho citato fino a qui come spreco globale di una dieta onnivora rispetto a una vegan fosse realistico.

Altri numeri: acqua, deiezioni, deforestazione, effetto serra

Una delle risorse maggiormente sprecate nell'allevamento di animali è l'**acqua**: il settore dell'agricoltura è quello che consuma la maggior parte dell'acqua, il 70% dei consumi totali tra le attività umane. Se per ottenere un kg di carne serve coltivare 15 volte tanti vegetali, è chiaro che la maggior parte di quest'acqua sia usata non per la coltivazione finalizzata ad un diretto consumo umano ma per i mangimi animali. In questo caso il rapporto è ben maggiore di 1 a 15.

Uno studio statunitense pubblicato su Newsweek diversi anni fa descrive il problema in maniera più evocativa rispetto ai meri numeri: è stato calcolato che tutta l'acqua che consuma una famiglia media americana in un anno (per bere, lavarsi, pulire la casa, fare il bucato, innaffiare il giardino, cucinare, ecc.) è necessaria per produrre solo 5 kg di carne di manzo, una quantità che quella stessa famiglia consuma in meno di una settimana. Abbiamo un bel risparmiare acqua chiudendo il rubinetto del lavandino quando ci laviamo i denti o quello della doccia quando ci insaponiamo: queste attenzioni consentono di risparmiare una piccolissima frazione

di acqua - letteralmente una goccia - rispetto a quella che invece possiamo risparmiare evitando di mangiare carne e altri prodotti animali!

L'altro punto dolente è quello delle **deiezioni**, cioè degli escrementi degli animali: non dobbiamo ingenuamente pensare che esse possano essere utilizzate come fertilizzanti per i campi. Al contrario, sono estremamente inquinanti per i terreni e le falde acquifere, perché sono sature di sostanze chimiche (tra cui antibiotici e farmaci vari, ma soprattutto fosforo e azoto): gli animali possono assorbire solo una piccola parte della quantità di queste sostanze presenti nei loro mangimi, il resto viene espulso con le deiezioni. I depositi di deiezioni degli allevamenti intensivi sono dei puzzolenti laghi di escrementi e hanno già causato disastri ambientali in molti stati degli USA, spandendo batteri infettivi nei fiumi circostanti e filtrando fino alle falde acquifere utilizzate come acqua potabile. Quando gli escrementi animali filtrano nei corsi d'acqua, l'azoto e il fosforo in eccesso in essi contenuti rovinano la qualità dell'acqua e danneggiano gli ecosistemi acquatici e le zone umide. È stato calcolato che le deiezioni provenienti dagli allevamenti intensivi USA inquinano l'acqua più del complesso di tutte le altre fonti industriali.

La **deforestazione** della foresta pluviale è un altro problema molto sentito dall'opinione pubblica. Ebbene, la causa principale dell'abbattimento progressivo della foresta amazzonica è proprio l'allevamento di animali. Oltre il 60% della foresta amazzonica brasiliana deforestata, viene abbattuto infatti per questo motivo (oltre che per la la coltivazione di soia per i mangimi animali): perché ormai non c'è più spazio sulla Terra per allevare animali e l'unico modo per avere ancora dei terreni fertili disponibili è quello di distruggere le foreste.

Oltretutto, dopo pochi anni di pascolo il suolo disboscato si desertifica ed è quindi necessario disboscare un'altra area, spostandosi e lasciando aree desertificate, a chiazze, lungo tutta la foresta amazzonica, distruggendo la vita, vegetale e animale, che si è formata nel corso dei millenni.

È significativo il titolo di un dossier pubblicato nel 2003 sulla deforestazione della foresta amazzonica brasiliana, a cura del Cen-

tro per la Ricerca Forestale Internazionale e dell'Istituto di Ricerca Spaziale del governo brasiliano (che attraverso i satelliti può monitorare la situazione): "Hamburger Connection". I dati più salienti: tra il 1997 e il 2003 (6 anni) c'è stato un incremento del 600% di carne bovina esportata (soprattutto in Europa), sei volte tanto in soli sei anni. E l'incremento di popolazione bovina si è avuto per l'80% nella foresta amazzonica, che è stata dunque disboscata a questo scopo. Nel 2003 si è riscontrata una crescita del 40% della deforestazione rispetto all'anno precedente. In soli 10 anni, la regione ha perso un'area forestale pari a due volte la superficie del Portogallo.

Infine, il problema dell'emissione di **gas a effetto serra**: anche in questo caso, come si è detto, il settore degli allevamenti è al primo posto, assieme a quello dell'industria (18% sul totale) e ben al di sopra di quello dei trasporti (13,5% del totale). Il problema non è quello delle "flatulenze delle mucche", come alcuni giornali superficialmente sbandierano, ma è ben più grave, poiché riguarda tutte le specie allevate, non solo i bovini.

La causa di emissione di gas serra è infatti duplice: da una parte abbiamo l'intero processo produttivo dovuto alla trasformazione vegetale-animale, che è causa di emissioni di gas serra come qualsiasi altro processo produttivo; dall'altra, le deiezioni degli animali - allevati in quantità enormi - che causano un impatto diretto in termini di liquami inquinanti e di emissioni di gas dovuti al processo digestivo dei bovini (e ovini e caprini).

L'associazione di consumatori tedesca Foodwatch ha pubblicato nel 2008 un report sull'impatto dell'agricoltura e dell'allevamento sull'effetto serra, che ha tenuto conto delle emissioni di gas CO2 equivalenti risultanti dalla coltivazione dei mangimi per gli animali, dall'utilizzo dei pascoli per l'allevamento e dalle deiezioni prodotte dagli animali stessi. Il confronto, per risultare di facile comprensione al pubblico, è stato esplicitato in termini di "km equivalenti" percorsi in auto (una BMW, per la precisione), e quindi spiega a quanti km percorsi in auto equivalga la produzione di 1 kg di carne, oppure 1 kg di grano, ecc. In questi termini, ciò significa che se calcoliamo l'effetto serra causato da tutto il processo produttivo che serve a ottenere 1 kg di carne, per avere la medesima emissione

di gas serra occorre percorrere X km in auto. Nello studio è stato calcolato tale valore X per i vari prodotti alimentari ed è poi stato conteggiato il totale di "km-equivalenti" per una dieta media di una persona, considerando i tre tipi di alimentazione: vegano, latto-ovo-vegetariano, onnivoro.

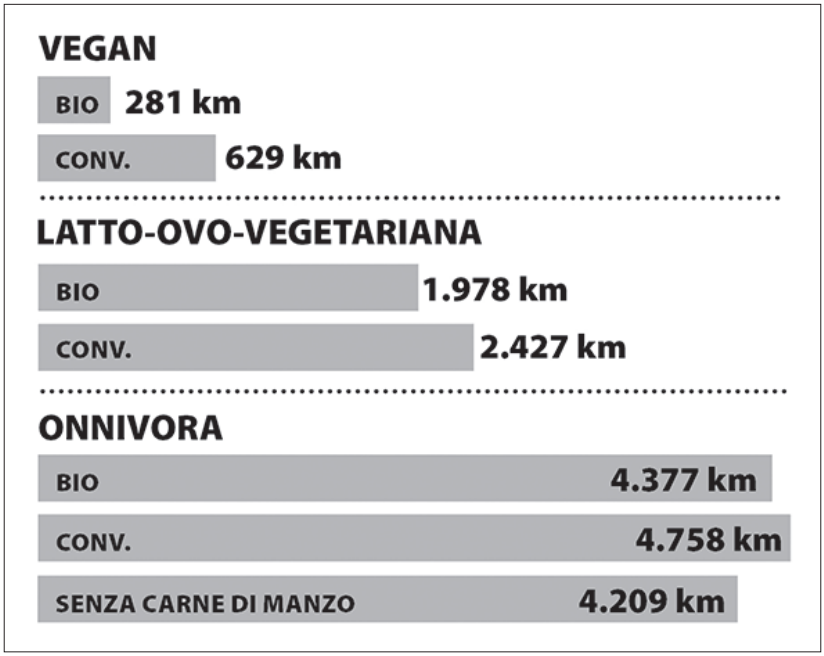

Figura 2

Il risultato che ne emerge è rappresentato in figura 2: anche in questo studio, il tipo di alimentazione più ecologista è risultata essere quella 100% vegetale. L'alimentazione latto- ovo-vegetariana ha un impatto 4 volte maggiore, quella onnivora 8 volte maggiore. Dal grafico emerge un altro dato interessante: l'emissione di gas del processo digestivo dei bovini è pochissimo rilevante, rispetto al totale emesso per produrre tutti gli altri "cibi animali": vediamo infatti che eliminando la carne di manzo, il totale muta di pochissimo, si riduce solamente il 10% degli effetti.

Questo dimostra che il problema è dovuto alla questione dello

spreco insito nel processo produttivo nel suo complesso, connesso a tutti gli animali d'allevamento, non solo ai bovini.

La figura 2 ci dà anche un'ulteriore indicazione: che *l'allevamento biologico aiuta ben poco*, in termini di impatto ambientale. Infatti vediamo che la differenza tra l'utilizzo di prodotti biologici e di allevamento/agricoltura intensiva, nel caso di dieta latto-ovo- vegetariana, è solo del 18%; per la dieta onnivora è ancora inferiore, solo un 8%. È ovvio che sia così, perché l'unica differenza sta nell'usare o meno sostanze chimiche, ma questo fattore rappresenta solo una piccola frazione dell'impatto sull'ambiente della produzione di cibo. Tutti gli altri problemi derivanti dalla trasformazione vegetale-animale rimangono immutati anche nel caso di allevamenti biologici.

Non è abbastanza?

Di nuovo poniamoci la domanda: non è abbastanza? Miliardi di animali d'allevamento tormentati e uccisi, altri miliardi di animali selvatici che trovano la morte a causa della distruzione del loro habitat, un pianeta sfruttato oltremisura. Appare ben chiaro come la nostra malsana abitudine di consumare in enormi quantità prodotti di origine animale abbia un impatto ecologico sempre più insostenibile e che costituisca una delle maggiori fonti di devastazione ambientale dovute all'attività umana.

Certamente questa consapevolezza dovrebbe essere sufficiente a spingerci a cambiare abitudini di consumo.

Eppure, c'è ancora un ulteriore aspetto che si unisce a quelli già presentati, nel completare il quadro dei danni che il consumo di prodotti animali provoca. Il danno alla nostra salute personale, che esamineremo nel prossimo capitolo.

Capitolo 3

Evitare danni alla nostra salute

Riferendomi ai prodotti animali, finora ho usato la parola "cibo" sempre fra virgolette, perché da un punto di vista etico non posso considerare a buon diritto come alimento dei pezzi di animali uccisi e nemmeno le loro secrezioni o prodotti (latte, uova), in quanto ottenute comunque dal loro sfruttamento e successiva uccisione.

Però c'è un'altra ragione per cui tali prodotti non dovrebbero essere annoverati tra gli alimenti, per noi esseri umani: come vedremo, non sono adatti al nostro organismo e, seppure possiamo mangiarli senza pericolo di morte nell'immediato, il loro consumo, a lungo andare, ha alte probabilità di causare problemi vari - anche gravi - alla nostra salute.

Non siamo carnivori, non lo siamo mai stati

Noi esseri umani non siamo animali carnivori, non ne abbiamo la struttura: non abbiamo artigli, non abbiamo denti adatti a lacerare la carne cruda, abbiamo un intestino molto più lungo di quello dei carnivori e le sostanze che il nostro organismo secerne durante la digestione sono adatte ad "attaccare" i vegetali, non la carne. I nostri organi preposti alla purificazione del sangue - fegato e reni - si logorano precocemente a causa delle sostanze azotate contenute nella carne, perché l'uomo, come la scimmia, non dispone del fermento che il fegato del carnivoro possiede per neutralizzare l'acido urico, ultimo residuo della digestione della carne.

Siamo prede, non predatori. Fin dalla preistoria dell'umanità eravamo prede: l'unica carne a nostra disposizione era quella rimasta attaccata alle carcasse degli animali uccisi dai veri predatori, gli animali carnivori. Oppure quella degli insetti rimasti attaccati alla frutta che veniva raccolta e mangiata. Siamo animali il cui cibo naturale è la frutta, i tuberi: in tutta la storia dell'umanità siamo stati

raccoglitori, più che cacciatori; anche dopo lo sviluppo dell'attività della caccia, i cibi vegetali hanno continuato ad essere il nutrimento di base per l'uomo preistorico.

Poi ci siamo "evoluti" tanto da essere capaci, nel corso della nostra storia, di sfruttare animali anche molto più grossi e forti di noi e di ucciderli per nutrirci dei loro corpi: ma anche in questa situazione il consumo di carne era raro, riservato alle occasioni speciali, festive, o ai più ricchi. Mai, fino ad epoca molto recente, il consumo di carne è stato quotidiano, e nemmeno settimanale. La nostra alimentazione è sempre stata basata sui vegetali e gli unici problemi di malnutrizione, quando c'erano, erano dovuti alla quantità troppo scarsa di cibo, non certo alla mancanza di carne. I nostri bisnonni lavoravano ben più duramente di noi, eppure ricavavano tutta l'energia di cui avevano bisogno da una alimentazione basata in larghissima parte sui vegetali. I prodotti animali erano consumati raramente e non servivano certo a raggiungere l'adeguatezza nutrizionale, visto che venivano mangiati così di rado. Erano cibi "di lusso", sempre presenti sulle tavole dei pochi ricchi, quasi mai su quelle del resto della popolazione.

Da qualche decennio, questo cibo un tempo così raro, destinato ai nobili e ai più ricchi, è invece presente in gran quantità, a basso costo, ad ogni pasto nel piatto di tutti, indipendentemente dal loro reddito. Ormai ci hanno convinti che senza carne a ogni pasto (o pesce, in realtà la stessa cosa, il pesce è sempre carne, ma di animale acquatico) non sia possibile vivere. L'industria dell'allevamento è stata davvero molto efficace in questa sorta di condizionamento cui ci ha sottoposto, al fine di farci credere che questa dieta sia la più naturale e quella che da sempre l'umanità segue.

Vegano fai da te?

Si sente spesso dire "Sono diventato vegano (o vegetariano), ma sono un vegano fai-da-te, ho paura di non avere un'alimentazione equilibrata, devo consultare un nutrizionista". Ma perché mai, forse gli onnivori non sono *tutti* "fai-da-te"? Forse che tutta la popolazione mondiale si reca da un nutrizionista per imparare a mangiare?

Naturalmente no. Perché allora lo si dovrebbe fare diventando vegan? Per paradosso: sarebbe come smettere di fumare e preoccuparsi di dover andare dal medico per questo cambiamento! Non ha davvero senso iniziare a preoccuparci di che cosa mangiamo proprio nel momento in cui abbiamo optato per un cambiamento in positivo della nostra alimentazione. Passando a un'alimentazione 100% vegetale eliminiamo tutte le sostanze dannose e introduciamo tutta una serie di cibi benefici, ricchi di fibra, di vitamine, di fitocomposti, di minerali, di sostanze come il ferro, il calcio, le proteine vegetali. C'è molto meno da pianificare in una dieta a base vegetale, perché è sufficiente che essa sia varia, cioè l'importante è che non si consumino ogni giorno gli stessi alimenti, ma cibi provenienti da tutti i gruppi alimentari (cereali, legumi, verdure, frutta, frutta secca e semi).

Diversa è la questione nel caso si voglia acquisire maggiore consapevolezza alimentare: magari, approfittando del cambio di alimentazione, vogliamo anche imparare qualcosa sul cibo che mangiamo, sulle sostanze nutritive che i vari vegetali contengono, sulle loro proprietà. Questo è comprensibile, si tratta di un positivo desiderio di conoscenza.

Altra cosa, però, è credere che siano necessarie particolari pianificazioni per seguire un'alimentazione vegan. Anche questa errata titubanza è un effetto, purtroppo, della pubblicità, della propaganda dei produttori e venditori di prodotti animali, i quali si sono dati da fare per decenni al fine di convincerci che una dieta che preveda carne ogni giorno (o più volte la settimana) sia indispensabile e che comunque, se vogliamo cambiare alimentazione, dobbiamo prestare attenzione a "sostituire" questi "cibi" e a "integrare" i nutrienti che essi contengono. Invece chi dovrebbe imparare a pianificare attentamente la propria dieta è proprio chi segue un'alimentazione onnivora fai-da-te. La normale alimentazione onnivora, quella che seguono tutti, è molto carente di fibra e di vitamine e troppo satura di grassi e proteine animali, estremamente pericolosi per l'organismo.

La mole di dati che provengono dagli studi di popolazione svolti negli ultimi decenni conferma quanto si può intuire dalle più generali considerazioni riportate finora sul "funzionamento" del nostro organismo e sulla storia della nostra specie. Gli "studi di popolazione" sono ricerche in cui si prendono in esame gli stili di vita, comprese le abitudini alimentari, di gruppi consistenti di persone (diverse migliaia, come minimo) e le loro correlazioni con l'insorgere di patologie e disturbi, nonché con l'aspettativa di vita.

Le malattie degenerative, chiamate anche "malattie del benessere", sono quelle maggiormente influenzate dallo stile di vita, in primis dall'alimentazione, e sono anche le maggiori cause di morte, nonché di invalidità permanente. Si tratta delle malattie cardiovascolari, del cancro, del sovrappeso-obesità, del diabete mellito, dell'osteoporosi.

Le malattie cardiovascolari sono la maggior causa di morte nei paesi industrializzati: circa il 40% dei decessi in Italia e il 48% in Europa (secondo l'European Heart Network) sono dovuti a questo genere di malattie. Al secondo posto troviamo i tumori, con circa il 30% del totale dei decessi, in Italia. Diversi studi hanno mostrato come gli onnivori presentino un insieme di fattori di rischio cardiovascolare significativamente superiore rispetto ai vegetariani e vegani, quali maggiori valori di BMI (indice di massa corporea), rapporto circonferenza vita/fianchi, pressione arteriosa, colesterolo, nonché maggiori fattori di rischio di trombosi ed aterosclerosi.

I risultati dello studio Epic-Oxford pubblicati sul numero di marzo 2013 dell'American Journal of Clinical Nutrition (la più prestigiosa rivista scientifica internazionale che si occupa di nutrizione) ci dicono che gli onnivori hanno un rischio aumentato di ischemia coronarica, fatale e non-fatale. Sono state seguite dai ricercatori per quasi 12 anni 44.561 persone di entrambi i sessi residenti nel Regno Unito: le persone che non mangiavano carne (compreso il pesce) avevano un rischio ridotto di morte od ospedalizzazione per ischemia del miocardio, erano più magre e presentavano valori ridotti di pressione e di colesterolo.

Uno studio dell'unità cardiologica della Cornell University, ef-

fettuato nel 2010, ha dimostrato come diminuendo il consumo di carne si potrebbero prevenire, nel solo Regno Unito, 45.000 morti premature ogni anno. In particolare, lo studio ha calcolato che diminuendo il consumo di carne da "ogni giorno" a "tre pasti la settimana" (che è comunque un consumo elevato, ma certamente molto inferiore al consumo "normale" oggi diffuso) si eviterebbero 31 mila morti per malattie cardiovascolari, 9 mila per cancro e 5 mila per ictus e si farebbero risparmiare oltre 1,3 miliardi di euro al servizio sanitario nazionale. Eliminando completamente il consumo di carne queste cifre ovviamente aumentano di molto. Il dossier fa anche notare come la carne lavorata (insaccati e simili) sia ancora più dannosa per la salute rispetto a quella "fresca", ma come invece non ci sia alcuna differenza - dal punto di vista salutistico - tra "carne rossa" (cioè manzo, maiale, agnello), "carne bianca" (pollo) e pesce, perché tutta la "carne" degli animali d'allevamento intensivo è diventata negli ultimi decenni sempre più grassa e contiene grassi saturi in misura sempre maggiore.

Il dossier spiega come la carne rossa sia maggiormente correlata col cancro al colon, mentre tutta la carne grassa (bianca o rossa), ma anche latticini e uova (ricchi di grassi animali e colesterolo), sia causa di obesità e malattie cardiovascolari. L'aumento di popolazione, la maggior ricchezza e l'allevamento intensivo, hanno fatto sì che il consumo di carne quadruplicasse dal 1961 (nel Regno Unito). Il cittadino britannico medio consuma 125 kg di carne l'anno, l'italiano medio intorno ai 92 kg. La ricerca della Oxford University ha calcolato quello che avverrebbe diminuendo il consumo rispettivamente a 25 kg l'anno e a 11 kg l'anno (in totale tra carne e altri prodotti animali come latte e uova): con 25 kg l'anno si eviterebbero 32.352 decessi, con 11 kg se ne eviterebbero 45.361.

Latte e uova - un discorso a parte

Oltre alla carne, come sappiamo, i "prodotti animali" comprendono anche latte e uova: anch'essi non possono essere considerati cibo adatto all'organismo umano, come anticipato sopra e come vedremo di seguito in maggior dettaglio.

Delle uova è già ben nota a tutti la mancanza di salubrità: costituiscono un concentrato di colesterolo, il 70% delle loro calorie proviene dai grassi e si rivelano l'ospite ideale per la salmonella (il batterio responsabile della maggior parte di contaminazioni microbiche degli alimenti). Due studi epidemiologici pubblicati nel 2008 sulle prestigiose riviste scientifiche internazionali "American Journal of Clinical Nutrition" e "Circulation" danno un'esplicita misura di quanto sia dannoso il consumo di uova. Si tratta di ricerche condotte su oltre ventimila uomini seguiti per un periodo di 20 anni: i risultati hanno mostrato che le persone che consumano un uovo o più al giorno hanno un rischio di morte di circa il 25% maggiore rispetto a chi consuma meno di un uovo alla settimana, mentre il rischio raddoppia nei diabetici. Il rischio di insufficienza cardiaca è del 28% maggiore nelle persone che consumano un uovo al giorno e del 64% maggiore in chi consuma 2 o più uova al giorno. La gran parte degli onnivori e latto-ovo-vegetariani consumano almeno un uovo al giorno, vale a dire 7 uova la settimana: si tenga conto che le uova sono presenti in molti prodotti confezionati, quindi se anche si crede di mangiare per esempio 4 uova la settimana in forma "riconoscibile" (come frittate, uova sode, ecc.) in realtà le si assume anche da altri prodotti, quindi arrivare a 7 la settimana è molto facile.

Al latte è bene dedicare un discorso a parte, perché, se non è affatto naturale per noi umani mangiare carne (e uova), nutrirsi di latte una volta svezzati è invece innaturale per TUTTE le specie, ed è ancora più artificiale nutrirsi del latte di altre specie, quale quello vaccino (ma anche caprino). È ben noto che per i lattanti umani è molto pericoloso bere latte di mucca e deve essere invece consumato (in caso di mancanza di latte materno) un latte formulato che simula il più possibile quello delle donne umane. Infatti, il latte di tutti i mammiferi contiene come "ingredienti" acqua, lattosio, proteine, grassi, vitamine ed enzimi, ma la quantità e qualità di tali componenti è estremamente variabile da una specie all'altra e ogni latte contiene anticorpi specie-specifici, cioè che variano al variare della specie.

Si potrebbe obiettare: "Va bene, ma ormai nella nostra vita non c'è nulla di naturale, cosa importa che anche il consumo di latte

non lo sia?". Perfettamente vero, ma ci tengo a sottolineare il fatto che sia innaturale per due motivi ben specifici:

1. L'industria lattiero-casearia non perde occasione per ripeterci come i latticini siano *necessari* per incamerare abbastanza calcio e per rimanere in buona salute. Ma com'è possibile che il latte sia necessario quando invece è un alimento che la natura ha "progettato" solo per la prima fase della vita dei mammiferi, e per ogni specie questo alimento è profondamente diverso? È irrazionale sostenere che il latte di mucca sia necessario agli esseri umani non lattanti! È buona norma sempre diffidare delle affermazioni propagandistiche di chi offre un prodotto o lo mette in commercio: come recita il vecchio adagio, è inutile chiedere all'oste se il suo vino sia buono. Ma l'industria del latte è stata così efficace nel diffondere la sua pubblicità, che invece su questo tema il nostro buonsenso è venuto meno e una falsa credenza si è molto diffusa, quasi ci fossimo fatti tutti convincere dall'oste, a scapito della nostra salute.

2. Dire che un dato cibo è "innaturale" significa anche che esso non è adatto alla nostra fisiologia, che il nostro organismo non è adatto per consumarlo e che quindi, prima o dopo, ne pagheremo le spese.

Per questi due motivi è dunque importante rendersi conto che consumare latte "non è naturale".

Solitamente si pensa che, negli adulti e bambini, la non capacità di digerire il latte vaccino sia una situazione di anormalità, o addirittura patologica. In realtà, è vero l'opposto: il 70% della popolazione mondiale non è in grado di digerire il latte e, anche nelle aree geografiche in cui è normale bere latte animale, un'alta percentuale di persone ha comunque problemi di entità più o meno grave nel consumarlo, quali gonfiore alla pancia, diarrea, crampi, flatulenza. Consumare latte e latticini non è una condizione di normalità per il nostro organismo, infatti solo i lattanti sono in grado di digerire il lattosio, grazie all'enzima chiamato "lattasi". I cuccioli dei mammiferi di ogni specie, compresa quella umana, devono consumare il latte tipico della propria specie e sono in grado di farlo grazie all'enzima lattasi. Man mano che il bambino cresce, la disponibilità dell'enzima diminuisce, perché da adulti non c'è necessità di assumere latte.

Tra i 10.000 e i 7.000 anni fa, in alcune popolazioni umane di alcune aree geografiche c'è stata una mutazione genetica, per cui si è continuato a produrre l'enzima lattasi anche da adulti. Questo non significa che il latte, per queste popolazioni, sia un cibo sano e utile: al contrario, è "ricco" di sostanze dannose come grassi, colesterolo, e causa la perdita di calcio dalle ossa (è quindi assolutamente sconsigliato in caso di osteoporosi).

Si crede comunemente che il contenuto di calcio del latte di mucca lo renda un cibo essenziale per prevenire il problema della ossa fragili, specie nei bambini. Invece, la possibilità di mantenere le ossa forti dipende, più che dall'aumentare l'introito di calcio, dal prevenirne le perdite. La perdita di calcio è un processo normale, che avviene attraverso la circolazione sanguigna, l'urina, il sudore e le feci; il calcio perso deve essere rimpiazzato con nuovo calcio ricavato dal cibo o dalle ossa (che sono la nostra "banca del calcio"). Uno dei più importanti fattori nella perdita di calcio sono le diete ad alto contenuto proteico, che fanno sì che una maggior quantità di calcio venga persa attraverso le urine. E naturalmente le diete ricche di carne e latticini superano di molto i livelli di proteine raccomandati. Esiste quello che viene chiamato "bilancio del calcio", ossia, bisogna che il calcio assunto con la dieta sia maggiore di quello perso, altrimenti il bilancio è negativo, il nostro organismo preleva calcio dalle ossa e si va incontro all'osteoporosi. Consumando come fonti di calcio latte e latticini, anziché cibi vegetali, il bilancio del calcio va in negativo.

Un report del 2002 dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e della FAO indica infatti che per la maggior parte delle persone sembra non esserci alcuna correlazione tra un aumento dell'introito di calcio e una diminuzione del rischio di fratture ossee. Inoltre, l'alta incidenza di osteoporosi nei paesi in cui è alto il consumo di latticini, è indicativo. Le raccomandazioni OMS/FAO per l'osteoporosi indicano di mangiare più frutta e verdura piuttosto che affidarsi ai latticini, per assicurarsi una buona salute delle ossa. Vari studi, tra i quali l'Harvard Nurses' Health Study, che ha seguito clinicamente oltre 75.000 donne per dodici anni, mostrano che l'aumentato consumo di latticini è associato con un rischio di fratture più elevato.

L'Harvard School of Public Health, nella sezione del suo sito dedicata a "Calcio e latte" titola: "Il calcio è importante, ma il latte non ne è l'unica, né la migliore, fonte" e spiega come alte assunzioni di latte indeboliscano le ossa, consigliando fonti vegetali di calcio.

Esiste inoltre il problema delle sostanze chimiche (e del pus) contenuto nel latte. L'attuale latte di mucca è un liquido ben poco sano, che contiene residui di farmaci di vario genere, i quali sono addizionati al mangime e si accumulano nelle carni e nel latte della mucca stessa; anche erbicidi e pesticidi, usati per coltivare i mangimi, si accumulano nel corpo degli animali; il latte contiene inoltre sangue, pus, feci, batteri, virus. Il pus passa nel latte assieme alle altre sostanze ed è stata stabilita una normativa comunitaria che ne definisce il limite massimo: in un millilitro possono esserci fino a 400.000 "cellule somatiche" - il nome scientifico per indicare quello che comunemente è chiamato "pus" - e un tenore di germi fino a 100.000. In un litro di latte vaccino messo in commercio, quindi, ci possono essere 400 milioni di cellule di pus e 100 milioni di germi, è bene averne la consapevolezza.

Le linee guida per "mangiare sano"

Non stupisca, dunque, come i vari istituti per la nutrizione o per la prevenzione delle malattie degenerative, in tutto il mondo, indichino nelle proprie linee guida una drastica diminuzione del consumo di prodotti animali rispetto alla media attuale.

Persino l'USDA, il dipartimento per l'agricoltura degli Stati Uniti, ben noto per essere decisamente "dalla parte" degli allevatori, ha emesso nel 2010 le "Linee guida per una sana alimentazione", indirizzate ai cittadini americani; tali linee guida, per quanto riguarda l'alimentazione onnivora, indicano un contenuto totale di prodotti animali pari al 19% della dieta, mentre attualmente negli Stati Uniti ben il 48% della dieta media è composto di cibo animale. In particolare: il consumo di latticini dell'americano medio è sette volte tanto quello consigliato dall'USDA; il consumo di carne più uova è tre volte tanto; quello di pesce è 1,6 volte tanto. Il totale dei prodotti animali consumati dall'americano medio è 4,3 maggiore

rispetto a quello consigliato dalle linee guida USDA (e in Europa i consumi non differiscono di molto, purtroppo).

Il fatto che l'USDA consigli tali quantità di carne, pesce uova e latticini per una dieta sana, non significa che queste quantità siano *necessarie*: significa che, se una persona intende seguire una dieta onnivora, queste sono le quantità da non superare, ma non esiste alcuna necessità di questi alimenti. Ormai a livello scientifico è assodato che una alimentazione 100% vegetale non solo è adeguata (cioè contiene tutti i nutrienti necessari), ma è anche benefica per la salute in quanto in grado di prevenire, e a volte curare, alcune patologie (le malattie degenerative già citate). Al giorno d'oggi non vi è più discussione scientifica su tale aspetto, è un dato ormai acquisito e fa parte della "posizione ufficiale" dell'Academy of Nutrition e Dietetics, la maggiore organizzazione di nutrizionisti nel mondo (ex American Dietetic Association). Se qualche nutrizionista nostrano o d'oltre confine pone dei dubbi sul tema è solo per sua ignoranza e mancanza, almeno ventennale, di aggiornamento. Quest'ultima risulta piuttosto diffusa tra i nutrizionisti da TV: per costoro si pone il problema aggiuntivo dell'influenza dei rapporti di collaborazione con i vari rami dell'industria zootecnica - palesi e non certo segreti - e il conseguente conflitto d'interessi nell'attività di divulgazione a vario titolo svolta sui mass media.

Le linee guida del World Cancer Institute (l'Istituto Mondiale per gli studi sul Cancro) raccomandano testualmente di "prediligere diete basate su alimenti vegetali e comprendenti un'ampia varietà di verdura, frutta, legumi e carboidrati poco raffinati e, se si consuma carne rossa, non consumarne più di 80 g al giorno" (vale a dire circa 29 kg l'anno) - da notare, in proposito, che Italia si consumano pro capite 92 kg di carne l'anno, 62 di carne rossa, 30 di altre carni, quindi in totale oltre il triplo del limite massimo consigliato.

Anche i rappresentanti dell'Istituto francese per la nutrizione dichiarano che nei vegetariani si riscontra una minor incidenza dei casi di diabete e di obesità e che i vegetariani soffrono meno di ipertensione, problemi coronarici, diabete e obesità.

Sostanze chimiche, farmaci e antibiotici nei prodotti animali

I danni dei prodotti animali alla nostra salute non si fermano qui: al fatto che non si tratti di un "cibo" fisiologico per il nostro organismo (che rimane comunque il problema principale), come si è detto, si aggiunge il problema delle sostanze chimiche presenti nei prodotti animali come residuo di quelle somministrate nei mangimi o attraverso le cure preventive, compreso l'uso estremo di antibiotici (prassi, questa, che causa il noto pericolo dell'antibiotico- resistenza).

Negli animali si concentrano i pesticidi usati per la coltivazione dei vegetali che formano il loro mangime: si è stimato che negli USA l'80% dei pesticidi e fertilizzanti venga utilizzato per la coltivazione dei vegetali destinati all'alimentazione degli animali d'allevamento. Pesticidi e fertilizzanti si ritrovano pertanto "concentrati" come residuo nella carne degli animali, quindi chi si ciba di carne è costretto a ingerirne una quantità ben maggiore rispetto a quanto accadrebbe se consumasse direttamente i vegetali. Inoltre, negli allevamenti intensivi gli animali vengono imbottiti di farmaci, per cercare di scongiurare le malattie causate dallo stress da sovraffollamento nonché dalla loro debolezza congenita. Sono stati selezionati, infatti, animali "iperproduttivi", ma che si ammalano molto facilmente.

In particolare, gli antibiotici vengono somministrati di routine ad animali sani per scopi non terapeutici, ossia prima che si ammalino veramente, per compensare la condizione di sporcizia estrema e di stress in cui vivono e per promuoverne la crescita. Gli animali che ricevono regolarmente piccole dosi di antibiotici diventano una sorta di coltivazioni ambulanti di batteri, che possono produrre anche ceppi batterici antibiotico-resistenti. Ciò significa che si sviluppano ceppi di batteri che si sono "adattati" in modo da risultare immuni all'effetto di uno o più antibiotici; in modo tale che, quando è necessario curare una reale malattia infettiva, sia negli animali che nell'uomo, gli antibiotici non risultano più efficaci, con grave pericolo per la salute e con un significativo aumento del numero di decessi.

Nel 2011 è stato pubblicato dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) uno studio europeo in proposito: il dossier spiega come gli antibiotici abbiano rivoluzionato il trattamento delle malattie infettive, ma come il loro uso smodato abbia causato lo sviluppo e la diffusione dell'antibiotico-resistenza. Questo è diventato oggi un problema significativo: ogni anno, nella sola Unione Europea, oltre 25.000 persone muoiono per infezioni causate da batteri resistenti agli antibiotici.

Sempre nel 2011, è stato pubblicato anche uno studio statunitense in cui i ricercatori spiegano come circa la metà di tutti i prodotti carnei venduti negli Stati Uniti (in particolare tacchino, maiale, pollo e manzo) siano contaminati da un tipo di batterio, chiamato *Staphylococcus aureus*, che risulta tra le maggiori cause di infezioni nel mondo. Tale batterio ultimamente è stato oggetto di studio a causa della crescente mortalità tra le persone associata all'antibiotico resistenza, in quanto un nuovo ceppo di questo batterio è diventato resistente a diversi antibiotici, colonizzando le persone che lavorano nel settore degli allevamenti, in particolare in Europa, Canada e USA.

E così ci ricolleghiamo all'aspetto etico: la sofferenza degli animali. Infatti l'uso massiccio di antibiotici e altri farmaci è necessario, negli allevamenti, a causa delle condizioni di affollamento e di sofferenza fisica e psicologica in cui sono tenuti gli animali: non sarebbero in grado di sopravvivere senza farmaci e sostanze chimiche di vario genere. Nelle condizioni produttive date, non è realisticamente possibile mantenere gli attuali ritmi di produzione e consumo e allo stesso tempo cambiare le condizioni di allevamento in modo da rendere non più necessari antibiotici ed altri farmaci.

Creiamo animali malati, da cui traiamo carne malata che ci fa ammalare: il circolo vizioso si chiude.

Non è abbastanza?

Arrivati a questo punto, per la terza e ultima volta dobbiamo porci la domanda: non è abbastanza? A uno straziante massacro quotidiano di milioni di animali di ogni specie, prima tormentati

fisicamente e psicologicamente (non deliberatamente, certo: solo perché non sono visti come esseri senzienti, ma come semplici fonti, una sorta di "fabbriche" di carne, di latte o di uova) e poi uccisi senza remore, si aggiunge l'irresponsabile distruzione della natura, dei boschi, delle falde acquifere, un impiego enorme di sostanze chimiche inquinanti, un incredibile spreco di cibo, vero cibo, a pieno titolo, intendo, quello vegetale; e a tutto questo, ancora, si aggiunge un irrazionale danno inferto al nostro stesso benessere, che mina la nostra salute e aspettativa di vita.

Tutto questo è o non è abbastanza per farci decidere di cambiare la nostra alimentazione e, consapevolmente, finalmente **scegliere** (perché, al contrario, mangiare prodotti animali non è quasi mai una scelta, è solo un'abitudine, un fare "come tutti"), ossia decidere, per quanto in nostro potere, di porre fine a tutto questo dolore, comportandoci in modo razionale, empatico... e umano, nel senso più alto del termine?

Parte II

La soluzione: scegliere di vivere vegan

Fino a questo punto abbiamo esaminato i danni che l'allevamento di animali causa, i tanti aspetti negativi di questa pratica.

Ora vorrei trattare invece l'altro lato della questione: i risultati in positivo che si ottengono grazie alla scelta vegan. Va da sé che con la semplice eliminazione di qualcosa di dannoso si ottiene automaticamente un vantaggio, un risultato positivo, quindi può sembrare che non ci sia nulla da aggiungere: si eliminano i problemi descritti finora, è un risultato grandioso.

Ma c'è di più. Grazie alla scelta vegan si ottengono tanti effetti collaterali positivi ulteriori, in aggiunta all'eliminazione degli aspetti dannosi.

Capitolo 4

Favorire una rinascita per animali e ambiente

Premetto che io non nutro illusioni sul fatto che *tutta* l'umanità un giorno diventerà vegan per scelta etica e che come conseguenza gli allevamenti scompariranno. Credo che questa sia solo un'utopia: è più probabile che si arrivi prima all'estinzione della nostra specie che a un tale grado di rispetto universale verso tutti gli esseri senzienti, umani o non umani essi siano.

Sono però convinta che un gran numero di persone abbia la possibilità di compiere la scelta vegan, se correttamente informate. Infatti nei paesi industrializzati il numero di vegan è in aumento costante, così come è in aumento il numero di persone che "mangiano meno carne" o se ne astengono del tutto: esiste dunque la reale possibilità che il numero di animali allevati e uccisi diminuisca sensibilmente.

Per contro, nei paesi "in via di sviluppo" il consumo di carne e derivati animali sta aumentando in modo esplosivo e la triste conseguenza è che il numero totale di uccisioni nel mondo è in continua e rapida crescita. Per non parlare dell'aumento di popolazione umana, che acuisce il problema; un trend di progressiva crescita che purtroppo per ora non sembra rallentare.

Gli errori commessi negli ultimi decenni nei paesi "sviluppati" (se così li vogliamo definire) sembra non servano di lezione a chi non li ha ancora compiuti. Pare invece che mangiare "carne" sia ancora ritenuto molto desiderabile, una sorta di indicatore di benessere acquisito. Tuttavia, in questo triste scenario c'è al giorno d'oggi un fattore limitante che in precedenza non esisteva: l'impossibilità di nutrire tutti a carne, pesce, latticini e uova. Non esistono abbastanza risorse sul pianeta per riuscirci, è una pura questione numerica. Per quanto ci si ostini a chiudere gli occhi di fronte alla realtà, saremo costretti a riconoscere, presto o tardi (e ormai non manca molto), che è semplicemente insostenibile basare la nostra alimentazione sui prodotti animali. E, raggiunto questo limite, a quel punto si dovrà fare marcia indietro forzatamente.

Noi invece vogliamo fare subito marcia indietro su modelli alimentari e di sviluppo errati: e non per una sorta di causa di forza maggiore, ma per nostra autonoma volontà, fondata su basi etiche, in considerazione dell'utilità generale e individuale delle scelte intraprese.

Le nostre scelte sono potenti: ogni vegan salva 1400 animali

Abbiamo il potere di trasformare in meglio l'attuale situazione e di far capire a tutti che sta a noi, solo a noi, come singoli, decidere se mangiare o meno qualcosa che è costato la vita a tanti animali e che contribuisce in modo determinante alla devastazione dell'ambiente. Non abbiamo scusanti, non possiamo attribuire la colpa "alla società", "al governo", "alle multinazionali", "alle leggi", "all'industria" e così via. No, siamo noi che abbiamo il potere (e la responsabilità) in questo campo: gli allevamenti esistono perché le singole persone comprano la carne, il pesce, i latticini e le uova. *Per nessun altro motivo*.

Se non ci importa della sofferenza e della distruzione che arrechiamo, allora è fin troppo facile non pensarci più, faremo parte di quella maggioranza che continuerà a mangiare carne a ogni pasto spensieratamente, in maniera irriflessa; e che però, in ogni caso, sarà costretta a consumarne in quantità molto minore in futuro, per il semplice fatto che le risorse sul pianeta non bastano più per tali livelli di "produzione".

Ma se invece ci interroghiamo in proposito; se troviamo *sbagliato* uccidere solo per non cambiare abitudini in cucina; se ci rendiamo conto che gli animali d'allevamento non hanno nulla di diverso da cani e gatti, nella loro capacità di provare sentimenti ed emozioni; se comprendiamo che, come noi rabbrividiamo nei confronti di coloro che allevano e uccidono cani per mangiarli, allo stesso modo, le popolazioni che considerano cavalli e conigli solo come animali d'affezione, a propria volta provano disgusto nei confronti delle nostre consuetudini alimentari... comprendiamo allora che, di fatto, non esistono differenza tra gli animali, ma solamente diversità su quanto è sancito come commestibile ed è SEMPRE una barbarie

uccidere animali per mangiarli. Ecco, se comprendiamo tutto questo, allora la cosa giusta da fare è scegliere di diventare vegan.

Quale sarà l'esito immediato del nostro passaggio a una vita vegan, la ricaduta sul mondo che ci circonda e sulla salvezza degli animali? Salveremo la vita, in media, a 1400 animali (è un conto "a spanne", ma dà un'idea realistica degli effetti, anche se per difetto): sono gli animali che sarebbero stati fatti nascere, confinati negli allevamenti e poi macellati, solamente per servire a noi da pasto nel corso della nostra vita. Non saranno fatti nascere (senza la domanda, cessa l'offerta), tutto quel patimento non avrà luogo. In realtà sono ben più di 1400, perché nel calcolo non sono inclusi i pesci, dato che le statistiche sulla pesca riportano solo le quantità in peso e non in numero di animali. C'è da esserne sollevati e soddisfatti già così, oltre 1400 vite salvate sono tante.

Ma le possiamo moltiplicare di un fattore grande a piacere se ci impegniamo a divulgare ad altre persone le stesse **informazioni** e a condividere i **ragionamenti** che ci hanno portato a compiere questa scelta: anche questo è in nostro potere, dipende solo da noi.

Meno animali allevati significa anche meno terreno rubato alla natura (per la coltivazione dei mangimi e per la creazione di pascoli) e meno distruzione per l'abuso di utilizzo di sostanze chimiche, per lo spreco di acqua, la desertificazione, e tutti i problemi già discussi nei capitoli precedenti. E quindi anche, indirettamente, un ulteriore gran numero di animali selvatici sarà salvo.

Vedere il cambiamento intorno a noi

È tristemente vero che non si tratta di un cambiamento evidente: non potrà dipanarsi tutto sotto i nostri occhi, difficilmente potremo esserne diretti testimoni, se non nei primi passi, perché i numeri in gioco sono talmente enormi che un'inerzia poderosa ci rende impossibile mettere in moto il cambiamento in maniera visibile nell'arco di pochi anni.

Proprio per la lentezza della trasformazione del mondo che ci circonda, mi fa sorridere - di un sorriso amaro, purtroppo - la tipica domanda di chi si preoccupa (a volte per provocare, ma più spes-

so, ahimè, per una genuina perplessità) per la sorte degli animali d'allevamento, visto che "se non li macellassimo invaderebbero la Terra". La tipica domanda è: "Se diventassimo tutti vegan, cosa ne faremmo di tutti gli animali allevati, invaderebbero il mondo!". Al contrario, è proprio a causa degli allevamenti che questi poveri animali "invadono" sempre più spazio, perché siamo noi umani che li facciamo nascere. Fossimo tutti vegan, non esisterebbero e non invaderebbero alcunché. Mi riesce difficile immaginare come si possa in buona fede (se non come esperimento mentale) credere che, come per incanto, da un anno all'altro l'umanità si possa "veganizzare": magari fosse! E che quindi possa nascere il tormentoso interrogativo di cosa farcene degli animali che in quel preciso istante rimangono, diventati inutili, seppur ormai impossibilitati a vita altra che in cattività. Magari questo dilemma potesse porsi davvero! La realtà è che questi esseri sfruttati vengono tenuti in vita al massimo 3-4 anni (questo solo per le mucche usate per la produzione di latte, tutti gli altri sono uccisi ben prima, vivono da poche settimane a 1-2 anni al massimo) e poi vengono uccisi. Davvero pensiamo che in un lasso di soli quattro anni l'umanità possa diventare vegan? È chiaro che, semplicemente, man mano che le persone iniziano a smettere di mangiare animali, ne verranno fatti nascere sempre meno, ci saranno meno animali allevati, in modo graduale.

Allo stesso modo, a chi si preoccupa dei "macellai e allevatori che rimarranno senza lavoro", potrà essere replicato rassicurando sul fatto che, sfortunatamente, il declino degli allevamenti non sarà così veloce e immediato. Vi sarà tutto il tempo per le future generazioni di scegliere lavori diversi, per riconvertirsi, così come - in ogni epoca - per ciascuna attività economica è già successo. In realtà, semmai, è proprio l'allevamento intensivo che elimina "posti di lavoro", se così li vogliamo definire, perché è talmente automatizzato e gli animali sono così poco accuditi che sempre meno manodopera risulta impiegata in questo settore.

Tuttavia, anche se il cambiamento è lento, state tranquilli, le cose si stanno muovendo, la società è in mutamento continuo e i sistemi economici nascono e collassano a ritmo sempre più veloce, mentre i mercati vi si adattano: anche noi, individualmente, possiamo fare molto per spingere questo "masso" dello status quo e vincere la

sua inerzia. Anche semplicemente vivendo da vegan, come esempio pratico per chi ci circonda (dal "si può fare" al "si deve", il passo non è lungo).

Ancora di più possiamo ottenere facendoci parte attiva del cambiamento che è avvenuto in noi e nelle nostre abitudini, impegnando parte del nostro tempo nella divulgazione (sta a noi scegliere quanto: se una o dieci ore la settimana o anche più). Sono così tante le persone da informare, che potrebbero diventare vegan una volta a conoscenza degli orrori degli allevamenti... o semplicemente una volta messe a contatto con le informazioni che anche in questo libro sono raccolte, a squarciare il velo dell'inconsapevolezza o ignoranza sulle questioni in gioco connesse al nutrirsi di carne, ovvero, essenzialmente, di corpi di animali uccisi.

E sapete una cosa? Compiuta la scelta, tutti ne sono felici e soddisfatti, ma allo stesso tempo sono pentiti per non averla fatta prima... Ho sentito centinaia di volte i neo-vegan affermare: "Ma perché non l'ho fatto prima?! Credevo fosse chissà che cosa, invece è di una semplicità disarmante, mi spiace così tanto per tutti gli animali che ho contribuito a uccidere per non essermi deciso prima!". Ma non lo dicono solo i neo-vegan, lo dice, amareggiato, anche chi è vegan da anni, ogni volta che ripensa a quanto tempo ha impiegato a decidersi: "Perché non l'ho fatto prima"?

Un percorso: il mio

Se vogliamo seguire, a mo' di esempio di strada verso una vita vegan, il mio percorso, l'insegnamento che ne possiamo trarre è la realizzazione di come tutto sia avvenuto con una semplicità disarmante, anche se, temo, con troppa lentezza. Dovuta però sicuramente ad una società davvero diversa da quella dei nostri giorni - chiamiamola pre-web - visto che non esisteva ancora il "World Wide Web" e le sue grandi possibilità di informazione e contatto.

Non vi sono stati eventi straordinariamente significativi che abbiano fatto scattare in me qualche molla interiore, né riflessioni particolarmente complicate, no davvero: come ho esplicitato fin dall'inizio del libro, le motivazioni della scelta vegan (o inizialmen-

te vegetariana che sia) sono così semplici e immediate che occorrono ben poche parole in proposito. Si tratta di non fare del male, tutto qui: un principio innato, direi. È stata perciò una presa di coscienza graduale, che è maturata dentro di me in modo quasi inconsapevole, non evidente. A un certo momento, a vent'anni, è venuta alla luce e quindi ho iniziato a riflettere in maniera conscia e razionale su questa decisione, sulle mie scelte interiori.

Allora, purtroppo, non esisteva nulla attorno a me che potesse fornire un sostegno al mio ragionamento: non esisteva il web, non si potevano trovare informazioni on-line. Tavoli informativi, per strada o altrove, di associazioni o gruppi vegetariani non ne avevo mai visti (tantomeno vegani: ad essere ignota era la stessa parola!). Non avevo letto alcun libro né opuscolo in materia, né sapevo se ne esistessero.

Io sapevo, sentivo, solamente che non era giusto uccidere gli animali.

Così, dopo qualche settimana, o forse mese, di interno rimuginare (non avevo nessuno con cui parlarne) mi sono decisa: dalla prossima settimana (perché non da oggi, potreste chiedere? Non lo so! È il mistero delle risoluzioni che ci spingono all'azione...) divento vegetariana. E così è stato.

Ora i tempi sono diversi, fortunatamente. È facile incontrare sul proprio cammino informazioni sulla scelta veg (comprendo in questa parola "vegetariano" e "vegan": e sono termini correnti, non più sconosciuti o nuovi come suonavano un tempo!): ci sono opuscoli, articoli, libri che si trovano agevolmente sul web, in tutti i formati, nonché video, il materiale forse più diretto ed efficace. Ma non è solo via web che avviene la diffusione: il contatto non è solo virtuale, anzi! Rispetto a un tempo, è di gran lunga cresciuto il numero di eventi, tavoli informativi, nelle strade si vedono manifesti e locandine... non quanto vorrei, certo, nemmeno una briciola di quel che vorrei, ma infinitamente di più di quanto esisteva, diciamo, solamente 25 anni fa.

Difficile oggi poter essere davvero all'oscuro di quanto accade negli allevamenti, ancora più difficile iniziare una riflessione sul tema senza trovare spunti, aiuti e sostegni da qualche parte o dall'esperienza personale stessa. Le cose, seppur lentamente, cambiano...

La mia famiglia, in verità, inizialmente non è stata molto contenta del mio cambiamento, come spesso accade. Non per motivi salutistici, come oggi capita. Non mi è mai stata posta una simile obiezione, che infatti, come abbiamo visto, non ha alcun fondamento, anzi! Forse un tempo non ci si ponevano questi dubbi perché era ben noto che fino a una o due generazioni prima la carne veniva mangiata ben di rado e tutti sopravvivevano più che bene, a patto - si intende - di aver abbastanza cibo nel piatto...

Oggi invece manca forse un po' di memoria storica e ci si creano preoccupazioni infondate su questo aspetto, complice anche (o, forse, causa prima?) la disinformazione creata ad arte dai nutrizionisti "da TV", una specie che prolifera, ben foraggiata dall'industria zootecnica.

Sia come sia, fortunatamente non ho mai avuto questo genere di opposizione, in famiglia. Piuttosto, si trattava di obiezioni, critiche sul piano pratico: la seccatura di dover preparare un pasto a parte, ad esempio. In realtà questo "problema" è stato ben presto superato, vedendo che spesso bastava approntare un primo piatto vegetariano per tutti, oppure constatando che, quando si preparava la pasta, ad essere diverso era solamente il mio condimento, visto che magari in seguito concludevo mangiando una razione maggiore di contorno anziché mangiare il secondo.

In questo periodo ho anche iniziato a cucinare per mio conto: del resto, studiando all'università e tornando a casa la sera, non avevo molte possibilità di accollarmi l'onere di preparare i pasti, se non nei week-end, quando spesso preparavo qualche ricetta per tutti. Sono anche diventata una brava cuoca - non eccelsa, ma me la cavo!

Il secondo punto dolente è stato che, come malauguratamente succede a molti, la mia famiglia non ha fatto propria la mia scelta. Ma forse, retrospettivamente, è più dolente adesso che allora, perché in quel momento a me bastava essere cosciente di fare io stessa "la cosa giusta", sul piano personale, non mi ero ancora posta il problema di diffondere il più possibile la scelta veg. Non pensavo ancora all'attivismo animalista, tutto questo era di là da venire: le cose cambiano, certo, ho scritto, ma talvolta lo fanno gradualmen-

te, di pari passo con l'aumentare di esperienza, consapevolezza e cognizione di causa...

Come critica più ricorrente, all'epoca, ho incontrato più che altro la frase fatta, applicabile ad ogni risoluzione di mutamento di abitudine o comportamento: "Ma cosa credi di cambiare?". La quale mi ha fatto scontrare, a corollario, col problema, anzi, dilemma, altrettanto consueto: "Possibile che io abbia ragione e TUTTI gli altri torto?". Essendo, c'è da dire, di mio carattere testarda e poco influenzabile, una volta maturata una decisione, ammetto che questo dubbio non mi abbia più di tanto impensierito :-)

Solo anni più tardi, di pari passo con le letture e gli approfondimenti, ho scoperto di essere invece in più che rispettabile, anzi ottima, compagnia di filosofi, scrittori, matematici, incontrando ogni sorta di personaggio illustre - a partire da Pitagora - che nel corso della storia umana hanno intrapreso ben prima di me questa scelta. A chi si sente colpito dal dubbio sulla ragione propria e torto altrui, consiglio di confidare in questa bella compagnia di precursori per non sentirsi solo e trovare forza, se la propria non sembra sufficiente. Agli illustri, vanno inoltre aggiunti i milioni di persone comuni, contemporanee o del passato, che in tutto il mondo hanno fatto una simile scelta, grazie ai ragionamenti più svariati, ma a partire dal medesimo fondamento.

Il "cosa credi di cambiare?", quasi a rimarcare la velleità dei miei sforzi individuali, mi impensieriva già di più: non perché mi ponesse dubbi di merito, ma perché mi innervosiva dover spiegare l'ovvio concetto che se tutti ragionassero con questo metro allora mai nulla cambierebbe, al mondo...

Non vi angustiate, comunque: mugugni e critiche dei familiari sono all'ordine del giorno

sui più svariati temi, non possono essere certo questi che ci frenano in alcun modo, sarebbe, questo sì, davvero ridicolo. Se sentiamo che ci influenzano, o in qualche modo frenano, semmai questo deve essere un campanello d'allarme per la nostra coscienza: significa che stiamo usando l'ambiente che ci circonda come scusa, evitando di assumerci le nostre responsabilità. Proviamo dunque a rimuovere davvero tali freni, una buona volta!

Teniamo anche conto che, dopo qualche mese, passata la fase del-

la resistenza al cambiamento, i familiari si abituano e la smettono con osservazioni ostili, per quanto poco sensibili o francamente irritanti possano essere all'inizio - in realtà di solito non sono poi così terribili, ma se qualcuno è particolarmente sfortunato e ha genitori assillanti, può accadere. Pure loro alla fine depongono la contrarietà e finiscono per abituarsi, non temete! Naturalmente, dipende anche dall'età: più si è giovani, più i genitori si sentono in dovere di intervenire, si sa... Ma tutto si risolve nel giro di qualche mese, ve lo posso assicurare sulla base di centinaia di casi che ho avuto modo di conoscere nel corso degli anni. Personalmente, dopo la laurea sono andata a vivere per conto mio, ma la mia famiglia era ormai del tutto abituata alla mia scelta già da molti anni.

Per quanto riguarda altri conoscenti - compagni di scuola, amici, colleghi di lavoro - non vi è dubbio che la loro possibile interferenza o effettiva influenza siano infinitamente minori rispetto a quelle dei familiari, quindi non vi sono davvero ragioni di impensierirsi per la loro opinione. Il massimo che può capitare è di dover ripetere infinite volte la stessa risposta a domande per lo più uguali e scontate: ma a questo, con un po' di pazienza, si può sopravvivere facilmente! La verità è che su questo particolare aspetto - il venir "infastiditi" dai commenti e reazioni altrui riguardo la nostra scelta - è il nostro personale atteggiamento a giocare il ruolo fondamentale, non quello altrui.

Dover rispondere sempre alle stesse domande o obiezioni sarà forse noioso, ma non è una tragedia, dopotutto: è semplicemente dovuto al fatto che il 90% delle persone purtroppo non sa nulla dell'argomento e quindi reagirà sorpreso, magari esponendo, superficialmente, i dubbi ormai per noi consueti. Non c'è una "regola aurea" di comportamento in proposito, visto che dipende dalle diverse relazioni e legami che abbiamo con le persone che ci capita di frequentare nei vari contesti sociali: se abbiamo voglia di rispondere, rispondiamo, se vediamo che l'interlocutore lo fa solo per infastidirci (può capitare: capita per il tifo calcistico, per l'abbigliamento o ogni altra cosa soggetta alle preferenze personali, perché non dovrebbe capitare anche per questo aspetto, visto che da parte di chi non conosce i motivi della scelta è considerato come qualcosa di superficiale, alla stessa stregua di altre abitudini e gusti

personali?), gli rispondiamo in modo chiaro di lasciarci in pace, è molto semplice.

Possono capitare certo battutine degli onnivori sul tipo di "non sai cosa ti perdi a non mangiare questa cosa" o altre variazioni sul tema... Qui è importante il nostro atteggiamento e la nostra capacità di valutazione: un simile scherzoso umorismo non va letto alla luce della *nostra* sensibilità, ma della *loro*. Ed ecco che è facile assegnargli il giusto peso e appare come insignificante. Nel caso della scelta vegan c'è un divario enorme tra la visione da noi maturata e quella degli altri: sbagliamo di grosso, quindi, se interpretiamo quanto affermato da chi non è vegan alla luce della nostra sensibilità. È come se si parlassero due lingue diverse (il rischio dell'incomunicabilità talvolta c'è, se si parte da presupposti molto lontani). Va fatta la tara alle reazioni, senza pensare che sia sotteso un disprezzo delle nostre idee da parte altrui, quando magari, semplicemente, non sono, non solo capite, ma nemmeno immaginate. Ad esempio, viene detto "prosciutto", che nella lingua comune è categorizzato come cibo, mentre nel nostro linguaggio indica un essere senziente fatto a pezzi. Da qui buona parte dei problemi o incomprensioni. Detto questo, la cosa davvero triste è che le battutine insulse di alcuni dimostrano solo che quelle persone non hanno capito cosa stanno facendo agli animali e continueranno purtroppo a farlo.

Di fronte alla circostanza forse più spiacevole, in cui taluni "amici", capito che certe battute ci fanno star male, continuano a farle, appositamente, beh, allora un simile comportamento non ha molto a che vedere con la scelta vegan, farebbero così su qualsiasi altro argomento; e dimostra solo che sono persone un po' meschine (loro, non noi), o quanto meno poco sensibili e parecchio infantili (loro, non noi): sta a noi decidere se vogliamo ancora annoverarli o meno tra le nostre amicizie. Consiglio, in questi casi, di replicare in maniera sarcastica e prendere noi stessi in giro questa gente, rincarando la dose: state certi che il loro atteggiamento cambierà. Ancora più importante, l'essere o meno oggetto di battute dipende per il 90% dal nostro stesso comportamento: se noi per primi dimostriamo in qualche modo di essere in imbarazzo perché non siamo "come tutti gli altri", certuni di questi "altri", in certi con-

testi, saranno più portati a far pesare le differenze; invece se noi ci comportiamo in modo schietto e naturale, aderente alle nostre convinzioni, perché ci è chiaro che la nostra scelta è corretta e fondata e, anzi, ne siamo orgogliosi, sarà ben difficile prestarsi a battute o motteggi in modo reiterato. Personalmente, al contrario, devo dire che non mi è mai capitato. O meglio, mi è capitato di ricevere qualche osservazione sgarbata solo da una persona, a quanto posso rammentare, che però tutti consideravano estremamente "pesante" e antipatica (per varie altre ragioni che vi risparmio). L'ho sempre messa al suo posto con battute ancora più cattive, lungi da me porgere l'altra guancia!

A parte gli scherzi, l'unico fondato, reale problema nei rapporti con gli altri è il sentirci male perché vorremmo che anche loro capissero i motivi della scelta vegan e invece non capiscono fino in fondo o non gliene importa granché. Questo è un sentimento che effettivamente è difficile da sopportare, ma non per noi stessi: lo è perché significa che quelle persone continueranno a causare, più o meno direttamente, la morte di altri animali. Quindi sì, certo, questo aspetto ci fa stare male, o è frustrante, ma è inevitabile che sia così: se non stessimo male per l'uccisione degli animali non saremmo diventati vegan, no?

Il passaggio a vegan

Tornando alla mia "storia", che vi sto narrando come possibile confronto, non certo come guida - anche perché la situazione era allora molto diversa da quella attuale - debbo purtroppo ammettere che sono rimasta vegetariana per 9 lunghi anni, ahimè, prima di arrivare a rendermi conto, con le mie sole forze, che gli animali vengono uccisi anche per la produzione di latte e uova. Sapevo che esistevano i vegan, certo. Ma nessuno di loro - dei pochissimi che allora conoscevo - mi ha mai spiegato questo fatto. Dicevano soltanto "perché non è giusto tenere gli animali in allevamento". D'accordo, doveva forse bastare, ma perché non proporre invece questo dilemma, certamente molto più chiaro ed efficace: "Se non li vuoi ammazzare per produrre carne, allora non puoi volerli am-

mazzare per produrre latte: vengono uccisi esattamente allo stesso modo, nello stesso tempo e per la stessa ragione". Così, ci sono dovuta arrivare da sola, purtroppo, impiegando molto più tempo a comprendere come tutto sia collegato e ricomporre da me il puzzle del funzionamento dell'industria zootecnica.

Non ho particolari dettagli da raccontare sull'aspetto pratico del passare da vegetariana a vegan: è banale, vi assicuro. Solo quando non si è ancora vegan si può temere che esista qualche difficoltà pratica. Quando lo si è, ci si rende subito conto che invece non ne esistono, perché, in qualsiasi situazione ci troviamo, essendo la nostra decisione ferma e irrinunciabile, una soluzione esiste in ogni caso, visto che il cibo è fattore culturalmente condizionato, sempre. Per fare un esempio: se ci capita di mangiare in un locale che sembra non avere alcuna scelta vegan nel menu, se non siamo ancora vegan ci viene da pensare: "Ecco, se fossi vegan ora non potrei mangiare nulla!". Invece, da vegan, non ci passa nemmeno per la testa di saltare il pasto, quindi semplicemente chiediamo - come spesso, per altre ragioni, può accadere - delle semplici modifiche ai piatti proposti, o la combinazione di ingredienti che notiamo in piatti diversi, ottenendo così senza problemi un pasto adeguato. In definitiva: i problemi semmai risiedono dentro di noi, all'esterno non esistono; sta a noi farli sparire... e quando siamo vegan ci riusciamo sempre.

Nel tema "mangiare vegan" mi addentrerò in un prossimo capitolo riguardante la cucina vegan. Chi volesse approfondire questo punto di vista, può far riferimento ai siti (soprattutto www.VegFacile.info) e opuscoli (in particolare "Introduzione alla cucina vegan") citati nella bibliografia: potrete ritrovare molto materiale interessante e tanti spunti utili.

Che altro dire? Il mio personale percorso non si è fermato col diventare vegan: ho proseguito dedicando il mio tempo al volontariato animalista, soprattutto nel campo della diffusione di informazioni, diventando attivista. Ma questa, come si suol dire, è un'altra storia: chi vorrà - dopo essere diventato vegan - proseguire su questa strada, troverà gli strumenti per farlo sul sito www.AgireOra.org.

Vorrei allora concludere il racconto del mio percorso riproponendovi la mia "Lettera aperta ai vegetariani", che ho scritto cin-

que anni dopo essere diventata vegan, in un momento di particolare slancio e ispirazione. Sono orgogliosa di dichiarare che questo scritto ha, nel suo piccolo, "veganizzato" (passatemi il temine: il profondo cambiamento interiore non è certo un atto passivo!) non poche persone, che si sono sentite toccate, al cuore e all'intelletto, diventando, anche grazie a questa lettura, vegan. Ve la propongo, quindi, non fosse altro che come una sorta di "reperto storico", anche se è tuttora in auge e continua ad avvicinare alla scelta vegan ogni giorno nuove persone, visto che non ha certo perso d'attualità!

Lettera aperta ai vegetariani del marzo 2002

Questa lettera è indirizzata a chi è vegetariano **per motivi etici**, ma non ancora vegano. Cosa voglio trasmettervi, in queste pagine? Voglio convincervi a diventare vegani, ve lo dico subito. Voglio spiegarvi perché lo sono diventata io, nella speranza che gli stessi meccanismi di pensiero e di empatia funzionino anche in voi. Forse pensate che sarebbe più utile convincere i carnivori a diventare vegetariani, piuttosto. Ovviamente va fatto anche questo, e lo facciamo ogni giorno con tante iniziative, ma qui, in questa lettera, voglio comunicare con voi, voi vegetariani, che già sentite, come me, orrore e rabbia al solo pensiero che un animale possa essere ucciso, angoscia e furore per gli allevamenti, i pescherecci, i macelli. Così possiamo ragionare su basi comuni. E questo è un compito altrettanto importante, perché si tratta, anche in questo caso, di salvare delle vite.

Io sono stata vegetariana per nove anni. Non vi spiego i motivi, perché sono gli stessi vostri. Credevo che non sarei mai diventata vegana. Non è necessario, pensavo. Quello che voglio è non uccidere. E consumando latte e uova non si uccide nessuno. È vero che c'è dello sfruttamento dietro gli allevamenti di galline ovaiole e mucche da latte. Ma il problema, allora, è cambiare i metodi di allevamento, di trattamento degli animali. Non è la produzione *in sé* di latte e uova, il problema. È il metodo. Quindi, in linea di principio, mangiare questi alimenti non è sbagliato. Perché, comunque, non uccide. Devo dire che forse, anche fosse vero che il consumo

di latte e uova non uccide gli animali, questo ragionamento non sarebbe stato molto valido, perché occorre comunque dissociarsi e non contribuire allo sfruttamento, quando esiste. Ma questo è quel che pensavo, e ne ero convinta. Forse anche molti di voi ne sono convinti, e, per essere più in linea coi propri principi, consumano solo uova di galline allevate a terra, o di piccole fattorie, e latte di allevamenti non intensivi.

Purtroppo, purtroppo per gli animali, intendo, questo non basta, perché c'è un problema in più: non è "solo" una questione di sfruttamento. Ma di **uccisione**. Perché anche il consumo di latte e uova implica, necessariamente, l'uccisione di animali. Non gli stessi individui che producono questi "alimenti" (o almeno, non subito), ma loro simili, i loro figli, che devono morire affinché questa produzione sia possibile. È matematicamente, statisticamente, economicamente **impossibile** produrre latte e uova senza uccidere un altissimo numero di animali. Vi spiegherò ora perché. Per cui, alla fine, se avete scelto di essere vegetariani per **non uccidere** dovete, per lo stesso motivo, diventare vegani. Il motivo è identico, quindi è una decisione facile da prendere, perché ci siete già passati una volta. Siete già convinti della sua validità.

Mi concentro sul fatto dell'uccisione proprio per questo: si trattasse solo di sfruttamento, uno potrebbe sempre scegliere di usare prodotti di allevamenti non intensivi (il che significherebbe comunque, se si è coerenti, limitare molto il proprio consumo, renderlo minimale, perché gli allevamenti non intensivi non possono certo fornire prodotti a tutta la popolazione della Terra, nella quantità oggi considerata abituale). Ma si tratta invece di morte. E, come vegetariani per motivi etici, siete di sicuro già convinti che non sia lecito UCCIDERE gli animali. Perciò, punto su questo.

Perché produrre uova significa uccidere animali? Sentiamolo prima dalle parole di un allevatore di galline ovaiole. Vediamo qual è la realtà. I fatti, solo i fatti. E vediamo di tradurre questo esempio in una regola generale.

MUCCA PAZZA: SOS SMALTIMENTO IN DISCARICA PER PULCINI MORTI (ANSA) - ASTI, 3 FEB 2001 - Preoccupazione per lo smaltimento in discarica di quintali di pulcini morti, prima destinati alle industrie produttrici di farine animali, è espresso dagli allevatori dell'astigiano. L' SOS viene, in particolare, dall'azienda "Valversa" di Cocconato dove c'è il più grande impianto italiano di incubatrici per pulcini. "Ogni settimana - spiega Valerio Costa, uno dei fratelli titolari dell'azienda - dalle nostre incubatrici nascono 260.000 pulcini. Circa metà sono femmine e vivono per diventare galline ovaiole, l'altra metà maschi e vengono uccisi". Ogni settimana, dunque, tra pulcini morti e gusci d'uova, circa 300 quintali di scarti riempiono almeno 2 autocarri che, fino a quindici giorni fa, erano destinati alle fabbriche per le farine animali a un costo di 30 lire al chilogrammo. Adesso il sindaco di Cocconato, Carlo Scagno, dopo aver sentito tutte le autorità sanitarie regionali, ha emesso un'ordinanza che consente lo smaltimento nella discarica torinese di Basse di Stura per una spesa di circa 1.000 lire al chilo. "Non sappiamo - ha aggiunto il sindaco - fino a quando la discarica torinese potrà accogliere questi rifiuti speciali". D'altra parte "nell'azienda - afferma Costa - si lavora a pieno regime. Bloccare le incubatrici che ogni 21 giorni fanno nascere oltre un milione di pulcini e bloccare l'allevamento di oltre 50 mila galline che producono uova per le incubatrici, sarebbe un disastro". (ANSA).

Che cosa si ricava da questo, in sostanza? Che, mediamente, al fine di far nascere una gallina ovaiola, un pulcino maschio viene ucciso. Nella maggior parte dei casi viene ucciso subito, tritato, soffocato, gasato. Questo è il caso più "fortunato" per lui. In alcuni altri casi, vive qualche settimana per poi essere macellato come pollo. E questo vale ovviamente anche per le galline dei piccoli pollai a conduzione familiare o amatoriale.

Anche per quelle galline che non finiranno mai macellate (come invece finiscono macellate quelle ovaiole degli allevamenti intensivi, in gabbia o a terra che siano, a fine carriera). Se in un pollaio ci sono anche solo cinque galline, da qualche parte saranno nate, no? Non ci sono di certo anche cinque galli, lo dice pure il proverbio... Al più, un gallo. E gli altri quattro, che statisticamente devono essere nati per poter aver le cinque galline femmine? Uccisi. Da qua-

lunque posto venissero le galline. Questa è solo logica, e statistica.

Veniamo al latte. Perché la sua produzione comporta l'uccisione di animali (a parte le mucche da latte stesse, a fine carriera)?

Un esempio, dal mondo reale della produzione della mozzarella di bufala, una testimonianza di prima mano (apparsa in una mailing list a diffusione pubblica):

12 marzo 2002 - Il 12 di febbraio ultimo scorso, tornando a casa, ho intravisto una grande macchia scura sul bordo della strada. Avvicinandomi, ho visto che "la cosa"... era un bufalotto di alcuni giorni, ancora vivo. Devo dire che diverse volte negli anni mi è *capitato di vedere carogne di bufalotti nei campi e lungo le strade, e ho sempre pensato che fossero morti di malattie perinatali. Ho segnalato il fatto all'autorit*à *competente che* è *intervenuta per rimuovere la carcassa. Ma questa volta non si trattava di un cadavere, era un animale vivo. Un bufalotto maschio, senza marca nell'orecchio, senza padrone. L'ho caricato in macchina e l'ho portato a casa. Ho chiamato subito il Servizio Veterinario il cui responsabile ha detto che posso tenerlo per farlo crescere, perché probabilmente* è *stato abbandonato essendo un maschio. Allora i maschi vengono abbandonati? Si, mi* è *stato risposto,* è *l'abitudine in zona. Per legalizzarlo sono andata ai Carabinieri per fare la denuncia di "ritrovo". Anche il Comandante "sapeva": i maschi si uccidono, si lasciano lungo le strade,* è *"normale", non servono, non danno latte. Si parlava di soffocarli buttando la paglia in gola... Con il Servizio Veterinario abbiamo fatto i calcoli: circa 15.000 bufalotti maschi all'anno "non nascono" ufficialmente. Ma devono essere nati, perché la natura procura l'equilibrio: nascono tanti maschi come femmine. E se sono iscritti 40.000 bufali femmina devono essere minimo 15.000 i maschi che "spariscono". Ho sentito di altri "metodi" di uccisione: la maggior parte degli allevatori semplicemente lascia morire di fame i neonati, cioè li allontanano dalla mamma subito dopo il parto e non danno pi*ù *attenzione. Muoiono! Basta! Ci sono quelli che li sotterrano vivi e ci sono quelli che li buttano nella fossa del letame. Qualche allevatore locale cresce i bufali maschi per la carne. Una percentuale molto bassa. Per il resto, per continuare a produrre mozzarella di bufala si dovrebbe organizzare una raccolta dei piccoli appena nati per portarli ai macelli.*

Al di là dell'esempio specifico, per far produrre latte alla mucca occorre farle partorire un vitellino. Uno ogni anno, o ogni due, in ogni caso, se il vitellino è maschio non potrà vivere come "mucca da latte", perciò vivrà qualche mese e poi verrà macellato. I bufaletti fanno la stessa fine dei pulcini, ammazzati, o lasciati morire, appena nati. I vitellini invece vengono abitualmente mangiati, perciò vivono qualche mese per mettere su carne.

In conclusione, non è pensabile che possano essere mantenuti "a sbafo" animali improduttivi (i maschi). Anche nei piccoli allevamenti. Significherebbe raddoppiare i costi. E se mai gli allevatori e i consumatori diventassero così (e comunque ADESSO non lo sono e quindi ADESSO latte e uova implicano morte) tanto sensibili al benessere degli animali da consentire agli animali maschi di vivere... credete davvero che non sarebbe più probabile che si arrivasse invece a una semplice rinuncia a quella **piccolissima** quantità di prodotti animali che allevamenti di questo genere consentirebbero di ottenere?

Mi sembra così dimostrata, in termini logici, e in termini empatici (con i due esempi sopra riportati, che non possono non far inorridire un vegetariano), la necessità di diventare vegani. Il perché queste ragioni non siano immediatamente visibili non lo so, io stessa ci ho messo nove anni a rendermene conto. E ora sono vegana da cinque anni. Una volta scoperti i motivi, quale può essere la remora a diventare vegani? Solo qualche problema pratico in più. Maggiore difficoltà nel mangiare fuori casa (ma basta solo chiedere al cameriere gli ingredienti dei piatti in menu!). Minore scelta di cibi (in realtà, non c'è meno scelta, solo cibi diversi tra cui scegliere), e quindi qualche dubbio sul "ma cosa posso mangiare???" Perplessità sull'aspetto salutistico no, perché è noto che latte e uova di certo non fanno bene, anzi. Piuttosto, il non voler rinunciare alla mozzarella così buona o all'omelette alle verdure. Però... ci siamo già passati una volta, nella transizione da carnivori a vegetariani. E ce l'abbiamo fatta. Possiamo farcela anche questa volta. Dopotutto, questi sono gli stessi motivi che adducono i carnivori nel non voler diventare vegetariani. E noi, da vegetariani, non li accettiamo, vero?

Attenzione: è vero che facciamo già molto come vegetariani, e non possiamo essere perfetti, che non ridurremo mai a zero il no-

stro impatto negativo sul mondo e sugli animali, però... queste non possono essere delle ragioni per non fare il più possibile il prima possibile. Una volta che ci rendiamo conto del perché sia giusto e necessario.

Datevi tempo. Ma iniziate a pensarci. Grazie.

Capitolo 5

Aumentare il nostro benessere in ogni fase della vita

Quando in precedenza abbiamo affrontato la necessità di evitare danni alla nostra salute (nel terzo capitolo) ho già evidenziato le conseguenze nocive sul nostro organismo causate ~~dal~~ consumo di carne, pesce, latticini e uova. Di conseguenza, è palese che eliminarli porti vantaggi. Ma c'è di più. Perché non è solo l'eliminazione dei cibi "che fanno male" che ci avvantaggia, ma anche il fatto che il loro posto sia preso dai cibi "che fanno bene", vale a dire i cibi vegetali, quelli di cui il nostro organismo ha bisogno e che ci danno tutte le sostanze necessarie a mantenerlo in uno stato di salute ottimale. Non si tratta quindi solo dell'eliminazione di alcuni cibi, ma anche dell'introduzione di una serie di altri alimenti, che nella dieta onnivora sono solitamente trascurati o pochissimo presenti (per forza di cose, perché il loro posto è occupato dai "cibi animali"), che ci consente di aumentare di molto il nostro benessere, la salute, l'aspettativa di vita.

Vantaggi per la salute nella vita di tutti i giorni

I vantaggi di un'alimentazione 100% vegetale li vediamo fin da subito nella vita di tutti i giorni: maggior energia (nel lavoro, nello sport, nello studio), minore probabilità di ammalarsi delle influenze stagionali e raffreddori vari. Potenziamento e maggior resistenza, quindi: ad esempio una drastica diminuzione delle preesistenti allergie, quando non una scomparsa totale. Con un riflesso sui problemi della vita quotidiana: per le donne, diminuzione o scomparsa dei dolori mestruali, per gli uomini minor probabilità di problemi di impotenza.

Più in generale, nel caso di presenza di patologie di vario genere, notevole diminuzione dei sintomi, spesso una guarigione a lungo attesa, che libera finalmente dall'obbligo di assumere costantemente farmaci. Non c'è nulla di "miracoloso" in tutto questo: accade

semplicemente perché smettiamo di fare sistematicamente del male al nostro corpo costringendolo a ingerire sostanze che non fanno proprio per lui...

E poi, superati gli "anta", possiamo evitare di prendere pilloline varie, per la pressione, per il colesterolo, per questo e quest'altro, constatando di godere di una salute migliore rispetto ai nostri coetanei. Nel corso degli ultimi dieci anni ho avuto a che fare con tantissime persone che hanno scelto di diventare vegan, la maggior parte per motivi etici, una certa parte per motivi salutistici. Ho sentito solo commenti positivi, per quanto riguarda lo stato di salute: tante persone entusiaste, piene di energia, stupite da quanto "bene" si sentissero dopo il passaggio a un'alimentazione 100% vegetale. E anche davvero tanti casi di problemi di salute risolti: in primis quelli di anemia, poi di allergia, di sovrappeso o obesità anche grave. Inoltre, diversi casi di malattie più gravi, con disturbi pesanti, che sono state di molto alleviate, e non di rado sono scomparse, grazie a quest'alimentazione più sana e fisiologica per l'organismo.

Insomma, la scelta vegan non è la panacea per ogni male, nulla di miracolistico: però è certo che ci regala fin da subito vantaggi, che col passare degli anni non fanno che aumentare.

I gruppi alimentari vegetali

Ho già avuto modo di accennare ai "gruppi alimentari", nella discussione delle abitudini alimentari e relativi impatti. Di che cosa si tratta, esattamente? Questi "gruppi" non sono altro che gli ingredienti basilari della cucina tradizionale, vale a dire: i cereali, i legumi e la frutta secca (così come altri cibi ricchi di proteine, quali gli alimenti a base di soia e il seitan, che provengono dalla tradizione culinaria orientale), la verdura, la frutta, i grassi (vale a dire gli oli vegetali). Da questi elementi si parte per preparare e combinare tutti i gustosi piatti della cucina vegan, uno stile culinario a tutti gli effetti.

Nei **cereali** troviamo i carboidrati complessi (gli amidi) che sono il "carburante" più adatto per il nostro organismo; ritroviamo inoltre le proteine, spesso definite come i "mattoni" per la costruzione

di muscoli, ossa, cartilagine, pelle e sangue; le fibre, essenziali per il corretto funzionamento dell'intestino e utili per ridurre il colesterolo; alcune vitamine (del gruppo B e la vitamina E); il ferro, nei cereali integrali; altri minerali. Circa il 40% delle calorie consumate nella giornata, è bene ricordarlo, deve provenire dai cereali.

Nei **legumi, frutta secca, semi e altri cibi ricchi di proteine** (latte di soia, tofu, tempeh e seitan - i cibi tradizionali delle popolazioni orientali) troviamo un alto contenuto di proteine vegetali, ma anche carboidrati, fibre, ferro, calcio e altri minerali, oltre a sostanze fitochimiche utili al nostro benessere. Circa un quarto delle calorie da introdurre nell'arco della giornata deve provenire da questo gruppo di cibi.

Le **verdure** sono ricche di vitamine (A, E, C, acido folico) oltre che di fibra. Alcune sono buone fonti di calcio e di ferro, tutte abbondano in sostanze fitochimiche. Quasi tutte contengono anche buone quantità di proteine, anzi, alcune ne sono particolarmente ricche (cavolfiori e broccoli, per esempio). Solo il 20% delle calorie nella giornata deve provenire da verdure, ma questo non significa che dobbiamo mangiarne poche, in termini di peso: significa invece che sono poco caloriche e che quindi possiamo mangiarne in gran quantità e varietà. Le verdure sono molto versatili e consentono di preparare migliaia di pietanze invitanti.

Nella **frutta** troviamo molte vitamine, acido folico e sostanze fitochimiche. Un consumo ottimale è di 2-3 frutti al giorno, che corrispondono a circa un 10% di calorie della giornata.

Per quanto riguarda i **grassi**, è noto che in una dieta ottimale debbano essere consumati con parsimonia. Meglio preferire come fonte di grassi l'olio extravergine di oliva e la frutta secca. Per quanto riguarda i grassi cosiddetti essenziali, meglio noti come omega-3 e omega-6, non ci dobbiamo preoccupare degli omega-6 (o meglio, dobbiamo preoccuparci di non assumerne troppi, dato che si trovano in molti cibi); invece gli omega-3 possiamo ritrovarli nei semi lino tritati e nella frutta secca, in particolare nelle noci. Anche gli onnivori dovrebbero ricavarli da tali fonti, perché è impensabile mangiare ogni giorno alte quantità di pesce: nessuno lo fa abitualmente e neppure sarebbe sostenibile da un punto di vista ambientale.

Per un'alimentazione equilibrata e sana è sufficiente consumare in modo variato i cibi di tutti i gruppi alimentari, evitando di mangiare sempre le stesse cose; basta questa semplice "regola" per avere un'alimentazione sana, il "segreto" è solo questo...

Lo stesso non si può certo dire per uno stile alimentare onnivoro: in quel caso è davvero difficile seguire un'alimentazione corretta. Il proliferare di nutrizionisti e dietologi, a fronte delle patologie legate all'errata alimentazione quotidiana, lo sta a dimostrare. Questo perché i "gruppi alimentari" formati da carne, pesce, latte, latticini e uova sono dannosi per la nostra salute ed inoltre occupano nella dieta quotidiana gli spazi da destinare, come si vedrà, a quelli vegetali.

Prevenzione e cura delle malattie degenerative

Passiamo ora all'esame dei vantaggi a lungo termine e delle malattie degenerative che possiamo prevenire; possono sembrare problemi lontani e quindi un po' "astratti", specie alle persone più giovani, invece sono concreti, reali e sempre più diffusi.

Il cibo vegetale sano (vale a dire, ad esempio: non le patatine fritte, che sono certamente vegetali, ma con altrettanta certezza non costituiscono cibo su cui basare la nostra alimentazione!) funge automaticamente come fattore di prevenzione delle malattie degenerative, anzi consente in diversi casi anche di curarle.

Per quanto riguarda le **malattie cardiovascolari**, che sono la principale causa di morte nei paesi industrializzati, esse sono curabili, non solo prevenibili, attraverso un'adeguata alimentazione. Nelle regioni del mondo in cui l'alimentazione è ancora a base vegetale, i livelli medi di colesterolo plasmatico risultano inferiori a 150 mg/dL e l'incidenza di malattie cardiovascolari si rivela bassissima. Svariati studiosi hanno messo a punto diversi piani alimentari che prevedono l'adozione di una dieta basata su cibi vegetali integrali e a basso contenuto di grassi, dimostrando come sia possibile intervenire efficacemente nei casi in cui i fattori di rischio vascolari fossero già presenti (ovvero: elevati livelli di colesterolo, trigliceridi, glucosio e insulina nel sangue, ipertensione, sovrappeso-obesità).

Applicando correttamente la dieta prescritta, si è sempre ottenuto l'arresto della malattia e in molti casi l'inversione del suo decorso. Il dr. Ornish, il dr. Esselstyn, il dr. Diehl sono i nutrizionisti più noti e accreditati che si sono cimentati in questa impresa, salvando la vita a moltissime persone e al contempo migliorandone di molto la qualità.

Il **sovrappeso-obesità** è un disturbo che può costare dai 10 ai 20 anni di vita a chi ne soffre: aumenta il rischio di tutte le altre malattie degenerative, nonché delle malattie dette "da sovraccarico" del sistema muscolare e dello scheletro. Non a caso, dopo il fumo, l'obesità è stata definita la seconda causa di "morte evitabile". Nutrendosi di cibi vegetali è molto più facile tenere sotto controllo il peso, perché si tratta di cibi ricchi di fibra, pertanto se ne possono introdurre grandi volumi assumendo poche calorie.

Per il **diabete mellito di tipo 2** (il più diffuso, vale a dire il 95% dei casi di diabete), la dieta adatta alla prevenzione o a favorire un miglior controllo metabolico qualora la malattia sia già in atto, è una dieta abbondante di carboidrati complessi e fibre con limitate quantità di grassi, calorie e zuccheri. Una dieta 100% vegetale e adeguato movimento si rivelano così i due più importanti fattori per la prevenzione e il trattamento della malattia. Tant'è che nel marzo 2013 è stata diffusa dall'agenzia di stampa ADNKronos la notizia "ASL Milano a medici: prescrivete dieta vegana ai diabetici", quasi una ricetta medica, insomma...

L'**ipertensione** in Italia colpisce una persona su tre aumentando il rischio di altre malattie vascolari. Una dieta a base di cibi vegetali, in questo caso, è in grado di mantenere nei limiti della norma i valori di pressione arteriosa e, in chi soffre di ipertensione, ha l'effetto di abbassare la pressione a livelli normali.

Per quanto riguarda il **cancro**, dagli studi scientifici degli ultimi decenni risulta che, in media, ben un terzo di tutti i tumori sono provocati da quello che mangiamo, ossia da errati comportamenti alimentari, vale a dire dall'eccesso di grassi e di proteine animali nonché dalla carenza di sostanze protettive (sostanze fitochimiche, fibre, ecc.) contenute nelle piante. Per alcuni tipi di tumore, i più diffusi, si arriva anche fino al 50% (al pancreas, alla mammella) e al 70-75% (alla prostata, al colon-retto). Le Linee Guida per la pre-

venzione dei tumori pertanto raccomandano di consumare molti cibi vegetali: in effetti, chi segue un'alimentazione 100% vegetale risulta protetto nei confronti dei più frequenti tipi di cancro (il che non significa che ne sia immune, semplicemente corre un rischio di insorgenza della malattia sensibilmente minore). Per ottenere la miglior protezione dal cancro con una dieta 100% vegetale, è importante consumare una grande varietà di cibi vegetali, sia cotti che crudi, consumandoli nella forma più vicina possibile a quella naturale, senza molte trasformazioni.

L'**osteoporosi**, infine, come già spiegato, è causata non tanto da una carenza di calcio, ma da un eccesso di sostanze, assunte con la dieta quotidiana, che rubano calcio all'osso (oltre che da fattori quali la sedentarietà o il fumo), quali: le proteine ricche di aminoacidi solforati, che si trovano in tutti i cibi animali; il fosforo, che si trova nella carne e in molte bevande dolci; il sodio, che si trova nel sale; la caffeina e l'alcol. Dai vegetali possiamo assumere invece il calcio senza il problema delle troppe proteine che impedirebbero il mantenimento del calcio nelle ossa.

Le proteine: con l'alimentazione vegan ne assumiamo la giusta quantità

Un altro aspetto positivo dell'alimentazione vegan è quello dell'assunzione di proteine: in un'alimentazione onnivora media la quantità di proteine che si incamera giornalmente è quasi il doppio rispetto alla quantità consigliata. Troppe per i nostri reni, che vengono così danneggiati, a lungo andare. Non è solo un problema di quantità, ma anche di qualità: le proteine animali sono infatti di qualità peggiore rispetto a quelle vegetali, perché, essendo ricche di aminoacidi solforati, producono scorie acide e "rubano" calcio all'osso, aumentando il rischio di osteoporosi. Le proteine vegetali non presentano invece questo problema e inoltre, come abbiamo visto, riducono il rischio di comparsa di diabete mellito di tipo 2 e riducono il colesterolo. Assieme alle proteine vegetali assumiamo anche fibre e carboidrati complessi, con pochi grassi, mentre, al contrario, le proteine animali sono sempre associate ai grassi e sono

prive di fibre e di carboidrati. Per tutti questi motivi, le proteine vegetali, al contrario di quelle animali, risultano protettive anche nei confronti di alcuni tipi di tumori e dell'aterosclerosi.

Bisogna ricordare che la quantità di proteine che ci serve è di 1 grammo per kg di peso al giorno, vale a dire circa 50-80 grammi al giorno, a seconda del nostro peso. Questo corrisponde al 10-15% circa di calorie totali della dieta: in effetti, questo è proprio il contenuto medio di proteine dei cibi vegetali, quindi con un'alimentazione vegan ne assumiamo la giusta quantità. È vero che anche in una dieta 100% vegetale è facile assumere troppe proteine, superando le quantità consigliate (se si mangia troppo, per esempio), ma non si arriva mai alle esagerazioni che sono la norma nella dieta onnivora, con le conseguenze sopra esposte.

Il problema opposto, di assumere troppo poche proteine, invece, non si pone (è bene ricordarlo, visto che talvolta si affaccia nei neofiti questo timore): l'unico modo per non assumerne abbastanza sarebbe mangiare cibo spazzatura che contiene solo calorie e quasi nessun nutriente, o seguire una dieta troppo povera, magari per dimagrire (e quindi non introducendo abbastanza calorie): mangiando poco si assume una quantità insufficiente di *tutti* i nutrienti, quindi è un comportamento sbagliato in generale, ed è questo l'unico modo per "avere carenze", sia di proteine che di altri nutrienti.

Anche il problema, talvolta sollevato da chi obietta ad una dieta vegan, degli "aminoacidi essenziali", in realtà non si pone. Di cosa si tratta? Ebbene, le proteine sono molecole costituite da una catena di elementi più semplici, chiamati aminoacidi. Esistono 20 aminoacidi diversi: di questi, 12 non devono essere obbligatoriamente assunti dal cibo, perché il nostro corpo li "fabbrica" da solo, mentre gli altri 8 sono chiamati "aminoacidi essenziali" perché devono essere ottenuti per forza da quello che mangiamo. Quando mangiamo un qualsiasi alimento che contenga proteine (praticamente tutti, tranne l'olio e la maggior parte della frutta fresca, che ne contiene in quantità molto basse), esse vengono "smontate" in aminoacidi, i quali sono poi utilizzati dall'organismo per "costruire" le proteine che in quel momento gli servono per i vari "usi". Quindi, alla fine ciò che conta è incamerare tutti gli aminoacidi essenziali, nella quantità che ci serve.

Ebbene, non esistono aminoacidi essenziali che non siano presenti nei cibi vegetali. I legumi possono contenere un certo aminoacido essenziale in maggior o minor quantità rispetto a un altro; i cereali invece sono più ricchi di un ulteriore aminoacido essenziale, diverso rispetto ai legumi, alcune verdure di altri ancora, ma la "completezza" proteica si valuta sull'insieme dei cibi incamerati nel corso della giornata (non serve infatti assumerli in contemporanea nello stesso pasto). Non occorre dunque prestare alcuna particolare attenzione ai cibi da cui assumere proteine, non esiste alcuna necessità di combinare i vari alimenti in un dato modo, perché in una alimentazione variata la quantità sufficiente di proteine viene assunta, per così dire, "automaticamente". Con un'alimentazione a base vegetale è dunque più facile evitare l'eccesso di proteine e introdurne la quantità corretta: è l'equazione "proteine=carne" a non sussistere proprio.

I cibi vegetali sono ricchi di ferro

Un altro punto a favore della dieta vegan è che in questo modo otteniamo un'adeguata assunzione di ferro senza porre particolari attenzioni, mentre nei casi in cui sia già presente un'anemia ("ereditata" dalla precedente alimentazione onnivora o latto-ovo-vegetariana) è molto facile aumentare l'assimilazione del ferro con alcuni piccoli accorgimenti: assumere ai pasti verdure ricche di vitamina C, o limone spremuto nell'acqua, o una spremuta d'arancia a pranzo. Tali "trucchi" vanno però applicati solo nei casi di particolare fabbisogno di ferro, quindi da chi già soffre di anemia o nel caso di donne in gravidanza. Diversamente, con una normale alimentazione 100% vegetale si assume già tutto il ferro necessario e questi accorgimenti vanno evitati, altrimenti si assume troppo ferro: i depositi di ferro sono un fattore di rischio di malattie croniche.

Al contrario di quanto suggerirebbe il "senso comune" (in realtà fortemente orientato dall'industria del settore, come s'è visto), possono invece porsi problemi di scarso assorbimento di ferro sia nell'alimentazione onnivora che in quella latto-ovo-vegetariana con consumo quotidiano di latte e latticini, perché i latticini inibi-

scono l'assorbimento di ferro, mentre con un'alimentazione 100% vegetale questo problema non sussiste: sono tante le persone che passando a una dieta vegan hanno risolto problemi di anemia!

La dieta vegan evita le perdite di calcio dall'osso

Ho già illustrato come un'alimentazione vegetale sia preventiva contro l'osteoporosi, ma è importante ribadire ulteriormente questo concetto, perché, paradossalmente, il luogo comune vuole che nell'alimentazione vegan vi siano difficoltà di assunzione di calcio, con conseguenti problemi di fragilità delle ossa. Ho già descritto come la realtà sia esattamente contraria, trattando del "bilancio del calcio", che in un'alimentazione ricca di proteine animali è spesso in negativo.

Per mantenere forti le ossa, dunque, l'ideale è proprio un'alimentazione 100% vegetale, senza proteine animali. Più in generale, anche l'esercizio fisico è molto importante sotto questo aspetto.

In particolare, le verdure ricche di calcio sono quelle a foglia verde scuro (rucola, cime di rapa, cicoria, ecc.), i vari tipi di cavolo, i fagioli di soia, il sesamo e la crema di sesamo (tahin), le mandorle e la crema di mandorle. Questi cibi contengono anche vitamina K, fitoestrogeni e potassio, tutte sostanze utili a mantenere in salute le nostre ossa. L'acqua "di rubinetto" dei nostri acquedotti pubblici contiene in media 100 mg/L di calcio, quindi bevendo un litro e mezzo di acqua otteniamo già 150 mg di calcio sul totale di circa 800 necessari (si ritiene tuttavia che i vegan necessitino di un quantitativo inferiore, perché non hanno perdite dovute allo smaltimento delle proteine acide).

Un altro nutriente importante per la salute dell'osso è la vitamina D, che non si ricava dal cibo, ma dalla luce solare: basta l'esposizione di volto e mani, per 20-30 minuti per 3-4 volte alla settimana; inoltre è importante farne scorta d'estate, quando una superficie ben maggiore del nostro corpo è esposta alla luce solare.

Da vegan, assumiamo la vitamina B12 in maniera naturale

Veniamo ora a parlare, specificatamente, della vitamina B12 e della sua introduzione nell'organismo in tutti noi, vegan o onnivori: essa non è prodotta né dagli animali, né dalle piante, ma in natura viene generata dai batteri presenti nel terreno (o nelle acque) e quindi anche i vegetali così come si trovano in natura contengono B12 da contaminazione batterica. Al giorno d'oggi le normali operazioni di pulizia la distruggono, pertanto non la si trova più nei cibi vegetali; la soluzione adottata per assumerla è dunque quella di coltivare i batteri appositamente, non nella terra, ma su un substrato di carboidrati (ad esempio melassa) e prelevare la vitamina che essi producono, utilizzandola poi o nei cibi cosiddetti "fortificati" o nelle compresse di integratore.

Ad oggi, la stragrande maggioranza degli integratori di vit. B12 prodotta nel mondo è in realtà utilizzata nei mangimi degli animali d'allevamento, perché anche gli animali, come noi, hanno bisogno della vitamina B12. L'integratore di B12 che gli animali assumono nel mangime va poi in parte a finire nelle loro carni (o nel latte o nelle uova). Ma è molto più logico, naturale, salutare, assumere direttamente noi umani la B12 sintetizzata dai batteri, cioè la forma che si troverebbe in natura, anziché far assumere l'integratore agli animali per poi mangiare i prodotti animali che la contengono.

Anche per i latto-ovo-vegetariani non risulta possibile assumere quantità adeguate di vit. B12 dai derivati animali come latte e uova, perché sarebbe necessario consumare una quantità di latticini e uova davvero elevata, incompatibile con una dieta bilanciata.

La scelta migliore e più razionale, dunque, è assumere direttamente la B12 sintetizzata dai batteri, che viene immessa solitamente in piccole compresse aromatizzate ai frutti di bosco, alla ciliegia, ecc. e venduta come integratore, da prendere una volta la settimana facendolo sciogliere sotto la lingua. In questo modo siamo certi di approvvigionarci nel modo corretto - in termini di quantità e qualità - di questa vitamina, cosa di cui invece non siamo affatto sicuri da onnivori, perché dipende da che cosa viene somministrato agli animali d'allevamento. Nel mix di sostanze chimiche e integratori che essi sono costretti, inconsapevolmente, a ingurgitare ogni

giorno, troviamo infatti anche la vit. B12, ma non può essere noto in che quantità, quindi oggigiorno la carenza di questa vitamina si riscontra non di rado negli onnivori (oltretutto, l'assunzione di un integratore - di per sé non più un tabù o sinonimo di medicalizzazione - è comunque consigliata dopo i 50 anni, qualunque sia il tipo di alimentazione seguito).

La vitamina B12 è ormai diventata un argomento-tormentone o, in altri termini, costituisce "l'ultimo baluardo dei carnivori", come è solito affermare il noto nutrizionista statunitense John Mc Dougall. Già, perché quando qualcuno non sa più che obiezione portare nei confronti della scelta vegan e a ogni sua perplessità è stato risposto in modo razionale, allora si aggrappa al "problema vitamina B12"...

Quel che è davvero difficile da comprendere, almeno per me, sono invece le persone vegan (o vegetariane, che però, come già spiegato, devono comunque assumere l'integratore) che considerano un problema l'assunzione di questa vitamina, solo perché si chiama "integratore" e non si ricava da un comune alimento. È davvero irrazionale un tale atteggiamento, perché allora dovremmo avere le stesse remore per lo yogurt (di soia), che è prodotto grazie al "lavoro" dei batteri (di un ceppo diverso da quelli della B12) o per il vino, anch'esso ottenuto da fermentazione batterica (da batteri ancora diversi), o per qualsiasi altro cibo o bevanda di uso comune ottenuti con l'ausilio dei batteri. Solo perché quanto prodotto dai batteri della B12 viene introdotto in una caramella alla ciliegia anziché in uno yogurt in vasetto e viene venduto in farmacia anziché al supermercato, ci dobbiamo porre chissà quali problemi?! Che senso ha, dove sta la logica per considerarlo di diversa natura, anche se la commercializzazione è diversa? Per non parlare del fatto che la vitamina B12 di deposito nella carne degli animali (o nei latticini o nelle uova), arriva essa stessa, a sua volta, da un processo di "produzione", chiamiamolo così, ben lungi dall'essere qualcosa di "naturale" e che per di più non evita comunque il ricorso all'integratore di B12!

Da vegan, dunque, possiamo assumere questa vitamina in modo molto più comodo, controllato e sicuro: questo è, a pensarci bene, un vantaggio - crolla così anche l'ultimo baluardo dei carnivori!

Capitolo 6

Una festa in cucina: più sapore e più varietà a minor costo

La scelta vegan è davvero una festa in cucina: ci ridà la voglia di metterci ai fornelli, se stanchi della routine quotidiana, o può farcela venire, se prima eravamo negati. È un altro degli "effetti secondari" positivi del cambio di abitudini: essere costretti a cambiare ingredienti rispetto ai "soliti piatti" ci conduce a esplorare nuove possibilità, nuove ricette; la nostra scelta dei piatti quotidiani si allarga di molto, possiamo assaggiare ogni giorno cose diverse e tra queste scegliere quelle che più ci piacciono facendole diventare i nostri nuovi "piatti abituali".

Sfatiamo fin da subito un'infondata quanto diffusa convinzione sulla presunta mancanza di varietà della cucina vegan: non ho mai sentito nessuno lamentarsi di tale problema, una volta diventato vegan; al contrario, ho sentito una moltitudine di persone descrivere la loro rinata passione per la cucina. Sia nel preparare i propri pasti, ma anche semplicemente nel mangiarli, *gustarli*, perché ci sono così tante preparazioni deliziose che facilmente ci si entusiasma! Testimone ne è una discussione del forum di VeganHome.it ("La casa dei vegan") intitolata "Che si mangia stasera???" in cui gli utenti fanno a gara a descrivere quello che hanno mangiato quel giorno, a pranzo o cena. In tre anni ha totalizzato oltre 5400 interventi, ma non è tanto il numero a essere indicativo, quanto l'entusiasmo con cui centinaia di persone descrivono con piacere i propri piatti quotidiani (non le ricette: semplicemente raccontano che cosa hanno mangiato) e quanto soddisfacente e buono sia stato il loro pasto.

Chi paventa una possibile mancanza di varietà in cucina, insomma, parrebbe essere solamente chi vegan ancora non è...

A questo proposito, un consiglio utile: non fate l'errore, per questo timore, di diventare prima latto-ovo-vegetariani e poi vegan, non ha senso alcuno: non vi faciliterebbe; non commettete l'errore di credere che la gradualità vi renda più agevole il cambiamento. Sì, perché, il maggior "ostacolo" al passaggio allo stile di vita vegan è proprio il cambio di abitudine. Dobbiamo abituarci a usare ingre-

dienti diversi e la pigrizia nel cambiare la propria routine (o abbandonare consolidate preferenze, fin dall'infanzia) è il più grosso scoglio da superare. Perché, dunque, costringerci a cambiare abitudini due volte? Non ha senso, facciamolo una volta sola, impariamo direttamente le ricette vegan, ed è fatta! Ricordate? Con la scelta latto-ovo-vegetariana - anche se la direzione è quella giusta - non otteniamo abbastanza. Ricapitolando per sommi capi, infatti: gli animali continuano a essere uccisi per quello che ci ritroviamo nel piatto; l'impatto sull'ambiente deriva dagli allevamenti, quindi che gli animali producano latte prima di diventare loro stessi "carne", non migliora certo le cose; infine, per la nostra salute, latticini e uova non sono certo più sani di carne e pesce. E dunque, se sentiamo l'esigenza di cambiare, a che pro fare un passo intermedio che non serve e non ci facilita le cose? Diventiamo direttamente vegan, è la scelta migliore. Tutti quelli che han fatto un percorso graduale di avvicinamento, di solito per mancanza di informazione (come nel mio caso) o per la paura che la scelta vegan fosse "troppo complicata", rigorosa e difficile da seguire, mai lo rifarebbero e dichiarano: "Ah, se fossi diventato direttamente vegan, quanto sarebbe stato meglio! Ora che l'ho fatto e che ho visto quant'è semplice, mi dispiace davvero di non averlo fatto subito!". Non fate lo stesso errore, datemi retta.

Ingredienti tradizionali e nuovi

La cucina vegan ci regala una maggior varietà (gli ingredienti sono tanti, infatti, ma abitualmente, per fattore culturale, in cucina se ne impiegano relativamente pochi, in una dieta onnivora), eppure gli ingredienti di base sono invece quelli più tradizionali della nostra cultura mediterranea, solitamente penalizzati dalle scelte dell'attuale industria agro-alimentare: come già citato più volte nei precedenti capitoli, non si tratta altro che di cereali, verdura, legumi, frutta, noci e semi, un tesoro enorme eppure un giacimento pressoché inesplorato. Questi ingredienti sono molto scarsamente impiegati nella quotidiana cucina onnivora, fatta per lo più di carne, formaggi e uova e poco altro, se non pasta, pane e riso. Sono in

numero relativamente ristretto, quindi, e preparati d'abitudine con poca fantasia: dicendo "verdure" vengono in mente solo l'insalata o le verdure bollite e dicendo "legumi" vengono in mente solo i fagioli lessati o qualche zuppa. Ma le decine di migliaia di ricette vegan disponibili sui ricettari cartacei e on-line presentano uno scenario ben diverso e ben più ricco: un vero pianeta da esplorare, ricco di sorprese per il palato, che ci porta a contatto con tradizioni culinarie e alimenti dimenticati.

Accanto a questi ingredienti tradizionali da riscoprire, ne troviamo altri, altrettanto tradizionali - ma lontani stavolta a noi non nel tempo ma nello spazio, perché propri della cultura orientale - che, scoperti, permettono di aumentare ancora di più la varietà sulla nostra tavola, soprattutto gli svariati ingredienti a base di soia e il seitan.

Dalla soia, infatti, i popoli orientali ricavano da millenni il latte di soia, utile nella preparazione di ricette salate e dolci, che si usa in cucina al posto del latte vaccino. Non ha gli svantaggi di quest'ultimo (grassi e proteine animali) mentre ha tutti i vantaggi di una bevanda vegetale e sana. Cagliando poi il latte di soia (con il limone, l'aceto o il nigari, sostanzialmente cloruro di magnesio) si ottiene il tofu, che viene da alcuni definito "formaggio di soia", ma che in realtà non ha molto a che vedere col formaggio, al di là del processo di produzione; il tofu è utile nella preparazione di tante ricette salate e dolci, perché è insapore e assume il gusto degli altri ingredienti con cui lo si cucina. Nelle torte salate rende benissimo, per esempio.

Il seitan, invece, si ricava dal glutine, la parte proteica del frumento. Dopo una cottura nel brodo vegetale, si ottiene un prodotto che si può utilizzare per la preparazione di polpette, ragù, scaloppine, spezzatino e così via. Si può preparare in casa a partire dalla farina, ma io (così come la maggior parte dei vegan) trovo molto più comodo acquistarlo già pronto! Viene venduto a fette, o in pezzi "informi" da usare nelle proprie ricette. Il seitan è buonissimo, anche mangiato così com'è: quando apro una confezione di seitan alla piastra per preparare qualche ricetta, difficilmente riesco a trattenermi dal mangiarne qualche pezzetto così come sta! Il tofu no, da solo non è appetibile (a meno che non si tratti di quello aro-

matizzato, come dicevo, affumicato, ecc.) mentre diventa ottimo se cucinato con altri ingredienti.

Esistono poi anche una miriade di piatti pronti o di affettati vegetali (a base di seitan, di tofu, di entrambi, o di seitan con aggiunta di legumi), würstel vegetali, ecc., che hanno la caratteristica di avere forma simile ai prodotti già in commercio a base di carne, ma che sono invece 100% vegetali, con un sapore diverso e ancora più invitante dei corrispettivi carnei, e certamente più sani.

In realtà, solitamente tofu e seitan non sono usatissimi da chi è vegan da tempo, ma naturalmente dipende dalle abitudini. Io mediamente utilizzo il seitan una volta al mese. Il tofu di più, circa una volta la settimana, perché fa bene ed è molto versatile, un buon punto di partenza per costruire le ricette più diverse.

Tempo e costi

Onestamente non posso dire che la cucina vegan faccia guadagnare tempo: cucinare vegan o onnivoro è equivalente, in termini di velocità e minuti da impiegare nelle preparazioni e cotture; come sempre, dipende da che cosa si cucina, se i piatti sono più o meno elaborati, se usiamo ingredienti freschi o ci accontentiamo di quelli surgelati o in scatola. Da questo punto di vista le cose non variano, invece dal punto di vista "del portafoglio", variano eccome, la cucina vegan ci fa risparmiare!

D'altra parte, è abbastanza ovvio: gli ingredienti vegetali costano meno di quelli animali, visto che, a propria volta, il costo di produzione è molto più basso. Per quanto sia ormai - purtroppo - diminuito di molto il prezzo di certe carni o formaggi, rimane vero che legumi e cereali restano comunque più a buon mercato. La carne costa poco rispetto a un tempo, perché i produttori utilizzano metodi intensivi, per giunta ricevendo sussidi statali di filiera, quindi di fatto quello che non si paga al supermercato, sovente lo si paga in tasse... per non citare il problema dei danni all'ambiente e alla nostra salute, che, anche tralasciando i ben più importanti risvolti etici ed ecologisti, ma concentrandosi solo su quelli economici, pesano sulle tasche di tutti.

Il tofu costa decisamente meno di un corrispondente formaggio di pari qualità, il seitan costa meno della carne, anche se si tratta per esempio di cibi che costano di più dei cibi vegetali "tradizionali".

L'unico ingrediente che potrebbe costare di più rispetto al suo corrispondente di origine animale è il latte di soia, ma, a meno che non se ne bevano decine di litri al giorno, questo piccolo costo aggiuntivo è più che coperto dal risparmio in tutto il resto del menu. Oltretutto, sono sempre di più i supermercati, specie i discount (ma non solo, ora anche diverse catene di supermercati producono latte di soia a proprio marchio), in cui si trova latte di soia, anche aromatizzato al cioccolato, nocciola, vaniglia, ecc., al costo non certo proibitivo di un euro o poco più al litro. Sono convinta che col passare del tempo lo si troverà dappertutto a buon mercato.

Il risparmio nel mangiare vegan è abbastanza facile da calcolare. Io l'ho fatto per voi qualche anno fa, nel 2008, analizzando tutti i pesi e i costi dei singoli ingredienti utilizzati all'interno di un menu settimanale vegan standard rispetto a uno onnivoro (non è stato, vi confesso, simpatico andare a sbirciare al supermercato i costi delle varie specie di animali uccisi ed esposti alla vendita, ma l'ho dovuto fare...). Gli ingredienti che ho utilizzato per i calcoli sono tutti di normale reperibilità al supermercato, lo stesso supermercato sia per quelli onnivori che per quelli vegan, eccezion fatta per alcuni ingredienti vegan che invece provengono da un supermercato biologico (quindi di qualità maggiore).

Le quantità di cibo inserite nel menu-tipo che ho preparato sono per una singola persona, di "voracità" media e nella varietà del menu onnivoro ho tenuto conto del "normale" modo di alimentarsi oggi, cioè con carne o pesce a ogni pasto, e formaggio o uova quasi tutti i giorni.

Dal menu ho escluso la frutta, perché da 1 a 3 frutti al giorno come spuntino si trovano sia in un menu vegan che in uno onnivoro, quindi su questo non c'è differenza. Il totale per una settimana, considerando 3 pranzi, ad esempio, in mensa e 2 veloci a base di panini, una cena in pizzeria e il resto di pranzi e cene cucinati invece a casa a partire da ingredienti freschi (e in piccola parte surgelati) è di **45,40 euro per il menu vegan e di 61,50 euro per un menu onnivoro** con le stesse caratteristiche. Quindi, **non solo mangiare**

vegan NON costa di più, ma costa, com'è logico, di meno. Per la precisione, **il 26% in meno**, in questo menu di esempio.

Non riporto qui il menu completo, ma potete trovare il confronto, con tutti i dettagli, a questa pagina:

http://www.veganhome.it/articoli/costo-alimentazione-vegan/

Un menu tipo di una settimana

Questo non è un libro di cucina, quindi non intendo fornire ricette o consigli culinari; troverete, peraltro, sul tema, innumerevoli altri libri e siti. Personalmente, consiglio la sezione "Ricette" del sito VeganHome.it - http://www.veganhome.it/ricette/ - dove è messo a disposizione un libro scaricabile gratuitamente, che contiene centinaia di ricette, in costante crescita, perché viene aggiornato automaticamente con le ricette man mano inserite dagli utenti del sito.

Inoltre, sono sempre più diffusi in molte città anche i corsi di cucina vegan, utili e interessanti. Io ne ho promossi a decine... ma come organizzatrice, non certo come insegnante: me la cavo in cucina, ma sono ben lontana dall'avere le competenze di una cuoca professionista, o anche solo di una appassionata che si cimenta in piatti elaborati tutti i giorni: purtroppo non ne ho proprio il tempo! Ma ci sono moltissime associazioni, circoli, gastronomie, ristoranti che ne organizzano, a diversi livelli di difficoltà. Nella bibliografia ne segnalo anche uno su DVD che abbiamo da pochissimo realizzato: è un video-corso molto bello, con le ricette spiegate passo-passo da chef esperti.

I corsi sono utili per imparare le preparazioni di base e accorgimenti vari. Se si è appassionati, se ne possono seguire di ulteriori per diventare sempre più bravi, ma per il semplice cambio di tipo di cucina in senso vegan un corso o due sono più che sufficienti, se non semplicemente un buon ricettario.

Quello che vorrei invece fornire qui è un semplice esempio di piatti quotidiani inseriti in un menu-tipo realistico, solo per rendere l'idea di che cosa un vegano medio, ad esempio io, abitualmente mangi. Ognuno avrà i suoi piatti preferiti e abituali, quindi il me-

nu-standard non esiste, variando molto da una persona all'altra, ma credo che il mio possa essere un buon esempio orientativo, perché è abbastanza semplice ma allo stesso tempo basato su piatti fatti in casa, non piatti pronti. Soprattutto, è il menu di una persona che non ha tempo per cucinare, ma a cui piace mangiare cose buone! Quindi non è molto elaborato, ma decisamente gustoso.

Una tecnica, una sorta di "trucco", che io uso spesso è quello del "piatto unico", appunto per risparmiare tempo. Il piatto unico, per come lo intendo io, non è un piatto completo con una combinazione di verdure, cereali, legumi, ecc. ma è semplicemente un piatto che può essere normalmente considerato o un primo o, ad esempio, un secondo più contorno, ma che io preparo invece in quantità doppia, per cui sazia da solo come un pasto completo. Questo consente di risparmiare molto tempo, perché c'è un'unica preparazione da fare; se invece la velocità non è una priorità o un'esigenza e si preferisce preparare piatti diversi con porzioni più piccole, benissimo: dipende dai gusti, dalle disponibilità, dalle abitudini. Ciò premesso, personalmente mi trovo molto meglio col piatto unico.

Un altro espediente per avere piatti più buoni e nutrienti è quello di abbondare nelle verdure: se, ad esempio, nel mio caso, preparo una pasta coi broccoli, non utilizzo 100 grammi di pasta e un po' di broccoli nel condimento, bensì una gran quantità di broccoli per la stessa quantità di pasta: nel piatto troviamo quindi più o meno una pari quantità di verdura e di pasta. In questo modo, una semplice pasta non è più da considerarsi un "primo", ma diventa un vero e proprio piatto unico molto più saziante, soddisfacente e nutriente.

Un altro aspetto da prendere in considerazione è quello dei dolci (visto che in proposito sono maggiori le perplessità dei neofiti o degli onnivori stessi): in realtà invece la varietà di dolci vegan è enorme e, senza esagerazione, sono davvero uno più buono dell'altro. Non esiste peraltro dolce tradizionale che non si possa preparare in versione vegan: latte vaccino, burro e uova sono ingredienti tutt'altro che indispensabili nei dolci, il senso comune in questo caso rischia di essere fuorviante. Si usano perché così si è abituati, ma si può farne benissimo a meno, ottenendo risultati ottimi. Nel mio menu quotidiano, in realtà i dolci non compaiono praticamente

mai, perché non ho mai avuto l'abitudine di mangiarne (nemmeno da onnivora o, poi, da vegetariana), preferisco il salato. In questo menu-tipo, tuttavia, ne aggiungerò qualcuno, basandomi sui pochi che ho provato a fare io stessa e sui molti che ho assaggiato preparati da altri, in occasione di cene vegan di beneficenza o altre iniziative.

Ecco dunque un menu tipo di una settimana, suddiviso non per giornata ma per tipo di pasto. Per ogni tipo di pasto vado di seguito ad elencare diversi possibili piatti, uno per ogni giorno della settimana. Un'avvertenza: ai cibi esemplificati andranno aggiunte porzioni di verdure cruda ad ogni cena (o pranzo); personalmente non amo molto la verdura cruda, però la mangio per i suoi effetti positivi sul mio organismo, visto che mi fa sentire meglio. Io, ad esempio, semplicemente lavo delle carote, sedano, finocchio, rape o altra verdura di stagione, e la sgranocchio subito dopo cena, magari mentre lavoro al computer. Se si preferisce mangiarne con del pinzimonio, magari a inizio pasto anziché alla fine, va benissimo (però le calorie aumentano di molto!), è solo questione di abitudine. Io trovo comodo mangiarle alla fine, anche facendo altro, senza dover dedicare appositamente del tempo al consumo della verdura cruda.

Ed ecco il menu tipo...

A colazione

Bevande: latte di soia alla vaniglia con orzo solubile; caffè; the al limone; cappuccino di soia (al bar o fatto in casa); frullato di frutta fresca e latte di soia; spremuta.

Cibo: fette biscottate con la marmellata; biscotti (in qualsiasi supermercato ce ne sono di diverse marche senza latte, uova, burro, miele); sfogliatine; muffins; una fetta di panettone o colomba vegan, in stagione; crackers.

In mensa/fuori casa

Primi: riso pilaf; pasta aglio olio e peperoncino; zuppa di legumi; pasta in bianco o al pomodoro più lievito in scaglie (me ne porto sempre un sacchettino da casa, si compra in qualsiasi erboristeria o

negozio bio, costa pochissimo e insaporisce in modo delizioso pasta, riso, insalate, ecc.; non serve tenerlo in frigo, perché è un cibo secco); pasta con legumi (io, molto semplicemente, li prendo dal buffet freddo: nessuna difficoltà a reperirli).

Contorno (io, in questi casi, uso il contorno come secondo, prendendone due caldi oppure uno abbondante, sempre dal buffet freddo): cicoria piccante; polenta al sugo di pomodoro; verdure e legumi misti freddi; verdure alla griglia; piselli stufati con cipolla.

Spuntino/merenda del pomeriggio

Una manciata di frutta secca (nocciole, noci, mandorle, pinoli, noci brasiliane, ecc.); crackers; frutta; frullato; un tramezzino con tofu, pomodoro fresco e maionese vegan; the coi biscotti; un budino.

A cena durante la settimana

Qui preparo quasi sempre un piatto unico come illustrato sopra, e se si tratta di una combinazione "secondo più contorno" aggiungo sempre del pane.

Tortiglioni al cavolo nero; risotto di verdure miste di stagione; purè di patate e frittata di farina di ceci con la cipolla; cous-cous con fagioli cannellini e cavolfiore al curry; porri al forno con lenticchie rosa.

Nei week-end

Anche in questo caso tendo a preparare piatti unici, però le ricette sono un po' più elaborate, visto che ce n'è la possibilità.

Torta salata di bieta e tofu con pasta di pane più insalata mista; tartine di paté di ceci e maionese fatta in casa più pasta al forno con radicchio rosso e besciamella; seitan al vino bianco più spinaci all'olio con dadini di patate; polpette di melanzane più piadina

farcita di guacamole (ovvero la salsa messicana di avocado e pomodoro fresco); pasta con purea di zucca e fagioli borlotti; strudel di mele; muffins alla cannella; torta morbida al cioccolato e buccia di limone; semolini dolci fritti.

Parte III

Un percorso per diventare vegan

Illustrate le motivazioni della scelta vegan - quindi il *perché* - vorrei in questa sezione affrontare il tema di *come* diventare vegan: descrivere il percorso per diventarlo. O meglio, il tema specifico è *come combattere* contro la nostra stessa inerzia che ci rende riluttanti a cambiare le abitudini quotidiane. Sì, perché il "come diventare vegan" è presto detto: semplicemente, evitando ogni ingrediente animale in tutti gli aspetti della nostra vita, scegliendo, con consapevole attenzione, tra gli innumerevoli prodotti "senza crudeltà".

In questa terza e ultima parte intendo dunque iniziare un percorso da seguire insieme, che innanzitutto chiarifichi che cosa ci dobbiamo aspettare dalla scelta vegan; il secondo e più rilevante passo di questo cammino ci servirà invece per metterci in guardia da tutti i *freni*, così li ho definiti, che ci possono far rallentare, o addirittura bloccarci, sia interni, auto- generati dalla nostra inerzia, che esterni, vale a dire prodotti, anche inconsapevolmente, da chi ci sta intorno, per le più svariate ragioni.

Termino con il passaggio del testimone a voi lettori: la vostra assunzione di responsabilità nell'intraprendere la scelta vegan, personalmente.

Capitolo 7

Il fine della scelta vegan: cosa ci proponiamo di raggiungere?

Ho già introdotto (nella parte II di questo libro) le ricadute positive della scelta vegan, in aggiunta alla conseguenza principale, più ovvia ed immediata: il "non far del male" - da un punto di vista etico - oppure, per così dire, "non causare danni" ed effetti nocivi a più livelli, elencati dettagliatamente nella parte I. Se ci vogliamo tuttavia interrogare sui fini precisi, sull'obiettivo specifico da raggiungere attraverso la scelta vegan, quasi a dire a noi stessi: "Io cambio comportamento perché lo ritengo giusto. Ma quando posso dire di avere raggiunto il mio obiettivo, da cosa lo vedo, da cosa lo capisco?"... in questo caso, temo, rischiamo di finire fuori strada.

Perché, come ho già avuto modo di sottolineare in precedenza, il nostro evitare di essere parte di un enorme, attuale e quotidiano problema, di una grave ingiustizia, non è misurabile in termini semplici e non siamo neppure in grado di vedere intorno a noi un cambiamento eclatante nel sistema - d'altra parte, gli allevamenti e i macelli sono così isolati, nascosti alla vista, che non saremmo in grado di renderci conto della loro diminuzione nemmeno se, a seguito della minor domanda, dimezzassero. Come non vediamo la sofferenza degli animali, perché ci viene appositamente celata, così non siamo in grado di percepirne l'assenza, o misurarne la diminuzione.

Inoltre, non è nelle mie corde prospettare un mondo utopico, un eden in cui umani e animali selvatici possano vivere in pace e armonia senza che l'egoismo umano causi sofferenza estrema alle altre specie, costituendo una sorgente continua di distruzione. Indubbiamente, lo stile di vita vegan applicato a livello planetario porterebbe, in prospettiva, proprio a questo: un impatto infinitamente minore sull'ambiente e la cessazione totale della sofferenza inflitta agli altri animali (un impatto nullo non è mai possibile da raggiungere: in ogni caso, dovrebbe andare di pari passo ad un responsabile controllo delle nascite a livello mondiale, perché il pianeta non

può reggere un'umanità che si riproduca a questi ritmi, senza limiti... ma questa è un'altra storia). Non vi sono incertezze su questo traguardo teorico. Quindi possiamo considerarlo tranquillamente come l'"obiettivo ultimo" della scelta vegan, se vogliamo.

Ciò da cui intendo mettere in guardia, tuttavia, è l'illusione che questo possa accadere in tempi relativamente brevi... o anche nel medio-lungo periodo. Ho già espresso il mio scetticismo sul fatto che questo possa *mai* accadere. Ma non è certo questa una ragione per frenarci dal fare la nostra parte, aderendo, intanto, *noi stessi* a questo modus vivendi, senza aspettare che l'*umanità intera* vi aderisca!

Questo per una duplice ragione: intanto perché anche se non arriviamo alla perfezione di un mondo senza violenza alcuna sugli animali, ogni passo verso la diminuzione della sofferenza è auspicabile e importante. Meno animali uccisi, un carico minore di sofferenza globale... non è certamente un esito trascurabile.

La seconda motivazione è ancora più sostanziale: vale il principio che un comportamento che sappiamo essere dannoso e ingiusto non può diventare giustificabile solo perché viene applicato da altre persone. Per fare un esempio estremo: se alcune persone - che definiamo delinquenti - uccidono altre persone, violentano, picchiano, abusano di chi è debole e indifeso, noi certamente non ci sentiamo giustificati a fare lo stesso, ancor prima che una legge lo vieti o ne stabilisca i limiti. Il fatto che non *tutti* siano rispettosi degli altri non ci autorizza a non esserlo nemmeno noi, indipendentemente dal contesto sociale. Lo stesso criterio, dunque, va applicato quando si parla di animali, dato che l'unica differenza è nella quantità, non nella sostanza, perché sono molto più numerose le persone che abusano degli animali non umani - direttamente, maltrattandoli e uccidendoli con le proprie mani, o indirettamente delegando questo compito, un vero e proprio "lavoro", ad altri (anche inconsapevolmente). Si tratta di un agire pienamente legale e di un comportamento socialmente accettato, oggi. Come d'altra parte era diffusa, data per scontata e socialmente accettata in tempi passati la schiavitù degli esseri umani. Ma che un dato comportamento, in un certo tempo e luogo, sia seguito dalla maggioranza, legale e accettato, non significa che sia universalizzabile ed *eticamente giusto*,

bensì significa soltanto che la società contemporanea ci consente di chiudere gli occhi di fronte ai nostri doveri e responsabilità. Perciò - come accade per ogni cambiamento, rivoluzionario o meno che sia - non dobbiamo certo aspettare che *tutti*, e neppure solo *la maggioranza*, si comporti in modo etico per iniziare a farlo noi: non si tratta di pesare i consensi, ma di determinarsi personalmente, mediante un proprio giudizio di valore.

Il nostro vero obiettivo - è bene ricordarlo - nella scelta vegan, è quello di non fare del male. E lo raggiungiamo *immediatamente*, appena mettiamo in pratica tale stile di vita, perché smettiamo, istantaneamente, appunto, di essere parte di quel meccanismo che imprigiona, maltratta, uccide animali in quantità inimmaginabile.

Non aspettiamo, dunque, di vedere chissà quali segni o auspici attorno a noi: è nella nostra testa pensante e nel nostro cuore pulsante, a partire dalla nostra empatia verso gli altri viventi, che troviamo le ragioni di un cambiamento, dovuto e ricco di effetti positivi per tutti.

Una nota per chi è già vegetariano, ma non ancora vegan: il fatto che ogni diminuzione del danno sia auspicabile, utile, positiva (non fosse altro che in base al principio del "nuocere di meno"), non deve distoglierci dal compiere la scelta ottimale, quella vegan. Una volta compreso infatti che continuare a mangiare latticini e uova causa la morte degli animali allevati tanto quanto il nutrirsi di carne - non solo, ma anche che la sofferenza degli animali "da latte" e "da uova" è ancora più intensa e prolungata di quella degli animali "da carne" - allora risulta palese come l'obiettivo, assoluto, di non fare del male, non sia raggiungibile fermandosi alla scelta vegetariana. Una tale scelta non può che essere parziale e solitamente è la prima a essere intrapresa: si compie quando ancora si è ignari dei retroscena della produzione di latte e uova, com'è successo anche a me per diversi anni. Teniamo inoltre conto che, come illustrato, dal punto di vista della distruzione dell'ambiente, un'alimentazione latto- ovo-vegetariana impatta 4 volte tanto rispetto a una vegana, mentre quella onnivora impatta il doppio di una latto-ovo-vegetariana: questo ci dà una misura, anche nell'ordine di grandezza, di quanto insufficiente sia il mero stile di vita vegetariano. È necessario allora andare oltre.

Capitolo 8

I nostri freni: interiori ed esterni

Se l'imperativo è di andare oltre, cosa dunque ci frena? Perché è indubbio che qualcosa ci trattenga dal porre in atto il cambiamento immediatamente dopo aver appreso l'ingiustizia e i danni causati da un atteggiamento in precedenza considerato normale e innocuo o, addirittura, quasi direi "non considerato" per nulla, non consapevole, perché dato per scontato. Cosa ci trattiene, quali sono le remore, cosa ci passa per la testa o cosa elude la nostra sfera razionale e come possiamo rispondere alle nostre stesse auto-giustificazioni, alle strategia dilatorie atte a farci continuare come prima, nonostante la consapevolezza acquisita?

E non siamo solo noi a "frenare": sono anche coloro che ci circondano di volta in volta a porre obiezioni, a cercare magari di distoglierci o anche, indirettamente, ostacolare il cambiamento, nella loro ignoranza - o semplice noncuranza - di quanto esso sia necessario. Oppure si comportano così a causa della loro granitica fiducia in preconcetti o falsi miti di svariata natura (pseudoscientifici o basati sul senso comune); o, infine, in taluni casi, a partire da una reale cattiva fede, basata sul proprio interesse.

Ecco di seguito elencati alcuni di questi insidiosi - specie quando inconsapevoli - meccanismi all'opera, con qualche suggerimento per incepparli. Sperando sia d'aiuto a far vincere la logica e far trionfare la giustizia!

Auto-illusione

La prima trappola in cui cadiamo è quella dell'*auto-illusione*: vogliamo, tra noi e noi, convincerci che si possa in qualche modo bypassare il problema. Che si possa, al contempo, salvare gli animali ed evitare di cambiare le nostre abitudini quotidiane, mangiando, più o meno come prima, carne, pesce, latticini e uova. Ci lambicchiamo il cervello alla ricerca di una modalità per rendere

questa "soluzione" praticabile, cercando di individuare una sorta di accettabile compromesso. Ma essa non esiste.

Sono anch'io "pigra" come chiunque altro nel cambiare le mie abitudini. Se l'ho fatto, è perché è davvero l'unica scelta possibile, credetemi: non esistono differimenti o gradualità che tengano... La carne e "il pesce" sono pezzi di cadaveri di animali, non li si può "produrre" senza uccidere, inutile cercare di aggirare l'ostacolo. Raggireremmo solamente noi stessi! Latticini e uova, come ho già dimostrato, sono viziati all'origine dal medesimo problema: comportano l'uccisione immediata di tutti gli animali maschi della specie utilizzata, nonché l'uccisione delle femmine "produttrici" dopo pochi anni. Non c'è altro modo. Di conseguenza, non c'è altro modo per fermare le uccisioni se non smettendo di consumare tali "prodotti".

La seconda auto-illusione più diffusa è quella di cullarsi nella falsa sicurezza in una sorta di "saggezza delle folle" o di confidare nel senso comune. Ci chiediamo: "Ma possibile che tutti gli altri abbiano torto e io ragione?" e tendiamo a risponderci - forse per innata modestia o, se si vuole, tendenza al conformismo nelle opinioni - "no, suvvia, com'è possibile?". Chi siamo mai noi, cos'abbiamo di così straordinario da essere in grado di comprendere qualcosa che la gran parte di coloro che ci circondano non capisce? Questa è una trappola mentale in cui sono caduta anch'io nel diventare vegetariana, ma per fortuna ne sono presto uscita: perché, vedete, non si tratta di torto o ragione. Si tratta di porci delle domande o di non pensarci affatto. Si tratta di ritenere imprescindibile non fare del male o di lavarcene le mani, sospendere il giudizio e chiudere gli occhi di fronte alla cruda verità. Pertanto, certo che è possibile che le nostre riflessioni siano quelle più corrette, sensate e giuste, nonostante a molti altri la questione non interessi. Non dobbiamo trovare un alibi nella maggioranza, qui la forza del numero non conta. E sapete perché? Perché gli animali non sono inclusi nel novero di coloro cui è demandata la scelta, eppure sono proprio loro i diretti interessati! Se volessimo invocare la maggioranza, dovremmo tenere in considerazione anche le decisioni degli altri esseri senzienti. E allora, vedete, se includiamo gli animali, il peso dei numeri propende in modo schiacciante dalla nostra parte: chi è che

vorrebbe venire al mondo per subire abusi di ogni genere e infine essere ucciso per soddisfare i capricci altrui? Schieriamoci con loro, gli animali, facciamoli contare.

De-responsabilizzazione

Un altro tra i freni che ci poniamo da soli, qualora non scaturisca dall'esterno, è la convinzione che il massacro di animali non sia una nostra diretta responsabilità, pertanto la "colpa" - e il conseguente onere, se non dovere, di risolvere la questione - sia di altri. È *colpa della società*, insomma, un classico fenomeno di de-responsabilizzazione. Io sono piuttosto allergica a questo logoro modo di dire, in qualunque campo, a maggior ragione in un settore come questo in cui, invece, è proprio il singolo individuo che ha il pieno potere di evitare di far del male, attraverso il suo comportamento personale. Ricordate? L'ho ripetuto sin dall'inizio: "Grandi poteri, grandi responsabilità". Siamo noi, qui, i super-eroi o i "cattivi" della situazione... Sta a noi la scelta. Visto che poi l'opzione etica di base di non uccidere porta con sé anche una miglior salute per il pianeta e per il nostro organismo, così come un risparmio anche economico e benefici per tutta la società... non possiamo davvero prestar fede a chi ci induce a non agire, ad aspettare che siano i governi o altre istituzioni a farsi carico della situazione. Siamo noi che possiamo - e quindi dobbiamo - occuparcene, ora.

L'altra obiezione che viene spesso posta nel tentativo di costruirci una sorta di alibi è che "mangiare carne è naturale". Al di là del fatto che sappiamo bene come la categorizzazione del cibo sia un costrutto culturale, ripensiamo a tutto quanto finora raccontato... ebbene, come possiamo mai ritenere che sia *naturale* il trattamento che gli animali subiscono, che sia qualcosa di *naturale* l'industria mondiale di enormi proporzioni che si occupa del loro confinamento e del loro sterminio? È davvero insostenibile parlare dell'odierna industria zootecnica come di qualcosa di naturale.

Sempre nel filone degli alibi per auto-giustificarci, troviamo ricorrente l'obiezione, che ho sentito innumerevoli volte - a onore del vero, non da parte di chi stia riflettendo sulla scelta vegan, ma

dagli "altri" che ci circondano e che magari si sentono in diritto di dar consigli non richiesti su un tema di cui non sanno nulla: "Anche gli animali si uccidono tra loro". Come dire: "Beh, se lo fanno loro, perché non lo possiamo fare anche noi?". Dimenticando però il piccolo dettaglio che, invece, la maggior parte delle specie esistenti non sono certo carnivore, ma si nutrono di vegetali: perché mai dovremmo paragonarci *proprio* ai carnivori o ai grandi predatori, quando oltretutto per nostra natura siamo ben più simili agli animali vegetariani? Inoltre, un animale realmente carnivoro non ha possibilità di scelta, quella è la sua vita. E comunque non potrebbe mettere in piedi una sorta di lager per animali, condannandoli a un'esistenza miserabile. Noi la scelta ce l'abbiamo, eccome, ovvero la possibilità di mangiare, anziché altri animali, dei cibi che non fanno del male a nessuno. Nemmeno a noi stessi. Se la nostra scelta è invece di continuare a uccidere... ebbene, non accampiamo come scusa il classico paragone col leone che mangia la gazzella. La ben misera analogia non regge affatto...

Ancora, altri tentativi - secondo me ancora più tristi, perché dimostrano egoismo nella sua forma più deteriore - di rimuovere dalle nostre spalle la responsabilità del male inflitto, sono quelli che utilizzano le argomentazioni utilitaristiche. Ci inventiamo così che, ad esempio, gli allevamenti sono necessari in quanto gli animali trasformano i vegetali che non possiamo mangiare in qualcosa di commestibile (carne, ecc.). Come già analizzato nel capitolo sull'impatto ambientale, questa giustificazione non sta in piedi. Infatti la maggioranza dei raccolti di vegetali - cereali e leguminose - serve proprio a nutrire gli animali d'allevamento, si tratta di apposite coltivazioni. La maggior parte dei pesticidi ed erbicidi, la maggior parte dell'acqua e dei terreni coltivabili, è dedicata proprio a questo genere di coltivazioni. Altro che scarti da utilizzare: la prospettiva è rovesciata.

Dello stesso tenore, l'obiezione a mio avviso più meschina in assoluto - anche questa solitamente ci arriva dall'esterno, da ottusi benintenzionati che ci vorrebbero aprire gli occhi sull'assurdità di non voler mangiare carne - è: "Sono allevati apposta". Ci ricordano, insomma, la strumentalità della stessa esistenza degli altri animali, a nostro "uso e consumo", puro mezzo per i fini qualsivoglia

di noi "creatori"... Davvero, quando sento questa affermazione - nonostante l'abbia sentita in svariate occasioni e in molteplici salse - rimango sempre basita di fronte alla sua palese incongruenza. Ebbene, cosa significa? Che se io, ipoteticamente, "faccio nascere apposta" dei bambini per prelevare loro degli organi da vendere per i trapianti e poi li sopprimo, è corretto farlo, dato che li faccio nascere a questo scopo e se non fosse per questo non nascerebbero? È innegabile l'assurdità del ragionamento e agghiacciante l'orrore che esso comporta, visto che confligge col principio etico di trattare gli altri come fine e non come mezzo... Lo stesso principio viene da molti ritenuto valido se esteso agli animali d'affezione: se facciamo nascere apposta dei gattini, siamo forse autorizzati a torturarli e ucciderli? Non lo siamo nemmeno - per fortuna! - dalla nostra legge, che pure tutela così poco gli animali... Non è il fatto che un individuo (umano o meno) si faccia nascere "apposta" a poter costituire la discriminante che ci autorizza a disporne totalmente, tanto meno a farlo soffrire e a provocarne la morte. Nulla ci autorizza, nulla al mondo ci può giustificare. Ne abbiamo il potere e la possibilità perché le nostre abitudini e usanze sono tali verso certe specie. Ma non cerchiamo di far passare un rapporto di forza per una giustificazione razionale, falliremmo miseramente. In nome del semplice buon senso... prendiamo le distanze da questa, davvero strumentale, visione.

Rimozione e de-sensibilizzazione

Venire a conoscenza degli orrori della produzione di "cibo animale", implica, indubbiamente, dover sopportare una certa quantità di sofferenza nel nostro animo. Una dose piuttosto alta, a seconda della propria sensibilità, se davvero proviamo empatia verso gli animali uccisi negli allevamenti. È comprensibile volerla evitare, non voler soffrire a nostra volta e tentare perciò di *rimuovere* questo pensiero scomodo e il disagio, il malessere o dolore che porta con sé. Magari cercando di minimizzare, concludendo che è solamente uno tra i tanti problemi del mondo, non possiamo certo preoccuparci per tutto, meglio non pensarci, perché a che vale star male

per nulla? Tentiamo quindi di *de-sensibilizzarci*, è un meccanismo psicologico innato, non è un intervento esterno a portarci su questa strada. Anche se, certo, le "sagge" prediche di chi ci circonda: "ma è sempre stato così, è la natura delle cose, va accettata, non essere troppo sensibile, sono solo animali", ecc. ecc. certamente hanno un loro peso nell'indurci a perseverare nell'errore comune, distogliendoci dall'intraprendere altre, migliori, strade.

Quando ci viene dall'interno, è una reazione comprensibile; non la trovo nemmeno condannabile, essendo in un certo senso un automatismo di autodifesa. Ma solo se è transitoria. Fare uno stile di vita del "non voglio vedere, non voglio sentire" non è una scelta che possa essere approvata, in quanto dimostra, più che delicatezza d'animo, un egoismo portato a livelli estremi.

Teniamo conto di una considerazione basilare: la nostra sofferenza "di riflesso", mossa e causata dalla sofferenza degli animali, è davvero un'inezia rispetto a quanto sono costretti a subire, in prima persona e in via immediata, gli animali. Se, per paura di provare *noi* un malessere che ci deriva dal patimento per un'ingiustizia enorme subita da *altri*, accettiamo di continuare a essere noi stessi tra i responsabili di tale ingiustizia... non solo ci stiamo comportando in modo incongruente e paradossale, ma stiamo anche calpestando il nostro stesso senso di giustizia. E chi ne fa le spese sono gli esseri più indifesi del mondo.

Questa reazione di autodifesa deve quindi essere superata: io ho voluto aiutarvi a farlo descrivendo nel modo più realistico, senza scendere nel patetico e nel truculento, quello che gli animali patiscono quotidianamente negli allevamenti, affinché non forniate più a voi stessi l'alibi di non sapere, la possibilità di applicare su di voi il "non voglio vedere, non voglio sentire". Vorrei che vedeste, che sentiste... agendo di conseguenza.

Mi è capitato un fatto, ormai diversi anni fa, ma ne è vivida in me ancor oggi la memoria, visto che si tratta di una delle poche osservazioni originali che mi siano mai state mosse riguardo alla scelta vegan (il 99% delle volte, infatti, credetemi, si sente solo la solita manciata di obiezioni, cui diventa tedioso rispondere a causa della loro ripetitività): una signora, in un messaggio e-mail sull'argomento, si dimostrava incredula del fatto che noi vegan potessi-

mo davvero compiere questa scelta per rispetto verso gli animali. Scriveva qualcosa di questo tenore: "È impossibile che vi importi sinceramente, profondamente, degli animali, non riuscireste a sopportare di vivere in un mondo che ne uccide a milioni, a vedere i loro corpi squartati ed esposti in ogni macelleria e supermercato - il tutto senza alcuna condanna o reazione da parte dell'opinione pubblica". Questa persona, pur non avendo capito nulla della scelta vegan, anzi, senza nemmeno credere alla sua esistenza reale, aveva tuttavia compreso che il suo vero fardello avrebbe dovuto risiedere proprio nel convivere costantemente col pensiero del dolore subito dagli animali, dolore oltretutto tollerato, anzi, causato, dalla maggioranza della società.

Ebbene: è vero, è questo il peso che ci dobbiamo portare. E un po' di "rimozione" ci deve quindi essere, altrimenti davvero non riusciremmo a vivere. Serve un po' di allontanamento e di de-sensibilizzazione, per non stare male in ogni istante: ciò accade per queste e altre ingiustizie, più o meno grandi o estreme. E vi assicuro che è del tutto applicabile, altrimenti io stessa - che ogni giorno sono immersa in questi problemi, a causa del volontariato animalista che svolgo - sarei ormai annichilita da un tale peso. Sicuramente ci sono momenti in cui le amarezze si fanno sentire più del solito: quando sentiamo una notizia particolarmente brutta riguardo agli animali; quando vediamo un nuovo video o nuove foto di crudeltà; quando apprendiamo che una persona che credevamo sensibile non è toccata dalla sofferenza degli animali. Questi momenti ci sono, ed è necessaria forza d'animo. Ma è anche giusto che ci siano, perché non dobbiamo mai dimenticare che la sofferenza esiste: non sarebbe né umano né rispettoso verso gli animali rimuovere il nostro dolore.

Per il resto del tempo, è auspicabile non soffermarci troppo col pensiero sulle brutture che vogliamo evitare e combattere. Vi assicuro che è possibile, anzi, come abbiamo detto sopra, la nostra mente è predisposta a questo meccanismo di autodifesa (spesso anche troppo).

Un po' di rimozione, insomma, è non solo ammissibile, ma anzi, benefica, funzionale a vivere una vita serena nonostante tutto; ma solo se applicata a questo scopo, non al fine di negare le proprie re-

sponsabilità, chiudere gli occhi davanti a tutto e continuare a essere nelle schiere di coloro che infliggono dolore agli altri.

Minimizzazione

Il meccanismo di *minimizzazione* può sembrare, per certi versi, simile a quello di *rimozione* sopra illustrato. In realtà, io trovo che vi si differenzi per un aspetto importante: mentre nel caso precedente si tratta di un meccanismo di auto-difesa, in quest'ultima fattispecie è invece il disprezzo che entra in gioco, ossia la svalutazione degli altri - in questo caso gli animali -, lo sminuire i loro patimenti. Questa reazione non deriva da un inconscio tentativo di proteggere noi stessi dal dolore: è un conscio tentativo di auto-assolversi nel tribunale della nostra stessa coscienza a spese degli altri.

Minimizzando, rendendo veniali i nostri errori, tentiamo di togliere valore, importanza, priorità alla sofferenza degli animali: "i problemi sono ben altri" (l'ormai consueto, banale e sempre condannabile "benaltrismo", insomma); "sono solo animali" (questa perla di saggezza è sempre molto gettonata, visto che è del tutto priva di logica e significato e si presta bene quindi a essere utilizzata da chi non ha argomenti validi); fino al sempreverde, in ogni discussione, "non è vero che le cose stanno così, è tutta un'invenzione" (classico tentativo di negare i problemi, la realtà dei fatti).

Solitamente questa reazione è un "ostacolo" che ci viene dall'esterno. Riprendendo la metafora dei "freni", leitmotiv di questo capitolo, qui non siamo noi che freniamo, sono solitamente gli altri che ci pongono davanti degli ostacoli per bloccare la nostra azione, rintuzzare le nostre argomentazioni.

Ma non sono ostacoli reali. Sono tutte invenzioni, illusioni create ad arte. Basta sbattere gli occhi e svaniscono. Le rendiamo reali solo se ci crediamo.

È un po' come in certe fiabe o storie di genere fantasy: il mago cattivo è capace di creare illusioni spaventose che pongono ostacoli sul cammino dell'eroe. Un baratro immenso, una montagna inaccessibile, un fiume impetuoso, un masso gigantesco, una boscaglia impenetrabile. Ma tali ostacoli esistono solo per chi crede in essi.

Se il protagonista ci crede, è bloccato e sconfitto. Invece, un suo sforzo di volontà, come l'affermare tra sé: "Non ci credo, è tutta illusione", fa sparire ogni ostacolo, distrugge il malvagio sortilegio, rende impotente il crudele mago e fa proseguire il nostro eroe per la sua giusta meta.

Battete le ciglia e fate sparire tutto. Siate l'eroe coraggioso, non siate vittime delle illusioni di massa.

Antropocentrismo

Anche questo è un ulteriore freno che ci inibisce l'intelletto, soprattutto dall'esterno: anzi ritengo sia la forma più... repellente di condizionamento, perché racchiude i sentimenti più gretti, rispetto a quanto elencato finora, i più egoistici in senso davvero deteriore.

Cosa significa "antropocentrico"? Significa, in senso letterale, vedere l'uomo, l'essere umano, al centro di ogni cosa, al centro dell'universo, al di sopra di tutti gli altri esseri. Pertanto, gli animali diventano, di fronte all'uomo, indegni di rispetto, o, tutt'al più, semplici sudditi che possono godere della benevolenza del padrone assoluto, ma solo a sua discrezione e capriccio, o che, al contrario, per qualsivoglia opposta decisione arbitraria, possono subire ogni sorta di angheria e sevizia.

Questa evocativa immagine è, purtroppo, il ritratto dell'attuale situazione tra gli umani e gli altri animali, la fotografia di un rapporto carnefice/vittima. È mitigata solo per alcune specie considerate d'affezione (cani e gatti, per lo più), ma anche per questi ultimi le condizioni sono tutt'altro che rosee: ne fanno fede le ordinarie cronache di quotidiana crudeltà.

Spero di avere già ben illustrato la mia visione all'inizio di questo volume, nell'introduzione: non esiste alcuna contrapposizione di diritti tra umani e animali. Non esiste, nella vita reale, alcuna situazione in cui noi umani siamo in qualche modo "costretti" a fare del male agli altri animali per salvarci la vita o per qualsiasi altra grave ragione.

Lasciamo perdere l'eventualità, ben poco realistica, di cosa faremmo se un animale selvatico inferocito ci attaccasse e non aves-

simo altre scelta che ucciderlo per salvarci la vita: è probabile che lo faremmo, ma lo faremmo anche con un altro essere umano (una sorta di legittima difesa) ed è infinitamente più probabile che una situazione del genere ci capiti con un umano che con un'altra specie animale!

Le situazioni che realmente si pongono nel corso della nostra esistenza sono invece sempre di tutt'altro genere: su un piatto della bilancia troviamo la vita stessa degli animali, il loro dolore e sofferenza; dall'altro troviamo un qualche tornaconto o vantaggio per noi umani, ma nulla di determinante e vitale: uno sfizio di gola o un piacere di moda (che si può soddisfare in mille altri modi non crudeli); vanità; interesse economico; divertimento. Non sussistono dunque delle ragioni reali di contrapposizione. La vita degli animali può **sempre** essere salvata, senza alcuna rilevante perdita per gli umani.

Pertanto, sostenere che noi umani dobbiamo negare agli altri animali ogni diritto, se non rispetto, perché questo sarebbe in contrasto con - o da subordinare a - i nostri interessi primari, inconciliabile con la nostra stessa sopravvivenza, è una menzogna particolarmente infondata. È avvilente constatare come spesso questa convinzione non sia propugnata in nome di secondi fini, magari legati a guadagno economico o interessi di carriera. Certo, ci sono tali casi: chi guadagna dallo sfruttamento degli animali utilizza ogni giorno questa propaganda e spesso dispone di potenti mezzi economici da impiegare a questo scopo. Eppure, molte persone comuni si fanno portavoce e divulgano le medesime tesi, in quanto esse stesse ne sono convinte. Evitiamo di cadere in questa infida trappola: è necessario superare gli stereotipi e non farci influenzare né dalla propaganda interessata, né dai luoghi comuni tanto radicati quanto infondati. Gli strumenti per farlo spero di averli già forniti nelle prime due sezioni del libro.

Sempre riguardo al pregiudizio antropocentrico, troviamo un ulteriore aspetto, ancora più meschino: il desiderio di esercitare un dominio, "essere al di sopra" di qualcuno, far valere il proprio potere su chi è più debole. Questo esecrabile comportamento è innegabilmente molto meno diffuso dell'antropocentrismo più "classico", basato sul complesso di superiorità, appena illustrato. È però più

feroce e condannabile, perché unisce al disprezzo per la sorte degli altri animali un'insana pulsione di rivalsa: "io voglio avere il potere sugli altri animali, visto che sono inferiori, ho il diritto di fare di loro quello che mi pare". Questo è il pensiero di certuni, con cui ho avuto varie volte a che fare nel corso del mio impegno animalista. Ammetto che in questi casi ho poche armi per combattere, perché il ragionamento logico non ha presa e perché un'aggressività irragionevole come questa mi lascia impossibilitata a reagire in modo sensato e propositivo. Esercitare la forza e disporre a proprio piacimento di esseri più deboli: con tali presupposti, è questo uno dei pochissimi casi in cui una eventuale discussione non può che sfociare in mero litigio - se ne ho la propensione in quel momento e la situazione esterna lo permette - oppure nell'allontanamento della persona in questione senza replica di sorta.

Per concludere: in tutte le sue varianti, l'antropocentrismo confonde il potere con il diritto morale. Noi umani abbiamo il potere di fare del male agli animali, di ucciderli, possiamo far di loro quello che preferiamo, molto spesso anche dal punto di vista legale. Ma questo non equivale ad avere il diritto morale di farlo.

La mia raccomandazione finale è dunque di non confondere mai questi due aspetti e di tenerci alla larga dall'influenza nefasta di chi vuole farci mettere al primo posto un cieco egoismo anziché predisporci a un illuminato e razionale altruismo, basato sulla pari dignità.

I freni dei vegetariani: "Ma faccio già tanto!"

Finora ho trattato la questione del diventare vegan senza specificare se la situazione di partenza fosse quella di onnivori o di vegetariani. Ma cosa succede, in particolare, se si parte da vegetariani? A parte l'ultimo scoglio, quello dell'antropocentrismo, che chi ha fatto la scelta vegetariana dovrebbe già aver affrontato, tutti gli altri freni - ovvero gli impacci ed intralci logici e psicologici - valgono anche per il passaggio da vegetariano a vegano. La differenza sta solo nel fatto che non è il consumo di carne e pesce a dover essere eliminato, ma solamente quello di latte e uova. Dovrebbe essere

quindi particolarmente agevole per chi è vegetariano diventare vegan, poiché si tratta di ripercorrere - ad un ulteriore livello - un sentiero già noto. I ragionamenti sono i medesimi già seguiti per l'abbandono della carne, basta riapplicarli pari-pari per l'astensione dagli altri cibi animali, visto che per la produzione di questi ultimi si pongono gli stessi identici problemi all'origine della produzione di carne: prigionia, dolore, morte negli allevamenti e macelli.

Eppure... per i vegetariani esiste un freno aggiuntivo: la persuasione di avere già fatto il proprio dovere, di essere, in un certo qual modo, già a posto con la coscienza, di fare già abbastanza per gli animali. Paradossalmente, l'inerzia è maggiore in questo caso, anche se il cambiamento richiesto alle proprie abitudini è oggettivamente minore.

Ricordo la mia reazione quando ho capito che anche per latte e uova gli animali venivano uccisi: prima, lo sgomento per loro. Successivamente, la delusione nei confronti di me stessa: "Credevo di aver smesso di contribuire alla morte degli animali per i miei pasti... invece mi ingannavo, non è vero!". Infine, il pensiero egoistico: "Oh no, devo di nuovo cambiare modo di mangiare!". Questa inerzia mi ha fatto perdere diversi giorni: ci ho dovuto "ruminare su" prima di dispormi a trarre le conseguenze e cercare di essere eticamente coerente nei miei comportamenti, fare il mio dovere. E tutto sommato mi è andata bene... c'è chi ci mette mesi, anche anni, a superare questa fase, mettendo in atto tutti i meccanismi dilatori già spiegati, con l'aggravante di sentirsi già dalla parte giusta. Per poi, alla fine, una volta fatto il passo vegan, pentirsi amaramente di aver così a lungo tergiversato e cercato scuse con se stesso: così è capitato a me e a moltissimi altri vegan che ho conosciuto negli anni. Immancabilmente, infatti, ci si rende conto che il cambiamento è, in definitiva, così semplice che una tale resistenza non aveva davvero ragione di essere. E ci si rende anche conto che purtroppo, nel frattempo, ne han fatto lo spese ancora una volta gli animali, quindi rimane la grande amarezza di non aver agito prima.

Evitate questa sorta di rimorso e frustrazione: fate subito la transizione a vegan, è un attimo, basta deciderlo!

Conclusione

La via da seguire

Spero di aver dato, in questo libro, una visione chiara e una panoramica sufficientemente articolata dei danni che noi umani stiamo provocando agli animali, domesticati e selvatici, oltre che all'ambiente naturale e al nostro stesso benessere.

È un quadro ben triste, purtroppo, ma non è chiudendo gli occhi di fronte alle negatività che possiamo trovare soluzioni, specie quando siamo noi stessi, con i nostri comportamenti e stili di vita, la causa di tali problemi. Solo analizzando la situazione con realismo, razionalità, onestà intellettuale, volontà di giustizia, ma anche con la giusta dose di empatia e sensibilità, possiamo imboccare la strada per non essere più parte del *problema*, ma della sua *soluzione*.

Se vogliamo salvare gli animali, oggi sfruttati e uccisi in così grande numero, la soluzione è una sola, immediata, alla portata di tutti: diventare vegan, una scelta giusta e allo stesso tempo utile anche a noi stessi e al mondo che ci circonda.

È sufficiente un decisivo, eppure semplice, cambiamento delle nostre abitudini quotidiane. Può darsi che serva un po' di tempo per abituarsi all'idea, per assimilare tutte le motivazioni, farle proprie e decidere di cambiare. Conosco molte persone che invece l'hanno fatto in maniera immediata: la "molla" è scattata magari qualche ora dopo aver terminato la lettura di articoli informativi, libri, o la visione di un documentario. Altri ci mettono qualche giorno. A qualcun altro serve qualche settimana per metabolizzare. Ma non lasciate passare troppo tempo: durante quel tempo, gli animali continueranno a essere uccisi a causa delle nostre abitudini di consumo.

E ricordate che con la scelta vegan faremo anche del bene a noi stessi, alla nostra salute. In aggiunta, potremo, nel nostro animo, combattere il senso di demoralizzazione e scoramento che deriva dalla constatazione del male che, come specie, infliggiamo. E sapremo essere artefici in prima persona del cambiamento in positivo di cui il mondo di oggi ha un bisogno estremo.

E ora, sta a voi

Cari lettori, siamo giunti alla fine. Ci sono ancora delle appendici, che vi illustreranno come rispettare gli animali in ulteriori ambiti connessi al vivere quotidiano, nessun campo escluso, perché lo sfruttamento è presente in tanti altri settori, anche se mai così pervasivo e smisurato come in quello alimentare.

Ma la trattazione delle motivazioni e ragioni della scelta vegan - compreso il modo in cui poter contrastare la nostra inerzia al cambiamento - è qui conclusa.

Ora, sta a voi.

Siate in prima persona, voi stessi, il cambiamento. Basta solo aprire gli occhi e - finalmente - vedere, davvero: la strada ci è davanti, non è certo ardua e siamo in buona compagnia. La svolta è adesso, cambiamo direzione!

Sta a voi ripercorrere e valutare quanto ho illustrato, rifletterci, assimilare e anche approfondire ulteriormente, soprattutto per quanto riguarda gli aspetti pratici dello stile di vita vegan. Tra le letture e i siti consigliati troverete molto altro materiale illuminante e tante altre esperienze condivise.

Quel che mi auguro è di essere riuscita a trasmettervi, da un lato, la *passione* che mi anima su questo tema, fondata sull'empatia verso tutti gli animali, senza distinzione di specie; dall'altro la necessità di una vita vegan per ragioni di ordine puramente *razionale* e di *giustizia*.

Forse in alcuni punti sarò risultata un po' "severa", netta e schietta, nei miei giudizi e valutazioni, ma sono convinta che una certa dose di durezza o, meglio, di rigore, sia talvolta necessaria per tutelare chi non ha difesa: uno scossone, un pungolo etico, serve a farci riflettere su quanto diamo per scontato e magari non abbiamo mai ponderato con la necessaria serietà. Nella mia esperienza personale ho riscontrato che, spesso, essere troppo accondiscendenti e comprensivi riguardo talune difficoltà presunte o, in ogni caso, non abbastanza espliciti riguardo a quanto davvero in gioco (la vita degli animali!), rischia di fornire delle scusanti al differimento e all'inazione, o, addirittura, di essere interpretato come invito a indulgere in quelli che ho chiamato i nostri freni interiori al cambiamento.

Non voglio sottrarmi alle mie responsabilità, tantomeno essere indulgente, né con me stessa né con gli altri, e invito tutti voi a fare altrettanto: decidete di vivere secondo quanto ritenete giusto, senza seguire quanto fanno i più, in maniera non ponderata, solo perché sembra (ma sembra solo!) più desiderabile, facile e comodo.

Va detto e ridetto: è una scelta che nella pratica è semplicissima; porta solo vantaggi a tutti; è giusta, perché evita sofferenza e morte. Ed è davvero grandioso che ogni singolo individuo abbia il pieno potere per fare la differenza in modo così straordinario.

Fate la differenza: diventate vegan. Il *perché vegan*, ormai, lo sapete. Il potere, e dunque la responsabilità, è nelle vostre mani, adesso.

Informazioni medico-scientifiche

Le informazioni riportate in questo libro sui contenuti nutrizionali degli alimenti e sulle malattie degenerative e i loro legami con l'alimentazione, sono tratte dal sito www.PiattoVeg.it (evoluzione di www.VegPyramid.info), che riporta una serie di linee guida italiane per una corretta alimentazione, stilate da medici e nutrizionisti.

Gli "appassionati" salutisti, possono approfondire il tema su questo sito, in cui si trovano consigli pratici per una dieta ottimale, per aumentare ancora di più i vantaggi per la salute offerti dall'alimentazione 100% vegetale.

Letture consigliate

Tutti i libri suggeriti sono ordinabili on-line dal sito www.AgireOraEdizioni.org

VegFacile - passo a veg!
Un libro di 100 pagine che presenta un facile percorso per capire il perché, ma soprattutto il COME della scelta vegan.
Scaricabile gratuitamente in pdf ma disponibile anche in formato cartaceo.

Vegan si nasce o si diventa?
Marina Berati, Edizioni Sonda, 2011
Un manuale completo (di 200 pagine) per spiegare come vivere (e mangiare) come si deve: per gli animali, la natura e la nostra salute.
In libreria o ordinabile on-line.

Nella cucina di VeganHome
Il libro di ricette vegan scritto dagli utenti del sito "VeganHome - la casa dei vegan", nel quale si possono trovare ricette adatte ai pasti di tutti i giorni, ma anche alle occasioni speciali. Inoltre, vari consigli per trasformare i piatti a cui si è abituati in modo che siano 100% vegetali.
Scaricabile gratuitamente in pdf ma disponibile anche in formato cartaceo.

Corso introduttivo di cucina e pasticceria vegan
Un bellissimo video-corso su DVD (con annesso opuscolo) che presenta ben 32 ricette di cucina e pasticceria vegan, realizzate da chef con anni di esperienza, spiegate passo-passo.
Ordinabile on-line.

Il maiale che cantava alla luna
Jeffrey M. Masson, Ed. Il Saggiatore, 2005
Il sottotitolo, "La vita emotiva degli animali da fattoria", ben spiega il contenuto del libro: chi sono gli animali "da fattoria", cosa provano, quanto soffrono per mano umana. È un libro toccante, ma

rigorosamente scientifico: d'altra parte è proprio sulla razionalità, e sul senso di giustizia in ciascuno di noi innato, che si fonda la considerazione che tutti gli animali sono uguali, esseri senzienti, pertanto non c'è alcuna giustificazione a tenerli prigionieri e ucciderli per i piaceri del nostro palato.
In libreria o ordinabile on-line.

Chi c'è nel tuo piatto?
Jeffrey M. Masson, Cairo Editore, 2009
Questo libro racconta le pratiche usate negli allevamenti e nei macelli, allevamenti di pesci e pesca in mare compresi. Ricco di dati aggiornati, che includono anche l'impatto sull'ambiente, pone comunque in primo piano i motivi etici per cui mangiare animali è, da qualunque punto di vista, sbagliato.
In libreria o ordinabile on-line.

Indovina chi c'è nel piatto?
Ruby Roth, Edizioni Sonda, 2010
Un bellissimo libro illustrato per bambini, dagli 8 ai 12 anni, ma la cui lettura è consigliata anche agli adulti! Il sottotitolo "Ecco perché non mangiamo gli animali!" fa ben capire che l'intento del libro è di spiegare, con disegni e brevi testi, come sia ingiusto mangiare gli animali e come ciascuno di noi possa facilmente smettere di farlo.
In libreria o ordinabile on-line.

E inoltre... tutti gli opuscoli, pieghevoli, volantini scaricabili dal sito di AgireOra Edizioni: www.AgireOraEdizioni.org

Siti per approfondimenti

Varie pro-animali

www.AgireOra.org
Il primo posto dove andare a cercare informazioni per l'attivismo a favore degli animali.

www.AgireOraEdizioni.org
Casa editrice non profit per la diffusione di materiali informativi e libri utili alla diffusione di una cultura rispettosa verso tutti gli animali. ***Tutti i materiali informativi disponibili (opuscoli, pieghevoli, volantini, ecc.) sono scaricabili in pdf gratuitamente.***

www.TvAnimalista.info
Una raccolta di documentari, reportage e investigazioni, interviste, animazioni sui vari temi dello sfruttamento degli animali e sui risvolti positivi della scelta di rispettarli.

Scelta vegan

www.VegFacile.info
Il sito più completo da cui partire per capire perché e come diventare vegan e quanto sia facile questa scelta.

www.IncontraGliAnimali.org
La scelta vegan spiegata agli zoofili, per mostrare come gli animali "da fattoria" siano esseri sensibili quanto gli animali d'affezione e qualsiasi altro animale.

www.InfoLatte.it
Per conoscere davvero il latte e i latticini e i loro effetti negativi su salute, animali, ambiente.

www.VeganHome.it
Il sito di community vegan.

www.SaiCosaMangi.info
Gli impatti delle nostre scelte alimentari sugli animali, il pianeta, la società, la nostra salute.

www.NutritionEcology.org
Un'introduzione scientifico-divulgativa ai temi dell'ecologia della nutrizione, ovvero l'impatto delle nostre scelte alimentari sull'ambiente e sulla società.

Vivisezione

www.NoVivisezione.org
Tutte le informazioni sull'antivivisezionismo scientifico ed etico.

www.ConsumoConsapevole.org
Quali sono i cosmetici cruelty-free, i cibi per animali non testati, e altre informazioni utili al consumatore vegan.

Profilo dell'autrice

Marina Berati è ingegnere elettronico a indirizzo informatico; il suo mestiere è, ed è sempre stato, quello di sviluppatrice software, una passione che coltiva dall'età di 13 anni, diventata una professione dopo la laurea.

Ha iniziato l'attività di volontariato per la difesa degli animali a circa 27 anni e da allora ha aumentato in continuazione il suo impegno in questo campo, che ormai da molti anni occupa tutto il suo tempo non lavorativo.

Ha fondato nel 2003 e porta avanti, con l'aiuto di pochi, dedicati volontari, il progetto AgireOra Network, un insieme di campagne e iniziative pro-animali e di siti informativi dedicati ciascuno a uno specifico aspetto tra i - purtroppo - tanti settori di sfruttamento degli animali.

Nel 2005 ha fondato la casa editrice non-profit AgireOra Edizioni, attraverso la quale vengono prodotti e distribuiti materiali informativi animalisti di vario genere: libri, opuscoli, pieghevoli, locandine, manifesti, ecc.

È co-autrice del libro *Diventa vegan in 10 mosse* (Edizioni Sonda, 2005) e autrice di *Vegan si nasce o si diventa?* (Edizioni Sonda, 2011), nonché della quasi totalità dei materiali informativi pubblicati da AgireOra Edizioni; tiene conferenze pubbliche e nelle scuole sulla scelta vegan.

Per "deformazione professionale" e per suo carattere, nelle sue argomentazioni mette al primo posto la logica e la razionalità. La logica però non esclude l'empatia: al contrario, il "mettersi nei panni degli altri" e sentire la loro sofferenza, capire quanto sia sbagliato infliggerla e impegnarsi per non essere più parte del problema, ma della soluzione, si concilia perfettamente con il rifiuto di scegliere di chiudere gli occhi di fronte ai dati di realtà e basare il proprio comportamento su ipotesi, mere abitudini o credenze prive di ogni fondamento. Far del male agli animali non è ragionevole, logico, razionale, oltre ad essere profondamente ingiusto. In questo libro, il primo in formato e-book realizzato dall'autrice, Marina Berati ci spiega il perché.

Ringraziamenti

Ringrazio di cuore mio cugino Nico Narsi per il paziente lavoro di editing di questo libro: le sue osservazioni precise e puntuali hanno reso il testo certamente più efficace e completo. Ringrazio mio papà, Paolo Berati, per la bella foto di copertina e Lorenza Cevoli per l'impaginazione della copertina.

APPENDICI

Vegan non solo in cucina: rispetto per gli animali in ogni campo

Quello alimentare è il settore che causa lo sterminio della stragrande maggioranza degli animali uccisi per mano umana e, allo stesso tempo, è proprio il consumo alimentare che ha il maggior impatto sulla nostra quotidianità. Questo settore è quello in cui possiamo intervenire più efficacemente per cambiare in meglio la situazione degli animali (e, come conseguenza, anche dell'ambiente e della nostra salute) ed è anche quello che trova maggiori ostacoli psicologici perché comporta una modifica delle nostre abitudini quotidiane - anche se in realtà la modifica è solo apparentemente "pesante": una volta compiuta la scelta vegan ci si accorge che è molto più leggera del previsto, che ci regala solo vantaggi ed è fonte di serenità e gioia.

Ci sono però diversi altri campi in cui possiamo fare la differenza tra la vita e la morte, per gli animali. In questa appendice vorrei brevemente esaminarli e mostrare ancora una volta quanto sia facile, con piccolissimi cambiamenti di comportamento, evitare che gli animali soffrano e muoiano per causa nostra (spesso involontaria).

Appendice A
Per un'evoluzione del nostro rapporto con gli animali d'affezione, rispettiamoli davvero

Gli animali d'affezione, principalmente cani e gatti, sembrano essere i più fortunati: godono di qualche protezione legale, non si possono né mangiare, né uccidere per farne pellicce (almeno in Europa), né sfruttare nei tanti modi che sappiamo ormai essere abituali per le altre specie.

Eppure, anche loro, di maltrattamenti e ingiustizie ne subiscono tanti, per mano umana... ma la maggior parte dei patimenti che devono soffrire sono loro inflitti da parte di chi, invece, è convinto di amarli.

È facile evitare di infliggere vere e proprie crudeltà a questi animali, e penso che nessuno che stia leggendo questo libro intenda far appositamente del male a cani e gatti, ma anche a conigli o altri animali che ormai sono considerati "d'affezione": bastonarli, affamarli, lasciarli abbandonati a loro stessi, non curarli dalle malattie, lasciarli sempre soli (magari chiusi sul balcone) a soffrire per il caldo, il freddo e la solitudine, abbandonarli quando non li si vuole più, lasciarli sempre legati a una catena di pochi metri, uccidere i piccoli appena nati, maltrattarli in vari modi o arrivare a vere e proprie sevizie...

Eppure, questi sono fatti che accadono tutti i giorni, anche se purtroppo raramente vengono puniti come reati, nonostante chi li compie sia del tutto consapevole del male che infligge, che si tratti di incuria o di violenza attiva.

Non credo sia necessario raccomandare di non compiere azioni così abominevoli, che spesso sono anche illegali. Non sempre, purtroppo: ci sono tanti comportamenti delinquenziali che si mantengono sul limite di quanto prevede la legge e il colpevole può facilmente sfuggire alla punizione prevista. La quale, peraltro, è sempre molto lieve rispetto ai tormenti inflitti.

Quello che è necessario spiegare, invece, è come esistano altri comportamenti, che ai più sembrano del tutto innocui e che sono perfettamente legali, che danneggiano tantissimo gli animali d'affezione.

È ingiusto e dannoso far nascere nuovi animali,
occorre adottare quelli che già esistono

Il concetto è sostanzialmente uno solo: far nascere nuovi animali d'affezione implica, di fatto, condannare a morte - e, prima, a una vita di stenti - quelli già nati. Occorre quindi evitare, sempre, di *acquistare animali* , sia in negozi, che in fiere o bancarelle, che in allevamenti professionali o "amatoriali"; e occorre evitare, sempre, di far *riprodurre* i propri animali, siano essi cani, gatti, conigli, eccetera.

Ogni volta che contribuiamo a far nascere animali, comprandoli o facendo fare una cucciolata al nostro animale di casa, è come se ne stessimo uccidendo altrettanti con le nostre mani: quelli abbandonati che cercano vanamente casa. Anzi, ben più di "altrettanti": pensate che se fate fare una cucciolata alla vostra gatta e fate adottare i gattini e ciascuno di questi poi si riproduce, e così via, in 6 anni sono potenzialmente ben 70.000 i gatti destinati a venire al mondo! Il che significa aver contribuito in maniera determinante alla diffusione del randagismo, un problema che esiste ovunque, al nord e al sud della penisola, anche se nel meridione la situazione è molto più disastrosa.

Anche da un punto di vista del tutto utilitaristico, il randagismo si rivela un danno anche per noi umani, perché è una spesa per tutta la collettività ed è inoltre tristissimo vedere cani e gatti randagi aggirarsi affamati, malati e bisognosi di affetto.

Ci sono moltissimi animali nei rifugi che attendono di essere adottati, per non parlare di tutti quelli per strada, di cui cerca di prendersi cura qualche persona sensibile e responsabile, quando va bene; queste persone si sobbarcano lavoro, costi e patemi d'animo per risolvere i problemi causati da persone irresponsabili che mettono al mondo nuovi animali. Nonostante tutti i loro sforzi, quanto riescono a fare è una goccia nel mare rispetto a quanto servirebbe, perché gli animali per strada sono innumerevoli e corrono ogni giorno ogni sorta di pericoli: di essere investiti, di essere avvelenati o uccisi in altro modo, di essere seviziati, di morire di fame o di freddo. È a questi animali che bisogna dare una casa, anziché farne nascere di nuovi negli allevamenti per la vendita o nelle nostre case.

Nella pratica, ogni animale in più, fatto nascere appositamente, è un animale abbandonato in meno che trova casa.

Anche per gli animali che vivono nei rifugi la vita non è certo rosea: anche in quelli migliori, sono costretti a star chiusi in un box o in una gabbia fino a quando una nuova famiglia li adotterà. Molti però non saranno mai adottati, e passeranno tutta la loro vita in canile. Tanti di loro sono tristi, altri si ambientano ma hanno una fame di coccole infinita e ai volontari spezza sempre il cuore poter dedicare loro solo pochi minuti ciascuno.

Oltre ai rifugi modello, gestiti da volontari amorevoli, ci sono però anche tanti canili-lager sovraffollati, dove gli animali sono costretti a sopportare ogni genere di sofferenza, dalla mancanza di cibo e di acqua, alle malattie, alla sporcizia, alla solitudine, all'aggressione da parte di altri cani, quando non a vere e proprie sevizie.

Non abbiamo il diritto di far nascere nuovi animali domestici: abbiamo invece la responsabilità di far vivere in modo dignitoso quelli che già esistono, perché è a causa di noi umani che sono nati; vivono nelle nostre città o paesi, non si tratta di animali selvatici che hanno la propria vita indipendente dalla nostra.

A volte qualcuno solleva il dubbio (ma io sono sempre alquanto scettica sul fatto che si tratti di un dubbio in buona fede) che sia davvero giusto adottare un animale quando non abbiamo un ambiente adeguato, come un grande giardino, da offrirgli. Al contrario, è ovvio che sia giusto, perché l'alternativa è infinitamente peggiore!

Per quanto poco si possa offrire a un animale, in quanto a spazio e compagnia, starà sempre molto meglio a casa nostra che in un canile lager (tanti) o anche in un rifugio in cui è tenuto bene (pochi), perché in rifugio starà sempre in un box o piccolo recinto, certamente più piccolo di qualsiasi casa. In una famiglia sarà sempre e comunque accudito con maggiori attenzioni.

Non si può parlare di cosa è "naturale" e cosa non lo è, per gli animali domestici: siamo noi umani ad aver inventato il concetto di "animali domestici" e ora ci dobbiamo prendere la responsabilità di accudirli e occuparci di loro: dipendono da noi e non è giusto che ne facciamo nascere altri anziché aiutare quelli che già esistono.

Per gli animali liberi in natura, invece, questo non succede, per-

ché si crea in modo naturale un equilibrio nel loro habitat, basta solo che li lasciamo in pace.

Gli animali non si comprano

Per quanto riguarda l'acquisto di animali, oltre al danno già spiegato del far nascere nuovi animali, esistono ulteriori aspetti estremamente negativi.

Innanzitutto, gli animali non sono mere cose: non si dovrebbero vendere, né comprare, si possono adottare per aiutarli e tanto basta. Sono categorica su questo, perché trovo profondamente sbagliato il concetto, pur legale, di "possesso" e di compravendita di un animale.

Inoltre, teniamo conto che sono molti i lati oscuri degli allevamenti di animali da compagnia, chiamati in inglese *puppy mills*, "fabbriche di cuccioli": in moltissimi casi le madri vengono usate solo come macchine che sfornano una cucciolata dietro l'altra, sono costrette a partorire in continuazione e tenute sempre in gabbia. Quando non sono più utili, vengono uccise. La stessa fine fanno i cuccioli che rimangono invenduti. Se si ammalano, poi, non vengono certo curati, ma "eutanasizzati": non vale la pena per l'allevatore spendere più soldi nelle cure di quanti ne può guadagnare dalla vendita. Tutto questo sarebbe illegale, ma non è difficile trovare veterinari compiacenti.

Ho saputo di recente di una vicenda di questo genere: una cucciolata, proveniente da un allevamento, in cui tutti i cagnolini si sono ammalati, è stata portata in una clinica veterinaria del Piemonte. Lì, il proprietario dei cuccioli, saputo il costo necessario per curarli, ha intimato al veterinario: "Allora sopprimeteli, non posso certo spendere più soldi per curarli di quanti ne ricaverei dalla vendita!". Il veterinario responsabile della clinica si è rifiutato di compiere un atto così crudele, oltre che illegale, ma quanti invece l'avrebbero tranquillamente compiuto? Sarebbe stato facile inventarsi che i cagnolini fossero talmente malati da non aver possibilità di sopravvivenza, rendendo così legale l'eutanasia.

Per non parlare del fatto che chi vende animali li dà al primo

venuto, non effettua alcun controllo sul futuro proprietario, a loro basta concludere la vendita. Nei rifugi, invece, l'adottante viene controllato, non si affida un animale a chi sembra inadeguato, né lo si dà a una famiglia solo perché un bambino lo desidera per capriccio, se i genitori non sono pronti ad assumersi seriamente questa responsabilità.

Ultimamente sono purtroppo abbastanza diffuse le mostre itineranti di cani e altri animali d'affezione, in cui questo problema risulta acuito, perché i bambini, ma anche gli adulti, vedono gli animali in mostra e decidono impulsivamente e irresponsabilmente, di volerne uno. In questi luoghi, cuccioli di varie specie e razze vengono messi in mostra, a scopo di lucro, sia per raccogliere denaro con la vendita del biglietto, sia per invogliare i visitatori a comparare un animale in un secondo tempo - dal momento che durante la mostra la vendita è vietata.

Spesso i cuccioli arrivano dai paesi dell'Est, dove costano meno ma non sono curati. Dopo estenuanti viaggi, trattati come merce, arrivano qui e vengono venduti a caro prezzo. A poche settimane dall'acquisto, accade spesso che i cuccioli manifestino gravi malattie e in diversi casi ne muoiano. Raccomando di evitare di frequentare simili postacci: non date soldi a chi lucra sulla vita degli animali!

Un altro esempio di problema causato dalla vendita di animali è l'"epidemia" di abbandoni di conigli nani: questi animali sono da qualche anno diventati animali d'affezione anche in Italia, vengono venduti nei negozi al primo che capita; sono molto belli, sembrano dei peluche, e la gente pensa di comprare un giocattolino da tenere sempre in gabbia. Ma non sono giocattoli, hanno esigenze ancora più complicate di quelle di cani e gatti: perché sono pochi i veterinari esperti in conigli, perché devono essere nutriti nel modo giusto, perché non possono stare in gabbia, ma devono stare liberi; allo stesso tempo esiste però il problema che in casa rosicchiano tutto e quindi necessitano di uno spazio a propria misura. Questo "malinteso" ha causato migliaia e migliaia di abbandoni, perché dopo le prime settimane molti acquirenti non sono più disposti a prendersi cura dell'animaletto. I volontari che si occupano di conigli sono disperati perché la situazione è davvero insostenibile ed è difficilissimo trovar casa a tutti i coniglietti rifiutati e abbandonati.

Gli animali non si tengono in gabbie, teche o acquari

Un ulteriore danno causato dal commercio di animali è la sofferenza inferta ai piccoli animaletti, quali i criceti, le tartarughe, ma anche pesci, rettili, volatili. Questi poveretti sono costretti in gabbia (o teca, o acquario) per tutta la propria esistenza, senza la possibilità di avere una vita decente e un po' di spazio in cui muoversi. Se possiamo accudire un animale, allora prendiamo un cane, un gatto, un coniglio tra i tanti abbandonati: non compriamo un povero animaletto per costringerlo a una vita di prigionia! Pensiamo agli uccellini, che vengono privati della possibilità di volare: un maltrattamento atroce e ingiustificabile. O ai criceti, che per tutta la vita sono costretti in pochi centimetri. O ancor peggio agli animali esotici (tartarughe, pesci tropicali, rettili vari) che oltre ad essere in prigionia sono costretti a vivere in condizioni ambientali inadeguate, nutriti in modo scorretto, e sofferenti dunque anche fisicamente, oltre che psicologicamente. Quando vengono catturati nel loro paese d'origine, fin da allora ne muoiono un'infinità: per ogni animale venduto in negozio, altri dieci hanno trovato una morte violenta durante la cattura o il viaggio.

L'unico caso in cui è accettabile tenere un animale in gabbia è quando gli si sta evitando un destino peggiore, vale a dire quando qualcun altro l'ha abbandonato, e cerca casa, oppure quando viene salvato da un laboratorio di vivisezione. In questi casi, se non abbiamo una stanza attrezzata appositamente, dove possa essere liberato senza correre pericoli, allora lo teniamo in gabbia, ma solo perché non abbiamo altra scelta per aiutarlo.

In sintesi: non si deve mai tenere un animale per il solo gusto di guardarlo, di toccarlo, di possederlo; solo se possiamo dare una vita felice a un animale abbandonato compiamo un atto di generosità e facciamo del bene agli animali. Altrimenti si tratta solo di egoismo e non stiamo aiutando nessuno, ma stiamo solo facendo del male, anche quando crediamo di trattare benissimo il nostro animale comprato.

La sterilizzazione è necessaria

Per quanto riguarda la sterilizzazione, essa è *sempre* una necessità: nei canili, nelle colonie di gatti, per i cani randagi che vivono in strada, per gli animali di casa. Non c'è nessuna differenza tra far nascere un cucciolo a casa o in rifugio: si tratta sempre di un nuovo animale che ha bisogno di casa. E quella casa va data a chi è già nato e ne ha bisogno, per tutti i motivi già illustrati.

Di nuovo, c'è chi avanza il dubbio che non sia "naturale" sterilizzare un animale, che gli facciamo del male. Certo che non è naturale, ma la vita di un animale inserito nella società umana non ha più nulla di naturale. Dobbiamo fare quello che è meglio per gli animali stessi: farne nascere altri, nella situazione attuale, è disastroso, genera danni enormi per tutti gli animali, nell'immediato e ancora di più nel lungo periodo. Non abbiamo altra scelta, il controllo delle nascite è il male minore.

Molte delle persone che pongono questa obiezione, del resto, non si sono mai prese la responsabilità di aiutare e accudire gli animali abbandonati, in strada o in rifugio, non hanno mai visto la loro sofferenza, non hanno mai guardato negli occhi un animale che ha fame di affetto, di una casa, di una famiglia, ancora più che del cibo che gli salverebbe la vita. Se lo facessero, vedrebbero così tante brutture che passerebbe loro la voglia di vedere altri animali venire al mondo, anziché dare una casa a quelli sofferenti: capirebbero inoltre che evitare la sterilizzazione fa davvero tanto, tanto male agli animali. Non solo agli animali, ma anche alle persone che si sobbarcano il non facile compito di curare tutti quelli senza casa, investendoci tempo e soldi e soprattutto patendo ogni giorno innumerevoli angosce: per le creature che accudiscono e per le tantissime altre per il cui accudimento non hanno bastanti risorse.

Appendice B
Per un divertimento civile ed evoluto, fermiamo il maltrattamento di animali a fini "ricreativi" (caccia, pesca, zoo, acquari, circhi, sport e feste con animali)

Uccidere, imprigionare e maltrattare gli animali per semplice divertimento è certamente il non plus ultra del disprezzo per gli animali non umani, visti come mero strumento a beneficio dell'uomo. Eppure, sono comportamenti socialmente accettati - magari perché tradizionali - e perfettamente legali. Pochi, per fortuna sempre meno, sono coloro che fanno del male con le proprie mani, ma ancora moltissimi sono invece coloro che finanziano (quindi sostengono) questi comportamenti, magari senza nemmeno rendersi conto del patimento degli animali.

Eliminare una volta per sempre questi retaggi di un passato cruento, ben poco civile e, comunque, da superare, non sarebbe poi così difficile, è certamente alla nostra portata: cambia ben poco nella nostra vita di tutti i giorni, quindi in questo caso non abbiamo nemmeno la scusante della "pigrizia mentale" e dell'inerzia al cambiamento. Ma cambia moltissimo, invece, per gli animali coinvolti, che non vedrebbero più la propria vita messa a repentaglio per il malsano divertimento di qualcuno.

Caccia e pesca: crudeltà da eliminare

A tutti noi, ne sono convinta, si raggela il sangue nelle vene al solo pensiero che esistano persone che provano piacere a provocare dolore e morte agli animali per puro divertimento. Parlo naturalmente dei cacciatori, ma anche dei pescatori. Questi ultimi sono solitamente visti più di buon occhio rispetto ai loro colleghi col fucile, perché le loro prede suscitano minor empatia, fanno meno tenerezza, visto che non hanno voce per urlare.

Ancora una volta, i pesci sono considerati una sorta di animali di serie B: la vicinanza emozionale verso di loro, la comprensione nei loro confronti, è ben minore di quella che proviamo per i mammiferi e i volatili. Ma se ci soffermiamo a riflettere, è palese che invece

non esistono differenze sostanziali, tutti sono esseri senzienti.

I cacciatori, dal canto loro, amano definirsi "paladini della natura" e custodi dei nostri boschi: è palese, in questo caso, l'intento giustificatorio e auto-assolutorio. Cosa siano poi mai in grado di custodire e difendere sparando a sangue freddo ai veri abitanti della natura - gli animali selvatici -, per giunta infestando coi loro spari e la loro scomoda presenza campagne e boschi, disseminando il terreno di piombo... lo sanno solo loro.

Questi signori vorrebbero farci credere che la loro è una "sfida" tra l'uomo e la natura, qualcosa su cui misurarsi, dove mettere alla prova abilità e intelligenza, quasi si trattasse di uno sport o di una competizione a pari livello... ma dov'è la sfida, se gli animali non si possono difendere in alcun modo se non fuggendo e i cacciatori non corrono pericolo alcuno, se non quello di essere feriti o ammazzati dai propri stessi compagni (cosa che avviene puntualmente ad ogni stagione, per decine di loro: ulteriore spargimento di sangue, questo, del tutto evitabile)? E viene mai chiesto agli animali se vogliono partecipare a questa sfida?

Il "coraggio" di chi caccia, allora, si traduce in realtà nel suo contrario, la vigliaccheria; una vigliaccheria che non conosce limiti, perché, non contenti di avere già sterminato tutto lo sterminabile, si spingono ad allevare appositamente animali in piccoli allevamenti intensivi, per poi "liberarli" poco prima della stagione di caccia, il tutto con l'avallo, il benestare e il finanziamento delle istituzioni locali. Così, questi poveri animali domestici, che a stento riescono a sopravvivere in natura, diventano il bersaglio ancora più facile dei "prodi" difensori della natura, armati di tutto punto.

I bersagli sono fin troppo noti: volatili di varie specie (fagiani, ecc.) ma anche lepri e cinghiali, questi ultimi tanto odiati perché "infesterebbero" le campagne... ma chi ce li ha messi, in primo luogo, nelle campagne e nei boschi? I cacciatori stessi, per avere qualcosa cui sparare! E non è vero affatto che ormai per l'ecosistema sono troppi e bisogna ammazzarli per controllarne il numero, col beneplacito di Province e Regioni che ogni anno permettono e minuziosamente regolano vere e proprie ecatombi: se li si lascia in pace, il loro numero raggiungerà in modo naturale il livello che l'ambiente in cui vivono può sopportare.

Infine, non dimentichiamo il disprezzo e la protervia che i signori cacciatori dimostrano per chi vive e lavora in campagna: dato che una legge arcaica, ormai insensata e priva di giustificazioni, consente loro di entrare nelle proprietà private anche senza il consenso e benestare dei proprietari, tenderebbero farla da padroni dappertutto, spesso dimostrandosi ostili o minacciosi nei confronti di chi li vuole vedere fuori dal proprio terreno, in ogni caso mettendo in pericolo la tranquillità, la possibilità di lavorare e persino la vita stessa di queste persone. Sono ogni anno numerosi gli "incidenti" in cui persone del tutto ignare ed incolpevoli vengono ferite o uccise dai pallini dei cacciatori (tra le quali anche bambini, i meno accorti e più indifesi).

I pescatori sono certo meno infestanti e non costituiscono, di norma, un pericolo per le persone, ma la loro attività è letale per gli animali allo stesso identico modo. Uccidere per divertimento non è mai giustificabile: è questa la considerazione di senso comune da cui partire, dal punto di vista etico. La pesca, pertanto, è ingiustificabile tanto quanto la caccia. Alcuni pensano che un certo tipo di pesca "sportiva", in cui i pesci non vengono uccisi ma rigettati in acqua dopo la cattura, non faccia del male a nessuno. Non è assolutamente così, sia perché è davvero orribile torturare degli animali per mera competizione o divertimento, sia perché in effetti gli animali catturati all'amo risentono di gravi danni fisici che possono portare alla morte o alla malattia anche se poi liberati: il pesce viene trattenuto (in acqua) in una nassa ed in seguito esaminato, pesato e spesso fotografato (fuori dall'acqua), facendo aumentare le probabilità di provocare ferite. La superficie esterna del pesce non consiste infatti di scaglie, come comunemente si crede, ma di epidermide, ossia un tessuto trasparente molto delicato che provvede all'impermeabilizzazione, e che costituisce anche la barriera tra il pesce e i microrganismi patogeni che si trovano nell'acqua: manipolare un pesce provocherà quasi certamente dei danni a questa delicata pellicola. Inoltre, quando i pesci vengono tormentati e costretti a lottare fino all'esaurimento, sono poi incapaci di muoversi per diverse ore dopo la cattura e il rilascio. Durante questo lasso di tempo saranno a rischio di attacchi di predatori o di subire ferite provocate da oggetti presenti nell'ambiente.

Caccia e pesca: cosa possiamo fare dunque per opporci a queste crudeltà e sofferenze appena illustrate? Possiamo prendere posizione, far sapere a tutti i nostri conoscenti che siamo contrari alla caccia e alla pesca, spiegando perché. Possiamo convincere conoscenti pescatori dilettanti a smettere di causare danno o morte ai pesci. In questo modo, potremo contribuire in maniera diretta a far evolvere la nostra cultura e società. Caccia e pesca dovrebbero diventare attività ai nostri giorni non più socialmente accettate: solo in questo modo potranno finire con l'essere vietate anche da un punto di vista legale.

Zoo e acquari

Negli zoo e negli acquari gli animali non vengono uccisi per divertimento come nel caso di caccia e pesca (almeno, non apositamente): di essi si fa spettacolo e vengono costretti a condurre un'esistenza di prigionia, afflizione, angoscia e totale infelicità, per tutta la vita. Per gli animali selvatici, vivere rinchiusi in pochi metri quadrati è un destino ancora peggiore di quello di una persona prigioniera per sempre in una stanza, perché gli animali, tutti, hanno bisogno di grandi spazi, di stare assieme ai propri simili nell'ambiente naturale, in modo da poter instaurare tutti quei legami - familiari, di amicizia, di gerarchia all'interno di un branco - necessari al loro benessere psicologico. Solo così possono essere felici, a proprio agio.

Imprigionati, dietro le sbarre di una gabbia o dietro il vetro di un acquario, al contrario, soffrono di una tristezza inconsolabile - talvolta se ne accorgono gli spettatori stessi - e spesso impazziscono, come attestano le cronache. La loro vita diventa una sequenza infinita di quelli che sono definiti *movimenti stereotipati* (girare in tondo o dondolare la testa di continuo, per esempio) oppure diventano apatici o aggressivi. A questo si aggiunge la costrizione di essere sempre a contatto con esseri umani - che si tratti di inservienti o del pubblico che si diverte a osservare questi poveri esseri, senza cogliere il loro stato di infelicità. Questa vicinanza non gradita è fonte di stress, di ansia, di paura per gli animali. Anche il clima inadatto

alla loro specie gioca un ruolo non da poco sulla sofferenza fisica che gli animali devono patire. Gli animali reclusi difficilmente si riproducono, ulteriore riprova del loro stato di sofferenza; le nascite sono eventi rari e, anche quando avvengono, spesso la madre non è in grado di prendersi cura dei piccoli.

La bugia più spesso ripetuta per giustificare zoo e acquari - caduta la motivazione didattica, in tempi di multimedialità diffusa - è che "proteggono gli animali in via di estinzione". A parte che in zoo e acquari si ritrovano animali di ogni specie e non solo quelli in pericolo di estinzione, se si vuole davvero proteggere una specie dal pericolo di scomparsa, tutelando la biodiversità, bisogna proteggere il suo ambiente naturale, re-instaurare condizioni atte a rendere possibile la sua libera esistenza. Qual è il senso di lasciar estinguere una specie in natura ma tenerne qualche esemplare prigioniero in gabbia o in una vasca? Meglio scomparire definitivamente, piuttosto che condurre una esistenza artificiale di disperazione.

Nemmeno gli zoo-safari sono diversi: gli animali hanno più spazio, certo, ma è ben poco rispetto alla vita in natura. Guardiamo in faccia la realtà: gli zoo e gli acquari esistono solo per far guadagnare soldi ai loro proprietari, con il pretesto di far provare un'esperienza di contatto "dal vivo" con animali selvatici, prospettiva che si rivela vana e vuota. Evitare di essere complici di questo sfruttamento è semplice: basta non frequentarli e se i nostri amici, o gli insegnanti dei nostri figli, propongono di fare una gita in simili posti, opporsi, spiegando perché.

Ai bambini, in particolare, fa davvero male visitare uno zoo: fa male al loro senso di empatia e al loro senso di giustizia, un'esperienza decisamente diseducativa, visto che l'insegnamento che ne traggono è che sia giusto imprigionare altri esseri solo perché più deboli, trattarli come oggetti a disposizione per la nostra curiosità e il nostro divertimento.

Circhi e delfinari

Per circhi e delfinari valgono le stesse considerazioni esposte per zoo e acquari, ma in questo caso le vessazioni cui sono sottoposti

gli animali sono ancora più esasperate. Stanno peggio per via della dimensione di gabbie e vasche: gli animali usati per gli spettacoli hanno a disposizione spazi ancora più angusti rispetto agli zoo e nei circhi itineranti sono costretti a spostamenti continui, logoranti, con qualsiasi clima e temperatura.

Ma quello che pesa ancora di più sulle vite di questi poveri esseri sono le violenze inflitte appositamente per addestrarli a compiere gli artificiosi esercizi che dovrebbero far divertire il pubblico: solo a suon di percosse gli animali "imparano" ad obbedire al proprio padrone, un duro maestro. Bastoni, pungoli elettrificati, uncini di metallo: questi sono gli "attrezzi" dei domatori. Affinché grossi animali selvatici obbediscano, è necessario tenerli in un continuo terrore fin da cuccioli, spezzare la loro volontà: non devono nemmeno provare a ribellarsi. E questo dominio si ottiene solo attraverso la violenza, fisica e psicologica, continua. Sono questi i "dietro le quinte" di tutti i circhi, tante volte smascherati dalle investigazioni sotto copertura svolte negli ultimi decenni, suscitando grande eco presso un'opinione pubblica sempre più consapevole. D'altronde, nessuna persona dotata di discernimento e di un minimo di onestà intellettuale potrebbe sostenere che gli animali sono a proprio agio nello stare in minuscole gabbie, felici di fare esercizi per loro spaventosi (come il saltare nel cerchio di fuoco) o dolorosi (come per gli elefanti stare in piedi sulle zampe posteriori).

Lo stesso vale per gli spettacoli coi delfini: qualsiasi vasca è per i delfini minuscola, visto che in natura nuotano ogni giorno per chilometri. Anch'essi sono costretti con la forza bruta (o perché presi per fame) a eseguire spettacoli ed evoluzioni. Più di una volta è accaduto che i delfini prigionieri si suicidassero, pur di non continuare con quella vita.

Di nuovo, cosa possiamo fare per aiutarli? È semplice: smettere di dare soldi ai delfinari e ai circhi. Evitiamo qualsiasi spettacolo con animali. Scegliamo solo spettacoli di circo senza animali - e ormai ce ne sono - sia di circo "tradizionale" che di circo contemporaneo. Solo così potremo goderci la sorprendente agilità di trapezisti e contorsionisti, la simpatia dei clown e la bravura di tutti gli artisti che partecipano ad uno spettacolo, senza essere complici di crudeltà sugli animali.

Sport e feste con animali

Un altro settore in cui gli animali sono sfruttati "per divertimento" è quello dello sport, in particolare per quanto riguarda i cavalli (o altre specie messe in competizione a scopo di scommessa), così come quello delle feste tradizionali in cui vi siano giochi e gare che comprendono l'utilizzo di animali, vivi o morti (ossia uccisi appositamente).

Per quanto riguarda le corse dei cavalli, anche quelle legali che si tengono negli ippodromi sono tali da comportare un vero e proprio sfruttamento degli animali, costrizioni nell'addestramento e gravi danni alla loro salute quando vengono costretti a fare esercizi a loro inadatti o a prestazioni del tutto innaturali. Per non parlare poi della fine che fanno questi animali quando "non più utili": vengono ammazzati senza tanti complimenti, quasi sempre finiscono al macello.

Per quanto riguarda gli spettacoli "tradizionali" con uso di animali, la corrida è forse il più famoso e sanguinario, tutto basato com'è sulla violenza senza limiti dello scontro nelle arene, elaborata messa in scena - in ultima analisi - della vera e propria codardia del torero e dei suoi sodali ed aiutanti nel venire a capo di una minaccia ampiamente neutralizzata, impaurita, stordita e soggiogata. In Italia, invece, lo spettacolo tradizionale che più assomiglia alla corrida è il palio, si tratti di quello di Siena o un qualsiasi altro meno famoso. Ci assomiglia perché anche nei palii i cavalli muoiono o rimangono feriti (e poi uccisi) sistematicamente, quindi è uno spettacolo che, per sua natura, ha l'effetto di comportare, collateralmente, la morte di animali per il divertimento degli umani.

Sono tante le feste tradizionali, religiose o laiche, in cui vengono impiegati animali, vivi o morti, con diversi gradi di maltrattamento: sono usati in varie corse (la corsa delle rane, la corsa dei maiali, delle capre, delle oche, ecc.) oppure in gare in cui si fa scempio del loro corpo (ad esempio con la vittoria di chi riesce a staccare la testa all'animale appeso da qualche parte) oppure sono messi in palio nelle lotterie delle sagre e fiere di paese, o in alcune bancarelle del luna park (il pesciolino o il criceto al luna park; volatili, maiali, o altri animali "da fattoria" nelle lotterie di paese). Questi animali

fanno sempre, inevitabilmente, una misera fine: uccisi quelli "da fattoria", usati come giocattoli di vita breve i cosiddetti animali "d'affezione" (quasi un ossimoro, in questo caso).

Tali consuetudini, che a molti sembrano normali perché ci sono abituati fin da piccoli, derivano da una cultura di sfruttamento e insensibilità per gli animali non umani che ormai ha fatto il suo tempo: evolvere, diventare più civili, comprende anche l'allontanarsi da questo tipo di abitudini consolidate, accomunate dal considerare gli animali come meri mezzi. Al contrario, tutti i lati positivi delle feste o competizioni tradizionali possono essere preservati, esattamente come prima, anzi, meglio di prima: la convivialità, le feste in costume, le tradizioni antiche, le gare, lo sport. Basta solo cancellare la parte vergognosa, superata, di questi appuntamenti, quella che prevede di sfruttare, uccidere, fare del male, agli animali. Ma fino a che la parte incivile rimarrà... prendiamo le distanze da questo genere di "festeggiamenti", non partecipiamo, anzi facciamo il possibile affinché tali abitudini cambino e scompaia qualsiasi utilizzo di animali.

Appendice C
Per una moda senza spargimento di sangue, vestiamoci senza uccidere (no a pellicce, pelle, seta, lana, piume)

Anche in settori meno evidenti, quali l'abbigliamento o l'arredamento, l'uccisione di animali in realtà è onnipresente. È palese e nota a tutti nel caso delle pellicce, attrae un'attenzione molto minore nel caso della pelle ed è quasi ignota ai più per quanto riguarda prodotti apparentemente "naturali" come lana, seta, piume. In questo settore, lo sfruttamento di animali è retaggio del nostro passato, quando la violenza verso gli inermi era del tutto normale e scontata (e a farne le spese non erano certo i soli animali) e ogni "materia prima" era preziosa e difficile da procurarsi in natura, quindi non si andava molto per il sottile nel suo sfruttamento e reperimento, usando gli animali come mezzi a nostra disposizione.

Oggi queste abitudini sono anacronistiche o comunque del tutto evitabili, visto che tali prodotti d'uso personale e domestico non sono più una stretta necessità, per coprirsi o riscaldarsi, ma uno sfizio dettato dalla moda e spesso un lusso: alle nostre esigenze possono rispondere tanti altri materiali "senza crudeltà", che sono anche meno inquinanti e più sostenibili, oltre che meno costosi. Eliminando dai nostri acquisti tutti i materiali "crudeli" potremo avere un guardaroba più etico, meno inquinante per l'ambiente e anche... meno pesante per il nostro portafoglio.

Pelle e pellicce

Tutti sanno bene che le pellicce si ottengono uccidendo animali, anche se purtroppo è meno palese come anche tutti gli ornamenti in pelo di polsini, colli e cappucci di giubbini e cappotti siano, alla stessa stregua, "pelliccia". Anche quando sono a buon mercato, si tratta quasi sempre di pelo vero, proveniente da animali straziati esattamente con le stesse sevizie inflitte per confezionare le vere e proprie "pellicce" di maggior pregio, dimensioni e costo.

Negli allevamenti, gli animali definiti "da pelliccia" sono costretti a vivere in gabbie piccolissime, impossibilitati a muoversi, a seguire

i propri istinti e ad avere una normale vita sociale. Per la disperazione, spesso si spezzano i denti mordendo la gabbia, si feriscono da soli, o diventano aggressivi coi compagni. Infine vengono uccisi: fracassando loro la testa, o colpendoli alla nuca con una bastonata, o spezzando loro le vertebre cervicali. Non mancano le uccisioni col gas o per elettrocuzione (vale a dire scariche elettriche inferte con elettrodi introdotti nella bocca e nell'ano). Tutti metodi consentiti (anzi, previsti) dalla legge.

Oltre alla tortura negli allevamenti, molti animali sono catturati in natura per mezzo di trappole: parliamo di decine di milioni di animali selvatici ogni anno. Le trappole e tagliole bloccano in una morsa d'acciaio una zampa dell'animale, che aspetta per ore o talvolta giorni il cacciatore che lo ucciderà soffocandolo lentamente (per non sciupare il pelo, ovviamente...) premendogli il torace. I due terzi degli animali intrappolati in realtà vengono considerati "spazzatura", trattandosi di animali non considerati "da pelliccia", oppure di animali domestici. A volte, per riuscire a liberarsi, gli animali si staccano a morsi le zampe imprigionate tra i denti metallici della tagliola e scappano, morendo presto dissanguati. Un noto esempio di crudeltà vergognosa è il modo in cui sono uccisi i cuccioli di foca: davanti alla loro mamma, vengono tramortiti con un randello e scuoiati vivi da individui insensibili alle loro urla e ai loro lamenti.

Evitare di essere complici di questa insensibilità crudele è facile, basta non comprare capi di vestiario ornati da pelliccia, facendo ben attenzione anche all'apparente pelliccia finta, perché spesso non lo è, e dall'etichetta non sempre si può capire la provenienza, naturale o artificiale, dato che non sempre si dimostra attendibile. È anche bene evitare il più possibile i negozi che vendono prodotti decorati in pelliccia, non acquistando da loro nemmeno altri capi di vestiario, in segno di protesta o, se si preferisce, boicottaggio, fino a quando non eliminino del tutto dal loro assortimento gli indumenti fatti di animali uccisi.

Per quanto riguarda la pelle, per lo più si tende a ritenere ingenuamente che sia un utilizzo di un prodotto animale molto meno grave rispetto alla pelliccia - quest'ultima oggetto anche da parte del mondo stesso della moda di periodiche campagne di elimina-

zione e contrasto -, perché tutto sommato si tratterebbe di materiale "di scarto" della macellazione; dopotutto, non vengono uccisi animali appositamente per la pelle, poi reimpiegata come sottoprodotto, ma solo per la loro carne. La realtà è più complessa, per un duplice motivo: per prima cosa, per l'industria dell'allevamento fa una bella differenza poter trarre profitto anche dalla vendita del pellame oppure dovervi rinunciare. Non di rado, si tratta della differenza tra andare in passivo o in attivo, quindi comprare articoli in pelle significa indirettamente contribuire a mantenere in vita questa industria della morte. Insomma, la pelle in realtà non è un *sotto*prodotto, ma un *prodotto* a tutti gli effetti, che genera un buon guadagno per l'industria zootecnica.

In secondo luogo, non è vero che gli animali non vengono mai uccisi appositamente per lo sfruttamento della loro pelle: la pelle più a buon mercato, quella che proviene dall'India, è ottenuta da animali allevati principalmente per la produzione di pelle, non di carne. I commercianti comprano i bovini, specialmente mucche, dalle famiglie più povere, promettendo loro di trattarle bene, invece le conducono in Bangladesh o in Pakistan oppure in altri stati indiani che permettono la macellazione delle mucche (vietata in alcuni stati per motivi religiosi), vendendo poi la loro pelle a buon mercato. Queste mucche sono costrette a marciare anche per centinaia di chilometri, senza requie: se cadono per la stanchezza o sono troppo malate per camminare, i mandriani strofinano negli occhi dei poveri animali peperoncino in polvere o spezzano loro le ossa della coda, per indurli a proseguire il cammino.

A quelli che riescono a giungere fino al mattatoio verrà tagliata la gola senza nemmeno un tentativo di stordimento preventivo, verranno scuoiati e la loro pelle verrà usata per produrre scarpe, borse, giubbini, cinture e altri accessori da rivendere a poco prezzo sul mercato occidentale.

Bisogna dunque evitare qualsiasi indumento o accessorio in pelle, scarpe incluse: non si tratta di "integralismo", bensì di trarre le razionali conseguenze dalla volontà di far cessare lo sfruttamento animale negli allevamenti. Del resto, non è poi così difficile evitare la pelle: si trovano ormai dappertutto modelli in materiale sintetico ed esistono ormai varie linee e negozi che producono scarpe molto

belle e alla moda completamente vegan, sia in Italia che all'estero; si possono facilmente acquistare anche on-line (tra l'altro sono di qualità e resistenza mediamente molto migliore di quelle in pelle).

Se qualcuno obietta che anche i materiali sintetici sono "inquinanti", potete ribattere informandolo sul fatto che l'industria conciaria è purtroppo, da sempre, una delle più inquinanti in assoluto: il processo di concia utilizza cromo e altri metalli, tannini, solventi, resine, acidi vari, i quali inquinano le acque e l'ambiente in generale. Tali sostanze chimiche sono anche fonti di allergie cutanee e, immesse in atmosfera, sono un pericolo per la salute di tutti, essendo anche cancerogene: in primis per i lavoratori delle concerie, ma anche per tutti gli abitanti delle zone circostanti. La concia comporta anche un elevatissimo consumo idrico: tra l'altro è un'industria pochissimo controllata, in special modo per i prodotti che arrivano dall'India e dalla Cina.

Seta e piume

La seta non è un materiale "senza crudeltà", in quanto effettivamente è anch'esso di derivazione animale: si ottiene infatti dai "bachi da seta", che sono semplicemente dei bruchi che, come tutti i bruchi, a un certo stadio della loro vita costruiscono il bozzolo in vista della trasformazione in farfalla. Ma questa trasformazione non avverrà mai, perché se la farfalla uscisse dal bozzolo, questo non sarebbe più utilizzabile per la produzione di seta, quindi i bruchi imbozzolati vengono uccisi, essiccandoli ad alte temperature e in seguito facendo bollire il bozzolo. Considerazione storiche a parte, potremmo facilmente evitare questa violenza gratuita semplicemente non comprando vestiti o altri prodotti in seta.

Per quanto riguarda le piume, comunemente utilizzate nell'imbottitura di giacconi e trapunte, è bene raccontare come la loro produzione implichi una duplice crudeltà sugli animali. Da una parte, abbiamo l'aspetto dell'allevamento e macellazione: le oche usate per lo spiumaggio non sono certo tenute libere, né vivono fino alla loro morte naturale. Come tutti gli animali usati dall'uomo, sono tenute in condizioni pessime negli allevamenti e la loro

fine è sempre il macello. Tra queste troviamo, in particolare, anche le oche utilizzate per la produzione del cosiddetto "foie-gras" (vale a dire: fegato grasso, malato, sofferente). Com'è noto, per settimane questi animali sono iper-alimentati forzatamente, mediante un imbuto infilato nel becco, affinché il loro fegato si ammali per eccesso di grasso e diventi appunto "fegato grasso". Dopodiché sono macellate e il loro fegato viene venduto come prelibatezza: solo di recente questa prassi, tradizionale ma barbara, ha trovato le resistenze e proteste di molti consumatori.

Il secondo problema, oltre ad allevamento e macellazione, è dato dalle modalità di produzione, visto che l'operazione di spiumaggio non è certo indolore per gli animali: a partire dagli otto mesi, vengono spiumati a forza ogni due mesi, fino a che le piume rimangono "di buona qualità", dopodiché sono macellati. Ecco come la stessa FAO descrive la macellazione delle oche usate per la produzione di piumino, in un proprio dossier dedicato all'argomento:

Nella maggior parte del mondo non ci sono strutture di macellazione con l'equipaggiamento adatto per la lavorazione delle oche. [...] Per l'uccisione di piccoli numeri di oche il metodo è *quello di appendere l'oca e infilarla in un imbuto a testa in gi*ù *in modo che sporga la testa. La parte inferiore del collo* è *rivolta verso l'operatore, che tronca la giugulare con un'incisione sul lato sinistro, senza tagliare la testa. L'imbuto impedisce lo sbattere delle ali e permette al sangue di fluire liberamente [...] Negli impianti meccanizzati si procede con lo stordimento elettrico. Gli animali sono appesi a testa in gi*ù *lungo una linea di macellazione orizzontale e ricevono una scossa elettrica quando la loro testa viene immersa in una soluzione elettrolitica. In alternativa* è *possibile utilizzare un coltello con una lama di non pi*ù di *1 cm di lunghezza, affilata su entrambi i lati e con questo penetrare il cervello attraverso l'estremit*à *della scanalatura del becco nella parte posteriore della bocca prima del taglio della giugulare.*

Non credo servano ulteriori commenti, la descrizione parla da sé.

Non è peraltro difficile evitare il piumino, basta leggere scrupolosamente le etichette della composizione di giacconi e trapunte varie. Solo se non troviamo la dicitura "piume, piumino" potremo comprare tranquillamente l'articolo; la scelta di imbottiture senza

crudeltà è davvero ampia, mentre scegliere l'imbottitura di piume significa concedersi un lusso non necessario né giustificabile, tanto meno se a spese della vita degli animali.

Lana

Prevedo già che quest'ultima sarà la parte più difficile da "digerire"... Mentre più o meno tutti ci rendiamo conto che pelle e pellicce comportano l'uccisione di animali, la lana ci sembra a prima vista un materiale assolutamente innocuo, non solo, ma anche del tutto naturale, normale, usuale, tradizionale; è difficile che ci venga in mente che anch'esso possa nascondere sfruttamento ed insidie. Eppure, così è.

Ribadirò un concetto fondamentale, già illustrato ma forse di non immediata estensione e comprensione in tutti i propri risvolti: *tutti gli allevamenti di animali, di qualsiasi specie e per qualsiasi tipo di "produzione", comportano l'uccisione degli animali stessi.* Tutti, nessuno escluso.

Non può fare eccezione l'allevamento di pecore, perché dovrebbe? Pensiamoci: non esistono e non possono esistere allevamenti in cui gli animali siano lasciati vivere fino alla loro morte naturale. Quando non producono più abbastanza, o quello che producono non è più della qualità desiderata, vengono uccisi, non può essere altrimenti. Illudersi che, siccome lo scopo di un dato allevamento non è principalmente la produzione di carne, allora gli animali non verranno uccisi, è ben poco razionale e fondato. Che si tratti di latte, di uova, di lana, di piume, qualunque sia il "prodotto" che si ricavi dagli animali, quegli animali finiranno al macello e di conseguenza comprando quel prodotto si avalla la loro uccisione a scopo di lucro. Bisogna guardare in faccia la realtà delle cose.

Nel caso specifico della produzione di lana, alla morte finale si aggiunge la sofferenza fisica durante tutto il "processo produttivo": la tosatura viene praticata senza cura per gli animali, con mezzi meccanici che provocano dolore e ferite; molte pecore soffrono il freddo e si ammalano perché esposte alle intemperie dopo le tosature effettuate in inverno.

Inoltre è bene ricordare che il 50% della lana merino usata nel mondo proviene dall'Australia, dove gli agnelli sono sottoposti a una procedura chiamata *mulesing*, consistente nello strappare dal loro posteriore grossi pezzi di pelle e carne, senza anestesia, in modo che quando la ferita si cicatrizza si creino delle zone di carne senza lana che "proteggano" gli animali dalle infestazioni delle larve di mosca.

Quando le pecore sono troppo vecchie e devono essere sostituite da animali più giovani, vengono mandate al macello; nel nostro mercato globale, milioni di pecore australiane sono esportate via nave ogni anno verso il Medio Oriente o l'Arabia Saudita. Decine di migliaia muoiono sulle navi prima di giungere a destinazione. Quelle che sopravvivono, subiscono all'arrivo un trattamento al limite della tortura: vengono trascinate per le zampe, stipate nei camion o nei bagagliai delle auto e poi sgozzate ancora coscienti.

Di nuovo, evitare simili crudeltà è facile: basta smettere di usare capi in lana. Pensare di rinunciare alla lana, ancora una volta, potrebbe sembrare apparentemente una scelta un po' stravagante, ma una volta noti i motivi non è strana per nulla, diventa chiaro come sia la scelta più logica e corretta da fare.

Esistono molti materiali caldi tanto quanto la lana (o anche di più), che inoltre presentano anche minori problemi di lavaggio (non infeltriscono) e non danno irritazione alla pelle come invece può accadere con la lana: il velluto, che è fatto di cotone o materiali sintetici; la ciniglia di cotone; la flanella; il pile, caldo, morbido e leggerissimo. Pile e ciniglia si trovano anche in forma di filato, per cui si possono realizzare maglioni a ferri, proprio come si usa fare con la lana. Esistono poi tutte quelle fibre sintetiche di cui sono composti maglie, maglioncini e maglioni più o meno pesanti, disponibili in una gran varietà in tutti i negozi e mercati: ci si potrà sbizzarrire a cuor leggero, con una scelta, ancora una volta win-win, vantaggiosa sia per noi sia per gli animali, il leitmotiv che ha attraversato tutti i diversi capitoli di questo libro.

Appendice D
Per una scienza etica, moderna ed efficace, contrastiamo la vivisezione

La vivisezione è un tema che da sempre genera appassionati dibattiti, trovando spazio sui media e dividendo l'opinione pubblica: non può lasciare indifferenti il pensiero delle schiere di animali imprigionati e sottoposti a sperimentazione, costretti a far da cavie e subire supplizi di ogni genere senza speranza di salvezza.

Chi sostiene la liceità di questa pratica, nonché coloro che la impiegano in laboratorio, argomentano giustificando le proprie azioni principalmente in due modi, che reputo entrambi ben poco corretti.

Il primo modo consiste nella negazione e gioca sull'uso delle parole: affermano che la "vivisezione" non esiste più, è qualcosa di orribile che oggi non si fa più perché illegale e quello che si compie invece è la "ricerca sui modelli animali" o "ricerca in vivo" o "sperimentazione animale", termini più asettici. Certuni, evidentemente, credono di poter cambiare la quotidiana sofferenza di milioni di animali imprigionati nei laboratori solo mediante una semplice cosmesi terminologica... Ma non è la definizione, più o meno politicamente corretta, che conta, ma quello che gli animali subiscono. E gli animali, oggi, subiscono sperimentazioni in tali quantità e modalità che, ben lungi dallo "stare meglio" rispetto a quando venivano "vivisezionati", soffrono ancor di più, con buona pace dell'etimologia.

Il catalogo è questo: subiscono interventi chirurgici dopo i quali raramente viene somministrata qualche forma di antidolorifico, sono sottoposti a veri e propri avvelenamenti prolungati con varie sostanze chimiche (per bocca, endovena, per inalazione, ecc.), vengono fatti ammalare artificialmente delle più svariate malattie invalidanti e letali, vengono manipolati geneticamente, le femmine sono usate per sperimentazioni in gravidanza, viene loro inflitta appositamente sofferenza fisica per esperimenti sul dolore, sono sottoposti a radiazioni, a esperimenti "psicologici" in cui vengono posti in situazioni di grande ansia e angoscia, e molto, molto altro.

Pensate davvero che cambiare il termine da "vivisezione" a "spe-

rimentazione in vivo" cambi la realtà del loro patimento? O è più probabile che sia un semplice espediente dialettico da parte di chi non accetta di mettere in dubbio la prassi, assurta quasi a dogma, il metodo, divenuto vera e propria ideologia, della vivisezione? Oltretutto, anche da un punto di vista puramente linguistico, in realtà è proprio "vivisezione" il termine più appropriato da usare, perché la definizione esatta, tratta dal dizionario De Mauro (ed. Paravia) è la seguente:

> *Vivisezione: s.f. dissezione anatomica di animali vivi effettuata a scopo di studio e sperimentazione | estens., qualunque tipo di sperimentazione effettuata su animali di laboratorio che induca alterazioni a livello anatomico o funzionale, come l'esposizione a radiazioni, l'inoculazione di sostanze chimiche, di gas, ecc.*

Quindi, in base a questa accezione, tutti gli esperimenti oggi compiuti su animali di laboratorio sono "vivisezione", è del tutto corretto e appropriato usare questo termine nel senso esteso.

La seconda mistificazione dei vivisezionisti (vale a dire le persone che sono a favore della vivisezione) è quella di far credere che se non si sperimentasse su animali staremmo tutti peggio, che è grazie alla sperimentazione animale che i progressi scientifici in medicina sono stati finora raggiunti, che se non si sperimentasse su animali si dovrebbero utilizzare le persone come cavie e, dulcis in fundo, l'interrogativa retorica che riassume tutta l'argomentazione e che i vivisezionisti ripetono come un mantra: *"Preferisci salvare un topo o un bambino?"*.

Così, questi signori, che asseriscono di porre la scienza e la razionalità prima di tutto, giocano in realtà sempre e solo sull'emotività dell'opinione pubblica; persone che ancora non sanno che la sperimentazione su animali è di utilità pressoché nulla in campo scientifico e spesso è, anzi, persino fuorviante, quindi ben peggio che inutile.

Ebbene, lasciatemi essere non politicamente corretta: tutti questi "bla bla" di cui si riempiono la bocca i vivisezionisti sono solo panzane. La sperimentazione su animali al giorno d'oggi è una pratica di fatto inutile, semplicemente perché gli animali non sono "modelli sperimentali" da cui ottenere risultati validi per l'uomo, dal

momento che sono troppo diversi da noi. Ogni specie animale è biologicamente, fisiologicamente, geneticamente, anatomicamente molto diversa dalle altre e le estrapolazioni dei dati tra una specie e l'altra sono semplicemente insensate, inutili o fuorvianti. I veri progressi della medicina si sono sempre avuti grazie a osservazioni cliniche, a studi epidemiologici, a innovazioni tecnologiche (quali l'invenzione del microscopio, dei moderni strumenti di diagnosi, ecc.). Oltre a questo, ben lungi dal diventare noi stessi le cavie se non fossero usati animali, in realtà cavie lo siamo già oggi, proprio perché i risultati ottenuti sugli animali non ci proteggono affatto, non essendo applicabili all'uomo. Se un farmaco è testato su animali, da tali test ricaviamo ben poche informazioni, pertanto quando sarà immesso in commercio, le prime centinaia di migliaia di clienti paganti saranno le vere cavie, che permetteranno di determinare se eventualmente il farmaco debba essere ritirato dal commercio (e, come sappiamo, questo succede: ne vengono ritirati molti, dopo conseguenze più o meno disastrose).

So bene che la trattazione della critica scientifica alla sperimentazione animale necessiterebbe di un libro a sé stante, non può essere relegata a poche pagine, pertanto non provo nemmeno ad addentrarmi ulteriormente sul tema: potete trovare un primo orientamento e una ricca raccolta di informazioni e articoli scientifici sul sito www.NoVivisezione.org

Per rendersi conto di quale trattamento subiscano gli animali nei laboratori, ovviamente tutto a norma di legge, ammesso e concesso dalla legislazione italiana ed internazionale, consiglio inoltre la visione del documentario "Perché No vivisezione", su www.TVAnimalista.info: www.tvanimalista.info/video/vivisezione/motivazioni-no-vivisezione/

Ciò che vorrei invece sottolineare qui sono due aspetti più legati alle nostre prassi quotidiane, ovvero: quanto sia cresciuta l'opposizione alla vivisezione da parte del pubblico nell'ultimo decennio e come sia cambiato il panorama di chi la compie, in modo tale da fornire informazioni utili per contrastarla come semplici "consumatori".

Il sondaggio dei vivisettori

Fino a pochi anni fa era arduo trovare, nel pubblico generale, persone informate del fatto che sperimentare su animali, ben lungi dal salvarci la vita, risulta solo uno spreco, non solo ovviamente di vite animali, ma anche di soldi e di tempo. Anche chi era contrario alla vivisezione per motivi etici era convinto che comunque fosse utile "al progresso scientifico" ed era molto facile per i vivisettori far breccia sul desiderio di salute, sull'aspirazione a star bene della gente, con la loro solita domanda "meglio un topo o un bambino?". Solo una piccola parte di persone quindi si dichiaravano irremovibili nella propria posizione contraria alla vivisezione, per motivi etici, scientifici o entrambi. I vivisezionisti, dunque, potevano continuare tranquillamente con la propria routine, non avevano alcun bisogno di impegnarsi a difendere la loro posizione, perché era già condivisa dalla quasi totalità del pubblico, per puro pregiudizio derivante da ignoranza dei fatti.

Oggi fortunatamente non è più così: i vivisettori iniziano a essere costretti a difendere la loro posizione, un tempo dominante, con campagne pubblicitarie e perfino con sondaggi, che, però, servono solo a dimostrare quanto le loro argomentazioni abbiano perso presa in pochi anni. Un istituto di ricerca di Milano, noto per essere il paladino di vivisezionisti e vivisettori, ha presentato nel novembre 2012 i risultati di un sondaggio commissionato a un istituto di statistica. Ebbene, i risultati sono clamorosamente *a sfavore* della vivisezione, nonostante i vivisettori li presentino sostenendo il contrario, con una manipolazione interpretativa memorabile, definibile come una vera e propria "arrampicata sugli specchi".

Infatti, alla domanda sull'accettabilità dei test su animali per la sperimentazione dei farmaci risulta che il 39% del pubblico risponde di ritenerlo *inaccettabile*, il 27% *poco accettabile*, il 15% abbastanza accettabile, il 18% del tutto accettabile. Questo dato è ottimo, ed essendo stato pubblicato dai vivisettori stessi nessuno può sostenere che sia una visione di parte "animalista". Anche a voler prendere per buone queste percentuali (anche se è alta la probabilità che il vero risultato sia ancora più spostato verso una posizione anti-vivisezione), gli esiti si rivelano davvero significativi:

si pensi che fino a pochi anni fa difficilmente, parlando di farmaci e non di cosmetici, avremmo avuto un 39% di persone fermamente contrarie, e un altro 27% contrarie, per un totale del 66%, cioè - la notizia è questa! - 2/3 degli italiani.

Quel che fa un po' sorridere, della posizione dei vivisettori, è che nel loro comunicato di presentazione di questi risultati precisano, a corollario: "passando a domande che indirettamente introducono informazioni, l'orientamento degli intervistati muta gradualmente". Ma cosa significa nella pratica, questo? Significa che, quando l'intervistatore dà alle persone informazioni tendenziose, se non errate, e comunque di parte, cioè fa loro credere che la sperimentazione su animali serva, che gli animali non soffrano, che siano trattati con tutti i riguardi - le solite menzogne, insomma - allora una parte delle persone, riorientata, cambia le proprie idee originarie. Risultano però rimanere, nonostante tutto, ancora un 47% di persone che ritengono per nulla o poco necessaria la vivisezione, nonostante l'intervistatore cerchi di influenzarle guidando le risposte.

Insomma: i vivisettori ammettono che, per portare circa la metà degli italiani dalla loro parte, sono costretti nei propri sondaggi a riformulare la domanda in modo da orientare una risposta "meditata" sulla base delle informazioni di parte che essi stessi forniscono, una prassi non proprio ortodossa, quando si intende eseguire un semplice sondaggio d'opinione imparziale.

I vivisettori, in ogni caso, ora hanno messo a nostra disposizione con le indagini di propria fonte un dato estremamente utile: il 66% degli italiani si rivela contro la vivisezione, un 15% è tentennante, solo un 18% la ritiene accettabile. E, anche dopo aver subito l'influenza delle informazioni, ovviamente di parte, fornite dai vivisettori, circa la metà degli italiani rimane contraria. È un dato decisamente rincuorante.

In diminuzione per i farmaci, in aumento nella ricerca di base

Un altro aspetto importante, nonché inquietante, è il cambiamento nell'utilizzo di animali nella sperimentazione da dieci anni a questa parte. Due infatti sono i campi principali di utilizzo: i test

delle sostanze chimiche e farmaci da una parte, e la ricerca di base dall'altra. I primi sono regolati da normative internazionali e ad oggi l'utilizzo di animali è obbligatorio per la messa in commercio di nuove sostanze; per ricerca di base si intendono tutte le ricerche non mirate direttamente alla commercializzazione di un prodotto, ma invece allo studio delle cause e degli effetti delle malattie, piuttosto che del funzionamento di certi processi bio- chimici, oppure degli effetti del cibo sulla salute, ecc. Nella ricerca di base non esiste alcun obbligo di legge alla sperimentazione su animali, ma, allo stesso tempo, la legge non lo impedisce, lasciando totale libertà al ricercatore nel definire i propri metodi, senza fornire alcuna effettiva protezione agli animali.

Quel che si sta verificando da oltre 10 anni a questa parte è un trend discendente dei test obbligatori per legge: dal 2000 al 2003, nel settore dei test obbligatori per la messa in commercio di farmaci, l'uso di animali è dimezzato e nei test di tossicità è diminuito del 20%. Nel triennio successivo si è verificata un'ulteriore cospicua diminuzione: dimezzati i test per i farmaci, diminuiti del 4% quelli di tossicità. Nel triennio successivo (l'ultimo per il quale esistano dati), troviamo ancora un -10% di animali usati nei test per i farmaci e -12% nei test di tossicità. Questa è una nota molto positiva, significa che in questi campi si usa un numero molto minore di animali e si effettua una quantità maggiore di test davvero scientifici.

Ma il numero totale di animali uccisi nei laboratori rimane purtroppo il medesimo, circa 900 mila l'anno, perché è in aumento il loro uso nella ricerca di base, giunto quasi alla metà sul totale.

Infatti già dal 2000 al 2003 si è visto un aumento di ben il 40% in questo settore, nel triennio successivo una ulteriore crescita non da poco, del 22%, mentre nell'ultimo triennio non vi è stata alcuna flessione, ma un ulteriore incremento del 4%. I due settori di maggior utilizzo di animali sono quelli dei "disturbi nervosi e mentali umani" (studiati sui roditori?!) e del cancro; il primo utilizza il 24% di animali rispetto al totale nella ricerca di base, il secondo il 27%. Il 6% di animali viene poi usato per lo studio delle malattie cardiovascolari umane, il 2% viene usato per studi veterinari e il 41% genericamente per lo studio di "Altre malattie umane". Tutte ricerche, come s'è detto, di utilità tutta da dimostrare, visto che,

con questo metodo, non si studia la reale malattia delle persone, bensì una malattia artificiale, indotta appositamente sugli animali in un modo che non ha nulla a che vedere con le cause della reale malattia, studiandola per giunta in specie del tutto diverse da quella umana. Sono studi di dubbio fondamento che, oltre a causare atroci sofferenze e morte agli animali, sottraggono risorse a studi seri che potrebbero aiutare davvero i malati, pertanto vanno a scapito dei malati stessi. Senza parlare del fatto che, ad esempio, sappiamo bene come il miglior rimedio per malattie quali cancro e malattie cardiovascolari sia la prevenzione, soprattutto nel campo della nutrizione (e qui torniamo, di nuovo, al tema dell'alimentazionevegan, che consente di prevenirle e, spesso, curarle).

Cosa possiamo fare noi

Mentre nel campo delle scelte alimentari i singoli hanno pieno potere, nel campo della vivisezione è più difficile intervenire individualmente, il potere di incidere sembra non stare più direttamente nelle nostre mani.

Eppure, qualcosa possiamo fare. La drastica diminuzione dell'uso di animali per i test di tossicità, del resto, si è avuta proprio grazie alla spinta e alle proteste dei "consumatori", soprattutto nel settore dei test cosmetici (vale a dire i test delle sostanze chimiche usate come ingredienti di shampoo, creme, make-up, bagnoschiuma, ecc.). Possono sembrare ambiti non correlati, eppure lo sono, perché i metodi di test delle sostanze chimiche sono in gran parte gli stessi nei diversi settori, quindi la battaglia per avere cosmetici "senza crudeltà" è stata il motore trainante per lo sviluppo di metodi realmente scientifici poi utilizzati in tutti gli altri campi.

È notizia recente, di inizio marzo 2013, che in Europa abbiamo raggiunto, dopo oltre 20 anni di battaglie, il divieto totale di test su animali per qualsiasi ingrediente sviluppato per l'utilizzo nei cosmetici venduti nell'UE, in qualsiasi nazione (anche fuori UE) essi siano stati prodotti. Non è cosa da poco, visto che in nessun'altra parte del mondo è stato raggiunto un simile risultato. Sono fiduciosa che questo porterà a una diminuzione ancor più drastica dei

test su animali in ogni settore della tossicologia, compreso il settore farmaceutico, non solo in Europa ma in tutto il mondo, dal momento che ormai si tratta di un mercato globalizzato, internazionale, quindi per un'azienda multinazionale non avrebbe senso mantenere due linee di produzione diverse, una "testata su animali" e una "cruelty free".

Purtroppo, al contrario, nella ricerca di base non si vede alcun passo in avanti: a maggior ragione occorre anche in questo campo essere determinati, come singole persone, per cambiare le cose. Qui non agiamo da "consumatori", ma, ahimè, da "finanziatori", seppur indiretti, perché questa vivisezione è pagata col nostro denaro. Viene svolta nelle università - sovvenzionate con denaro statale, delle nostre tasse - e presso i laboratori delle associazioni per la ricerca medica - ricordate? Proprio quelle che chiedono ogni anno l'aiuto di tutti i cittadini con maratone televisive e con banchetti nazionali di vendita di mele, di azalee, bonsai, ecc. I soldi così raccolti vanno in realtà solo in parte ad aiutare i malati, un'altra parte viene spesa per la vivisezione, ossia, come spiegato, vengono create artificialmente malattie e condizioni fasulle su una specie diversa da quella umana e si pretende, con questo, di studiare la malattia nell'uomo...

Ebbene, è importante informarsi e informare, per porre fine alla sperimentazione su animali anche in questo campo; occorre **rifiutarsi di fare donazioni "per la ricerca"** (compresa la donazione del nostro 5 per mille) a tutte le associazioni che le usano in parte per finanziare ricerche su animali. Sono tutte le più famose, purtroppo, come accennato - Telethon, AIRC, AISM, ANLAIDS, Trenta ore per la vita, ecc. - ma ve ne sono molte altre minori e meno note.

Ci si può impegnare in proposito parlando coi propri conoscenti, scrivendo lettere ai giornali, distribuendo materiali informativi cartacei nei negozi e alle singole persone o mediante distribuzione casa per casa nella casella postale. Eliminando infatti l'uso di animali nella ricerca, ci guadagnano - ancora una volta - tutti: gli animali, i malati, la scienza medica stessa.

Per approfondimenti, potete visitare la pagina web: "Per una ricerca di base senza animali" www.novivisezione.org/campagne/ricerca di base.htm

Sommario

Prefazione dell'autrice 3

Introduzione 7

Parte I - I problemi causati dalla produzione di "cibo animale" 13
Capitolo 1 - Evitare sofferenza e morte agli animali 15
Capitolo 2 - Evitare un impatto disastroso sull'ambiente 42
Capitolo 3 - Evitare danni alla nostra salute 57

Parte II - La soluzione: scegliere di vivere vegan 71
Capitolo 4 - Favorire una rinascita per animali e ambiente 73
Capitolo 5 - Aumentare il nostro benessere in ogni fase della vita 91
Capitolo 6 - Una festa in cucina: più sapore e più varietà a minor costo 103

Parte III - Un percorso per diventare vegan 113
Capitolo 7 - Il fine della scelta vegan: cosa ci proponiamo di raggiungere? 115
Capitolo 8 - I nostri freni: interiori ed esterni 119

Conclusione 131
Informazioni medico-scientifiche 134
Letture consigliate 135
Siti per approfondimenti 137
Profilo dell'autrice 139

APPENDICI

Vegan non solo in cucina: rispetto per gli animali in ogni campo 141

Appendice A - Per un'evoluzione del nostro rapporto
con gli animali d'affezione, rispettiamoli davvero 142

Appendice B - Per un divertimento civile ed evoluto,
fermiamo il maltrattamento di animali a fini "ricreativi"
(caccia, pesca, zoo, acquari, circhi, sport e feste con animali) 149

Appendice C - Per una moda senza spargimento di sangue,
vestiamoci senza uccidere (no a pellicce, pelle, seta, lana, piume) 157

Appendice D - Per una scienza etica, moderna ed efficace,
contrastiamo la vivisezione 164