

Dr. med. Ernst Walter Henrich

# Vegano

Brevi informazioni

## sull'alimentazione più sana

e sui suoi effettivi positivi su clima e ambiente,  
diritti animali e umani.



## Contact details

Vegan – A brief report about the healthiest of all diets and its effects on the world's climate, the environment, animal rights and human rights

Editore: Dott. med. Henrich ProVegan Stiftung (istituzione di pubblica utilità degna di essere sostenuta)

Author and publisher:

Ernst Walter Henrich MD

Seepark 5

CH-9422 Staad

Internet: [www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info)

E-mail: [info@ProVegan.info](mailto:info@ProVegan.info)

Crediti fotografici:

© Fotolia.com: soupstock, olly

© iStockphoto.com: bluebird13, theo\_stock, Vladimir Maravic, **Николай Григорьев**, loops7, Carey Hope, Chris Schmidt, Mayumi Terao

© PETA Deutschland e.V.

CDC/Dr. Lyle Conrad

# Premessa dell'autore

Già il genio Albert Einstein disse molti decenni fa, che:

*«Nulla sarà più benefico per la salute umana e aumenterà le possibilità di sopravvivenza della Terra, dell'evoluzione verso una dieta **vegetariana**.»*

Parole straordinarie, pronunciate in un'epoca in cui non si sapeva ancora molto delle relazioni e ripercussioni dell'alimentazione sulla salute, sull'ambiente, sul clima, sulla fame nel mondo, sui diritti umani e animali. Se Albert Einstein avesse avuto accesso alle cognizioni di cui disponiamo adesso grazie alle scienze moderne, avrebbe di certo modificato leggermente le sue parole:

*«Nulla sarà più benefico per la salute umana e aumenterà le possibilità di sopravvivenza della Terra, dell'evoluzione verso una dieta **vegana**.»*

L'alimentazione vegana non contiene nessun tipo di componenti animali. Se adottata in modo corretto e variato, rappresenta la nutrizione più sana, sostenendo contemporaneamente e in maniera ottimale l'ambiente, il clima, gli animali e l'uomo. Data l'enorme importanza dell'alimentazione e della filosofia di vita vegana per ogni singola persona, per la società in generale, – in particolare per i nostri figli e nipoti –, per l'ambiente, il clima e gli animali, ho deciso di pubblicare questo piccolo opuscolo, perché solo chi dispone di sufficienti informazioni attendibili è in grado di prendere le decisioni giuste per il proprio bene e per il bene del mondo.

Le abitudini alimentari delle nazioni industrializzate incidono drammaticamente sulla salute degli uomini, sul mutamento climatico, sull'ambiente in generale, sul destino degli animali, su quello di milioni di uomini che soffrono la fame e sulla morte per fame di milioni di bambini. L'obiettivo di questo opuscolo e del sito Web [www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info) è quello di presentare i tantissimi vantaggi dell'alimentazione vegana per l'uomo, gli animali, l'ambiente e il clima.

È importante sapere che la dieta vegana non è neanche minimamente sinonimo di vita ascetica o di rinuncia, ma di godimento culinario puro, come dimostrano in modo molto convincente i tanti ricettari e ristoranti vegani.

Il filmato che accompagna questo opuscolo si trova a

[www.provegan.info/filmato-vegano/](http://www.provegan.info/filmato-vegano/)

Dr. med. Ernst Walter Henrich

**Aggiornato da:**

Sonja Grobert, D-Heidelberg, IUED



# Vegano

## L'alimentazione più sana

L'alimentazione incide in modo determinante sulla nostra salute: «Noi siamo ciò che mangiamo.» Un'alimentazione ottimale ci apre possibilità meravigliose per vivere una lunga vita in ottima salute e buona forma fisica. Data l'eccezionale importanza dell'alimentazione, che cosa potrebbe essere più logico che informarsi su cosa s'intenda per alimentazione sana dal punto di vista della scienza dietetica in base a seri studi internazionali.

Anche se tutti conosciamo i consigli della stampa di mangiare più frutta e verdura e meno carne, quest'ultima è ancora considerata un ingrediente normale in un'alimentazione sana. Tuttavia, i **danni che la carne provoca alla salute** sono stati rivelati da innumerevoli studi scientifici. Molto meno note sono le **conseguenze catastrofiche per la salute**

**provocate da latte, formaggio e altri latticini.** Fanno inorridire le centinaia o migliaia di vittime di calamità naturali o attentati terroristici. Se però a causa di una perpetrata **falsa nutrizione**, nella nostra società, **muoiono milioni di persone** a causa di cancro, malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete, Alzheimer, sovrappeso e di altre gravissime patologie legate all'alimentazione, ciò è accettato con stoica imperturbabilità. Mentre la popolazione è disinformata e ingannata per ciò che riguarda un'alimentazione sana, **determinati settori economici traggono profitto da questa situazione.**

**Medici, cliniche, produttori di apparecchiature mediche e gruppi farmaceutici** possono realizzare i loro altissimi profitti soltanto se gli uomini soffrono di malattie croniche e devono curarsi con le loro medicine. **L'industria animale** può realizzare enormi profitti soltanto quando gli uomini consumano prodotti animali nocivi alla salute come carne, latte, latticini, uova e pesce. L'aspetto infido di tutto ciò sta nel fatto che le conseguenze per la salute di questa alimentazione sbagliata, basata sul consumo di prodotti di origine animale, produce effetti visibili solo dopo molti anni. Il progresso della medicina è certamente enorme, ma considerando due aspetti differenti, ne paghiamo un prezzo molto alto. Da una parte aumenta il **costo della salute** e così i contributi per la cassa malattia. Dall'altra parte, grazie al progresso della medicina, gli uomini che si sono ammalati in seguito al consumo di prodotti animali, vivono sempre più a lungo. Con l'impiego di chemioterapia, pastiglie, modernissime apparecchiature mediche, operazioni e altri interventi costosi non si curano le cause, ma i sintomi delle malattie croniche, **prolungando** così la vita ma purtroppo anche **la sofferenza dei malati.** Invece l'obiettivo di una medicina responsabile nell'interesse degli uomini dovrebbe essere una lunga vita in **ottima salute fisica e mentale.** Tuttavia, quest'obiettivo può essere ottenuto unicamente **in modo preventivo**, vale a dire con **un'alimentazione sana** e uno stile di vita sano. Se invece gli uomini sono sani, non guadagnano né i medici, né le cliniche, né l'industria farmaceutica, né i produttori di apparecchiature mediche. Allora, chi ha interesse a mantenere gli uomini in buona salute? Secondo le mie osservazioni, nemmeno le **casse malattia.** Non importa di quanto aumenta il costo della salute, tanto, gli assicurati dovranno pagarlo con i loro contributi. Non si può nemmeno contare sull'aiuto della **politica** perché anch'essa è dominata dall'industria sanitaria e animale, entrambe traggono vantaggio da questo status quo.

Ma le cose sono ancora peggiori di come sembra. Le organizzazioni alimentari, a prima vista indipendenti, che pubblicano consigli dietetici per la popolazione, sono **finanziate** ampiamente e su scala internazionale **dall'industria della carne, del latte e delle uova.** Molti scienziati che lavorano in istituti dietetici apparentemente indipendenti ricevono per es. contratti di consulenza ben remunerati o altri incarichi lucrativi dall'industria della carne, del latte e delle uova. Quanto è probabile che le organizzazioni e i loro scienziati, in queste circostanze particolari, pronuncino consigli a sfavore dei prodotti delle ditte che li pagano o che li avvantaggiano in altri modi? Le attività dei lobbisti dell'industria animale anche nella politica sono coronate da molto successo. Ed è proprio per questo motivo che, in tutto il mondo, entrano nelle tasche dell'industria animale somme gigantesche di

denaro, sotto forma di **sovvenzioni**. La sola UE spende più di cinquanta miliardi di Euro all'anno per sovvenzioni destinate all'agroindustria, la maggior parte di cui va all'industria animale. Vengono pagati addirittura premi supplementari per l'export di prodotti animali con la conseguenza che il mercato mondiale viene inondato di questi prodotti a basso prezzo e che viene distrutta l'esistenza dei contadini nei paesi poveri.

**I membri delle commissioni statali internazionali che definiscono i consigli dietetici ufficiali sono per lo più e per la maggioranza rappresentanti dell'industria animale.**

È in pratica impossibile riconoscere queste persone come rappresentanti dell'industria animale. I contratti di consulenza ben remunerati con l'industria animale o altri incarichi lucrativi non danno all'occhio se dichiarati sotto forma di «attività secondarie». Il Professor Campbell, un insider con accesso a informazioni riservate, ha rilevato questo sistema nel suo libro «China Study». Un esempio dalla Svizzera, dove nessuno si è nemmeno preoccupato di nascondere i nessi esistenti con l'industria animale: Fino a poco tempo fa la responsabile marketing dell'industria della carne era anche membro della «Commissione federale per l'Alimentazione» che è considerata l'istanza superiore per i consigli dietetici ufficiali in Svizzera e con cui il Governo svizzero si consulta. Questa signora era la responsabile del settore marketing dell'industria della carne e come tale doveva promuovere la vendita di carni. È pensabile che questa signora possa pronunciarsi a sfavore del consumo di carne, opponendosi così agli interessi dei suoi datori di lavoro?

Questo è un sistema comune di **manipolazione legale**, applicato in tutto il mondo. I membri delle commissioni di alimentazione sono lobbisti, scienziati dell'alimentazione e medici, esperti di PR e marketing, finanziati dall'industria della carne, del latte e delle uova. E proprio queste persone elaborano i consigli dietetici ufficiali per la popolazione. Si può dire perciò che questi consigli sono, molto spesso in contrasto con le conoscenze vere cui la scienza è arrivata in campo di alimentazione, e ignorano di proposito le conseguenze negative per la salute che derivano dal consumo di prodotti animali. Il professor dott. T. Colin Campbell ha riassunto il **Sistema della manipolazione** nel suo libro come segue: **«Abbiamo conoscenze enormi relative al legame tra alimentazione e salute. Ma la scienza vera viene seppellita sotto il caos di informazioni non oggettive o addirittura pericolose per la salute – tutto ciò viene causato da una pseudoscienza, diete di moda e propaganda dell'industria alimentare.»**

Un metodo di manipolazione popolare e corrente è quello di mettere in dubbio gli studi dei scienziati seri che svelano dei fatti chiari sui danni che i prodotti animali causano alla salute. Sono criticati dei dettagli insignificanti, come ad es. la metodologia di studio. Infatti, qualunque critica venga arbitrariamente tirata per i capelli in modo del tutto casuale e può anche essere il più delle volte facilmente confutata. **Nonostante ciò l'obiettivo dell'industria animale viene raggiunto: lo studio fu criticato da un lobbista dell'industria animale ed improvvisamente viene considerato «controverso».** Sono gli scienziati seri con i loro studi assolutamente seri che poi devono contrapporsi alla parola magica «controverso». Questo è un metodo non del tutto corretto che danneggia

la credibilità dei scienziati seri e dei loro studi seri. Per il normale cittadino è difficile comprendere la differenza tra «controverso» e «falso» o «poco serio». Di conseguenza, il cittadino confuso paga in prima persona le conseguenze drastiche e a lungo termine, che spesso provocano sofferenze a causa della propaganda manipolatrice.

Altrettanto popolare e corrente è il metodo di manipolazione, che consiste nello **scegliere in un prodotto nocivo alla salute, come il latte, dei componenti** indubbiamente importanti nell'alimentazione **per rivalutare attraverso queste sostanze in modo manipolativo l'intero prodotto alimentare.** Per questo motivo l'industria del latte ed i suoi lobbisti da anni affermano che il latte che, a causa del suo contenuto di calcio e proteine, sia salutare e contribuisca al rafforzamento delle ossa. Le proteine animali, però, particolarmente quelle contenute nel latte, **favoriscono la crescita del cancro.** Questo è stato attestato in vari studi. Nell'ambito del suo China Study, che è stato finanziato attraverso le tasse americane e cinesi, il Prof. Dott. T. Colin Campbell esaminò questo argomento e osservò: **«Qual è la proteina che si è dimostrata molto e persistentemente cancerogena, senza eccezione? La caseina, che costituisce l'87 % della proteina contenuta nel latte vaccino, favorisce tutti gli stadi della crescita del cancro. Qual'è il tipo di proteina che non si è dimostrata cancerogena, neanche quando somministrata in dose da cavallo? Le proteine non dannose erano quelle di origine vegetale, ad es. il grano e la soia.»** Ci sono innumerevoli altri studi che attestano i pericoli per la salute, che sono causati dal latte. Ma le cose vanno sempre peggio: Secondo un'analisi del ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) della Svizzera, **il 92 % delle sostanze tossiche nel cibo (la diossina e il PCB) proviene da prodotti di origine animale. Con il 47 %, il più grande fornitore delle tossine è il latte.**

Il calcio si ricava in modo migliore addirittura dal cibo vegetale. La biodisponibilità del calcio del latte è abbastanza bassa in confronto a quella della verdura ricca di calcio come il broccolo. Questo significa che pur essendo ricco di calcio, il latte non è una buona fonte del calcio, perché questo non viene assorbito e usato bene. Le fonti delle proteine animali come i latticini, la carne e le uova, a causa del loro alto contenuto di aminoacidi sulfurei, provocano una **grande escrezione renale del calcio.** Si deve far sciogliere questo sulla lingua: il latte viene elogiato per il suo contenuto di proteina nociva, mentre questo alto contenuto di proteina non solo provoca l'inefficacia del calcio ma evidentemente va addirittura perso! **Non è puro caso che i più alti tassi di osteoporosi sono nei paesi in cui si beve più latte, mentre sono più bassi nei paesi in cui si beve meno latte.** Naturalmente, il normale cittadino non sa nemmeno degli innumerevoli ormoni (ormoni della crescita, ormoni sessuali ecc.) che si trovano nel latte e che di solito, a causa dei loro rischi per la salute, sono solo disponibili nelle farmacie su ricetta medica. La funzione biologica del latte vaccino è far crescere un vitello in breve tempo. Se adesso questo **cocktail di ormoni** si imbatte in un organismo come quello dell'uomo, che non è fatto per questo scopo, non stupiscono più le patologie croniche e spesso letali, che vengono causate dal latte: il cancro, le malattie cardiovascolari, il diabete, la demenza, il morbo di Alzheimer, l'ictus, l'adiposità ecc. È assurdo elogiare i vantaggi del latte per la salute a

causa delle proteine e del calcio così come lo è l'elogiare dei funghi velenosi, solo perché questi contengono indubbiamente anche delle vitamine salutari.

Le favole raccontate dall'industria animale che suggeriscono che carne, uova, latte e latticini siano alimenti salutari e pregiati vengono accettate senza obiezioni dai consumatori per lo più ignari e da politici indifferenti. E non è tutto, in molti Stati e nell'UE i prodotti malsani che risultano dal maltrattamento degli animali vengono sovvenzionati in modo massiccio attraverso le tasse. Questo comportamento dei politici è del tutto inaccettabile perché risulta evidente che essi **mettono gli interessi dell'industria animale prima del benessere salutare dei cittadini** verso cui dovrebbero sentirsi obbligati in prima linea.

A volte anche **la stampa** scredita l'alimentazione sana. Nel singolo caso è spesso impossibile dimostrare se il giornalista responsabile era soltanto ignaro o se aveva legami troppo stretti con l'industria animale, ossia interessi economici. Un esempio: Nell'anno 2004 è morto un bambino piccolo, i genitori l'avevano nutrito seguendo, presumibilmente, una dieta vegana. In verità il bambino rifiutava qualsiasi nutrimento, quindi non ha assunto nemmeno alimenti vegani! Oltre a ciò, per il bambino non è stato chiesto l'aiuto di un medico per far curare la grave polmonite che era la causa della sua inappetenza. L'aspetto sorprendente in questo caso non è soltanto **che il bambino non assumesse nessun cibo (salutare vegano)**, bensì che i genitori fossero addirittura sostenitori della cosiddetta «alimentazione originaria». Tuttavia, questa «alimentazione originaria» non ha nulla a che fare con una sana alimentazione vegana e pregiata sul piano fisiologico-alimentare. Come accade spesso, la stampa non ha ritenuto necessario eseguire ricerche approfondite o occuparsi a fondo delle basi dietologiche dell'alimentazione vegana. No, la stampa ha condannato l'alimentazione vegana facendo così gli interessi dell'industria animale, sostenendo i soliti **pregiudizi**, anche se il caso concreto non aveva nulla a che vedere con l'alimentazione vegana. Ma attraverso questa propaganda nella popolazione si radica un'impressione errata dell'alimentazione vegana che finisce per fare gli interessi dell'industria animale.

Di fronte a questo vi sono milioni di persone che soffrono e muoiono di sovrappeso, ipertensione, infarto cardiaco, angina pectoris, ictus, arteriosclerosi, osteoporosi, cancro, diabete, Alzheimer e di altre patologie croniche dovuti alla massiccia malnutrizione, in particolare con **carne, latte, latticini, uova, grassi e proteine animali**. Gli innumerevoli esami dietologici degli ultimi anni hanno rivelato i nessi causali tra il consumo di prodotti animali e le malattie gravi sopra menzionate. Negli ultimi anni la contaminazione del **pesce** con sostanze tossiche, come diossine e metalli pesanti, è stata esaminata in modo approfondito e provata in dimensioni sconcertanti. Nel 2009 le università di Barcellona e Granada hanno realizzato diversi studi per esaminare la contaminazione di mercurio di bambini e donne incinte e hanno individuato un nesso evidente tra il consumo di pesce e la **contaminazione di mercurio**. Una concentrazione elevata di mercurio pregiudicava chiaramente la **capacità mentale dei bambini** (memoria, lingua) ed era legata ad un **ritardo evolutivo** dei suddetti bambini. Diversi studi, tra cui uno studio francese del 2007,



hanno rivelato che proprio carne e **latte** sono le fonti più importanti per l'assimilazione di **sostanze tossiche** (diossine, furani e PCB diossina-simile).

Un elevato numero di studi hanno potuto dimostrare una relazione tra **il consumo di latte** e una **molteplicità di gravissime malattie** quali cancro mammario, cancro della prostata, Alzheimer, sclerosi multipla, Parkinson, diabete tipo I, diabete tipo II, cancro dell'ovaio, osteoporosi, ecc. Le cifre pubblicate dall'OMS (Organizzazione mondiale della Sanità) relative alla **frequenza del cancro mammario** in tutto il mondo sono correlate all'**entità del consumo di latte** nei singoli paesi. Il «BST-Human report» ordinato dall'UE che ha analizzato le ripercussioni del consumo di latte sulla salute umana, è arrivato alla conclusione che gli ormoni presenti nel latte possono favorire la **crescita di tumori maligni**, particolarmente quelli del cancro mammario e della prostata.

A quanto pare, vengono accettati come «normali» i milioni di malati e morti a causa di prodotti animali, senza alcun grido d'indignazione nella stampa. Se però in un caso individuale di presunta alimentazione vegana (che in realtà non lo è stata), qualcosa è andato male per colpa di genitori irresponsabili, allora non solo si levano alte grida, ma si scatena una vera e propria rivolta degli ignari e dei rappresentanti degli interessi dell'industria animale. Tali sfoghi verbali della stampa popolare e dei lobbisti «dell'industria degli animali da reddito» si trovano **in netto contrasto con i risultati della ricerca scientifica seria e con le dichiarazioni degli scienziati più rinomati dell'alimentazione**. La **Società Americana di Dietetica (American dietetic association, ADA)** e la **DC (Associazione Canadese degli Scienziati dell'Alimentazione)** espongono chiaramente i vantaggi per la salute della dieta vegana in una presa di posizione comune del 2003. Sono membri di queste associazioni gli scienziati dell'alimentazione più rinomati degli USA e del Canada. La sola ADA ha circa 70.000 membri. Nella presa di posizione sopra menzionata si legge tra l'altro:

*«Le diete vegane ben pianificate e altre forme di alimentazione vegetariana sono appropriate in tutti gli stadi del ciclo vitale, ivi inclusi gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia e adolescenza. Le forme di alimentazione vegetariana offrono una lunga serie di vantaggi.»*

Sono evidenti anche le dichiarazioni di uno dei più riconosciuti e rinomati scienziati tedeschi dell'alimentazione, **Prof. Dott. Claus Leitzmann**:

*«Gli studi effettuati in tutto il mondo, ma anche da noi stessi su persone vegane dimostrano che i vegani, mediamente, sono più sani della popolazione media. Peso corporeo, pressione sanguigna, tasso ematico e valori di colesterolo, la funzione renale nonché le condizioni di salute in generale rientrano più frequentemente nella gamma dei valori normali.»*

Nel 2009 la **Società Americana di Dietetica** (American Dietetic Association, ADA) ha pubblicato una presa di posizione revisionata riguardo l'alimentazione vegetariana e vegana confermando la sua raccomandazione per queste forme di alimentazione. **Le due associazioni sono arrivate alla conclusione che le forme di alimentazione**

**vegetariana e vegana correttamente pianificate sono salutari e adeguate dal punto di vista nutrizionale per adulti, bambini nelle fasi di prima e seconda infanzia e adolescenti e che sono addirittura in grado di prevenire e di aiutare a curare patologie come malattie cardiovascolari, cancro, sovrappeso e diabete.** Il rapporto pubblicato nel mese di luglio 2009 nella rivista «Journal of the American Dietetic Association» rappresenta la posizione ufficiale dell'ADA **sulle forme di alimentazione vegetariana e vegana:**

*«È parere dell'American Dietetic Association che le diete vegetariane correttamente pianificate, comprese le diete vegetariane totali o vegane, siano salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale e possano conferire benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie. Le diete vegetariane ben pianificate sono appropriate per individui in tutti gli stadi del ciclo vitale, inclusa gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia, adolescenza, e per gli atleti.»*

Il **Comitato dei medici PCRM** («The Physicians' Committee for Responsible Medicine», Comitato dei Medici per una Medicina Responsabile) è un'organizzazione di pubblica utilità che sostiene la medicina preventiva, esegue ricerche cliniche ed esige un rafforzamento degli standard per etica ed efficienza nella ricerca. Il PCRM raccomanda la **dieta vegana che ritiene sia la più salutare** motivando questo consiglio in modo logicamente comprensibile:

*«La dieta vegana, che non comprende prodotti di origine animale, è addirittura più salutare di quella vegetariana. La dieta vegana è priva di colesterolo e contiene meno grasso, acidi grassi saturi e calorie dell'alimentazione vegetariana perché non comprende latticini e uova. La ricerca scientifica mostra che i vantaggi salutari aumentano man mano che diminuisce la quantità di alimenti di fonti animali, il che fa della dieta vegana l'alimentazione più salutare.»*

Il **Professor Dott. T. Colin Campbell**, autore dello studio di alimentazione «The China Study» spiega i vantaggi di una dieta vegana come segue:

*«Infatti, i risultati delle analisi mostrano che la maggior parte di circa l'80 - 90 % dei tumori, delle malattie cardiovascolari e di altre patologie degenerative, può essere prevenuta attraverso un'alimentazione vegetale, almeno fino a tarda età.»*

*«Inoltre vi sono delle attestazioni impressionanti che confermano che con l'alimentazione si possono curare le malattie cardiovascolari avanzate, certi tipi di cancro abbastanza avanzati, il diabete e altre patologie degenerative»*

Per più di quarant'anni il **Professor Dott. T. Colin Campbell** è stato uno dei ricercatori alimentari eminenti e più riconosciuti in tutto il mondo. Il professore emerito della Cornell University ha redatto più di 300 studi di ricerca. Il suo contributo più importante, il Progetto Cina, rappresenta lo studio più ampio sulla salute e sull'alimentazione mai eseguito. Questo studio è stato finanziato con fondi degli USA e della Cina.

**Qui di seguito riportiamo alcune citazioni dal libro «China Study» del Professor Dott. T. Colin Campbell:**

*«Le persone la cui alimentazione era prevalentemente di origine animale, soffrivano più di tutte di patologie croniche. Persino quantità relativamente contenute di alimenti di origine animale si accompagnavano a conseguenze negative. Le persone la cui alimentazione era prevalentemente di origine vegetale, erano più sane e tendenzialmente non presentavano alcun genere di patologie croniche.»*

*«Qual è la proteina che si è dimostrata molto e persistentemente cancerogena, senza eccezione? La caseina, che costituisce l'87 % della proteina contenuta nel latte vaccino, favorisce tutti gli stadi della crescita del cancro. Qual'è il tipo di proteina che non si è dimostrata cancerogena, neanche quando somministrata in dose da cavallo? Le proteine non dannose erano quelle di origine vegetale, ad es. il grano e la soia.»*

*«Le sostanze nutritive degli alimenti di origine animale incrementavano la crescita dei tumori, mentre quelle di provenienza vegetale la riducevano.»*

*«È importante l'osservazione che esiste uno stretto legame, tra una dieta ricca di proteine animali e grassi con ormoni sessuali e un menarca precoce – entrambi sono fattori che aumentano il rischio di ammalarsi di cancro mammario. Ciò ci chiarisce che i nostri figli non dovrebbero adottare una dieta ricca di alimenti animali.»*

*«Stando al China Study, il consumo di proteine animali coincide in modo convincente con la frequenza del cancro nelle famiglie.»*

*«Le persone la cui alimentazione era composta prevalentemente da proteine animali, soffrivano più di tutte di malattie cardiovascolari, cancro e diabete.»*

*«Questi risultati ... dimostrano che con l'ausilio di una dieta salutare sono reversibili le malattie cardiovascolari, il diabete e l'obesità e che pertanto, possono essere persino in pratica annullate. Altri esami mostrano che l'alimentazione incide in modo decisivo su diverse malattie cancerose e autoimmuni, sullo stato di ossa e reni, su vista e danni cerebrali dovuti all'età (come disturbi cognitivi e Alzheimer). La circostanza più importante sta nel fatto che la dieta in grado di estinguere e/o di impedire queste malattie si compone degli stessi alimenti vegetali integrali che è stato provato favorisca in modo ottimale la salute, come risulta dalle mie ricerche sperimentali e anche dal China Study. I risultati coincidono.»*

*«Le attuali prove scientifiche raccolte da ricercatori di tutto il mondo dimostrano che la dieta che si è rivelata positiva per la prevenzione di malattie cancerose è altrettanto positiva per la prevenzione di malattie cardiovascolari, obesità, diabete, cataratta, degenerazione della macula, Alzheimer, disturbi cognitivi, sclerosi multipla, osteoporosi e altre patologie. Oltre a ciò, questa alimentazione può essere vantaggiosa per chiunque, indipendentemente dalla rispettiva predisposizione genetica o dalla disposizione personale. Tutte queste malattie e molte altre possono essere ricondotte alla stessa causa: una vita e*

*un'alimentazione insana e altamente tossica che presenta un'eccedenza di fattori patogeni e una carenza di fattori salutari, in altre parole: l'alimentazione occidentale. D'altro canto esiste una dieta che combatte tutte queste malattie: una dieta basata su alimenti integrali di origine vegetale.»*

*«In poche parole, si tratta dei molteplici vantaggi salutari dei prodotti alimentari vegetali e dei rischi maggiormente ignoti per la salute di alimenti di provenienza animale, carne, latticini e uova.»*

*«Mi sono convinto del fatto che alcune delle nostre convenzioni più decantate sono errate e che ogni giorno veniamo ingannati per non trovare la strada che porta alla salute vera e propria. La cosa più incresciosa è la circostanza che il pubblico ignaro paga il prezzo più alto.»*

*«Voglio eliminare le informazioni che distolgono dalla verità, voglio che la salute sia nuovamente facile da raggiungere e mantenere. Le mie affermazioni si basano sulle prove scientifiche che risultano dalle ricerche realizzate da esperti.»*

*«Per me una delle scoperte più belle della ricerca scientifica è il fatto che una buona alimentazione e una buona salute possono essere realizzate molto facilmente. Il nesso biologico tra l'alimentazione e la salute è molto complesso, tuttavia, il messaggio è semplice. Le raccomandazioni di tutti gli studi importanti sono talmente semplici che possano essere riassunte in un'unica frase: mangiare alimenti vegetali integrali e ridurre al minimo il consumo di cibi raffinati, arricchiti di sali e grassi.»*

*«Non importa se scienziati, medici e politici credono che il pubblico possa cambiare idea. L'importante è che i non esperti devono essere informati, devono sapere che alla fine un'alimentazione basata su alimenti vegetali integrali è la dieta più sana.»*

Il **Dott. Caldwell B. Esselstyn** è stato nominato come migliore dottore degli Stati Uniti nel 1994/1995. Per esempio ha condotto l'ex presidente Bill Clinton alla dieta vegana. Il Dott. Esselstyn ha scritto il libro **«Prevent and Reverse Heart Disease»**. Questo libro parla di un suo studio fatto negli anni 80 e 90 con pazienti cardiopatici che non potevano più essere aiutati attraverso un'operazione e che spesso non avevano più tanto tempo da vivere. Tutti i pazienti che si attenevano a una dieta rigorosamente vegana e magra, non solo sono sopravvissuti fino all'ultima edizione del libro, ma sono anche addirittura guariti.

Secondo i risultati del Dott. Esselstyn e di altri scienziati, non si dovrebbero sviluppare delle coronaropatie, perché sono sempre causate dal consumo di carne, dal latte, dai latticini, dalle uova e dal pesce. Per questo, il Dott. Esselstyn spiega chiaramente, perché magari **la dieta vegetariana non è salutare:**

*«Il consumo di grasso provoca un'alta produzione del colesterolo nel corpo, cosicché i vegetariani mangiando degli oli, del burro, del formaggio, del latte, del gelato, dei bomboloni glassati e dei pasticcini ricolmi, hanno sviluppato la coronaropatia senza che mangiassero del carne.»*

Nel suo libro e nelle sue apparizioni pubbliche il Dott. Esselstyn sottolinea, che solo una dieta puramente vegetale senza prodotti animali è salutare e può prevenire o curare le malattie cardiovascolari. Respinge pertanto ogni scostamento da una dieta rigorosamente vegana:

*«La chiave per il successo è fare attenzione ai dettagli. Nel nostro programma aboliamo completamente l'assorbimento dei componenti dell'arteriosclerosi. Senza eccezione. I pazienti devono dimenticare la frase 'un poco non può danneggiare.', perché oggi sappiamo che è vero il contrario: Già un poco può danneggiare – e danneggia davvero.»*

Nonostante lo stato innegabilmente evidente delle prove che si basano sui fatti scientifici seri, gran parte della stampa, medici ignoranti e presunti «esperti dell'alimentazione» preferiscono diffondere le **falsità** e gli **inganni** dell'industria animale e delle **teorie errate** dei tempi passati. In tutto, questo è uno **scandalo sociosanitario** di prim'ordine. In medicina, la prevenzione delle malattie dovrebbe essere tanto importante quanto lo è la loro cura. Ma nel sistema sanitario si guadagnano miliardi con la cura di malattie croniche legate all'alimentazione. Una politica sanitaria influente sottrarrebbe gran parte della base di affari a questa industria sanitaria. Ma non c'è da meravigliarsi che alla luce di questo infelice connubio tra industria sanitaria e animale e informazioni false si perde per strada gran parte della prevenzione di malattie per mezzo di un'alimentazione sana. E qui si chiude il cerchio nel quale uomini, animali e ambiente vengono danneggiati. A questo punto non rimane altro che **l'interesse proprio di quelle persone** dotate di un minimo di raziocinio e intelletto che si occupano da sole della loro alimentazione nell'interesse della propria salute.

**Un'alimentazione vegana** corretta e varia **è la dieta più sana** ovvero l'unica dieta veramente sana per l'uomo. A dire il vero, se solo si tolgono carne, latte, formaggio, uova e pesce dall'alimentazione, questa non si trasforma automaticamente in una dieta sana. Anche una **dieta vegana limitata, composta da ingredienti errati e troppo ricca di zuccheri raffinati, oli e grassi è nociva alla salute!** Ciò vale nonostante il fatto accertato in tanti studi scientifici sull'alimentazione che la maggior parte degli uomini che seguono una dieta vegetariana o vegana presentano una salute migliore rispetto a quella degli onnivori. La dieta vegana è quella più salutare se si rispettano alcune regole fondamentali. Queste però, a mio avviso, vengono rispettate troppo raramente.

A questo punto, va sottolineato nuovamente che una dieta vegetariana non ha nessun vantaggio per la salute (e men che meno per l'etica) e che le migliori condizioni di salute dei vegetariani, che vengono attestate negli studi, sono dovute ad uno stile di vita complessivamente più salutare, (che hanno i vegetariani salutistici). Infatti, osservando alcuni studi scientifici, si può vedere che i prodotti alimentari più nocivi alla salute sono il latte ed i latticini (parole chiave: percentuale di ormoni, proteine cancerogene di origine animale, percentuale d'inquinanti.) Analizzando la letteratura scientifica relativa, si

concludono le seguenti **7 regole d'oro** per una dieta vegana salutare, che raccomando fortemente:

1. La più importante: nutrirsi in modo più variato possibile
2. Assumere la vitamina B12, in inverno eventualmente anche la vitamina D (O la vitamina D2 vegana, o la vitamina D3 da una fonte vegana)
3. Arricchire ogni pasto con bevande che contengano la vitamina C, per ottimizzare l'assunzione del calcio
4. Evitare lo zucchero raffinato e la farina bianca
5. Usare grassi/oli in quantità scarse (i cardiopatici dovrebbero evitarli completamente), questo non vale per i bambini/ i giovani vegani
6. consumare il meno possibile prodotti alimentari industrializzati
7. preferire la frutta fresca, la verdura, i legumi e i prodotti integrali

Nella dieta vegana bisogna prestare particolare attenzione all'alimentazione con **vitamina B12**, poiché essa viene formata unicamente da microorganismi (batteri). Questa vitamina si trova soprattutto in prodotti animali facilmente deperibili, come carne, frattaglie e latte. Alcune prove fanno presumere che anche gli alimenti vegetali, in determinate circostanze, possano contenere sufficienti quantità di vitamina B12. Poiché queste informazioni non sono abbastanza sicure, a questo punto non ce ne occupiamo in maniera più dettagliata. I presunti «esperti» gonfiano volentieri questa possibilità di una sottoalimentazione con vitamina B12 facendone l'argomento per eccellenza contro una dieta vegana. Affinché l'alimentazione vegana sia veramente quella più sana, occorre ovviamente attenersi alle regole di una dieta variata e a un'alimentazione con un adeguato apporto di vitamina B12.

Dal punto di vista medico e per motivi di precauzione è assolutamente raccomandabile aggiungere alla dieta vegana alimenti arricchiti (succhi, cereali, latte di soia, ecc.) e un integratore alimentare di vitamina B12. A titolo alternativo è opportuno far controllare la concentrazione della vitamina B12 nel sangue a intervalli regolari. Tuttavia, se vogliamo confrontare l'osservanza di questo piccolo provvedimento cautelare con i grandi pericoli dimostrati per la salute che derivano dal consumo di carne, latte, formaggio, uova e pesce, è palese quanto sarebbe assurdo mangiare prodotti animali nocivi alla salute soltanto per garantirsi un apporto sufficiente di vitamina B12. **Non solo sarebbe una misura del tutto sproporzionata, no, sarebbe una pazzia voler compensare un'eventuale mancanza di vitamina B12 – che, tra l'altro, non è nemmeno sicura e può essere eliminata facilmente con alimenti arricchiti e un integratore alimentare -, con i rischi pesanti per la salute dovuti al consumo di prodotti di origine animale.**

Per favore, leggete **il libro «China Study» del Professor Dott. Campbell**. O meglio ancora: studiate questo libro! Sarà con assoluta sicurezza il libro più importante della vostra vita. Si tratta della vostra salute, della qualità della vostra vita. Si tratta della vostra salute, della qualità della vostra vita in età avanzata ma anche della salute e della vita dei vostri figli per i quali siete responsabili.

Nel suo libro «Prevent and Reverse Heart Disease», il Dott. Esselstyn ricorda che il 70 % dei bambini americani, all'età di solo 12 anni, ha un deposito di grasso nelle arterie, il che è un precursore delle malattie cardiovascolari. Questo è dovuto alla tipica dieta occidentale con carne, latte, latticini e zuccheri raffinati. Nel suo libro, Il Professor Campbell espone un'indagine effettuata ai militari americani caduti in guerra, la cui età media era di solo 22 anni. Il 77,3 % dei cuori esaminati presentarono sintomi pronunciati di cardiopatia. A 22 anni! I sovrappesi e i non idonei furono scartati prima.

**Ogni bambino ha il diritto di avere le migliori chance possibili per crescere nella maniera più sana sia dal punto di vista fisico che mentale, attraverso la dieta più salutare. Quindi, ogni bambino ha il diritto a una dieta vegana, salutare e variata. Una delle più importanti responsabilità dei genitori, ossia dei legali rappresentanti, è impadronirsi, nell'interesse dei loro bambini, delle conoscenze all'alimentazione consolidate dalla ricerca e poi metterle in pratica con coerenza.**

Prendetevi anche cura della salute dei vostri animali domestici, per i quali siete responsabili. Infatti, la dieta vegana non è solo per l'uomo la più salutare. È facile spiegare le condizioni di salute migliori e l'età più alta dei cani nutriti con cibo vegano. La differenza non è nella percentuale dei nutrienti, perché i cani e i gatti ottengono tutte le sostanze nutritive essenziali sia attraverso un cibo a base di carne correttamente composto, che un cibo vegano correttamente composto. La differenza tra i due modi di alimentazione è il vantaggio enorme dell'alimentazione vegana è che il cibo vegano è molto meno contaminato da sostanze nocive rispetto al cibo a base di carne. Dalle indagini dell' Ufficio federale della sanità pubblica della Svizzera e da quelle di ricercatori francesi della salute risulta che già nei prodotti alimentari per il consumo umano, il 92 % di tutti i prodotti tossici proviene dal mondo animale! Nei prodotti alimentari per gli animali si aggiungono perfino dei rifiuti di macellazione, che non sono adatti al consumo umano.

Quello che è importante, però, sono i risultati delle ricerche del Prof. Dott. T. Colin Campbell e di altri scienziati, che esaminando degli animali, hanno scoperto che la proteina animale che viene fatta mangiare, favorisce nella maggior parte dei casi anche il cancro negli animali. Secondo i risultati di diversi studi scientifici, anche gli ormoni, contenuti per natura nei prodotti animali, favoriscono fortemente la crescita del cancro. Persino la carne e il latte biologici contengono queste sostanze cancerogene!

Che la dieta vegana sia assolutamente una dieta corretta viene confermato dal fatto che il cane più vecchio del mondo, registrato nel Guinness dei primati, aveva 27 anni ed è stato nutrito rigorosamente in modo vegano. Per ulteriori informazioni sul cane più vecchio: [www.provegan.info/vegetarian-dog](http://www.provegan.info/vegetarian-dog)

Il mio cane ha compiuto 19 anni grazie alla dieta vegana ed è morto per effetti collaterali di medicinali dopo un' operazione agli occhi.

Nel corso degli anni ho fatto ripetutamente una determinata esperienza: **Chi si oppone a un'alimentazione vegana o non è sufficientemente informato o trae vantaggio o guadagno da prodotti animali.**

Riguardo al passaggio a una dieta vegana il Professor Campbell dice:

*«Il primo mese può sembrare una sfida, ma poi tutto diventa molto più facile. E per molti di voi sarà un godimento vero e proprio. Lo so, non è facile crederci prima di averlo vissuto, ma il vostro senso del gusto cambierà quando comincerete a mangiare soltanto alimenti vegetali. Alla fine assaporerete gli alimenti vegetali con grande gioia e soddisfazione, anche se la fase di transizione può rappresentare una sfida psicologica e fisica. Ci vuole tempo e qualche piccolo sforzo. Forse i vostri amici e le vostre famiglie non vi supporteranno in nessun modo. Ma il vantaggio salutare non è minore di quello di un miracolo. Vi meraviglierete di quanto sia facile non appena avrete sviluppato nuove abitudini.»*

**A titolo di riferimenti e per ulteriori informazioni raccomando vivamente:**

- «China Study» di T. Colin Campbell, 2° edizione tedesca, editore Systemische Medizin, ISBN 978-3-86401-001-9
- «Milch besser nicht» di Maria Rollinger, editore JOU, ISBN 3-00-013125-6
- Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt, di John Robbins (in lingua tedesca), Hans-Nietsch-Verlag, ISBN 3-034647-50-2  
Un libro fantastico – molto raccomandabile!
- Comitato dei Medici PCRM, The Physicians' Committee for Responsible Medicine, [www.pcrm.org](http://www.pcrm.org)
- «Vegane Ernährung» di Langley, 1995 pubblicato da EchoVerlag, Göttingen
- Presa di posizione dell'ADA («American Dietetic Association», Società americana di dietetica) sui vantaggi per la salute della dieta vegetariana e vegana del 2009; in Internet all'indirizzo: [www.ProVegan.info/ada](http://www.ProVegan.info/ada)
- Elenco di studi dietologici di tutto il mondo: [www.ProVegan.info/studien](http://www.ProVegan.info/studien)
- Reportage televisivo del NDR (Norddeutscher Rundfunk, ARD) sui rischi per la salute che derivano dal consumo del latte: [www.ProVegan.info/video-milch](http://www.ProVegan.info/video-milch)
- Un articolo degno di essere letto sull'alimentazione vegana, in lingua inglese dall'autrice di Gentle World, Angel Flinn: [www.ProVegan.info/aufsatz-vegan](http://www.ProVegan.info/aufsatz-vegan)
- «Earthlings» è un documentario impressionante sull'allevamento di massa con il noto attore americano Joaquin Phoenix nel ruolo di commentatore:  
<http://www.youtube.com/watch?v=vYvMG6INkec> (versione sottotitolata italiana)





# Vegano

## A favore dei diritti umani

Sono più di 1 miliardo (1.000.000.000) le persone che soffrono la fame su scala mondiale. Ogni secondo su questo pianeta, una persona muore di fame, 30 milioni (30.000.000) di persone all'anno.

Ogni giorno muoiono di fame fino a 43.000 bambini mentre circa il 50 % del raccolto dei cereali e ca. il 90 % del raccolto di soia globale è destinato a foraggiare gli «animali da reddito» per produrre carne e latte! Il foraggiamento di alimenti vegetali per la produzione di prodotti animali, che costituiscono una minaccia per la salute, rappresenta un'assurdità, uno scandalo e uno spreco estremo: per produrre solo 1 kg di carne, a seconda della specie animale, sono necessari fino a 16 kg di alimenti vegetali e 10 - 20 tonnellate (10.000 - 20.000 litri!) di acqua.

Il «Terzo Mondo» esporta alimenti vegetali per l'allevamento degli «animali da reddito» nelle nazioni industrializzate, anche se bambini e adulti in quegli stati poveri soffrono e muoiono

di fame. Sicuramente conoscete il famoso detto: «Gli animali dei ricchi mangiano il pane dei poveri». La carestia del 1984 in Etiopia, per esempio, non è stata causata dal fatto che l'agricoltura locale non avesse prodotto abbastanza alimenti, ma dal fatto che questi alimenti siano stati esportati verso l'Europa, dove sono serviti da foraggio per gli «animali da reddito». Durante la crisi di fame, che ha visto morire decine di migliaia di uomini, gli Stati europei importavano cereali dall'Etiopia usandoli come foraggio per galline, maiali e bovini. Se i cereali fossero stati utilizzati per nutrire gli etiopi nel proprio paese, non ci sarebbe stata nessuna carestia. In Guatemala circa il 75 % dei bambini con meno di 5 anni risulta essere denutrito. Ciononostante ogni anno vengono prodotte più di 17.000 tonnellate di carne, destinate all'esportazione negli USA. Per ingrassare questi animali sono necessarie quantità immense di cereali e soia che non si trovano perciò più a disposizione dei bambini denutriti. Invece di nutrire gli affamati del mondo, portiamo via loro il cibo per ingrassare gli «animali da reddito», tormentati per soddisfare la nostra smisurata avidità di carne, uova e latte che alla fine poi ci fa ammalare.

Già nel 2002 la rivista britannica «**The Guardian**» dichiarò:

*«Adesso risulta evidente che l'alimentazione vegana è l'unica risposta etica possibile al problema più urgente del mondo, l'ingiustizia sociale (la fame nel mondo).»*

Stando al **Dr. W. Bello**, direttore del «Institute for Food and Development Policy»,

*«vi è abbastanza cibo per tutto il mondo. Ma tragicamente la maggior parte degli alimenti e delle superfici mondiali vengono utilizzate per produrre bovini e altri animali da reddito – vale a dire alimenti per i ricchi – mentre milioni di bambini e adulti soffrono di fame e malnutrizione.»*

La dichiarazione del «**WorldWatch Institute**» non lascia spazio a dubbi:

*«Il consumo di carne rappresenta un uso inefficiente dei cereali – i cereali sarebbero utilizzati in modo più efficiente se consumati direttamente dagli uomini. L'aumento continuo dei proventi realizzati con la produzione di carne dipende dai cereali foraggiati agli animali e ciò comporta una lotta concorrenziale per i cereali tra il numero crescente di carnivori e i poveri del mondo.»*

Il **Dr. W. Bello** già menzionato, in veste di direttore del «Institute for Food and Development Policy», sottolinea che l'allevamento di animali per la produzione di carne è uno spreco di risorse:

*«... l'alimentazione fast-food e l'abitudine dei ricchi di questo pianeta di consumare carne, sostengono un sistema di alimentazione globale che sottrae le risorse alimentari agli affamati.»*

**Philip Wollen** è l'ex-vicepresidente della Citibank, che all'età di 34 anni fu incluso dalla rivista australiana di economia nella lista dei top 40 dei dirigenti più influenti. All'età di 40 anni, ha cambiato vita totalmente, perché ha voluto fare la propria parte contro i crimini nei gli animali, gli uomini e l'ambiente:

*«Quando giro il mondo, vedo i paesi poveri vendere il loro grano all'Ovest, mentre i loro propri bambini muoiono di fame nelle loro braccia. E l'Ovest dà da mangiare questo grano agli*

*«animali d'allevamento». È questo solo perché noi possiamo mangiare la bistecca? Sono io l'unico che vede che questo è un crimine? Mi creda, ogni pezzo di carne che mangiamo è un colpo nella faccia gonfia di pianto di un bambino affamato. Come potrei continuare a tacere, quando guardo negli occhi di questo bambino? La terra può produrre abbastanza cibo per il bisogno di tutti. Ma non abbastanza per l'avidità di tutti.»*

Qui di seguito riportiamo due citazioni di **Jean Ziegler**, già Consigliere nazionale svizzero e incaricato speciale dell'ONU:

*«Il raccolto globale di cereali ammonta a circa due miliardi di tonnellate all'anno. Più di 500.000.000 tonnellate servono a foraggiare gli animali delle nazioni ricche – mentre, stando a una statistica dell'ONU, nei 122 Paesi del Terzo Mondo ogni giorno muoiono di fame 43.000 bambini. Non voglio più essere parte di questa strage terribile: non mangiare più carne è il minimo come punto d'inizio.»*

*«Un bambino che oggi muore di fame, viene ammazzato.»*

Ammazzato da chi? Da tutti coloro che partecipano a questo sistema. Per essere più precisi, da tutti quei consumatori che finanziano questo sistema con i loro acquisti!

Contrariamente a ragione e moralità, la politica, in particolare l'UE, sovvenziona in modo massiccio attraverso le tasse, l'industria della carne e del latte. Le sovvenzioni agrarie nell'UE ammontano a circa la metà del bilancio UE, più di 50 miliardi di Euro all'anno. L'assurdità e l'irragionevolezza delle sovvenzioni dell'UE trovano un chiaro esempio nel fatto che da una parte sono state finanziate campagne contro il consumo del tabacco, mentre dall'altra si finanziava contemporaneamente anche la coltivazione di questa pianta – e ciò fino al 01.01.2010 – per tanti anni si sono letteralmente sprecate le nostre tasse.

Le flotte da pesca delle nazioni industrializzate come gli USA, il Giappone e l'Europa acquistano i diritti di pesca per le zone intorno a Paesi poveri quali l'Africa e l'America del Sud. Una volta svuotati i mari di quei Paesi, proseguono lasciando un ecosistema devastato e una popolazione che soffre la fame. In un articolo della rivista britannica «The Guardian» si legge:

*«Possiamo mangiare pesce, ma soltanto se siamo pronti a contribuire al crollo degli ecosistemi marini e – visto che le flotte europee svuotano i mari davanti all'Africa occidentale – alla fame degli uomini più poveri del mondo. È impossibile non arrivare alla conclusione che l'unica opzione accettabile e socialmente giustificabile è quella che gli abitanti del mondo ricco, come anche la maggior parte degli uomini su scala mondiale, conducano una vita ampiamente vegana.»*

**Ognuno di noi decide giorno per giorno se intende partecipare al sistema dell'industria degli animali da reddito consumando carne, latte, formaggio e uova – con tutte le conseguenze brutali per l'ambiente, gli affamati e gli animali di questo mondo.**

**Per ulteriori informazioni raccomando vivamente:**

- Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt, di John Robbins (in lingua tedesca), Hans-Nietsch-Verlag, ISBN 3-034647-50-2  
Un libro fantastico – molto raccomandabile!



# Vegano

## Le motivazioni morali

**Nella nostra società è considerato del tutto normale e moralmente lecito sfruttare gli animali a vantaggio dell'uomo (per esempio «vacche da latte»), torturarli (ad esempio tramite esperimenti) e ucciderli (come per gli «animali da macello»).**

L'evoluzione ha dotato l'uomo di capacità e mezzi che gli permettono di realizzare questo sfruttamento, mettendolo in una condizione privilegiata e seducente in quanto il potere del più forte lo porta a vantare anche il «Diritto del più forte». Il «Diritto del più forte» è pertanto la base dello sfruttamento, della tortura e dell'uccisione degli animali.

Al contrario però, nella nostra società viene considerato un segno di moralità generalmente riconosciuto ed elementare proprio il fatto di non fare uso del «Diritto del più forte». I valori morali autentici non tollerano nemmeno l'uso arbitrario della forza da parte del più potente

a favore dei propri interessi. «Diritto del più forte» e morale autentica sono concetti opposti che si escludono a vicenda. Poiché il «Diritto del più forte» non può concordare con i valori morali generalmente riconosciuti nella nostra società – visto che proprio con la moralità si deve superare l'arbitrio del più forte –, bisognerà verificare se è possibile far coincidere, in modo concludente e senza contraddizioni, lo sfruttamento degli animali più deboli da parte dell'uomo, con una morale autentica.

Al fine di legittimare «moralmente» lo sfruttamento degli animali, la società si serve di un costruito «etico» speciale. La specie umana reclama per se stessa un «valore» intrinseco superiore, escludendo la specie animale dai criteri etici vigenti. Il potere del più forte permette l'innalzamento del proprio «valore» e l'esclusione di quello degli animali. È sufficiente adottare le leggi della logica per verificare molto facilmente se questo costruito speciale, che permette lo sfruttamento degli animali, sia compatibile con una morale autentica. Come già descritto, il segno di una morale autentica si esprime nella sua indipendenza dal «Diritto del più forte» e nel fatto che la sua validità non viene pregiudicata dagli interessi del più forte.

A questo punto vi invito a immaginare l'esistenza di un cosiddetto «super-essere» che si trovi ad un livello evolutivo più elevato e sia dotato di maggiore forza fisica e di un'intelligenza di gran lunga superiore rispetto a quella dell'essere umano. È assolutamente possibile che gli scienziati riescano a realizzare questa ipotesi attraverso l'ausilio dell'ingegneria genetica ovvero attraverso l'ottimizzazione dei geni. Questa specie di «super-esseri» sarebbe tanto superiore alla specie umana quanto adesso l'uomo è superiore a quella animale. Ovviamente anche questa specie di «super-esseri» reclamerebbe per sé un «valore» superiore rispetto a quello dell'uomo.

L'uomo sarebbe escluso dal sistema morale vigente dei «super-esseri» e forzato in un costruito «etico» speciale.

### **Secondo questa costellazione, questi «super-esseri» sarebbero in possesso del diritto «morale» del più forte e potrebbero perciò ...**

- ... torturare gli uomini per tutta la vita in una specie di allevamento di massa oppure in campi di concentramento?
- ... macellare gli uomini in mattatoi, parzialmente senza anestesia?
- ... ingravidare le madri umane in continuazione per rubare il loro latte?
- ... rubare i piccoli delle madri affinché i neonati umani non bevano il latte?
- ... uccidere i bebè rubati alle loro madri per trasformarli in carne e salame?
- ... uccidere gli uomini affetti da BSE e i loro parenti in impianti di distruzione di massa?
- ... trasportare gli uomini per giorni e giorni senza cibo e acqua?
- ... testare sugli uomini dei farmaci con tutte le torture conseguenti?
- ... realizzare sugli uomini gli esperimenti «scientifici» più crudeli?

- ... testare sugli uomini delle sostanze tossiche per scoprire la dose letale?
- ... celebrare, come atto culturale, rituali omicida nelle «arene per le corride»?
- ... esporre uomini in carceri e chiamarli «zoo»?
- ... forzare gli uomini a eseguire acrobazie e chiamare tutto ciò «circo»?
- ... classificare la caccia agli uomini come sport e addirittura come mezzo per la protezione della natura?
- ... emanare una legge di protezione degli uomini che dichiara ragionevole ucciderli – a volte anche senza anestesia – per mangiare la loro carne insana e per portare la loro pelle come capo di abbigliamento?
- ... realizzare esperimenti su uomini per testare farmaci presumibilmente efficaci contro le malattie causate dal consumo insano di carne umana?

Non trova, che se questi «super-esseri» superiori trattassero lei e la sua famiglia in un modo simile ciò andrebbe contro qualsiasi morale degna di tale nome? Perché mai? I «super-esseri» si troverebbero **nella medesima posizione** che lei adesso vanta nei confronti degli animali, lei sarebbe l'animale. È proprio il «Diritto del più forte» a motivare la morale secondo la quale lei, come essere umano ha diritto a mangiare carne animale e acquistare prodotti di origine animale, ma effettuando tali acquisti si incarica la società di arrecare agli animali tutte le crudeltà sopra descritte.

Schopenhauer disse: *«La compassione è il fondamento della morale»*. La compassione per il più debole che dipende dalle mie grazie. Ovviamente adesso, come persona compassionevole, lei affermerà a ragione che un «super-essere» agisce in modo morale soltanto quando tratta con riguardo gli uomini più deboli, e quindi lei e la sua famiglia. Se però è da considerarsi immorale lo sfruttamento della specie umana da parte della specie superiore dei «super-esseri» a causa del potere del più forte, allora è **una conseguenza logica** il fatto che lo sfruttamento della specie animale da parte della specie umana rappresenti un'ingiustizia ugualmente immorale per via della situazione di partenza assolutamente identica.

Conseguentemente, le azioni di noi esseri umani possono essere definite morali soltanto quando trattiamo con riguardo gli animali più deboli che dipendono dalle nostre grazie, vale a dire quando con il nostro comportamento di consumatori davanti al banco non impartiamo più incarichi di sfruttamento crudele degli animali più deboli. O è del parere che i valori morali siano validi soltanto quando le sono utili o quando la proteggono contro il potere del più forte?

Se la moralità viene utilizzata a titolo gratuito, se pertanto dipende dalla forza o dalla debolezza, allora non è una morale autentica, ma una pseudo-morale che serve a imporre brutali esigenze egoistiche a svantaggio dei più deboli e indifesi. Una pseudo-morale come costruito ausiliario psicologico, per abbellire la propria partecipazione a questi crimini e per far tacere la propria coscienza.

Che genere di morale sarà mai, quella che riconosciamo soltanto quando ci procura un vantaggio brutale ed egoistico a scapito dei più deboli, mentre improvvisamente non vogliamo più accettare questa identica morale, se ci ritroviamo nella posizione di dover supportare sofferenze, sfruttamenti e morte da parte dei più forti? Una tale morale viene smascherata per ciò che è: pseudo-morale, immoralità e crimine morale.

Pertanto è evidente ed è stato dimostrato che il «costrutto etico speciale» praticato nella nostra società nei confronti degli animali in realtà non è nient'altro che una «pseudo-morale» distorta e sconclusionata, nata per giustificare i crimini contro i più deboli. Oltre ciò, i crimini legittimati dall'ausilio di questa pseudo-morale vengono addirittura legalizzati dalle cosiddette leggi per la «protezione degli animali», cosicché a prima vista appaiono moralmente ineccepibili e senza necessità di essere analizzati criticamente. A questo punto dovrebbe risultare evidente e comprensibile per chiunque l'argomentazione supportata da regole logiche che dimostra come il fondamento per lo sfruttamento degli animali non è altro che un'immoralità mascherata.

**Adesso può decidersi: Vuole essere parte dei crimini commessi contro i più deboli a causa del consumo di prodotti di origine animale con il pretesto di una pseudo-morale o preferisce arricchire la sua vita dando una chance a una morale autentica e indivisibile che abbracci anche i più deboli?**

La storia dell'umanità è piena di crimini morali che una volta erano legali. Si pensi per esempio alla schiavitù ed al razzismo. Proprio per questo motivo, l'attivista per i diritti umani nonché vincitore del Nobel per la pace Dott. Martin Luther King, ha affermato:

*«Non dovremmo mai dimenticare che tutto quello che Adolf Hitler fece in Germania fu legale».*

Il continuo tormento, sfruttamento e l'uccisione degli animali è legale. Il destino degli animali è probabilmente il peggiore e il più orribile causato dalla mano dell'uomo. Il vincitore del Nobel per la letteratura John Maxwell "J.M." Coetzee commenta:

*«Permettetemi di dire con franchezza una cosa: siamo circondati da un'impresa di degradazione, crudeltà e sterminio che può rivaleggiare con ciò di cui è stato capace il Terzo Reich, anzi, può farlo apparire poca cosa al confronto, poiché la nostra è un'impresa senza fine, capace di auto-rigenerazione, pronta a mettere incessantemente al mondo conigli, topi, polli e bestiame con il solo obiettivo di ammazzarli.»*

Il vincitore ebreo del Nobel per la letteratura Isaac Bashevis Singer, che ha perduto numerosi famigliari durante la persecuzione degli ebrei, si esprime così:

*«Non vi sarà pace fin quando l'uomo spargerà il sangue degli animali. Tra uccidere animali e creare camere a gas come Hitler o campi di concentramento come Stalin, il passo è assai breve. [...] Non vi sarà giustizia fin quando l'uomo reggerà un coltello o una pistola e li userà per distruggere coloro che sono più deboli di lui.»*

Il vincitore del Nobel Romain Rolland (1866 – 1944), che non visse nemmeno i crimini dell'allevamento industriale, scrisse:

*«La crudeltà nei confronti degli animali e anche la sola indifferenza davanti alle loro sofferenze è, secondo me, uno dei più gravi peccati del genere umano e costituisce la base dell'immoralità umana. Se l'uomo provoca così tanta sofferenza, quale diritto ha di lamentarsi se poi deve soffrire lui stesso?»*

**Per ulteriori informazioni raccomando vivamente:**

- Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt, di John Robbins (in lingua tedesca), Hans-Nietsch-Verlag, ISBN 3-034647-50-2  
Un libro fantastico – molto raccomandabile!





# Vegano

## Per la tutela e i diritti degli animali

**A prima vista non è facile riconoscere l'entità e la qualità dello sfruttamento degli animali ad opera dell'uomo che avviene dietro mura alte in modo da non far passare ai mandanti, vale a dire ai consumatori, la voglia di mangiare carne, latte e uova.**

È vero che di tanto in tanto guardiamo reportage televisivi e filmati sulle condizioni regnanti nelle fabbriche di animali, nei mattatoi, durante il trasporto di animali, ecc., le cui condizioni orripilanti vengono però sdrammatizzate rapidamente dall'industria animale e dai politici con formule standardizzate per tranquillizzare i consumatori («Eccezioni», «falsificato», «manipolato», «non attuale», ecc.). Tuttavia, se approfondiamo l'argomento come normali

cittadini imparziali, allora ci rendiamo conto molto in fretta di quanto sia estrema la situazione reale degli animali. La miglior cosa è informarsi recandosi personalmente sul posto e con filmati. I testi tendono piuttosto a bagatellizzare il problema.

La relazione redatta all'epoca dalla studentessa di medicina veterinaria, oggi **veterinaria Christiane M. Haupt**, sulle sue esperienze nella normalissima quotidianità dell'industria animale ci permette una prima visione abbastanza chiara. Qui di seguito si riporta integralmente. (Fonte: <http://www.vegetarismus.ch/heft/98-2/schlacht-en.htm>):

### «Per un piccolo boccone di carne ...

*Sul cartello sopra la rampa di cemento si legge: «Si accettano soltanto animali trasportati in modo umanitario e identificati regolarmente». In fondo alla rampa giace un maiale morto, rigido e pallido. «Sì, alcuni muoiono già durante il trasporto. Collasso circolatorio.» Che fortuna che mi sono portata la giacca vecchia! Anche se siamo solo agli inizi di ottobre, fa un freddo tagliente, ma non è solo per questo che sento freddo. Affondo le mani nelle tasche, mi costringo ad assumere un'espressione gentile e ad ascoltare il direttore del mattatoio che mi sta spiegando che già da molto tempo non si fanno più esami sanitari, ma solo un'ispezione degli animali vivi. 700 maiali al giorno, come fare? In ogni caso, non ci sono animali malati. Questi li rimanderemo immediatamente indietro e il fornitore pagherebbe una multa salata. Lo farebbe un'unica volta e mai più! Annuisco pragmaticamente in segno di approvazione – tieni duro, devi solo tener duro, devi superare queste sei settimane -. Che cosa succede con i maiali malati? «Per quelli abbiamo un mattatoio molto speciale.» Mi vengono fornite informazioni in merito alle normative sul trasporto e sul fatto che oggigiorno si bada molto di più al rispetto delle disposizioni in materia di tutela degli animali. Queste parole pronunciate in un luogo come questo assumono un tono macabro. Nel frattempo il camion a due piani si è avvicinato alla rampa sotto di noi accompagnato dal disperato coro di grugniti del suo carico. Nell'oscurità mattutina è difficile identificare i dettagli; lo scenario ha un che di irrealista e ricorda quei cinegiornali spettrali dell'epoca della Guerra, file di vagoni grigi pieni di visi pallidi e impauriti che si accalcano vicino alle rampe di caricamento, attraverso le quali uomini armati di fucili spingono un corteo di persone con il capo abbassato. E improvvisamente mi ritrovo in mezzo a tutto questo. Una cosa del genere è normalmente frutto di incubi dai quali ci si risveglia in un bagno di sudore. In mezzo alla nebbia che si diffonde, al freddo glaciale e alla sudicia penombra di questo fabbricato indicibilmente repulsivo, di questo blocco anonimo di cemento armato e piastrelle bianche, ubicato nell'angolo più recondito ai margini del bosco irrigidito dal freddo: è qui che succede l'inesprimibile, ciò che nessuno vuole sapere.*

*La prima cosa che sento quando arrivo quella mattina per iniziare il tirocinio obbligatorio, il cui rifiuto avrebbe significato perdere cinque anni di studi e veder fallire tutti i miei progetti per il futuro, sono le grida. Ma tutto in me – ogni fibra, ogni pensiero – è rifiuto, è ribrezzo e orrore e la sensazione di un'impotenza non più aumentabile. Il dover guardare, il non poter fare nulla, e la coscienza che mi costringeranno a partecipare e a imbrattarmi anch'io di sangue. Già da lontano, quando scendo dall'autobus, le grida dei maiali mi colpiscono come coltellate. Per sei lunghe settimane mi echeggeranno stridule nelle orecchie, ora dopo ora, senza tregua. Devo tener duro. Mi ripeto: **prima o poi per te finirà , per gli animali mai.***

Una cosa del genere è normalmente frutto di incubi dai quali ci si risveglia in un bagno di sudore. Un cortile spoglio, alcuni camion frigoriferi, carcasse di maiali sospese ai ganci davanti a una porta illuminata da una luce abbagliante. Tutto scrupolosamente pulito. Questa è la facciata anteriore. Cerco l'ingresso che si trova su un lato. Due carri bestiame passano davanti a me – fari gialli nella foschia mattutina. Una luce fioca mi indica la strada. Le finestre sono illuminate. Un paio di gradini e poi sono dentro. E qui tutto è piastrellato in bianco. Non c'è anima viva. Un corridoio bianco – ecco, lo spogliatoio per signore. Sono quasi le sette, mi cambio: bianco, bianco, bianco. Il casco prestatomi balla grottescamente sui capelli lisci. Gli stivali sono troppo grandi. Torno nel corridoio strascicando i piedi, poco è mancato che mi scontrassi con il veterinario di turno. Saluto cortese. <Sono la nuova praticante.> Prima di iniziare bisogna sbrigare le formalità. <Si metta qualcosa di caldo, vada dal direttore e consegni il suo certificato sanitario. Il dott. X le dirà poi da dove dovrà incominciare.>

Il direttore è un signore affabile che dapprima mi racconta dei bei vecchi tempi quando il mattatoio non era ancora stato privatizzato. Con mio rammarico smette poi di parlare e decide di farmi personalmente da guida. E così mi ritrovo sulla rampa. A destra quadrati di cemento nudi, circondati da barre gelide in acciaio. Alcuni di questi quadrati sono già pieni di maiali. <Qui cominciamo alle cinque di mattina.> Spinte, piccole baruffe qua e là, un paio di grugni curiosi che sporgono dalle griglie, occhi furbi, altri irrequieti e confusi. Una grande scrofa si scaglia ostinatamente contro un'altra; il direttore cerca un bastone e la colpisce più volte alla testa. <Sennò, si mordono pericolosamente.> Sotto il camion ha abbassato la ribalta di legno. I maiali che si trovano in prima linea indietreggiano spaventati dal ponte traballante e inclinato, ma quelli di dietro spingono, **perché un guardiano è salito tra loro e distribuisce forti colpi con un tubo di gomma. Più tardi non mi meraviglierò più delle tante strie rosse che si trovano sulle carcasse dei maiali.**

<Ormai è vietato usare il bastone elettrico sui maiali>, insegna il direttore. Alcuni animali osano fare i primi passi procedendo a stento, insicuri, poi seguono ondeggianti gli altri maiali, uno scivola con la zampa tra la ribalta e la rampa, si rialza, continua zoppicando. Si ritrovano tra controventature in acciaio che li conducono inesorabilmente in uno stabbio ancora vuoto. Quando si tratta di girare un angolo, i maiali anteriori si incastrano, tutti sono bloccati e il guardiano impreca furioso avventandosi sugli animali che stanno dietro e che, presi dal panico, cercano di saltare addosso ai compagni di sventura. Il direttore scuote la testa. **<Senza cervello. Semplicemente senza cervello. Quante volte ho già detto che non serve a nulla picchiare quelli che stanno dietro!>** Mentre io seguo ancora impietrita questo spettacolo – non può essere vero, sto sognando – il direttore si gira e saluta l'autista di un altro camion che ha parcheggiato accanto all'altro preparandosi a scaricare. Qui tutto va molto più celermente, ma anche con molto più chiasso. Il motivo per questo lo capisco soltanto quando dietro ai maiali, che si muovono incespicando, dal vano di carico appare un secondo uomo che distribuisce scosse elettriche a ogni animale che non si muove con la dovuta velocità. Fisso l'uomo, poi il direttore. Quest'ultimo scuote di nuovo la testa: <Ma insomma, Lei sa che questo metodo è ormai vietato per i maiali!> L'uomo lo guarda incredulo, poi si infila l'apparecchio in tasca.

**Chi parla dell'intelligenza e della curiosità negli occhi di un maiale? Qualcosa da dietro mi spinge contro il poplite, mi giro di scatto e mi vedo di fronte due occhi azzurri e svegli.** Conosco tanti amici di animali che parlano con entusiasmo degli occhi così pieni di vita dei gatti, dello sguardo fedele dei cani – e chi parla dell'intelligenza e della curiosità negli occhi di un maiale? **Presto conoscerò questi occhi in modo ben diverso: gridando silenziosi di paura, opachi dal dolore, e poi vitrei, spenti, strappati dalle cavità, rotolanti sul pavimento imbrattato di sangue.** Mi assale un pensiero tagliente che nelle prossime settimane ripeterò con il pensiero in modo monotono centinaia e centinaia di volte : **mangiare carne è un crimine – un vero e proprio crimine: ...**

Segue poi un breve giro per il mattatoio che inizia nella sala pause. Una facciata di finestre aperte che danno sulla sala di macellazione. In una fila interminabile sono sospese alla catena le carcasse di maiali morte e sanguinanti. Incuranti di ciò due impiegati stanno facendo colazione. Panini con salsicce. I grembiuli bianchi dei due sono sporchi di sangue, sotto uno stivale di gomma pende un brandello di carne. Il chiasso inumano, che fra poco mi assorderà quando mi condurranno nella sala di macellazione, qui ancora è smorzato. Indietreggio di scatto quando una carcassa di maiale sfreccia svoltando a un angolo e va a sbattere violentemente contro la prossima. Mi ha sfiorata, ancora calda e flaccida. **Non è vero – è assurdo – impossibile.** Senza volerlo uno si aspetta di incontrare dei mostri, ma è il vecchietto simpatico della porta accanto, il giovanotto sconsiderato della strada ...

Tutto questo mi assale contemporaneamente. Grida stridule. Lo stridio delle macchine. Lo sbatacchio di lamiere. Il puzzo penetrante di peli bruciati e pelle bruciacchiata. Il vapore di sangue e acqua bollente. Risa, voci incuranti. Coltelli che guizzano, tendini perforati da ganci, carcasse di animali ad essi appesi, senza occhi e con muscoli che si contraggono. Pezzi di carne e organi che cadono con un tonfo in un canale pieno di sangue, così che la broda ripugnante mi schizza addosso. Fibre grasse di carne sul pavimento sulle quali si scivola. Persone vestite di bianco, dai loro grembiuli scorre il sangue; visi, sotto i caschi o i berretti, che si incontrano dappertutto: nella metropolitana, al cinema, al supermercato. Senza volerlo uno si attende di incontrare dei mostri, ma è il vecchietto simpatico della porta accanto, il giovanotto sconsiderato della strada, il signore ben curato della banca. Mi salutano cortesemente. Il direttore mi mostra rapidamente la sala di macellazione per i bovini, che oggi è vuota. «Il turno dei bovini è martedì!» dice. Poi incarica una signora di occuparsi di me e si dilegua. Ha da fare. «La sala di abbattimento la può ispezionare Lei stessa con tutta tranquillità.» Trascorreranno tre settimane, prima che io trovi la forza per farlo.

Per me il primo giorno è come un ultimo giorno di respiro. Sono seduta in una stanzetta accanto alla sala pause e per ore e ore sto pescando piccoli pezzettini di carne da un secchio di campioni che viene riempito a intervalli regolari da una mano sporca di sangue nella sala di macellazione. Ogni pezzettino è un animale. Il tutto viene tritato a porzioni, mescolato con acido cloridrico e poi cotto per individuare l'eventuale presenza di trichine. La signora mi mostra tutto. Non si trovano mai trichine, ma questa è la normativa.

Il giorno successivo io stessa divento parte del meccanismo gigantesco di smembramento. Una breve istruzione – «Qui si devono eliminare i residui dell'anello della laringe e tagliare i linfonodi

mandibolari. A volte agli unghioni rimane attaccata una lamina ungueale che si deve staccare.» – e comincio a tagliare, devo essere veloce, il nastro continua a scorrere, a scorrere... Sopra di me si eliminano altre parti del cadavere. Se il collega lavora con troppo slancio e se nel canale davanti a me si accumula troppa broda sanguinosa, la pappa mi si spruzza fino al viso. Cerco di spostarmi dall'altro lato per evitarlo, ma là stanno tagliando i maiali a pezzi con seghe gigantesche che spruzzano acqua; è impossibile sostare in quella zona senza bagnarsi fino all'osso. **A denti stretti continuo a tagliare malamente, ancora devo sbrigarmi troppo e ciò mi impedisce di riflettere su tutto questo orrore e in più devo stare terribilmente attenta a non tagliarmi le dita.**

Il giorno dopo mi faccio subito prestare dei guanti a maglie di ferro da una compagna di studi che ha già superato tutto questo. E la smetto di contare i maiali grondanti che mi passano davanti. E non uso più nemmeno i guanti di gomma. È certamente tremendo frugare a mani nude nei cadaveri ancora caldi, ma visto che è inevitabile sporcarsi fino alle spalle, il miscuglio coloso di liquidi corporei scorre anche dentro i guanti, così che uno può anche farne a meno. Per quale motivo girano ancora dei film dell'orrore se esiste tutto questo? **I mostri veri e propri sono tutti coloro che ordinano ogni giorno questo massacro!**

Dopo poco tempo il coltello non taglia più. «Me lo dia – glielo affilo!» Il vecchietto simpatico, in realtà un veterano ispettore delle carni, mi strizza l'occhio. Dopo che mi ha riportato il coltello affilato, chiacchiera un po' in giro, mi racconta una barzelletta e torna al lavoro. Anche in futuro mi prende un po' sotto la sua ala protettrice e mi mostra dei piccoli trucchi per facilitarmi il lavoro alla catena. «A Lei non piace tutto questo, non è vero? Lo vedo. Ma bisogna superarlo, non c'è verso.» Non posso trovarlo antipatico, cerca in tanti modi di rasserenarmi un po'. Anche tutti gli altri si adoperano per aiutarmi; sicuramente si divertono alle spalle dei numerosi praticanti che vengono e se ne vanno, che inizialmente sono scioccati e poi fanno il loro lavoro a denti stretti. Ma lo fanno con aria bonaria, non vi sono atti di prepotenza. Mi fa pensare che – a parte alcune poche eccezioni – non riesco a considerare che le persone che lavorano qui siano mostri, sono soltanto diventati insensibili, cosa che col tempo succederà anche a me. È una specie di autodifesa. Diversamente sarebbe insopportabile. **No, i mostri veri e propri sono tutti coloro che ordinano ogni giorno questo massacro, che con la loro smisurata avidità di carne condannano gli animali a un'esistenza miserevole e a una fine ancor più miserevole costringendo altre persone a fare un lavoro umiliante che le trasforma in barbari.**

Lentamente divento un piccolo ingranaggio in questo mostruoso automatismo della morte. A un certo punto, nel corso delle ore interminabili, le mosse monotone diventano meccaniche e faticose. Quasi soffocata dalla cacofonia assordante e dall'onnipresenza del terrore indescrivibile, la ragione torna a galla dalle profondità dei sensi storditi e riprende la sua funzione. Differenzia, ordina, cerca di capire. Ma questo è impossibile.

**Quando per la prima volta mi rendo conto coscientemente – il secondo o terzo giorno – che maiali dissanguati, bruciati e segati continuano a contrarsi e a muovere le code, rimango paralizzata. «Loro ... loro si contraggono ancora...» dico a un veterinario che passa benché io sappia che sono soltanto i nervi. Egli**

**sghignazza: «Maledetti, qualcuno deve aver commesso un errore – questo qui non è ancora completamente morto!» Un polso spettrale fa tremare le carcasse animali – dappertutto. Uno scenario apocalittico. Mi sento gelare fino al midollo.**

*«Non fare questa faccia da funerale. Sorridi. Volevi diventare veterinaria a tutti i costi, vero?»*

*Tornata a casa, mi butto sul letto e fisso il soffitto. Ore e ore. Ogni giorno. Le persone più vicine a me reagiscono con irritazione. «Non fare questa faccia da funerale. Sorridi. Volevi diventare veterinaria a tutti i costi, vero?» Veterinaria. Non macellaio. Non lo supporto. **Questi commenti. Questa indifferenza. Questa naturalezza con cui si accetta la morte. Voglio, devo parlare, devo sfogarmi. Soffoco per tutto questo. Vorrei raccontare del maiale che non era più in grado di camminare, che è rimasto seduto con le zampe posteriori divaricate e che pestavano e picchiavano finché non sono riusciti a spingerlo a bastonate nel box di abbattimento. Più tardi l'ho esaminato quando passava davanti a me, diviso in due parti: strappamenti di muscoli su entrambi i lati nella parte interna delle cosce. Era il numero 530 degli animali macellati quel giorno. Questo numero non lo dimenticherò mai. Vorrei parlare dei giorni in cui venivano macellati i bovini, degli occhi bruni dolci e colmi di panico... .. dei tentativi di fuga, di tutte le bastonate e maledizioni fino a che lo sciagurato animale non si troverà finalmente in posizione, pronto per ricevere il proiettile captivo nello stabbio di ferro con vista panoramica che dà sulla sala dove i suoi compagni congeneri vengono scuoiati e tagliati a pezzi – poi il colpo mortale, subito dopo gli viene attaccata la catena alla zampa posteriore che solleva l'animale verso l'alto mentre questo tira calci e si contorce e mentre più in basso qualcuno comincia a tagliargli la testa. E ancora, senza testa, sputando un fiume di sangue, il corpo continua a impennarsi, le zampe continuano a scalcciare ... Voglio parlare del rumore orrendamente schioccante quando un organo strappa la pelle dal corpo, voglio parlare dei movimenti automatici delle dita degli scorticatori quando strappano gli occhi – questi occhi strabuzzati venati di rosso, fuori dalle orbite – e li gettano in un buco nel pavimento, dove spariscono i «rifiuti». Voglio parlare dello scivolo di alluminio sporco e viscido sul quale finiscono le frattaglie strappate dall'enorme cadavere decapitato e fatte sparire in una specie di tromba per lo scarico delle immondizie – eccezion fatta per fegato, cuore, polmoni e lingua, adatti al consumo. **Piccoli feti di ogni dimensione con aspetto di vitellini completi, teneri e nudi e con gli occhi chiusi nei sacchi amniotici protettivi che non sono stati in grado di proteggerli ...*****

*Voglio raccontare che continuamente si trova un utero gravido in mezzo a questa montagna viscida e sanguinosa, che ho visto piccoli feti di ogni dimensione con aspetto di vitellini completi, teneri e nudi e con gli occhi chiusi nei sacchi amniotici protettivi che non sono stati in grado di proteggerli ... il più piccolo era minuscolo come un gattino neonato eppure era già una vacca vera e propria in miniatura, il più grande era coperto di peli morbidi, bruno-bianchi e aveva lunghe ciglia setose, solo poche settimane prima della nascita. **«Non è un miracolo, quello che crea la Natura?» commenta il veterinario di turno mentre spinge l'utero con il feto nella tromba gorgogliante per lo scarico delle immondizie. E a questo punto so con assoluta certezza che Dio non esiste, perché nessun fulmine cade dal cielo per vendicare questo sacrilegio che continua a ripetersi ancora e ancora senza fine.***

*E Dio non esiste neanche per quella vacca miserevolmente magra che giace spasimante nel corridoio gelido ed esposto alle correnti d'aria, davanti al box di abbattimento, quando arrivo la mattina alle sette. Nessuno che s'impietosisca di lei dandole un rapido colpo di grazia. Prima bisogna occuparsi degli altri animali da macello. Quando me ne vado nel pomeriggio, lei è ancora là, ancora spasimante. Nessuno si è degnato di liberarla dalle sue sofferenze. Ho allentato la cavezza conficcata spietatamente nella sua carne e le ho accarezzato la fronte. **Mi guarda con i suoi occhi grandi e io vedo che anche le mucche sono in grado di piangere. La colpa che nasce quando assistiamo a un crimine senza intervenire pesa quanto quella che sentiamo quando lo commettiamo. Mi sento così infinitamente colpevole.***

*Le mie mani, il grembiule e gli stivali sono sporchi del sangue dei suoi compagni congeneri, ho trascorso ore e ore sotto il nastro, ho tagliato cuori, polmoni e fegati. «Con le vacche ci si sporca sempre dall'alto verso il basso», mi avevano avvertita. E questo è tutto ciò che voglio raccontare, per non dovermi caricare di questo peso da sola – ma in fin dei conti nessuno lo vuole sentire. Non è che durante tutto questo tempo non mi abbiano rivolto abbastanza domande. «Come te la passi nel mattatoio? Ah, ma io non sarei in grado!» Affondo le unghie nei palmi delle mani lasciando il segno profondo di mezzelune per non picchiare quei visi compassionevoli o per non gettare la cornetta del telefono fuori dalla finestra. Vorrei urlare, ma da molto tempo tutto quell'orrore a cui devo assistere giorno dopo giorno ha soffocato in gola ogni grido. Nessuno mi ha chiesto se sono in grado di farlo. Le reazioni alle risposte, per quanto brevi che siano, rivelano il disagio causato dall'argomento. «Sì, è veramente orribile e anche noi mangiamo solo pochissima carne.» Spesso cercano di spronarmi: «Stringi i denti, tieni duro, manca poco e lo avrai superato!» Questo per me è uno dei commenti più brutti, più insensibili e più ignoranti perché il massacro continua, giorno per giorno. Penso che nessuno abbia capito che il mio problema non era tanto superare queste sei settimane, **bensì il fatto che questa strage mostruosa avviene milioni di volte – che avviene per ogni singola persona che mangia carne. Specialmente quei carnivori che affermano di essere amici degli animali ora per me hanno perso ogni e qualsiasi credibilità.***

*«Ah, ma smettila, non rovinarmi l'appetito!» Anche con questo genere di commenti sono stata bloccata rigorosamente più di una volta, e a questi commenti hanno fatto seguito forme più pesanti: «Sei una terrorista! Ogni persona normale ti deride!» Quanto ci si sente soli in momenti come questi! Talvolta guardo quel piccolo feto di vacca che ho portato a casa e conservato in formalina. **Memento mori. Lascia che ridano, le «persone normali». Occhi che non dimenticherò mai, occhi che dovrebbero vedere tutti coloro che vogliono mangiare carne.***

*Quando siamo circondati da tanta morte violenta, cambiano le prospettive; la propria vita apparirà infinitamente irrilevante. Prima o poi si guardano le file anonime di maiali fatti a pezzi che attraversano la sala come meandri e ci si chiede: sarebbe diverso se qui ci fossero appese delle persone? Soprattutto l'anatomia posteriore degli animali da macello, grassa e piena di pustole e macchie rosse, ricorda in modo strabiliante quella untuosa e opulenta che fuoriesce da stretti slip da bagno nelle spiagge soleggiate. Anche le grida interminabili che rintronano dalla*

sala di abbattimento, quando i maiali presentano la loro morte, potrebbero provenire da donne o bambini. Non resta altro che intorpidimento. Prima o poi penso soltanto a che deve finire, deve finire, speriamo che sia veloce con quelle pinze elettriche, affinché finisca finalmente. «Molti dei maiali non emettono un suono», ha detto uno dei veterinari, «altri invece stanno là, immobili e gridano senza alcun motivo».

Osservo anche questo – come stanno là «gridando senza alcun motivo». Ho superato più della metà del mio tirocinio quando finalmente vado nella sala di abbattimento per poter dire: «L'ho vista». E qui termina la strada che inizia davanti vicino alla rampa di caricamento. Il corridoio spoglio, in cui sboccano tutti gli stabbi, si assottiglia e attraverso una porta conduce in un piccolo stabbio di attesa per quattro o cinque maiali alla volta. **Se un giorno dovessi raffigurare il concetto «Paura», dipingerei i maiali che si accalcano contro la porta chiusa dietro di loro, disegnerei i loro occhi. Occhi che non potrò dimenticare mai più. Occhi che dovrebbero vedere tutti coloro che vogliono mangiare carne.**

Con l'ausilio di un tubo di gomma i maiali vengono separati. Uno di loro viene spinto in avanti in un box che lo circonda su tutti i lati. Il maiale grida, cerca invano di scappare dalla parte posteriore e spesso il guardiano è molto affaccendato prima di riuscire a chiudere finalmente il box con un chiavistello elettrico. Aziona un pulsante e il suolo del box viene sostituito da una specie di slitta mobile sulla quale il maiale si ritrova a cavallo; gli si apre davanti un secondo chiavistello e la slitta con l'animale scivola in un altro box. Il macellatore, che si trova accanto e che segretamente ho sempre chiamato «Frankenstein», posiziona gli elettrodi; un'anestesia in tre punti, come il direttore mi aveva spiegato una volta. Si può vedere come il maiale s'impenna nel box, poi la slitta si ribalta e l'animale spasimante va a sbattere su uno scivolo coperto di sangue e sgambetta. Anche qui lo aspetta un macellatore. Il coltello colpisce risoluto la parte sotto la zampa anteriore, un frotto di sangue scuro fuoriesce impetuosamente e il corpo continua a scivolare. Pochi secondi dopo, attorno alla zampa posteriore si è chiusa una catena di ferro e l'animale viene tirato in su mentre il macellatore depone il coltello e stende la mano per afferrare una bottiglia di Coca-Cola sporca, che poggia sul pavimento coperto di uno strato di sangue rappreso di alcuni centimetri di spessore, e si concede un sorso.

Si accende il fuoco e i corpi vengono scossi per alcuni secondi; pare che eseguano una specie di tarantella grottesca. Seguo i cadaveri che si dissanguano e penzolano attaccati al gancio fino a raggiungere l'«Inferno». È così che ho battezzato il prossimo locale. È alto e nero, pieno di fuliggine, puzza e fuoco. Dopo alcune curve grondanti di sangue la fila di maiali raggiunge una specie di forno gigantesco. Qui avviene la depilazione. Dall'alto gli animali cadono in una tramoggia di raccolta e scivolano all'interno della macchina. Si può guardare dentro. Si accende il fuoco e i corpi vengono scossi per alcuni secondi; pare che eseguano una specie di tarantella grottesca. Poi cadono con un tonfo su un grande tavolo che si trova sull'altro lato, vengono afferrati da due macellatori che raschiano via le setole eventualmente residue, strappano gli occhi dalle orbite e separano le lamine ungueali dagli unghioni. Tutto questo dura solo un attimo, qui si lavora a cottimo. Ganci perforano i tendini delle zampe posteriori, gli animali morti sono di nuovo sospesi e avanzano fino a raggiungere un telaio di acciaio strutturato come un



*lanciafiamme: risuona un rumore che assomiglia all'abbaiare di un cane e le carcasse vengono circondate da fiammate a cui vengono esposte per la durata di alcuni secondi. La catena si rimette in moto e porta alla sala successiva – quella dove ho trascorso già tre settimane. Gli organi vengono estratti e lavorati sulla catena superiore: viene esaminata la lingua, vengono separati e buttati via tonsille ed esofago, vengono tagliati linfonodi, polmoni vanno a finire nella tromba per lo scarico dei rifiuti, vengono aperti trachee e cuori, si prelevano campioni destinati all'analisi per l'individuazione di trichine, viene eliminata la vescica biliare ed eseguito l'esame elmintico. Molti maiali sono infestati da vermi, i loro fegati sono pieni di vermi e dovranno essere buttati via. Tutti gli altri organi come stomaco, intestino e apparato genitale finiscono nei rifiuti.*

*Nella catena inferiore il resto della carcassa viene preparato per l'uso: si fa a pezzi, si tagliano le articolazioni, si eliminano ano, reni e sugna, si aspirano cervello e midollo spinale ecc., poi bisogna applicare il timbro su spalla, nuca, lombo, pancia e coscia e trasportare queste parti nel magazzino frigorifero. Le parti non adatte al consumo vengono «sequestrate» provvisoriamente. Per persone inesperte la timbratura è un lavoro molto pesante. All'estremità terminale del nastro i cadaveri tiepidi e viscidati sono appesi molto in alto e per evitare di venir colpiti a morte, bisogna lavorare in fretta, perché davanti alla bilancia le carcasse sbattono violentemente l'una contro l'altra.*

*Ho la sensazione che la mia pelle si sia impregnata per sempre di tutto questo imbrattamento e odore. Fuori da qui, fuori. È impossibile dire quante volte in tutti questi giorni lascio vagare lo sguardo sull'orologio che è appeso nella sala pause. Sono sicura che nessun orologio del mondo va più lentamente di questo. Ogni mattina, quando è trascorso metà del tempo, ci permettono di fare una pausa. Traggo un sospiro di sollievo e mi precipito nel lavatoio, mi pulisco alla meglio da sangue e brandelli di carne; ho la sensazione che la mia pelle si sia impregnata per sempre di tutto questo imbrattamento e odore. Fuori da qui, fuori. In questo posto non sono mai riuscita a mangiare nemmeno un boccone. La pausa la trascorro fuori e non importa quanto faccia freddo, corro fino al recinto di filo spinato, tengo lo sguardo fisso sui campi e sui margini del bosco e osservo le cornacchie, oppure vado al centro commerciale ubicato al di là della strada. In un piccolo panificio posso riscaldarmi con una tazza di caffè. Dopo venti minuti devo tornare al nastro di produzione.*

***Mangiare carne è un crimine. Nessun carnivoro potrà essere mio amico. Mai più. Mai più. Mai più. Penso che chiunque mangi carne, dovrebbe essere mandato qui e vedere, vederlo tutto, dall'inizio fino alla fine. La scaloppina acquistata al supermercato nella sua confezione sigillata non ha più occhi che traboccano di paura, paura di morte. Quella scaloppina non grida più.***

*Io non sono qui perché voglio diventare veterinaria, ma perché gli uomini ritengono di dover mangiare carne. E non solo questo: sono qui anche perché loro sono vigliacchi. La scaloppina acquistata al supermercato nella sua confezione sigillata non ha più occhi che traboccano di paura, paura di morte. Quella scaloppina non grida più. Tutti coloro che si nutrono di cadaveri deturpati si risparmiano tutto questo: <Ma io non sarei proprio in grado di farlo!>*

Un giorno arriva un contadino che porta campioni di carne per individuare l'eventuale presenza di trichine. Un ragazzino di circa dieci o undici anni lo accompagna. Vedo come il bambino preme il naso contro la finestra e penso: *Se lo vedessero i bambini, tutto questo terrore, tutti questi animali uccisi, non ci sarebbe speranza? Sento come il ragazzino chiama suo padre. «Papà, guarda! Grande! Guarda quella sega enorme!»* – La sera in TV fanno un rapporto su un crimine commesso contro una giovane ragazza che è stata uccisa e fatta a pezzi, parlano dell'orrore indicibile e della ripugnanza della gente come reazione a questa atrocità. *«Ho visto una cosa simile 3.700 volte questa settimana»,* replico. *Ora non sono più soltanto una terrorista, ma sono anche malata di mente. Perché non sento l'orrore e la ripugnanza soltanto quando si tratta dell'omicidio di un essere umano, ma anche quando si tratta dell'uccisione di animali, mille e più volte pestati. 3.700 volte soltanto in questa settimana, soltanto in questo mattatoio. **Essere uomo non significa forse dire di no e rifiutarsi di essere il mandante di un omicidio di massa per un pezzo di carne? Come è strano questo nuovo mondo. Forse la sorte più felice di tutti noi l'hanno avuta i minuscoli vitellini strappati dal grembo materno, che sono morti ancor prima di nascere.***

Prima o poi è giunto l'ultimo di tutti questi giorni interminabili. Prima o poi dispongo del certificato del tirocinio, una cartaccia, ottenuta a caro prezzo, a un prezzo più caro di qualsiasi prezzo che abbia mai pagato per qualcosa. La porta si chiude, il timido sole di novembre mi accompagna attraverso il cortile spoglio fino all'autobus. Le grida e il rumore delle macchine si attenuano. Quando attraverso la strada, un grosso carro bestiame con rimorchio svolta e accede al mattatoio. **Maiali pigiati su due piani.**

*Io me ne vado senza guardare indietro, perché ho prestato testimonianza e ora voglio tentare di dimenticare, per poter continuare a vivere. Che siano altri a lottare ora; in quel posto mi hanno rubato la forza di combattere, hanno distrutto la mia volontà, la gioia di vivere **sostituendole con sensi di colpa e una tristezza plumbea. L'inferno si trova in mezzo a noi, migliaia di volte, giorno per giorno. Una cosa, però, resta a ognuno di noi: dire di NO. No, no e no!»*** (Fine del rapporto della veterinaria Christiane Haupt)

Il rinomato autore e psicologo Dr. Helmut Kaplan fa riferimento al rapporto di Christiane Haupt nel suo articolo «Tradimento agli animali» («**Verrat an den Tieren**») (per il testo completo rimandiamo a <http://www.tierrechte-kaplan.org/kompendium/a214.htm>). Qui di seguito ne riportiamo un estratto:

*«Un video di dodici minuti dell'anno 2011 sulla normalissima quotidianità in un mattatoio dimostra in modo terribilmente impressionante che Christiane M. Haupt non è andata a finire in un mattatoio particolarmente brutto in un momento poco propizio. Non è stato ripreso da una «telecamera nascosta», ma con un permesso di ripresa ufficiale in un mattatoio certificato UE nella zona di confine tra l'Austria superiore e la Baviera.*

*Una scena chiave: «Un toro imponente, sollevato con una catena di ferro attaccata alla zampa posteriore, è appeso a testa in giù sopra la catena – apparentemente anestetizzato dal proiettile captivo. Il macellatore gli taglia la gola con un grosso coltello, un frotto di sangue fuoriesce impetuosamente. (...) Improvvisamente succede qualcosa che fa rabbrivire l'osservatore: mentre il*

macellatore squarcia il petto fischiando fra sé e sé, gli occhi dell'animale si aprono e si chiudono lentamente. E poi il toro comincia a urlare – lo si sente molto chiaramente nel video: un muggito tremendo, rauco e gorgogliante che copre il chiasso del processo di macellazione. Alla fine l'animale coperto di sangue e appeso al gancio riesce addirittura a impennarsi alcune volte. Il macellatore, che sta tagliando gli zoccoli anteriori, deve mettersi al coperto. L'agonia dura lunghi minuti.»

Come già anticipato, questa scena orrenda fa parte della quotidianità dei mattatoi (e bisogna sottolineare che, nel caso del mattatoio in questione, si tratta di una cosiddetta «impresa modello», il che lascia presumere che altrove si proceda in modo ancora più brutale): 6 dei 30 animali anestetizzati in un'ora con il proiettile captivo si sono risvegliati.

Una rielaborazione del video (che è stato trasmesso da alcuni magazzini televisivi in Germania), durante la quale sono state aggiunte alcune sequenze finora non mostrate, hanno portato alla luce altri dettagli orripilanti: «Nella nuova versione si vede che il toro non urla soltanto mentre si contorce nell'agonia per tanti minuti. Quando il macellatore sta cercando di pulire se stesso e la sala di macellazione eliminando il sangue copioso con un tubo dell'acqua, l'animale tormentato, allo stremo delle sue forze e a lingua penzoloni, tenta disperato di chinarsi verso il getto d'acqua. Le riprese documentano chiaramente: gli animali sono completamente consci. Percepiscono ancora il loro ambiente mentre vengono tagliati sul nastro e ridotti a pezzi di carne.»

Si può richiamare il video all'indirizzo:

[http://www.tierrechtsfilme.at/langfilme/bruellen\\_der\\_rinder/film.htm](http://www.tierrechtsfilme.at/langfilme/bruellen_der_rinder/film.htm)

Oltre allo scandalo permanente della mancanza di controlli e dell'anestetizzazione a cottimo (!) un motivo attuale per l'anestetizzazione insufficiente con proiettili captivi sono le modifiche dei metodi di macellazione dovute a BSE: a partire dall'inizio dell'anno 2011 nell'UE è vietato l'uso dei cosiddetti «coltelli per macellare» perché in questo modo si potrebbe distribuire tessuto nervoso potenzialmente infetto su tutta la carcassa. Quell'asta si inseriva nel midollo spinale attraverso il foro di entrata del proiettile per cui la morte cerebrale era irreversibile ed era garantito che l'animale non sentisse più alcun dolore. Ingrid Schütt-Abraham dell'Istituto federale tedesco per la tutela sanitaria del consumatore e medicina veterinaria spiega che rinunciando ai coltelli per macellare i risultati insufficienti sarebbero stati programmati. D'altro canto questa rinuncia ha reso noto che esistono anestetizzazioni non riuscite, come constata il veterinario Karl Wenzel del Ministero dei Consumatori di Monaco di Baviera, ovvero che per alcuni animali l'anestetizzazione finora adottata con proiettili captivi è semplicemente insufficiente. In questo contesto Klaus Troeger dell'Istituto Federale di Ricerca per la Carne a Kulmbach dice: Prima del decreto UE del gennaio 2001, vale a dire prima del divieto dell'uso del coltello per macellare, i «problemi causati da proiettili captivi non posizionati correttamente sono stati nascosti».

Il Dr. Kaplan continua:

«Alcuni di noi hanno già sperimentato sulla propria pelle cosa significhi essere traditi. A volte ci vogliono anni prima di riprendersi dall'orrore paralizzante causato dall'incredibile infedeltà. Spesso lo shock perdura per tutta la vita. Ma che sciocchezze sono queste se relazionate al tradimento nei confronti degli animali! Forse anche quegli animali che oggi si ritrovano nel

*mattatoio, un tempo sono stati trattati bene dall'uomo. I contadini biologici, per esempio, non si stancano di sottolineare quanto è stretto il loro rapporto con i propri animali. Conosciamo tutti le immagini di contadini che accarezzano «affettuosamente» i loro animali. E poi, improvvisamente, questi animali si ritrovano all'inferno, circondati da uomini che li tormentano con le violenze più mostruose e spaventose. La praticante-veterinaria Christiane M. Haupt ha vissuto il tradimento nei confronti degli animali in nome dei carnivori e questa esperienza l'ha distrutta: «Ho prestato testimonianza e ora voglio tentare di dimenticare per poter continuare a vivere. Che siano altri a lottare ora; in quel posto mi hanno rubato la forza di combattere, hanno distrutto la mia volontà, la gioia di vivere sostituendole con sensi di colpa e una tristezza plumbea.»*

*Il libro «Slaughterhouse» di Gail A. Eisnitz, per cui l'autrice ha intervistato operai in mattatoi con l'esperienza di un totale di due milioni di ore nel box di anestestizzazione, dimostra che le atrocità fin qui descritte non sono altro che la punta dell'iceberg dei crimini commessi nei mattatoi dei cosiddetti paesi «civilizzati» su scala globale. I seguenti estratti da interviste con operai di mattatoi sono stati presentati al pubblico il 18 settembre 1999, in occasione della presentazione del libro dell'autrice:*

*«Ho visto carne bovina vivente. Li ho sentiti muggire quando la gente puntava il coltello per tentare di scuoiarli. Penso che sia una cosa crudele per l'animale morire così lentamente mentre ognuno fa i propri lavori su di lui.» «La maggior parte delle vacche che appendono ... sono ancora vive. Le aprono. Le scuoiano. E sono ancora vive. Tagliano loro gli zoccoli. Hanno gli occhi spalancati e piangono. Urlano e si può vedere come gli occhi quasi escono fuori dalle orbite.»*

*Un operaio mi ha raccontato che una vacca è collassata dopo essere rimasta incastrata con una zampa nel fondo di un camion. «Come hai fatto a farla uscire viva?» chiedo al tizio. «Oh», dice, «da sotto il camion le abbiamo semplicemente tagliato la zampa». Quando qualcuno ci racconta una cosa simile, ci rendiamo conto che esistono molte cose che non ci rivela nessuno.*

*«Un'altra volta c'era un maiale vivo che non aveva fatto nulla di errato, non correva nemmeno di qua e di là. Ho preso un pezzo di tubo lungo 1 metro e praticamente l'ho picchiato a morte.»*

*«Se c'è un maiale che si rifiuta di muoversi, basta prendere un gancio da macellaio e ficcarglielo nell'ano. (...) Poi lo tiri indietro. Tiri questi maiali mentre sono vivi e spesso il gancio viene strappato dall'ano.»*

*«Una volta ho preso il mio coltello – è abbastanza affilato – e ho tagliato un pezzo dal grugno di un maiale, come se fosse un pezzo di prosciutto. Per alcuni secondi il maiale è impazzito. Poi è rimasto semplicemente seduto là con un'espressione ebete. Allora ho preso una manciata di salamoia e gliel'ho strofinata nel naso. Allora il maiale è impazzito davvero e infilava il suo naso dappertutto. Avevo ancora un po' di sale nella mia mano e allora l'ho infilato direttamente nel culo del maiale. A quel punto il povero maiale non sapeva più se cagare o diventare cieco.»*

*«Dopo un po' di tempo diventi insensibile. (...) Se hai davanti un maiale vivo ..., non lo uccidi semplicemente. Vuoi che soffra, che abbia dolori. Lo tratti duramente, gli distruggi la trachea, fai in modo che anneghi nel proprio sangue. (...) Una volta un maiale mi ha guardato e allora*

*ho preso il mio coltello e (...) gli ho staccato l'occhio, mentre se ne stava seduto là. E quel maiale non ha fatto altro che gridare.»*

(Fine citazioni del Dr. Kaplan. Per il testo intero e per le indicazioni bibliografiche rimandiamo all'indirizzo Internet: <http://www.tierrechte-kaplan.org/kompendum/a214.htm> )

La documentazione di tutti questi atti di maltrattamento di animali in filmati innumerevoli viene bagatellizzata dai colpevoli e dai suoi complici politici che sostengono che si tratterebbe soltanto di eccezioni e che la legge sulla tutela degli animali li proteggerebbe. Ma ciò che succede è proprio il contrario. In verità le leggi mondiali sulla «tutela degli animali» non sono altro che leggi «sull'uso» e sullo «sfruttamento» che permettono che gli animali debbano sopportare sofferenze inaudite e che servono unicamente a legalizzare questo loro brutale sfruttamento.

In seguito alla continua produzione di latte le cosiddette **«mucche da latte»** si logorano entro brevissimo tempo. Non appena gli animali stremati non producono più abbastanza latte, finiscono anche loro al macello. Invece di poter trascorrere una vita normale di circa 25 a 30 anni, le «mucche da latte» logorate vengono «smaltite» già dopo 4 - 5 anni. Vengono inseminate artificialmente ogni anno per evitare che il flusso del latte si esaurisca, perché soltanto dopo la nascita di un vitellino una vacca può produrre latte. Dopo il parto si separano madre e figlio, e ciò provoca un dolore traumatico di separazione per entrambi gli animali. Per via dell'istinto innato questo dolore per la separazione è talmente drammatico, che tanto la mucca quanto il suo vitellino continuano a gemere per giorni e giorni. Ma anche per i vitellini il calvario non finisce qui. Se si tratta di femmine, finiscono nella produzione di latte dove sostituiscono le loro madri stremate. Anche questi vitellini per la durata della loro breve vita sono intrappolati nel circolo vizioso di gravidanze forzate ed esaurimento fisico dovuto alla sottrazione intensiva del latte, ai parti e al dolore traumatico della separazione. Gli animali maschi sono destinati alla produzione di carne e vengono ingrassati in piccoli stabbi oscuri. Spesso trascorrono tutta la loro vita in box che sono appena più grandi del loro corpo. Tuttavia, dato che su scala mondiale vengono prodotti troppi vitelli, questi vengono semplicemente eliminati in cosiddetti «mattatoi Erode». Queste atrocità succedono solamente perché i consumatori pretendono latte e latticini. Latte e latticini i cui effetti devastanti sulla salute umana ormai sono stati dimostrati da innumerevoli studi scientifici.

Questo filmato sul latte e sulle mucche da latte offre una prima idea:

[www.ProVegan.info/video-milchkuehe](http://www.ProVegan.info/video-milchkuehe)

È noto il maltrattamento degli animali per la produzione di uova negli impianti mondiali per l'allevamento delle cosiddette galline ovaiole ed è stato addirittura chiamato così dalla Corte Costituzionale tedesca (con la cosiddetta «sentenza sulle galline ovaiole»). Ciò nonostante il maltrattamento continua. Anche l'allevamento di massa a terra delle galline ovaiole nell'allevamento biologico non è adeguato alla loro specie e rappresenta chiaramente un atto di maltrattamento.

Filmato sulle uova: [www.ProVegan.info/video-eier](http://www.ProVegan.info/video-eier)

Poiché le uova le fanno soltanto le galline femmine, mentre dalle uova covate escono tanti pulcini maschi quanti femmine, i pulcini maschi vengono gasati o gettati vivi in un tritacarne e ridotti in poltiglia in quanto «inutili» al ciclo produttivo. Questi pulcini maschi non sono adatti alla «produzione di carne di pollame» perché a questo scopo sono state allevate razze speciali. La distruzione quotidiana di cuccioli è assolutamente normale (anche nell'allevamento biologico) e questa realtà ordinaria viene coperta dalle leggi mondiali per la «tutela degli animali» perché i consumatori vogliono mangiare la «bomba» di colesterolo chiamata uovo.

Innumerevoli video (riprese aperte e nascoste) girati nei mattatoi in tutto il mondo dimostrano che gli animali non sono esposti soltanto al terrore inevitabile e alle torture di un allevamento di massa intensivo e dell'uccisione di massa, ma che gli operai nei mattatoi li torturano coscientemente per motivi sadici o altri bassi motivi con una frequenza spaventosa. Come medico con conoscenze in psicologia e psichiatria io non mi meraviglio veramente che nei mattatoi succedano maltrattamenti così estremi degli animali. Dopo l'analisi di innumerevoli documenti filmati mi pare che il mattatoio sia un luogo ideale per poter godere appieno (quasi sempre senza dover temere una punizione) le perversioni più sadiche. Anche questo fatto dovrebbe essere portato a conoscenza di ogni consumatore di prodotti animali. Non si deve dimenticare che anche le mucche da latte e le galline ovaiole «a fine carriera», quando non servono più a realizzare un profitto, vengono uccise negli stessi mattatoi. Pertanto, alla fine non esiste una differenza etica tra il consumo di carne, latte e uova! Gli animali ad allevamento biologico vengono uccisi negli stessi mattatoi e con lo stesso terrore di tutti gli altri animali da macello. Per quanto riguarda i prodotti animali biologici, questo non è altro che un trucco di marketing per manipolare coloro che sono sensibili. In questo modo possono consumare carne, latte e uova con la coscienza quasi pulita.

La cosiddetta «tutela degli animali» fallisce completamente quando si tratta di proteggere gli animali da reddito, perché in realtà può essere considerata al massimo una «tutela degli animali da coccolare» come cani e gatti. Il giornalista Ingolf Bossenza lo puntualizza in un suo articolo:

*«In fin dei conti la tutela degli animali è chiaramente definita in uno Stato civile. Chi con una mano accarezza un cane mentre con l'altra si riempie la pancia con una bistecca, rientra perfettamente nel modello schizofrenico ideale.»*

**Ogni consumatore decide ogni giorno** davanti al banco se con l'acquisto di carne, pesce, latte, latticini, formaggio e uova vuole dare l'incarico allo sfruttamento brutale, alla tortura spietata e all'uccisione di animali.

**Per ulteriori informazioni raccomando vivamente:**

- Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt, di John Robbins (in lingua tedesca), Hans-Nietsch-Verlag, ISBN 3-034647-50-2  
Un libro fantastico – molto raccomandabile!
- «Earthlings» è un documentario impressionante sull'allevamento di massa con il noto attore americano Joaquin Phoenix nel ruolo del commentatore:  
<http://www.youtube.com/watch?v=vYvMG6lNkec> (versione sottotitolata italiana)



# Vegano

Per la tutela del clima e dell'ambiente

Già il genio del XX secolo, Albert Einstein disse che: «Niente beneficerà la salute umana ed aumenterà le possibilità di sopravvivenza sulla Terra quanto l'evoluzione verso una dieta vegetariana.» Però Einstein disse anche: «Solo due cose sono infinite, l'universo e la stupidità umana, e non sono ancora sicuro della prima.»

Ancor prima del traffico automobilistico è l'industria degli animali da reddito con la sua produzione di carne e latte a costituire la **causa principale del riscaldamento globale e pertanto della catastrofe climatica**, a causa dell'emissione di gas serra come metano

e CO<sub>2</sub>. Le foreste tropicali tanto importanti per il clima mondiale vengono disboscate al fine di ottenere terreni da pascolo per gli «animali da reddito» e per coltivare piante da foraggio. Il «polmone verde» di madre Terra viene distrutto a un ritmo vertiginoso e senza precedenti.

Persino l'**Ufficio Federale Tedesco per l'Ambiente** ha invitato i consumatori ad adottare un comportamento eco-responsabile e a limitare il consumo di carne. Nella «Berliner Zeitung» il capo dell'autorità suddetta, il **Prof. Dr. Andreas Troge**, ha detto: «*Dovremmo riesaminare il nostro elevato consumo di carne.*» Ciò non solo farebbe bene alla salute, ma anche al clima. «*E non significherebbe neanche ridurre la qualità della vita*», ha aggiunto il presidente Ufficio per l'Ambiente. Il presidente dell'organizzazione dell'ONU «Intergovernmental Panel on Climate Change» (IPCC), il **premio Nobel 2007 Rajendra Pachauri**, ha invitato a mangiare meno carne, poiché il consumo di carne rappresenta un'abitudine molto dannosa per il clima. Diversi studi hanno dimostrato che la produzione di un chilo di carne provoca emissioni dell'ordine dei 36,4 kg di CO<sub>2</sub>.

Il 21.10.2009 il rinomato **WorldWatch Institute** ha pubblicato uno studio sull'importanza e il peso dell'allevamento degli animali e del consumo di prodotti animali per il mutamento climatico. Stando a questo studio, il consumo di carne, latte e uova è responsabile **di almeno il 51 %** delle emissioni globali dei gas serra causate dall'uomo! Fonte: <http://www.worldwatch.org/files/pdf/Livestock%20and%20Climate%20Change.pdf>

La cosa incredibile non è soltanto l'**estrema importanza dell'allevamento di animali per il mutamento climatico**, ma anche il fatto che ciò **venga ignorato in quasi tutte le discussioni televisive su questo argomento**. Ciò accade benché i politici, gli scienziati, i giornalisti e gli altri partecipanti a tali discussioni siano a conoscenza dell'effetto devastante dei prodotti animali sul clima. O dobbiamo pensare che queste persone non si siano informate sull'argomento ma ne parlino ugualmente? Una cosa è certa: senza cambiare le abitudini alimentari dell'uomo in direzione di una dieta vegana tutte le altre misure adottate per ridurre i gas serra avranno un effetto minimo e non potranno impedire la catastrofe climatica.

Tuttavia, queste persone esprimono la loro grande preoccupazione relativa al mutamento climatico e alle sue conseguenze disastrose. E noi rimaniamo sbalorditi davanti alla constatazione che semplicemente non affrontano il fattore più importante e rilevante per la catastrofe climatica. A quanto pare, per questa gente è molto più importante deliziarsi il palato con prodotti animali che non salvare il mondo. Tutti i partecipanti sanno di fingere davanti agli spettatori, esternando preoccupazione; in realtà formano un'associazione che non intende rinunciare ai prodotti animali – a spese del mondo; tanto sanno bene che il mutamento climatico, molto probabilmente non li colpirà di persona, ma colpirà piuttosto i paesi meno sviluppati e le generazioni future.

Con la pesca si sono quasi svuotati **gli oceani** cosicché anche qui è imminente una catastrofe ecologica. Gli stock di molti tipi di pesce sono minacciati da estinzione. Lo sfruttamento dei mari del mondo ha raggiunto dimensioni gigantesche e li ha convertiti in



vere e proprie discariche per sostanze chimiche e materie plastiche. Gran parte dei pesci sono contaminati da sostanze tossiche cosicché il consumo di questi pesci rappresenta un rischio ingente per la salute dell'uomo.

Alla luce di questi fatti si rende sempre più evidente la fondatezza dello scetticismo di Albert Einstein nel valutare l'intelligenza umana. La situazione è talmente drammatica e addirittura perversa, che gli uomini, consumando prodotti animali, non solo danneggiano la propria salute, sfruttano brutalmente le creature animali e causano la morte per fame di adulti e bambini, ma danneggiano pesantemente l'ambiente sebbene esso rappresenti il presupposto assolutamente indispensabile per sopravvivere sulla Terra. L'umanità sta distruggendo le basi per continuare a esistere – non solo per se stessa ma anche e particolarmente per i propri figli e nipoti.

**Come consumatori ognuno di noi decide ogni giorno** al banco di negozio se comprando prodotti animali vuole contribuire alla distruzione dell'ambiente e alla catastrofe climatica.

**Per ulteriori informazioni raccomando vivamente:**

- Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt, di John Robbins (in lingua tedesca), Hans-Nietsch-Verlag, ISBN 3-034647-50-2  
Un libro fantastico – assolutamente raccomandabile!



# Vegano

## Il motivo religioso

**Il seguente testo è stato scritto esclusivamente per le persone che credono in Dio. Qui non è importante una religione concreta, perché il testo si fonda soltanto su quello che tutte le (grandi) religioni hanno in comune.**

Secondo quanto riportano tutte le religioni, Dio creò il mondo, gli uomini e gli animali. Dio regalò all'uomo il corpo, lo spirito e la salute. Dio creò un ambiente intatto con gli animali che lo occupano.

È pensabile che Dio osservi con compiacimento che ...

... il Suo Creato sia sfruttato e distrutto?

... l'uomo rovini la salute che gli è stata regalata con un'alimentazione dannosa?

... l'uomo privi il suo prossimo nel Terzo Mondo del cibo, che lo lasci morire di fame e che con questo cibo faccia ingrassare, invece, gli «animali da reddito» tormentati perché ritiene più importante deliziarsi il palato di quanto stimi la vita di un altro essere umano?

... l'uomo distrugga l'ambiente e provochi una catastrofe climatica?

... gli animali da Lui creati siano sfruttati e tormentati?

Tutto ciò succede perché l'uomo consuma carne, salsicce, latte, formaggio, uova e altri prodotti animali. Chiunque mangi questi prodotti animali, fa parte di un sistema che danneggia e distrugge il Creato di Dio. È beninteso che si tratta di una partecipazione con piena cognizione dei nessi descritti in questo opuscolo.

**Per un credente che ha calpestato il Creato potrebbe finire in modo disastroso allorquando, dopo i pochi anni della sua esistenza mortale, dovrà presentarsi davanti al Creatore. Tutto ciò vale la pena in cambio di una banale delizia del palato?**

# Conclusioni personali dell'autore

Se consideriamo i fatti, restiamo esterrefatti dalla cattiveria, dall'ignoranza, dalla stupidità e dall'egoismo dell'umanità. Io provo un dolore insopportabile e una compassione infinita per gli esseri più indifesi che sono abbandonati al crimine degli uomini senza possibilità di difendersi: **bambini che muoiono di fame e animali maltrattati con indicibile crudeltà.** Ogni giorno oscillo fra rabbia, dolore e impotenza quando mi vedo messo di fronte a questo crimine quotidiano. Però non voglio e non posso chiudere gli occhi, come lo fa la maggioranza della gente che non si interessa della sofferenza dietro i muri delle fabbriche di animali e dei mattatoi. Detesto le attività criminali che provocano la morte di circa 40.000 bambini al giorno per fame e malnutrizione, perché si preferisce dare gli alimenti vegetali agli animali torturati per produrre carne, latte e uova. I figli del benessere, consumando questi prodotti di origine animale, vengono colpiti da tutte le tipiche malattie della società del benessere, che come culmine della depravazione morale dell'industria della sanità, comportano esperimenti su animali quasi sempre inutili.

Joaquin Phoenix mi ha letto nell'animo quando alla fine del documentario «Earthlings» dice in merito ai crimini descritti: «Il maltrattamento e la morte sistematici di esseri senzienti mostrano il punto più basso di degradazione e mancanza di dignità che l'umanità possa raggiungere.» («The systematic torture and killing of sentient beings show us what is the lowest point of debasement mankind can reach.»). Appoggiandomi sulle parole del premio Nobel per la letteratura, l'ebreo Isaac Bashevis Singer, anch'io mi sono convinto da molto tempo che il modo in cui l'uomo tratta le altre creature rappresenta un oltraggio alla cosiddetta «dignità umana» e al cosiddetto «Umanesimo». Secondo me: **«Il pagamento per il maltrattamento e la morte sistematici di esseri senzienti mostrano il punto più basso di degradazione e mancanza di dignità che un consumatore possa raggiungere.»**

Diventa vegan! È molto facile. Bisogna soltanto cambiare le abitudini. È il metodo più efficace per dare in modo pacifico il contributo più importante alla tutela del clima, dell'ambiente, degli animali, degli uomini e della propria salute.

Dr. med. Ernst Walter Henrich

Dr. med. Ernst Walter Henrich

# Vegano

Brevi informazioni  
**sull'alimentazione più sana**  
e sui suoi effettivi positivi su clima e ambiente,  
diritti animali e umani.



## L'autore

Ernst Walter Henrich ha studiato medicina a Colonia e conseguito il dottorato (Dottorato in medicina) nel 1986. In seguito alla sua specializzazione in medicina naturale, nel 1988 ha ottenuto in aggiunta il titolo di «naturopata» dall'ordine dei medici. Si è specializzato nei settori della prevenzione sanitaria e in particolare nella cura della pelle e della sana nutrizione. Da diversi anni trasmette il suo sapere in questi campi di specializzazione attraverso seminari di perfezionamento. Da tanti anni il Dott.



Ernst Walter Henrich si alimenta in modo vegano, esattamente come il suo cane Felix, che tra poco compirà 19 anni.