

Considerazioni scientifiche sul Vegetarismo



Posizione dell'American Dietetic Association e dei Dietitians of Canada: Diete Vegetariane

E' disponibile all'URL: http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/ADA_ital.htm la traduzione italiana della nuova "Posizione dell'American Dietetic Association e dei Dietitians of Canada: Diete Vegetariane". pubblicato su: J Am Diet Assoc. 2003;103: 748-765.

Questo testo sar  valido fino al 31 dicembre 2007

In sintesi:

"POSIZIONE UFFICIALE

L'American Dietetic Association ed i Dietitians of Canada affermano che le diete vegetariane correttamente bilanciate sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale e che comportano benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie."

Questo accurato e rigoroso documento   il risultato della collaborazione tra l'American Dietetic Association ed i Dietitians of Canada, le 2 pi  prestigiose associazioni di nutrizionisti nordamericane.

E' importante ricordare come molte altre Posizioni di Societ  medico-scientifiche nordamericane abbiano gi  assunto valore di riferimento internazionale. E' quindi giusto attivarsi affinch  anche questa Posizione divenga un riferimento scientifico internazionale, e venga quindi diffusa ed adottata anche nel nostro Paese.

Vi invitiamo a leggere il documento ed a farne omaggio di una copia a tutti i medici e nutrizionisti che conoscete: diffondiamolo, per aiutare anche "gli altri" a comprendere l'impatto sulla salute della scelta vegetariana.

NB: sara' disponibile a breve anche una versione in PDF piu' comoda da stampare.

dr.ssa Luciana Baroni Presidente SSVN-onlus.

Perch  milioni di uomini soffrono la fame di Jeremy Rifkin, traduzione di Rosalba Fruscalzo

Da [espressonline](#)

I ministri dell'agricoltura di varie parti del mondo si riuniranno a Roma in occasione del World Food Summit, il vertice mondiale sull'alimentazione. Sponsorizzato dalla Fao (Food and Agricultural Organization), il vertice affronter  una questione critica: sfamare la crescente popolazione mondiale nel corso del ventunesimo secolo. Si prevedono centinaia di discorsi, incontri e seminari su come creare un approccio di sviluppo sostenibile e su come sfamare circa un miliardo di esseri umani che sono al momento denutriti. Ma pi  interessante dell'ordine del giorno sar  certamente il men . Sia in occasione delle cene ufficiali che degli incontri delle Organizzazioni non governative c'  infatti da aspettarsi un consumo di grandi quantit  di carne bovina e non. E qui resta la contraddizione e la sfida che i delegati - e tutti noi - ci troveremo a dover fronteggiare quando si tratter  di affrontare la questione dell'alimentazione dei nostri simili.

Il fatto   che centinaia di milioni di persone nel mondo lottano ogni giorno contro la fame perch  gran parte del terreno arabile viene oggi utilizzato per la coltivazione di cereali ad uso zootecnico piuttosto che per cereali destinati all'alimentazione umana. I ricchi del pianeta consumano carne bovina e suina, pollame e altri di tipi di bestiame, tutti nutriti con foraggio, mentre i poveri muoiono di fame. Negli ultimi cinquant'anni la nostra societ  globale ha costruito a livello mondiale una scala di proteine artificiali sul cui gradino pi  alto ha collocato la carne bovina e quella di altri animali nutriti a foraggio. Oggi i popoli ricchi, specie in Europa, Nord America e Giappone, se ne stanno appollaiati in cima a questa catena alimentare divorando il patrimonio dell'intero pianeta. Il passaggio avvenuto nel mondo agricolo dalla coltivazione di cereali per l'alimentazione umana a quella di foraggio per l'allevamento degli animali rappresenta una nuova forma di umana malavagit , le cui conseguenze potrebbero essere di gran lunga maggiori e ben pi  durature di qualunque sbaglio commesso in passato dall'uomo contro i suoi simili.

Oggi, oltre il 70 per cento del grano prodotto negli Stati Uniti   destinato all'allevamento del bestiame, in gran parte bovino. Sfortunatamente, di tutti gli animali domestici, i bovini sono fra i convertitori di alimenti meno efficienti. Sperperano energia e sono da molti considerati le "Cadillac" delle fattorie animali. Per far ingrassare di circa mezzo chilo un manzo da allevamento, occorrono oltre 4 chili di foraggio, di cui oltre 2 chili e mezzo sono cereali e sottoprodotti di mangimi, e il restante chilo e mezzo   paglia tritata. Questo significa che solo l'11 per cento di foraggio assunto dal manzo diventa effettivamente parte del suo corpo; il resto viene bruciato come energia nel processo di conversione, oppure assimilato per mantenere le normali funzioni corporee, oppure assorbito da parti del corpo che non sono commestibili, ad esempio la pelle o le ossa.

Quando un manzo di allevamento sar  pronto per il macello, avr  consumato 1.223 chili di grano e peser  approssimativamente 475 chilogrammi. Attualmente, negli Stati Uniti, 157 milioni di tonnellate di cereali, legumi e proteine vegetali, potenzialmente utilizzabili dall'uomo, sono destinate alla zootecnia:   una produzione di 28 milioni di tonnellate di proteine animali che l'americano medio consuma in un anno. I bovini e il resto del bestiame stanno divorando gran parte della produzione di grano del pianeta.   necessario sottolineare che si tratta di un nuovo fenomeno agricolo, del tutto diverso da quanto sperimentato prima d'ora. Ironicamente, la transizione dal foraggio al mangime   avvenuta senza troppe polemiche, nonostante si tratti di un fatto che ha avuto, nella politica di utilizzo del territorio e di distribuzione alimentare, un impatto maggiore di qualunque altro singolo fattore.

In tutto il mondo la domanda di cereali per la zootecnia continua a crescere perch  le multinazionali cercano di capitalizzare sulla richiesta di carne proveniente dai paesi ricchi. Fra il 1950 e il 1985, gli anni boom dell'agricoltura, negli Stati Uniti e in Europa, due terzi dell'aumento di produzione di grano sono stati destinati alla fornitura di cereali d'allevamento per lo pi  bovino. Nei paesi in via di sviluppo, la questione della riforma agricola ha periodicamente chiamato a raccolta intere popolazioni di agricoltori, nonch  generato sommosse politiche populiste. Tuttavia, mentre le questioni della propriet  e del controllo della terra sono sempre state temi di grande rilevanza, il problema di come la terra venisse utilizzata ha sempre suscitato meno interesse nell'ambito del dialogo politico. Eppure,   stata la decisione pi  iniqua della storia quella di usare la terra per creare una catena alimentare artificiale che ha portato alla miseria centinaia di milioni di esseri umani nel mondo.  

importante tenere a mente che un acro di terra coltivato a cereali produce proteine in misura cinque volte maggiore rispetto ad un acro di terra destinato all'allevamento di carni; i legumi e le verdure possono produrne rispettivamente 10 e 15 volte tanto.

Le grandi multinazionali che producono semi e prodotti chimici per l'agricoltura, allevano bestiame e controllano i mattatoi e i canali di marketing e distribuzione della carne, hanno tutto l'interesse di pubblicizzare i vantaggi del bestiame allevato a cereali. La pubblicità e le campagne di vendita destinate ai paesi in via di sviluppo equiparano ed associano all'allevamento di bovini nutriti a foraggio il prestigio di quel dato paese. Salire la scala delle proteine è diventato un simbolo di successo che assicura l'entrata in un club elitario di produttori che sono in cima alla catena alimentare mondiale. Il periodico americano "Farm Journal" riflette con queste parole i pregiudizi della comunità agro-industriale: «Incrementare e diversificare le forniture di carne sembra essere il primo passo di ogni paese in via di sviluppo. Iniziano tutti con l'allevamento di polli e con l'installazione di attrezzature per la produzione delle uova: il modo più veloce ed economico che permette di produrre proteine non vegetali. Poi, quando le loro economie lo permettono, salgono "la scala delle proteine" e spostano la loro produzione verso carne suina, latte, latticini, manzo nutrito al pascolo. Per poi arrivare, in alcuni casi, al manzo allevato con grano raffinato».

Incoraggiare altri paesi a salire la scala delle proteine promuove gli interessi degli agricoltori americani e delle società agro-industriali. Molti americani saranno sorpresi di sapere che due terzi di tutto il grano esportato dagli Stati Uniti verso altri paesi è destinato all'allevamento del bestiame che a soddisfare il fabbisogno di cibo dei popoli.

Molti paesi in via di sviluppo hanno iniziato a salire la scala delle proteine all'apice del boom agricolo, quando la tecnologia della "rivoluzione verde" produceva grano in eccesso. Nel 1971 la Fao suggerì di passare al grano grezzo che poteva essere consumato più facilmente dal bestiame. Il governo americano incoraggiò ulteriormente i suoi programmi di aiuti all'estero, collegando gli aiuti alimentari allo sviluppo sul mercato dei cereali foraggieri. Società come la Ralston Purina e la Cargill hanno ricevuto finanziamenti governativi a basso tasso di interesse per la gestione di aziende avicole e l'uso di cereali foraggeri nei paesi in via di sviluppo, iniziando queste nazioni al viaggio che le avrebbe condotte verso la scala delle proteine. Molte nazioni hanno seguito il consiglio della Fao e si sono sforzate di rimanere in cima a questa scala anche dopo che gli eccessi della "rivoluzione verde" erano svaniti. Negli ultimi 50 anni la produzione mondiale di carne si è quintuplicata.

Il passaggio dal cibo al mangime continua velocemente in molti paesi in modo irreversibile, nonostante il crescente numero di persone che muoiono di fame. Le conseguenze di queste trasformazioni - e il significato che hanno per l'uomo - sono state drammaticamente dimostrate da quanto accaduto in Etiopia nel 1984, quando migliaia di persone sono morte di fame.

L'opinione pubblica non era al corrente del fatto che in quel momento l'Etiopia stesse utilizzando parte dei suoi terreni agricoli per la produzione di pannelli di lino, di semi di cotone e semi di ravizzone da esportare nel Regno Unito e in altri paesi europei come cereali foraggieri destinati alla zootecnia. Al momento sono milioni gli acri di terra che nel Terzo mondo vengono utilizzati esclusivamente per la produzione di mangime destinato all'allevamento del bestiame europeo.

Purtroppo, l'80 per cento dei bambini che nel mondo soffrono la fame vive in paesi che di fatto generano un surplus alimentare che viene per lo più prodotto sotto forma di mangime animale e che di conseguenza viene utilizzato solo da consumatori benestanti. Al momento, uno sconcertante 36 per cento della produzione mondiale di grano è consacrato all'allevamento del bestiame. Nelle aree in via di sviluppo, dal 1950 ad oggi, la quota-parte di grano destinata alla zootecnia è triplicata ed ora supera il 21 per cento del totale di grano prodotto. In Cina, dal 1960 ad oggi, la percentuale di grano da allevamento è triplicata (dall'8 al 26 per cento). Nello stesso periodo, in Messico, la percentuale è cresciuta dal 5 al 45 per cento, in Egitto dal 3 al 31, ed in Thailandia dall'uno al 30 per cento.

L'ironia dell'attuale sistema di produzione che milioni di ricchi consumatori dei paesi industrializzati muoiono a causa di malattie legate all'abbondanza di cibo - attacchi di cuore, infarti, cancro, diabete - malattie provocate da un'eccessiva e sregolata assunzione di grassi animali; mentre i poveri del Terzo mondo muoiono di malattie poiché viene loro negato l'accesso alla terra per la coltivazione di grano e cereali destinati all'uomo. Le statistiche parlano chiaro: sarebbero 300 mila gli americani che ogni anno muoiono prematuramente a causa di problemi di sovrappeso. Un numero destinato ad aumentare. Secondo gli esperti, nel giro di qualche anno, se continuano le attuali tendenze, sempre più americani moriranno prematuramente per cause di obesità che per il fumo delle sigarette.

Attualmente il 61 per cento degli americani adulti è in sovrappeso. Ma contrariamente a quanto si crede, gli americani non sono i soli ad essere grassi. In Europa, oltre la metà della popolazione adulta fra i 35 e i 65 anni ha un peso superiore al normale. Nel Regno Unito il 51 per cento della popolazione è in sovrappeso e in Germania si registra un'eccedenza di peso nel 50 per cento degli individui. Anche nei paesi in via di sviluppo, fra le classi più abbienti della società, il numero degli obesi va velocemente crescendo. Il Who (World Health Organization) sostiene che la ragione principale di tutto ciò è "l'assunzione di cibi ad alto contenuto di grassi la predilezione dell' "hamburger life style". Secondo il Who, il 18 per cento della popolazione dell'intero globo è obesa, più o meno quante sono le persone denutrite. Mentre i consumatori dei paesi ricchi letteralmente fagocitano se stessi fino alla morte, seguendo regimi alimentari carichi di grassi animali, nel resto del mondo circa 20 milioni di persone l'anno muoiono di fame e di malattie collegate.

Secondo le stime, la fame cronica contribuisce al 60 per cento delle morti infantili. Il consumo di grandi quantità di carne, specie quella di bovini nutriti a foraggio, è visto da molti come un diritto fondamentale e un modo di vita. La società dell'hamburger di cui fanno parte anche persone alla disperata ricerca di un pasto al giorno non viene mai sottoposta al giudizio della pubblica opinione. I consumatori di carne dei paesi più ricchi sono così lontani dal lato oscuro del circuito grano-carne che non sanno, né gli interessa sapere, in che modo le loro abitudini alimentari influiscano sulle vite di altri esseri umani e sulle scelte politiche di intere nazioni.

Il punto è questo. Con molta probabilità al World Food Summit si parlerà molto di come incrementare la produzione alimentare. E senza dubbio le società biotecnologiche saranno lì a fare propaganda ai loro "super semi" geneticamente modificati. I paesi del G-7 e le Organizzazioni non governative parleranno della necessità di estendere gli aiuti alimentari. Gli stati del Sud del mondo parleranno di accordi più equi per il commercio globale e di come assicurare prezzi più alti per le proprie merci e i propri prodotti. Probabilmente si discuterà addirittura della necessità di una riforma agricola nei paesi poveri.

Ma il tema assente dal panorama dei dibattiti sono le abitudini alimentari dei consumatori dei paesi ricchi che preferiscono mangiare prodotti animali pieni di grassi e altri cibi al top della catena alimentare globale, mentre i loro fratelli del Terzo mondo muoiono di fame perché gran parte del terreno agricolo viene utilizzato per la coltivazione di cereali destinati agli animali. Da troppo tempo ormai aspettiamo una discussione globale su come meglio promuovere una dieta vegetariana diversificata, ad alto contenuto di proteine e adatta all'intera umanità.

Così quando i delegati ufficiali e quelli delle organizzazioni non governative termineranno gli incontri giornalieri previsti dal World Food Summit della Fao e si siederanno a tavola, la vera politica dell'alimentazione sarà seduta lì e sarà proprio di fronte ai loro occhi, nei loro piatti.

Umberto Veronesi a proposito di cancro

L'Espresso, 8 marzo 2005 Veronesi: la mia dieta anti-cancro

Un'alimentazione non sana può essere cancerogena. Il cibo può diventare un veicolo di sostanze nocive, tossiche per l'apparato cardiocircolatorio e per il sistema digerente, e talvolta potenzialmente in grado di provocare tumori. Io sono un vegetariano convinto per ragioni etiche (non mi va di soddisfare la gola a spese del dolore e della morte di altri animali), ma nel fare queste affermazioni mi baso su ragioni scientifiche più che accertate. Consumando carne, ci mettiamo proprio in questa situazione, perché dall'atmosfera queste sostanze ricadono sul terreno, e quindi sull'erba che, mangiata dal bestiame, si accumulano nei suoi depositi adiposi, e infine arrivano sul nostro piatto quando mangiamo la carne. Non è vero che la carne è necessaria al nostro sostentamento. Non solo i vegetali ci mettono a disposizione tutto quanto occorre alla vita, ma in essi si trovano anche le proteine, contrariamente a quanto la gente crede. Del resto, in termini evolutivisti l'uomo discende dalla scimmia, un primate. Proprio la recentissima mappatura del genoma ci ha permesso la prova scientifica dell'intuizione di Darwin. Il 99 per cento del nostro Dna è esattamente identico a quello dello scimpanzé, e noi siamo uguali a lui per le nostre funzioni di ogni tipo. Abbiamo in più il gene del linguaggio, e questo ci differenzia. Senza linguaggio non c'è civiltà, come senza la scrittura non ci sarebbe la storia del genere umano. Per il resto, il nostro metabolismo è quello dei primati, che non sono carnivori e che si nutrono di bacche, cereali, legumi, frutti. Il nostro organismo, come quello delle scimmie, è programmato proprio per il consumo di frutta, verdura e legumi. Una dieta priva di carne non ci indebolirebbe certamente: pensiamo alla potenza fisica del gorilla. E pensiamo al neonato, che nei primi mesi quadruplica il suo peso nutrendosi solo di latte. Non solo una dieta di frutta e verdura ci farebbe bene, ma servirebbe proprio a tenere lontane le malattie. Solo tre anni fa, il Rapporto dell'Organizzazione mondiale della Sanità sulla salute nel mondo attribuiva a un insufficiente consumo di frutta e legumi quasi tre milioni di decessi.

CARNE E CANCRO

Le Linee Guida per la prevenzione dei tumori degli Usa, redatte da World Cancer Research Found/American Institute for Cancer Research nel 1997 indicano l'aderenza ad una dieta ricca di fibre e povera di grassi, che includa veri tipi di frutta, verdura, cereali integrali e legumi, come migliore strategia per la prevenzione del cancro. È stato sperimentalmente accertato che eliminando il consumo di carne si può ottenere una riduzione del rischio di infarto del 90%, e del 97% di rischio di ictus cerebrale.

Che la carne sia cancerogena lo affermano i famosi clinici americani Armstrong e Doll (International Journal of Cancer 1975); i ricercatori dell'American Foundation di New York, i ricercatori del National Medical Center degli USA; i prof. Caprilli e Pietroiusti dell'Istituto di Clinica Medica 2 dell'Università di Roma; i diversi clinici partecipanti al Simposio internazionale di Cancerologia tenutosi nel 1984 a Montecarlo. In particolare mediante studi epidemiologici è stata dimostrata una sicura relazione tra diete ricche di proteine e grassi animali e alcuni tipi di cancro, in particolare cancro al seno, al pancreas, alla prostata.

Inoltre l'Agenzia internazionale di Ricerche sul Cancro, con sede a Lione, ha condotto un'indagine a tappeto in 7 paesi europei tra cui l'Italia in cui si dimostra che i tumori al colon e al retto sono più numerosi nei Paesi maggiormente sviluppati nei quali esiste un consumo eccessivo di grassi e di proteine animali e che esiste un legame evidente tra dieta iperlipidica e iperproteica e il cancro alla mammella.

Il prof. Rollo Russell, nel suo saggio "Notes on the of Cancer" scrive: "Ho rilevato che su 25 nazioni con popolazione prevalentemente carnivora 19 presentano un'alta percentuale di cancro e soltanto una presenta una percentuale bassa, mentre su 35 nazioni ad alimentazione prevalentemente vegetariana nessuna presenta una percentuale notevole di cancro: La rivista "British Medical Journal" nel 1994 ha pubblicato i risultati di uno studio condotto da Margaret Thorogood della Scuola di Igiene e Medicina Tropicale di Londra, su 5.000 consumatori abituali di carne, il cui stato di salute è stato messo a confronto con quello di 6.000 vegetariani. Si è constatato che nel gruppo dei vegetariani esiste una considerevole minor possibilità di morire di cancro. Lo stesso giornale, mediante un'altra indagine statistica, ha indicato fino al 40% la possibilità in meno che ha un vegetariano di contrarre cancro rispetto ad un carnivoro.

Nel numero 5 della rivista medico-scientifica "Medico e Paziente" del 1989 si legge: "È ormai accertato da numerosi e differenti studi che esiste una relazione tra tumori e regime dietetico. In particolare. Tra i fattori ambientali un posto di rilievo spetta alla dieta che sembra essere coinvolta nel 50% di tutte le neoplasie femminili e nel 30% di tutti i tumori maschili. Nella prevenzione del cancro le fibre hanno un ruolo molto importante. Per ciò che riguarda il cancro allo stomaco i cibi maggiormente incriminati sono di origine animale. La percentuale di cancro al colon aumenta con il quantitativo di grassi animali. Da notare che quest'ultima malattia è poco diffusa tra le popolazioni a regime vegetariano, come gli africani a regime tribale, gli Avventisti del Settimo Giorno, i Mormoni, gli Indiani del Nord America.

È stato inoltre dimostrato che molti tipi di cancro, come quello alle ovaie, sono legati al consumo di latte e formaggi e anche il diabete insulino dipendente è legato al consumo di alimenti lattiero-caseari. Infatti vi sono popolazioni dell'Asia e dell'Africa Nera che assumono pochissimo Calcio dagli alimenti eppure non conoscono l'osteoporosi, mentre altre popolazioni, come quelle occidentali o gli Eskimesi che assumono enormi quantità di calcio, presentano un tasso di osteoporosi elevatissimo.

Nelle pagine "Tuttoscienze" che il quotidiano La Stampa pubblica ogni mercoledì, Marina Verna, giornalista scientifica e redattrice di tali pagine, ha informato di aver partecipato ad un importante Congresso medico specializzato per il cancro in America durante il quale i relatori convennero tutti sul fatto che il cibo carne è direttamente cancerogeno ma convennero anche che tale grave conclusione non doveva venire propagata per non provocare una rivoluzione nella cultura alimentare corrente. Il fatto è riferito a pag. 9 del libro di Marisa di Bartolo "Il cannibale vegetariano" Ed. Proget/Kosmos.

Numerosi studi epidemiologici hanno confermato lo stretto legame tra stile alimentare e rischio di sviluppare un tumore (Chief Medical 1998; National Research Council 1989; World Cancer Research Fund 1997); in particolare è stato stimato che il 35% delle patologie neoplastiche sia correlato ad abitudini alimentari scorrette (Doll R. and Peto R. 1981; Riboli E. 1992; Willett W. 1995).

Che la carne sia cancerogena lo hanno affermato fin dal 1975 i famosi clinici americani Armstrong e Doll (International Journal of Cancer) i ricercatori dell'American Foundation di New York con a capo il clinico Ernest Winder, l'equipe di scienziati di Barry Commoner della Washington University di Sant Louis nel Missouri USA, i ricercatori della National Medical Center degli USA, i prof. Caprilli e Petroselli dell'Istituto di Clinica Medica 2 dell'Università di Roma, i diversi clinici partecipanti al simposio internazionale di Cancerologia tenutosi nel 1984 a Montecarlo.

Il prof. Rollo Russell, nel suo saggio "Notes on the causation of cancer" scrive: "Ho rivelato che su 25 nazioni con popolazione prevalentemente carnivora, 19 presentano un'alta percentuale di cancro, mentre su 35 nazioni ad alimentazione prevalentemente vegetariana, nessuna presenta una percentuale notevole di cancro".

Un'indagine statistica sulla cancerogenità della carne condotta dal British Medical Journal ha indicato fino al 40% la possibilità in meno di un vegetariano di contrarre cancro rispetto ad un carnivoro. Nell'Università di Cambridge in Inghilterra, il dr. Khaw nel 2001 ha dimostrato, mediante un memorabile esperimento di massa durato diversi anni e coinvolgente migliaia di persone, che la soluzione migliore contro i tre maggiori killer mondiali (cardiopatie, cancro e diabete) stanno in una semplice dieta fruttariana-vegetariana.

Test sul rischio d'infarto e ictus

È disponibile sul sito di SSNV l'HeartScreen - Autotest del rischio di infarto e di ictus. Con 8 semplici domande, il test fornisce un'indicazione approssimativa del rischio relativo e permette di identificare le aree in cui è possibile intervenire.

<http://www.scienzavegetariana.it/test/heartscreen/>

Buon test!

La Segreteria di Redazione di SSNV

Le sostanze tossiche della carne

La carne non è altro che il cadavere di un essere che era metabolicamente attivo. Ecco i problemi che ne derivano: Quando un animale viene macellato, le sostanze di scarto che normalmente sarebbero eliminate dal flusso sanguigno rimangono nella carne in via di putrefazione. Chi mangia carne introduce nel proprio corpo rifiuti tossici che normalmente l'animale avrebbe eliminato con l'urina. Il dottor Owen S. Parret, nella sua pubblicazione "perché io non mangio carne" osserva che quando si fa bollire la carne di manzo, i rifiuti appaiono sulla superficie nella forma di un estratto solubile che, all'analisi chimica, risulta molto simile all'urina.

La carne è costituita dal tessuto muscolare degli animali. Essa non si può consumare fresca, poiché a causa delle modificazioni fisico-chimiche che si verificano nei muscoli (a partire da quelli più attivi) per accumulo di acido lattico, dopo la macellazione sopravviene il loro blocco per 1-2 giorni detto rigor mortis, che termina circa 70-80 ore dopo. Per raggiungere il giusto grado di "tenerezza" è necessaria allora la frollatura, consistente nel tenere i quarti di macellazione a temperatura compresa fra 0 e 4 gradi centigradi per un periodo che va dai 2 ai 20 giorni, con conseguente dissoluzione del tessuto collagene ed una prima alterazione delle cellule del muscolo.

Si tratta del disfacimento cellulare che prelude alla vera e propria putrefazione, con formazione di molte sostanze tossiche, le ptomaine, presentanti le reazioni generali degli alcaloidi e dette perciò anche alcaloidi cadaverici, e consistenti in basi organiche provenienti dall'azione dei batteri (in genere decarbossilizzazioni) su sostanze proteiche, lipidi, e acidi nucleici. Le più note sono scatolo, indolo, putrescina, cadaverina, neurina. Da ciò deriva la necessità di sottoporre le carni destinate al consumo non immediato a procedimenti che le rendano conservabili (congelamento, essiccamento, affumicatura, salatura, inscatolamento), o che le trasformino in prodotti non deperibili (es. estratti di carne).

Altra temibile sostanza tossica che aumenta durante la putrefazione (quindi già presente prima di essa), soprattutto a causa dello sviluppo di calore nelle reazioni esotermiche, è l'aldeide malonica, sicuramente cancerogena. Tale composto aumenta enormemente con la cottura, in particolare quella alla griglia.

Comunque presenti, indipendentemente dalla putrefazione, vi sono poi le leucomaine (alcaloidi derivanti dalla disammilazione delle sostanze albuminoidi dei tessuti viventi per idratazione intravitale), cioè le basi creatiniche, le purine, l'ammoniaca, l'urea, l'acido urico, la creatinina (anidride della creatina), l'acido ippurico (cristalli bianchi, inodori, solubili in alcool e acqua, prodotto di ossidazione di sostanze proteiche introdotte con gli alimenti), tutti cataboliti di scarto più o meno tossici, presenti solo perché l'organismo dell'animale era metabolicamente attivo.

Estratto da: <http://www.divietodaccesso.org/ali6.asp>

Per risparmiare acqua, mangiare meno carne

È la dieta di una persona, non tanto il tempo che trascorre sotto la doccia, a determinare quanta acqua consumi, al punto che chi ama le bistecche o un arrosto di agnello attinge in quantità doppia di un vegetariano, alle sempre più scarse risorse idriche mondiali.

Lo afferma il direttore generale dell'International Water Management Institute, prof. Frank Rijsberman, nella relazione presentata oggi al Congresso internazionale di scienza delle colture, in corso a Brisbane in Australia.

"In media ci vuole una quantità di acqua 70 volte maggiore per produrre cibo per le persone, rispetto all'acqua consumata per usi domestici", spiega Rijsberman. E inoltre per produrre un chilo di manzo è necessaria una quantità di acqua oltre 13 volte superiore a quella necessaria a produrre lo stesso peso in cereali.

Quindi la dieta di un tipico mangiatore di carne ha un costo di 5.400 litri d'acqua al giorno, il doppio di un vegetariano che riceve lo stesso valore nutritivo.

L'esperto avverte che fino a due terzi dell'umanità saranno esposti a scarsità d'acqua nei prossimi decenni, a causa in parte delle domanda crescente di cibi e servizi con alto contenuto d'acqua, e particolarmente in aree di basse precipitazioni e forte popolazione, come l'Africa ed il Medio Oriente.

Nazioni come Sudafrica, Egitto, Pakistan, India e Corea del sud soffriranno tutti di carenza di acqua a causa della crescita di popolazione e dello sviluppo agricolo.

Rijsberman sottolinea tuttavia che nonostante le sempre più gravi scarsità, parte del problema è costituito da sistemi di raccolta ed erogazione inefficienti, specie in Africa ed in parti dell'Asia. Lo studioso ha ricordato la crisi mondiale dell'energia negli anni 1970, che costrinse le imprese ed i governi a migliorare notevolmente l'efficienza energetica.

"Questo può essere il modello da seguire per il consumo d'acqua nei prossimi anni", sostiene Rijsberman. "In quelle circostanze, il legame tra crescita economica e uso di energia, considerato a lungo un elemento fisso, fu spezzato e le economie da allora sono diventate molto meno esigenti in termini di energia. Un simile cambiamento è ora necessario per

l'acqua".

Tratto da: <http://www.ansa.it> - Ottobre 2004

CARNE E MEDICI GENERICI

di Franco Libero Manco

Ci che maggiormente induce la stragrande maggioranza delle persone a mangiare la carne il parere dei medici, da quelli generici a quelli che appaiono in televisione, i quali ad ogni circostanza tornano a ribadire che la carne necessaria per la salute, perch contiene proteine di alto valore biologico, ferro ecc. A mio avviso le persone dovrebbero tener conto di questo:

- se il medico che consiglia di mangiar carne avesse ragione come spiega l'ottima salute di coloro che la carne non la mangiano?
 - se i medici mettessero in pratica le loro teorie alimentari dovrebbero godere ottima salute e vivere pi a lungo della media comune, invece questo non succede;
 - i medici generici non hanno conoscenza di problemi alimentari, a meno che non abbiano studiato scienza dell'alimentazione, diversamente la loro conoscenza in materia paragonabile a quella di chiunque;
 - il parere dei medici spesso errato, come dimostra la storia della medicina: per secoli hanno considerato la verdura e la frutta come cibi superflui e ne sconsigliavano l'utilizzo;
 - in televisione i medici dicono ci che loro impone il settore che rappresentano, mentre i medici che non sono vincolati da schemi prestabiliti e conoscono la scienza dell'alimentazione sostengono la dannosit della carne;
 - l'OMS afferma che non bisogna consumare la carne pi di 2 volte a settimana: se necessario limitare l'utilizzo di questo alimento vuol dire che dannoso, infatti i pericoli vengono solo da alimenti animali e derivati mai da alimenti vegetali biologici;
 - invogliare a consumare la carne perch questa contiene ferro o proteine come spingere la gente a mangiare la cicuta perch questa magari contiene principi contro il mal di testa.
-

Quanti sono i vegetariani nel mondo?

Austria

Abitanti: 8,1 milioni

Vegetariani: 3-4% (stima Luglio 2002)

Belgio

Abitanti: 10,2 milioni

Vegetariani: 2% (sondaggio eseguito per conto di GAIA) - (Luglio 2002)

Francia

Abitanti: 58,6 milioni

Vegetariani: meno del 2% (Fonte: Alliance Vegétarienne) - (Luglio 2002)

Germania

Abitanti: 82 milioni

Vegetariani: circa l'8% (sondaggio - Fonte Vegetarier-Bund Deutschlands e.V.) - (Luglio 2002)

India

Abitanti: 997,5 milioni

Vegetariani: tra il 15 e il 20% - (Luglio 2002)

Irlanda

Abitanti: 3,7 milioni

Vegetariani: circa il 6 % (stima) - (Fonte: Vegetarian Society of Ireland) - (Luglio 2002)

Italia

Abitanti: quasi 58 milioni

2002 - Vegetariani: 5% (2,9 milioni) - (sondaggio Eurispes primo semestre 2002)

2004 - **Vegetariani: 9,5%** (5,5 milioni) - **Vegan: 1%** (580.000) - (sondaggio AC Nielsen, estate 2004, eseguito su 17.000 persone)

Norvegia

Abitanti: 4,5 milioni

Vegetariani: tra il 2% e il 4% (sondaggi di opinione - Fonte: Dyrevernalliansen, Norway) - (Luglio 2002)

Paesi Bassi

Abitanti: 15,8 milioni

Vegetariani: 4-5% (stima) - (Fonte: Nederlandse Vegetariersbond) - (Luglio 2002)

Polonia

Abitanti: 38,6 milioni

Vegetariani: meno dell'1% (Gennaio 2003)

Portogallo

Abitanti: 10 milioni

Vegetariani: circa il 2% (stima galaxia-alfa.com) - (Gennaio 2003)

Regno Unito

Abitanti: 59,5 milioni

Vegetariani: stimati tra il 7 e il 10% (elevata tra i giovani - Fonte: The Vegetarian Society UK) - (Luglio 2002)

Repubblica Ceca

Abitanti: 10,2 milioni

Vegetariani: 1-2% (Fonte: StemMark Agency, Prague, Czech Republic) - (Gennaio 2003)

Romania

Abitanti: 25 milioni

Vegetariani: circa il 4% (Fonte: Romanian Vegetarian Society) - (Gennaio 2003)

Slovacchia

Abitanti: 5,4 milioni

Vegetariani: circa l'1% (Fonte: Vegetarianska Spolocnost) - (Gennaio 2003)

Spagna

Abitanti: 39,4 milioni

Vegetariani: circa il 2% (Fonte: Asociacion Vegana Espanola [AVE]) - (Luglio 2002)

Stati Uniti

Abitanti: 278,3 milioni

Vegetariani: 9% (elevata percentuale tra i giovani) - (Fonte: sondaggio Time/CNN Luglio 2002)

Svezia

Abitanti: 8,8 milioni

Vegetariani: almeno il 7% (in alcune scuole un terzo degli studenti ♦ vegetariano) - (Fonte: Swedish Vegan Society) - (Luglio 2002)

Svizzera

Abitanti: 7,1 milioni

Vegetariani: 9% (secondo lo studio Nutritrend, Nestlé, 2001 - una cifra pi ♦ realistica ♦ circa il 4%) - (Fonte: Swiss Union for Vegetarianism) - (Luglio 2002)

N.B. Il superamento dei vegetariani sugli onnivori ♦ stimato intorno al 2050, forse anche prima, in funzione della massa critica.

PERCHE' DIVENTARE VEGETARIANI

Etica

L'organismo umano non ha alcuna necessit ♦ biologica di consumare carne, anzi, l'alimentazione vegetariana presenta numerosi vantaggi per la salute.

Le ragioni che spingono la maggior parte delle persone a includere la carne nella propria dieta non hanno nulla a che vedere con la necessit ♦ di sopravvivere. Gli uomini mangiano carne semplicemente per abitudine o perch ♦ ne amano il sapore. La semplice abitudine o un piacere voluttuario possono giustificare la tortura e l'uccisione sistematica di miliardi di esseri senzienti?

Rispondere affermativamente a questa domanda significa che perfino il semplice piacere che alcuni provano nel consumare carne viene di fatto ritenuto pi ♦ importante dell'immenso olocausto che questo piacere implica.

Gli animali differiscono dagli esseri umani per molti aspetti, ma con gli uomini condividono l'unica caratteristica moralmente rilevante e davvero importante quando si tratta di stabilire se sia giusto ucciderli: la capacit ♦ di soffrire.

Fino a poco tempo fa erano le differenze di razza che rendevano tollerabili alcuni dei peggiori crimini compiuti dagli uomini, come la schiavit ♦ e il razzismo con cui quest'ultima veniva giustificata. Il fatto che gli animali appartengano ad una specie diversa dalla nostra non ci pu ♦ consentire di trattare dei soggetti coscienti come degli oggetti.

SALUTE

Le diete vegetariane sono in grado di ridurre considerevolmente l'incidenza di numerose patologie, in particolare delle patologie degenerative che sono le prime cause di morte nei paesi industrializzati.

Molti studi rilevano il ruolo determinante della carne nell'insorgenza delle pi ♦ gravi e diffuse patologie dei paesi occidentali.

Non ♦ un caso se i vegetariani e i vegani si ammalano considerevolmente meno di tumore, ipertensione, arteriosclerosi, infarto, ictus, diabete, obesit ♦, calcoli e altre patologie. Gli studi epidemiologici compiuti sui vegetariani rilevano che la loro dieta, se correttamente bilanciata, ♦ perfettamente in grado di fornire tutti i nutrienti necessari senza comportare maggiori rischi di carenza rispetto alle diete onnivore. Per maggiori informazioni e un vasto archivio di articoli su alimentazione vegetariana e salute, potete visitare il sito della Societ ♦ Scientifica di Nutrizione Vegetariana

[http://www.scienzavegetariana.it/\(SSNV\)](http://www.scienzavegetariana.it/(SSNV)), dove troverete anche numerosi consigli.

LA FAME NEL MONDO

Nel 1999 la popolazione mondiale ha superato i 6 miliardi ed entro il ventunesimo secolo superer ♦ i 10. Gi ♦ oggi 2 miliardi di persone sono malnutrite e 840 milioni vivono ai limiti della sopravvivenza. ♦ impossibile alimentare tutta l'umanit ♦ con una dieta come quella dell'americano o dell'europeo medio, in cui oltre il 60% delle proteine deriva da fonti animali. La produzione di carne necessita enormi quantit ♦ di prodotti vegetali da destinare all'alimentazione degli animali allevati e quindi grandissime estensioni di terreno da adibire al pascolo o alla coltivazione di foraggio.

Se gli alimenti vegetali anzich ♦ essere utilizzati per alimentare il bestiame fossero direttamente destinati al consumo umano, si potrebbero nutrire 650 milioni di affamati nel mondo.

Destinando un ettaro di terra all'allevamento bovino otteniamo in un anno 66 Kg di proteine. Destinando lo stesso terreno alla coltivazione della soia otterremmo nello stesso tempo 1.848 Kg di proteine, cio ♦ 28 volte di pi ♦! Circa un terzo della produzione cerealicola mondiale viene utilizzata per il bestiame e ben il 65% di tutta la terra coltivabile dei paesi avanzati serve ad alimentare animali, mentre nel terzo mondo centinaia di milioni di persone muoiono letteralmente di fame.

L'AMBIENTE

La produzione di alimenti vegetali ♦ molto pi ♦ ecologicamente sostenibile della produzione di alimenti animali. E ♦ necessaria meno terra per sfamare un vegetariano rispetto ad un onnivoro. L'impatto ambientale di miliardi di esseri umani che mangiano carne ♦ nettamente superiore rispetto ad un'umanit ♦ vegetariana: non dovrebbero essere abbattute le foreste per lasciare spazio ai pascoli e si dovrebbero utilizzare meno energia sotto forma di combustibili fossili per coltivare i campi (riducendo l'emissione di gas serra), meno pesticidi e meno fertilizzanti.

Nella foresta dell'Amazzonia l'88% dei terreni disboscati ♦ adibito a pascolo. Secondo Ernst U. V. Weiz ♦cker del Wuppertal Institute for Climate, Environment and Energy, il contributo all'effetto serra dato dagli allevamenti ♦ circa pari a quello dato dalla totalit ♦ del traffico degli autoveicoli nel mondo. In Italia vengono prodotti annualmente circa cento milioni di quintali di deiezioni animali, con i conseguenti rischi di inquinamento microbiologico anche per le falde acquifere. Esiste poi il problema dei residui dei farmaci somministrati in maniera massiccia agli animali (soprattutto antibiotici ed ormoni). Quasi la met ♦ dell'acqua potabile utilizzata ogni anno negli USA ♦ destinata agli allevamenti.

Neppure il consumo di pesce è compatibile con il rispetto dell'ambiente e con lo sviluppo sostenibile delle economie. La pesca è un business colossale e di conseguenza sta comportando uno sfruttamento forsennato dei mari. Inoltre, sia il pesce pescato che quello d'allevamento, muoiono per soffocamento fra atroci sofferenze.

BAMBINI E VEGETARISMO

Se correttamente bilanciata una alimentazione vegetariana o vegana è perfettamente in grado di coprire i bisogni nutrizionali dei bambini dopo lo svezzamento. Prima dello svezzamento è fortemente consigliato l'allattamento al seno. Il latte delle madri vegetariane e vegane è completo dal punto di vista nutrizionale. Le madri vegane prima e durante l'allattamento devono prestare particolare attenzione ad ottenere quantità adeguate di vitamina D (soprattutto tramite l'esposizione al sole o integratori), B12 (mediante cibi fortificati o integratori). È consigliabile inoltre il consumo di olio di semi di lino. L'ADA (American Dietitian Association, la più importante associazione americana di specialisti in scienza dell'alimentazione) ha dichiarato che la dieta vegetariana e vegana offrono tutti i principi nutritivi necessari alla crescita e allo sviluppo del bambino e diversi studi epidemiologici su bambini vegetariani e vegani non macrobiotici lo confermano. Maggiori informazioni su www.scienzavegetariana.it

VEGETARISMO IN CIFRE

capi di bestiame allevati nel mondo 15 miliardi
animali macellati ogni anno in Italia oltre 600 milioni
quantità di grano coltivato in USA per gli allevamenti 80%
percentuale di metano prodotto dal bestiame 15-20% del totale
raccolto di grano possibile per 1 ettaro di terra 8 tonnellate
quantità di carne prodotta utilizzando 1 ettaro di terra 320 kg
acqua consumata per produrre 1 kg di grano 200 litri
acqua consumata per produrre 1 kg di carne 20.000 litri
rischio di infarto per l'italiano medio che consuma carne 50%
rischio di infarto per l'italiano medio che non consuma carne 15%
mucche da latte: vita media all'aria aperta 20 anni
mucche da latte: vita media in batteria 5-6 anni
vitelli: vita media all'aria aperta 20 anni
vitelli: vita media in batteria 3-16 settimane
ovini: vita media all'aria aperta 12 anni
ovini: vita media industriale 3 mesi
suini: vita media all'aria aperta 5 anni
suini: vita media industriale 5-6 mesi
pollame: vita media all'aria aperta 7 anni
pollame: vita media in batteria 6 settimane

Dati inquinamento animali

Le seguenti informazioni riguardano l'inquinamento delle falde acquifere e dell'acqua in generale a causa del consumo di carne e derivati animali.

Tipiche composizioni di scarichi provenienti dall'industria della concia

Solidi sospesi: concia vegetale (mg/l) 390 - 5.048; concia al cromo (mg/l) 452 - 20.645
BOD5: concia vegetale 278 - 3.556; concia al cromo 235 - 2.700
COD: concia vegetale 1.111 - 7.440; concia al cromo 232 - 4.208
Azoto totale: concia vegetale 144 - 424; concia al cromo 177 - 470
Cloruri: concia vegetale 2.100 - 3.750; concia al cromo 2.140 - 3.950
Solfuri: concia vegetale 15 - 99; concia al cromo 9 - 140
Cromo: concia al cromo 11 - 3.226

Principali contaminanti presenti nelle acque di scarico

Concerie: ph, odore, materiali grossolani, materiali sedimentabili, materiali in sospensione, BOD COD, metalli tossici, solfuri, solfati, cloruri.

Macelli e conserviere, caseifici: materiali grossolani, materiali sedimentabili, materiali in sospensione BOD COD.

Carichi unitari prodotti per animali di maggiore interesse zootecnico

Kg deiezioni per giorno

Equini: solide 17; liquide 4,5

Bovini: solide 27; liquide 9,3

Ovini: solide 1,5; liquide 1,5

Suini: solide 5,5; liquide 1,5

Kg per anno

Equini: p totale 8,9; n totale 59,7

Bovini: p totale 7,4 - 15,7; n totale 54,8 - 112,5

Ovini: p totale 0,8 - 1,0; n totale 4,9 - 12,0

Suini: p totale 3,8 - 5,6; n totale 11,3 - 15,5

Valori della popolazione umana equivalente per alcune tipologie industriali

Latterie senza caseificio: unit produttiva 1000 l di latte; popolazione equivalente (abitanti) 25 - 70

Latterie con caseificio: unit produttiva 1000 l di latte; popolazione equivalente (abitanti) 45 - 230

Macelli: unit produttiva 1 t di carne; popolazione equivalente (abitanti) 130 - 400

Stalle per bovini: unit♦ produttiva 1 bovino; popolazione equivalente (abitanti) 5 - 10
Stalle per suini: unit♦ produttiva 1 suino; popolazione equivalente (abitanti) 3
Allevamenti di polli: unit♦ produttiva 1 pollo; popolazione equivalente (abitanti) 0,12 ♦ 0,25
Concerie: unit♦ produttiva 1 t di pellame; popolazione equivalente (abitanti) 1000 - 3500
Lavatura lane: unit♦ produttiva 1 t di lana; popolazione equivalente (abitanti) 2000 ♦ 4500

Fonti di contaminazione da fosforo (fonte ministero dell'ambiente)

Metabolica (deiezioni) 25%
Zootecnia 17%

Necrofagia ne|cro|fa|g|a

s.f.

1 TS zool., abitudine propria di alcuni animali di cibarsi di carogne

2 TS psic., perversione che induce a cibarsi di cadaveri

L'AVVOCATO DEL DIAVOLO OVVERO: LE GIUSTIFICAZIONI DI CHI MANGIA LA CARNE

di Franco Libero Manco e Leila Nicoletti

♦L'uomo ♦ un animale onnivoro, ha sempre mangiato la carne♦

Non ♦ vero che l'uomo ha sempre mangiato la carne. Per millenni questo alimento ♦ stato prerogativa dei benestanti: il popolo ♦ stato quasi sempre vegetariano o al limite consumava la carne saltuariamente, dal momento che era pi♦ conveniente assicurarsi il consumo giornaliero delle uova delle galline, piuttosto che un pasto a base di carne; era pi♦ conveniente usufruire del latte della pecora o della mucca, piuttosto che consumare l'animale in pochi giorni. L'uomo nasce come animale frugivoro e per milioni di anni si alimenta allo stesso modo delle scimmie antropoidi, finch♦ nell'ultima glaciazione Wurm dell'Era Quaternaria, nel periodo detto Pleistocene, circa qualche milione di anni fa, le foreste, diventate gradualmente inospitali a causa di cambiamenti climatici, iniziati 17 milioni di anni fa, nell'era Terziaria, tra il Miocene ed il Pliocene, si trasformano in savane e i nostri progenitori, sprovvisti di qualunque arma naturale, adatta ad inseguire, a dilaniare e a mangiare la durissima carne cruda della preda, per sopravvivere, si adattarono a mangiare anche la carne, vivendo di sciaccallaggio, cio♦ dei resti degli animali predatori. L'introduzione, anche se relativamente modesta dell'alimento carneo (circa il 25-30 %) nella loro dieta naturale, fondamentalmente vegetariana, port♦ ad un calo a picco della lunghezza della vita media dell'individuo (circa il 50%), probabilmente dovuto al conseguente sviluppo delle malattie. L'uomo nasce nelle grandi foreste dell'Africa equatoriale, come animale arboricolo, cio♦ che vive principalmente sugli alberi, contemporaneamente allo sviluppo delle angiosperme, le piante da frutto e, per circa 4 milioni di anni, si nutre di frutta, semi, germogli, bacche, foglie e radici. Anche quando inserisce nella sua dieta la carne, resta fondamentalmente vegetariano. Dedicandosi sempre di pi♦ all'agricoltura e meno alla caccia, l'alimento carneo diviene sempre pi♦ raro e, nel tempo, relegato soltanto ai ricchi, come status simbolo di una condizione economica. L'uomo attuale, strettamente imparentato con gorilla, scimpanz♦, gibboni e orang- tang, appartiene alla classe dei mammiferi, all'ordine dei primati, alla famiglia degli ominidi, al genere homo, alla specie homo sapiens ed ha con questi in comune il 98% circa del patrimonio genetico. E♦ anatomicamente strutturato come questi avendo, infatti, due mani e due piedi, niente coda, occhi che guardano in avanti, ghiandole mammarie sul petto, milioni di pori sudoripari nella pelle, pollice della mano opponibile, adatto a raccogliere semi e frutti, apparato masticatorio come il nostro, canini poco sviluppati, grandi molari smussati, adatti a tritare cibi duri e, quindi, notevole spessore dello smalto, forma dei denti con cuspidi arrotondati, incisivi ben sviluppati, adatti a tagliare i frutti e i vegetali, inoltre ghiandole salivari ben sviluppate come le nostre, saliva ed urina alcalina, lingua liscia, stomaco con duodeno, l'intestino (lungo 12 volte la lunghezza del tronco) ♦ saccolato, cio♦ a zone che servono alla fermentazione degli alimenti vegetali, la placenta ♦ discoidale, il colon convoluto. Struttura anatomica generale praticamente identica alla nostra. Il fatto che questi nostri parenti siano vegetariani indica chiaramente che l'essere umano non sia stato strutturato dalla natura a mangiare la carne, e che non ♦, come alcuni sostengono, un animale onnivoro. L'animale onnivoro, infatti, ha 4 zampe, coda, occhi che guardano di lato, mammelle sull'addome, incisivi assai sviluppati,, molari possenti, formula dentale differente dalla nostra, saliva ed urina acida, fondo dello stomaco arrotondato, canale intestinale 8 volte la lunghezza del tronco, placenta non caduca. Anche se l'essere umano, per la propria sopravvivenza, si ♦ abituato a mangiare di tutto, questo non vuol dire che sia predisposto ad essere onnivoro: lo ♦ diventato per sopravvivenza, per abitudine, vinto dal gusto della carne cotta. Ma, a causa di questo cambiamento di dieta, ha pagato e paga con malattie e con il conseguente accorciamento di almeno 20 anni della sua vita I primi bracieri ardenti per cuocere il cibo risalgono soltanto a 50 mila anni fa. Da questa data l'uomo addomestica animali in recinti e si dedica allo sviluppo dell'agricoltura, mentre la comparsa, in Egitto, dei primi rulli di pietra per macinare il grano risalgono soltanto a 10 mila anni fa. In passato, la carne veniva consumata saltuariamente e per questo l'organismo aveva pi♦ possibilit♦ di metabolizzare questo prodotto senza eccessivi effetti collaterali. Il problema del consumo della carne arriva in Occidente dal 1950 in poi, in virt♦ del benessere economico. Cos♦, tutta la popolazione ha potuto finalmente appagare la fame ancestrale di questo prodotto, facendone un uso smoderato, ma sovvertendo la millenaria tradizione alimentare e con effetti devastanti per la salute umana.

♦La carne ♦ necessaria alla nostra salute♦

Se questo fosse vero, coloro che non mangiano n♦ carne n♦ pesce e nemmeno derivati di animali dovrebbero star male, invece godono ottima salute. I medici nutrizionisti dovrebbero far attenzione a quel che dicono, dal momento che la realt♦ dei fatti li smentisce clamorosamente e le loro affermazioni diventano causa di sofferenze e di malattie. Se la carne fosse necessaria al nostro organismo, i nostri progenitori non sarebbero sopravvissuti per 3 milioni di anni, prima di approdare nella savana, dove iniziarono ad inserire nella loro dieta anche la carne. La forza delle nostre idee viene: dalla dimostrazione

dell'ottimo stato di salute, comune ai vegetariani, ai bambini vegetariani (figli di genitori da decenni vegetariani), dalla longevità di molti illustri vegetariani e dalla loro salute mentale.

◆Come sostituisco la carne◆

La carne non va sostituita, va semplicemente eliminata, perché è un veleno al pari dell'alcool, delle droghe o del tabacco: oltre a causare dipendenza, genera malattie all'organismo. L'alcolista, il drogato o il tabagista, non si pongono questa domanda. Chi crede che la carne debba essere sostituita ritiene che sia importante per la nostra salute. Non vi è nessun nutriente nella carne, che non sia presente negli alimenti di origine vegetale, con il vantaggio che, questi ultimi, sono privi di tutte le sostanze dannose della carne, come: le tossine cadaveriche (es: putrescina, la cadaverina, ptomaine ecc.), i grassi saturi e il colesterolo, i pesticidi (contenuti negli alimenti destinati agli animali in maggior misura, perché di scarto), farmaci di varia natura (somministrati per guarire le bestie dalle varie malattie, dovute al disumano modo di allevarle, o per farle ingrassare più in fretta), o additivi per dare alla carne il colore e la consistenza desiderata. Nelle giuste proporzioni, cereali, legumi, frutta fresca e oleosa, ortaggi freschi e biologici sono in grado di assicurare al nostro organismo tutti i nutrienti necessari.

◆Se non mangi carne e pesce dove le prendi le proteine◆

I vegetariani traggono le proteine di cui hanno bisogno dai prodotti della natura, che contengono sostanze capaci di ripulire le arterie dall'accumulo di grassi e, oltre ad essere perfettamente utilizzate dall'organismo e sono prive di tossicità. Inoltre, gli alimenti vegetali, essendo ricchi di amido e fibra facilitano la digestione con l'aumento della mobilità intestinale, agevolano la concentrazione di triptofano, un amminoacido che, a sua volta, favorisce la formazione della serotonina nel cervello, con conseguente sensazione di calma e serenità. È interessante scoprire come sia sorta la favola del quantitativo proteico. Fu il fisiologo tedesco Voit, della scuola di Monaco, che nel 1890, nel tentativo di stabilire il quantitativo necessario al buon rendimento di una persona, stabilì in 118 grammi al giorno tale quantitativo, per chi eseguiva lavori leggeri, e in 145 grammi per chi eseguiva lavori pesanti. Queste cifre erano state dedotte da una statistica fatta su persone ritenute in buona salute e in un popolo, proverbialmente smoderato nel mangiare. Più tardi l'americano Chittenden, lavorando con metodo scientifico, stabilì il consumo medio di proteine in 55 grammi, cioè un terzo della cifra indicata dal Voit. Successivamente un altro fisiologo tedesco, Rubner, sperimentando su atleti, facchini e operai, ridusse ulteriormente la dose minima giornaliera portandola a soli 37 grammi al giorno. Nel 1957, un comitato di esperti della Fao e dell'Oms stabilì il necessario quantitativo in un grammo per Kg di peso corporeo al dì. Nel 1963, lo stesso comitato concordò di dimezzare la quota, precedentemente stabilita e di portare a 35 grammi la percentuale di proteine necessarie, a persona al giorno, cioè 0,5 grammi per peso corporeo. Gli igienisti ritengono che tale quantitativo sia ancora eccessivo e che sono sufficienti 0,25 grammi. Sino a qualche secolo fa si credeva che esistesse solo un tipo di proteina, esistono invece diversi milioni di proteine. Nel corpo umano ve ne sono circa 10.000. Le proteine animali danno come prodotto finale l'acido urico, che nei carnivori, viene eliminato mediante l'enzima uricasi. L'uomo non possiede questo enzima e l'acido urico si deposita nelle articolazioni sotto forma di urato di sodio, provocando la gotta. L'animale carnivoro ha succhi gastrici 20 volte più potenti dei nostri, il rene due volte più grosso di quello di un animale erbivoro, anche il fegato è più voluminoso e l'intestino dei carnivori è 3 volte la lunghezza del tronco, per permettere il rapido smaltimento dei residui tossici della carne. L'uomo ha un intestino molto lungo, di circa 8 metri, dove possono avvenire fenomeni fermentativi e putrefattivi, generando ogni sorta di intossicazione, direttamente proporzionale al quantitativo di carni ingerito. Qualunque tipo di proteina ingerita viene scissa dall'organismo in amminoacidi, che formeranno le proteine specifiche della specie e serviranno al rinnovo delle cellule o ai processi metabolici. Le nuove proteine non conservano alcuna caratteristica dell'alimento di provenienza. Nel 1728 il Dr. Bartolomeo Beccari, scopritore del glutine del frumento, dimostrò scientificamente l'isovalenza tra le proteine animali e vegetali. L'utilizzazione delle proteine da un determinato alimento è tanto più grande, quanto minore è la sua percentuale proteica. Per esempio, l'organismo umano riesce ad utilizzare dalle patate una quantità di proteine 7 volte maggiore di quella dalla carne o dal formaggio. La percentuale proteica utilizzata dalla frutta è addirittura del 100%. Il consumo di carne causa una rapida proliferazione delle cellule neoplastiche, infatti, sottoponendo un paziente, affetto da tumore, ad una dieta priva di proteine animali, la neoplasia rallenta notevolmente il suo sviluppo. Metchnikoff dimostrò, infatti, che l'origine di tutte le malattie è da individuare nella putrefazione degli alimenti nell'intestino. In certe monache di clausura, dispensate dal mangiare carne, il cancro si manifestava con maggiore frequenza delle loro consorelle vegetariane. Il valore biologico delle proteine è condizionato dalla presenza di vitamine, sali minerali ed enzimi. Proteine complete ad alto valore biologico sono quelle della soia, delle arachidi, delle noci, del sesamo. Le scorie, prodotte dal consumo eccessivo di proteine, affaticano il fegato ed i reni e, spesso, sono causa di uricemia, obesità, calcolosi, reumatismi, dispepsie, eczemi, arteriosclerosi ecc.; inoltre, le proteine eccedenti il fabbisogno giornaliero non possono essere accumulate dall'organismo sotto forma di grassi. Il fegato provvede a trasformarle in urea e i reni le eliminano. Se i reni non sono pienamente efficienti, l'organismo resta intossicato e, per purificarsi, lega le proteine eccedenti alle pareti dei capillari, che diventando più spesse, impediscono il transito delle sostanze nutritive. Inoltre, le proteine animali producono ateromi, placche all'interno delle arterie, al contrario delle proteine di origine vegetale. Per compensare questa situazione, l'organismo aumenta la pressione arteriosa. Con l'aumento del quantitativo proteico aumenta anche la quantità di calcio espulsa con le urine e, col tempo, questo meccanismo genera osteoporosi. Gli erbivori ospitano batteri in grado di scindere la cellulosa, procurandosi glucosio da tutte le sostanze vegetali, mentre l'uomo ne è sprovvisto e quindi non c'è un vantaggio nutritivo (per quanto riguarda gli zuccheri), nel mangiare prodotti vegetali. Per questo è altrettanto vero che non c'è nulla nelle verdure che non sia contenuto nella frutta. Inoltre la maggior parte delle foglie considerate commestibili sono provviste di veleni protettori della pianta. C'è da considerare che i gorilla, pur essendo come l'uomo sprovvisti di cellulasi, riescono ad elaborare magnificamente l'enorme quantitativo di foglie di cui si nutrono. Quindi bisogna avere paura dell'eccesso di proteine non della carenza delle stesse dal momento che non si è mai manifestata, neppure nel 3° Mondo, una malattia dovuta a questa carenza, mentre le popolazioni del mondo industrializzato risultano flagellate da moltissime patologie dovute proprio all'eccesso proteico.

◆Le proteine nobili sono contenute nella carne◆

Furono dette nobili le proteine della carne perché si riteneva contenessero tutti gli aminoacidi essenziali, a partire dai quali si possono sintetizzare i rimanenti aminoacidi naturali. Inizialmente erano 8 gli aminoacidi essenziali, si è scoperto, oggi, che solo la treonina risulta essenziale. Questo aminoacido lo si può trovare, in abbondanza: nei legumi, come fagioli, lenticchie, ceci, fave ed in tutta la frutta oleosa, come: arachidi, pinoli, pistacchi, anacardi, mandorle, nocciole, e anche in funghi porcini, spinaci, asparagi, carciofi, ecc.

◆Ma i bambini hanno bisogno della carne◆

I bambini non hanno bisogno della carne nello stesso modo degli adulti e delle persone anziane. La paura di far mancare al

bambino le proteine di origine animale ♦ legata a non conoscenza delle attuali acquisizioni scientifiche. Nel periodo dell'allattamento, in cui il bambino compie il suo massimo sviluppo corporeo e cerebrale, raddoppiando il suo peso in sei mesi, viene nutrito esclusivamente con il latte materno, che ha un contenuto proteico di 0,9%. Quindi, nel periodo di massima crescita, il cucciolo dell'uomo si serve di un alimento con una percentuale proteica 20 volte inferiore a quella della carne e 7 volte minore a quella del latte vaccino. Dopo lo svezzamento, far passare il bambino da una dieta ipoproteica ad una 7 volte o 20 volte maggiore ♦ una vera follia. L'eccesso di proteine del nuovo regime alimentare costringe gli organi depuratori ad un lavoro eccessivo che predispone a malattie, quali: ♦ ipertrofia renale, ♦ obesità. La composizione chimico-biologica più vicina al latte materno ♦ la frutta e la verdura. La natura ci dà le giuste indicazioni su come deve essere alimentato un cucciolo umano dopo lo svezzamento, non certo con la carne (pezzi di cadaveri frullati). Non dar da mangiare la carne al bambino non significa negargli la possibilità di scelta, ma indirizzarlo sulla via più giusta per la sua salute fisica, mentale e spirituale. Come si impedisce al bambino di seguire abitudini malsane e pericolose come il fumo, la droga o l'alcol, allo stesso modo i genitori dovrebbero scegliere per i loro bambini la strada migliore, dal momento che ♦ universalmente risaputo che carne, pesci e derivati animali, non sono affatto necessari alla nutrizione umana, ma anzi, questi sono la causa della maggior parte delle malattie mortali, comprese quelle tumorali. Il bambino che viene iniziato dai genitori alla dieta vegana ♦ un privilegiato, una specie di consacrato alla non violenza, un bambino che non avrà ♦ sulla coscienza l'uccisione di molti suoi fratelli animali, sarà ♦ un bambino sensibile, intelligente e soprattutto sano.

♦ Non mangiate neanche il pesce ♦

Il pesce ♦ tra le sostanze più ♦ putrescibili esistenti in natura: basta lasciarlo per qualche ora fuori dal frigo per rendersi conto del fetore, dovuto alla sua decomposizione. Nei pesci sono state trovate quantità ♦ enormi di pesticidi e di metalli pesanti, come: piombo, mercurio, cadmio, oltre che residui di scarichi industriali, perché ♦ finiscono tutti in mare o nei laghi e nei fiumi. La maggior parte dei pesci viene allevata in maniera intensiva, in recinzioni fittamente popolate dai pesci e nei mangimi vengono aggiunti ormoni ed altri prodotti chimici, che servono ad aumentare velocemente il peso dell'animale. Il pesce contiene meno della metà ♦ di fosforo contenuto nelle mandorle e si sa che un alimento ricco di fosforo sottrae calcio all'organismo. Se poi il pesce facesse bene al cervello, come si spiega che gli esquimesi, che si nutrono quasi esclusivamente di pesce, hanno il più ♦ basso quoziente intellettivo di tutti i popoli sulla terra? Per lo stesso motivo i pescatori dovrebbero essere quelli che godono più ♦ salute in assoluto. In realtà ♦ le peculiarità ♦ nutrizionali del pesce sono solo illusorie e spesso strumentali a questo sistema economico. La credenza che il pesce faccia bene al cervello nasce quando il chimico Friedrich Buchner si accorse che il cervello umano era ricco di questo minerale e siccome il pesce contiene modeste quantità ♦ di fosforo il naturalista Luis Agassin ne dedusse che il pesce doveva far bene al nostro cervello. La morte del pesce, in qualunque modo avvenga, per opera dell'uomo, ♦ un fatto crudele: le chiazze di sangue delle tonnare o la contorsione dei pesci in agonia nelle reti non hanno bisogno di parole. Si preferisce credere che il pesce non soffra, perché ♦ non abbiamo orecchi adatti a percepire il loro grido di dolore. ♦ Vivi e lascia vivere ♦, questa ♦ la legge ♦ amore che ci distingue dagli animali predatori, che sono costretti ad uccidere per sopravvivere. Ma noi, che per sfamarci non abbiamo bisogno di predare, non basterà ♦ il piacere del nostro palato a giustificare l'uccisione di miliardi di creature in grado di soffrire. Smettiamo di massacrare e di mangiare animali, perché ♦ ne beneficeranno la nostra salute, il nostro portafoglio e la nostra coscienza.

♦ Il latte ♦ necessario, altrimenti il calcio dove lo prendi ♦

Dopo i primi tre anni di vita, l'uomo perde gli enzimi (rennina e lattasi), preposti per la digestione del latte. L'uomo ♦ il solo animale che continua a prendere il latte anche dopo lo svezzamento: il latte di un animale che egli considera un essere inferiore sotto l'aspetto intellettuale, emotivo e spirituale. Tra il latte umano e quello vaccino c'è ♦ la stessa differenza che vi ♦ tra una donna ed una mucca. Il latte della mucca ♦ adatto al vitello, che ha una velocità ♦ di crescita 3 volte superiore a quella del cucciolo umano ed una necessità ♦ proteica quasi 4 volte maggiore. I reni di un bambino nutrito con latte vaccino sono un terzo più ♦ grossi di quelli di un bambino nutrito con il latte della donna: ♦ ipertrofia ♦ determinata dal superlavoro cui sono sottoposti i reni. Il latte umano oltre ad avere (in assoluto) il più ♦ basso valore proteico, ♦ anche il più ♦ dolce. Il cervello umano si sa che funziona a glucosio. I glucidi del latte umano, sotto forma di lattosio, sono essenziali per lo sviluppo cerebrale del bambino, per questo ♦ presente nel latte umano in misura quasi doppia rispetto al latte vaccino. L'eccesso proteico del latte vaccino oltre ad affaticare i reni ed il fegato, arreca danni all'ipofisi, alla tiroide, e al surrene. Il latte vaccino oltre a causare carenze di ferro nel bambino impedisce lo sviluppo della sua intelligenza. L'80% dei bambini allevati con latte vaccino hanno dimostrato difficoltà ♦ di apprendimento. Il latte di mucca può ♦ provocare il diabete giovanile, perché ♦ distrugge le cellule pancreatiche, produttrici di insulina. Solo il 25-30% del calcio presente nei latticini viene assimilato, il resto viene eliminato con le feci. Il latte vaccino apre la strada a: catarro, febbre da fieno, asma, bronchite, raffreddore, allergie, dissenteria, stitichezza, palpitazioni, malattie cardiache, angina, calcoli renali, artriti, spondilite, tumori e cancro. Al latte e alle uova sono da attribuire almeno la metà ♦ di tutti i tumori maschili e a più ♦ di due terzi dei tumori femminili. Nella carne vi ♦ una concentrazione di prodotti tossici 14 volte superiore a quella delle verdure e 50 volte di più ♦ del latte vaccino. Nei formaggi vi ♦ un'alta concentrazione di farmaci, di diserbanti ed additivi. Nel latte e nei latticini sono state rinvenute contaminazioni organiche di origine fecale. Non solo, avviene che il lavoratore tossendo, starnutendo o grattandosi e poi lavorando il formaggio con le mani giunga ad infettare il materiale caseario. L'infezione purulenta delle mammelle della mucca può ♦ produrre una pericolosa contaminazione microbica. Inoltre il recipiente per il latte ♦ sempre vicino alle mammelle, alle zampe dell'animale e al pavimento, inevitabilmente contaminati da schizzi di urina, di residui di escrementi e di microbi di ogni genere. Tre quarti di tutte le allergie e metà ♦ dei problemi digestivi del bambino sono causati dal latte vaccino, oltre a casi di asma, di insonnia e di affezioni cutanee. Il latte produce una quantità ♦ di catarro e di muco che si fissa sulle pareti dello stomaco impedendo l'assorbimento delle sostanze alimentari. La caseina del latte ♦ la base di una delle più ♦ potenti colle per il legno, usata per la costruzione delle navi. Il latte umano ha una percentuale proteica tra i più ♦ bassi tra i mammiferi. Nel primo periodo di allattamento si aggira intorno all'1,3% e tale percentuale decresce a mano a mano che diminuisce la velocità ♦ dell'accrescimento corporeo del bambino per stabilizzarsi intorno allo 0,9. Il neonato raddoppia il suo peso in 6 mesi, mentre il vitello, che si nutre con il latte della mucca, avverte una percentuale proteica di 3,5%, lo raddoppia in 2 mesi. La percentuale media proteica della frutta ♦ di 1,1% mentre quella della verdura ♦ di 1,78%. È ♦ dunque chiaro che, se nel momento della massima formazione dell'individuo ♦ sufficiente una percentuale proteica intorno all'1%, l'alimento ideale per l'uomo, come naturale continuazione alimentare dopo lo svezzamento, cioè ♦ nel periodo in cui il suo organismo rallenta gradualmente la velocità ♦ di crescita, non può ♦ che essere quello della frutta e della verdura. Latte e latticini apportano all'organismo gli stessi veleni della carne (purine, ptomaine, colesterolo, pesticidi), talvolta in dose ancora più ♦ elevate. Negli intestini degli anziani la lattasi ♦ quasi inesistente ed il latte agisce da lassativo, irrita l'intestino, causa arteriosclerosi e problemi coronarici. Paradossalmente, l'eccesso di calcio del latte impedisce l'assorbimento del calcio. Inoltre il latte provoca l'insorgenza del fattore artritico e costituisce un fattore di rischio per arteriosclerosi e cancro. Il problema non ♦ quanto calcio viene ingerito con gli alimenti, ma quanto ne viene utilizzato dall'organismo e quanto non ♦ ne viene espulso con le urine e con le feci. Il troppo calcio, associato alle proteine, aumenta la calciuria e ne riduce la fissazione del tessuto osseo. Il fosforo

presente nel latte vaccino ◊ circa 6 volte maggiore che nel latte umano, questo blocca l'assorbimento del calcio, provocando nel lattante una tendenza alla ipocalcemia. Il fosforo serve all'animale per costruire rapidamente il suo scheletro che gli consente di fuggire, anche da cucciolo, ad un pericolo improvviso. L'uomo di Neanderthal evidenzia una struttura scheletrica piú elastica e resistente dell'uomo attuale, pur senza aver consumato latte vaccino. Nel latte umano prevalgono i grassi polinsaturi, in quello vaccino quelli saturi. Lo yogurt, oltre a causare gli stessi danni del latte sottrae all'organismo la vitamina B12.

◊E le uova? Non mangiate neppure le uova◊

Le uova possono essere contaminate da salmonelle e dalle tossine degli stafilococchi, per il fatto che residui fecali rimangono sul guscio ed, a causa della sua porosità, possono penetrare all'interno dell'uovo e contaminarlo. Inoltre le uova contengono i farmaci che vengono somministrati alle galline per prevenire o curare malattie, ma anche per aumentarne la resa. L'albume dell'uovo è sempre difficilmente digeribile e assai scarsamente assimilabile, mentre, il tuorlo di un solo uovo ha la stessa quantità di colesterolo di 300 grammi di carne. Da un'indagine negli S.U. su 5 mega-allevamenti di polli il 58% era affetto da salmonelle. Inoltre il 33% dei suini macellati, apparentemente sani, risultarono contagiati da salmonelle. Non va dimenticato il modo crudele in cui vengono tenute per tutta la loro breve esistenza le galline ovaiole e che, una volta sfruttata al massimo la loro capacità produttiva, vengono barbaramente uccise. Ogni uovo, frutto di un'ingiustizia, costa sofferenza e morte prematura ad uno splendido pennuto.

◊I medici consigliano sempre di mangiare carne e pesce◊

Un medico che consiglia di mangiare la carne o il pesce è un medico che non si è aggiornato da almeno 15 anni, perché, se fosse a conoscenza delle statistiche relative ai danni causati dalle carni, probabilmente non la consiglierebbe, pertanto o non ne è a conoscenza o è in malafede. Forse, lo scopo della medicina allopatrica è quello di curare e non di far guarire le persone dalle malattie. Il medico che consiglia la carne è vittima dello stesso meccanismo propagandistico delle grandi multinazionali dell'alimentazione, perché la categoria dei medici è soggetta a tutte le malattie dovute alla carne. Inoltre, considerando che la salute non rende, la malattia è sostentamento ad un esercito sconfinato di medici e paramedici. Se la gente non si ammalasse più, i medici, gli infermieri, gli istituti di ricerca e le industrie chimico-farmaceutiche resterebbero senza lavoro.

◊Ma la carne contiene gli aminoacidi essenziali◊

Gli aminoacidi naturali sono 20, di cui 12 si riteneva potessero essere sintetizzati dall'organismo, mentre gli altri 8 dovrebbero essere introdotti con l'alimentazione e, quindi, considerati essenziali. Gli 8 aminoacidi essenziali furono dichiarati tali da W. C. Rose nel 1949, in seguito ad esperimenti effettuati su topi bianchi che hanno un fabbisogno proteico 7-8 volte maggiore dell'uomo, mentre il corpo umano può recuperare qualunque aminoacido assente o carente, attingendo alle proprie riserve. Gli aminoacidi della carne, del pesce e latte o derivati, erano considerati essenziali perché contenevano tutti, o quasi, gli 8 aminoacidi essenziali. Tutto ciò non è mai stato in accordo con l'eccellente salute dei vegani (che escludono tutti i prodotti animali), né col fatto che animali come: il cavallo, il bisonte, il rinoceronte, buoi, elefanti, gorilla, hanno costruito possenti masse muscolari, con un'alimentazione esclusivamente erbivora. Infatti, anche frutta e ortaggi contengono tutti gli aminoacidi essenziali, seppur in quantità minore, ma sufficiente a star bene ed a non avvelenarsi. Un aminoacido può essere essenziale per un organismo e non per un altro. Recenti studi, riducevano a due gli aminoacidi essenziali: la treonina e la leucina, tra l'altro presenti in modo particolare nel carciofo, negli spinaci, nelle patate e nelle zucchine. Dice a tal proposito il Dr. Shelton: «Tutti gli alimenti, senza alcuna eccezione, contengono gli aminoacidi essenziali ed in effetti basta controllare le tabelle alimentari dell'Istituto per la Nutrizione per rendersene conto. Inoltre, il nostro organismo preleva gli aminoacidi necessari anche dalla digestione e dal riciclaggio delle scorie proteiche. Infine, le proteine ottenute da combinazioni alimentari sono molto più ricche ed assimilabili di quelle originarie. Altrimenti, da dove trassero i nostri progenitori i cosiddetti aminoacidi essenziali, durante i milioni di anni di vita nella foresta in cui vissero da fruttariani?»

◊Il ferro contenuto nelle carni è più assimilabile◊

I vegetali a foglia verde sono i più ricchi di ferro. Quando si verificano deficienze di ferro la causa da ricercare nella disfunzione del metabolismo. La cattiva digestione, il sale, il caffè, il tè, il vino rosso, il cioccolato, i latticini, i cibi raffinati riducono del 30 al 50% l'assimilabilità del ferro. L'utilizzo del ferro dipende dalla presenza di vitamina C, di calcio, di rame, dall'esercizio fisico. Il digiuno fa migliorare notevolmente la situazione del ferro. Di per sé, il ferro contenuto nei tessuti animali è più facilmente assimilabile dall'organismo, rispetto al ferro dei vegetali. È però essenziale tenere presente che l'assorbimento nell'organismo del ferro contenuto nei vegetali può essere notevolmente facilitato accostando a cibi contenenti ferro dei cibi ricchi di vitamina C. La carenza di ferro nell'organismo provoca, com'è noto, anemia. Il paventato timore che il mancato consumo di carne possa determinare carenza di ferro conduce alla domanda: i vegetariani sono a rischio di anemia? Una risposta importante è ancora quella dell'American Dietetic Association, che ha ufficialmente affermato: "Sebbene le diete vegetariane risultino disporre di un maggior contenuto complessivo di ferro rispetto alle diete non-vegetariane, i depositi di ferro nell'organismo dei vegetariani sono più bassi, perché il ferro proveniente da alimenti vegetali viene assorbito in misura minore. L'importanza clinica di tale aspetto, se esiste, non è chiara, perché l'incidenza dell'anemia da deficienza di ferro è simile nei vegetariani e nei non-vegetariani".

◊Mangio la carne perché mi piace◊

Non è forse lo stesso motivo che muove il ladro, il criminale o lo stupratore, quando cerca il suo piacere, incurante della sofferenza che può causare il suo gesto? Se bastasse il piacere a giustificare ogni nostra azione tutto sarebbe lecito. La nostra società materialista e superficiale ci consente di procurarci piaceri, che causano sofferenza ad altri esseri viventi, ma se fossimo noi dalla parte degli oppressi sicuramente ci ribelleremo a questa crudele ingiustizia, diventata una consuetudine, perché le vittime non possono ribellarsi. L'animale predatore che cerca di uccidere è considerato una bestia feroce da eliminare, anche se egli è strutturato per comportarsi in tal modo, a differenza dell'uomo, che mangia la carne solo per il proprio piacere. Rifletti sul sangue versato e fatto defluire nelle fogne, considera gli anni di disumana prigionia nella privazione della luce del sole e dell'erba dei prati. Confronta questo piacere con i coltelli, le asce, le seghe, che riducono in piccoli pezzi un animale forte e mite, che amava la vita e aveva terrore della morte, con le viscere strappate e ammassate come cenci repellenti, con le zampe segate e gli occhi divelti di tutti gli animali uccisi. Una folla sterminata di animati hanno cessato per sempre di esistere per soddisfare il piacere della gola. Se ognuno dovesse uccidere con le proprie mani un animale, se si vedessero gli orrori della macellazione, l'inferno di quei luoghi di tortura, se si sentissero le urla disperate, se si vedessero gli animali piangere, come bambini davanti ai loro carnefici, forse tutti cambierebbero opinione. Qualcuno ha detto che se i

mattatoi avessero le pareti di vetro tutti sarebbero vegetariani. Una persona indifferente alla sofferenza altrui, giustifica e vive secondo la legge del più forte, finché i più deboli sono gli altri. Ma se la stessa sorte crudele toccasse a questa persona, allora volgerebbe il suo grido disperato verso lo stesso Dio che inutilmente invocano gli animali, per essere salvati da tanto egoismo.

◆E◆ una scelta come un'altra non mangiare la carne◆

Rispettare la scelta di chi mangia la carne ◆ come rispettare l'idea di chi giustifica lo schiavismo, il razzismo, la tortura o la pena di morte. Si possono forse rispettare le idee di chi nuoce ad altri esseri senzienti? Ma questa società ◆, profondamente indifferente, egoistica ed antropocentrica, ◆ all'essere umano il diritto di disporre della vita e della morte di ogni essere vivente non umano, come un tempo il padre disponeva della vita dei figli e della moglie o di ogni schiavo di sua proprietà ◆ che poteva anche uccidere per svago. Non si può ◆ impedire a chi mangia la carne di non farlo dal momento che la legge glielo consente , anche se mangiare la carne di un animale ◆ come mangiare il corpo di un fratello, ucciso per il piacere del palato. La vittima ◆ ◆ solo ◆ un animale e perciò ◆ giusto, per molta gente, rispettare le idee altrui. Coloro che considerano estremisti i vegetariani, perché ◆ vogliono imporre le proprie idee e perché ◆ non accettano di buon grado questa macabra abitudine, se capitassero in mano ai cannibali, certo non continuerebbero a sostenere la legittimità ◆ del più forte che mangia il più debole. Meritano rispetto solo le opinioni che non si esprimono in modo lesivo nei confronti di qualunque creatura, altrimenti sarebbe giusta l'idea che giustifica la schiavitù o il razzismo. Certe scelte non sono ◆ giustificabili, ◆ rispettabili, quando non considerano il comando ◆ Non fare ad altri ciò che non vorresti fosse fatto a te ◆. Se in gioco vi fosse la vita di una persona a noi cara certo non saremmo ◆ concilianti verso il rispetto delle idee altrui. La differenza dialettica sta tra la morte e la sofferenza, rivendicata come diritto dagli antropocentristi e, il bene e la vita, perorata dai biocentristi.

◆Se mangio un po◆ di carne che cosa vuoi che succeda al pianeta◆?

100 grammi di carne a persona al giorno, moltiplicati per circa 4 miliardi di individui, ◆ un quantitativo di proporzioni inimmaginabili. Solo negli Stati Uniti ogni ora vengono uccisi 500.000 animali a scopo alimentare. Il mangiare carne non danneggia solo la nostra salute e gli animali, ma ◆ l'intero pianeta. Infatti il 64% dei terreni nel mondo sono utilizzati per produrre alimenti per gli animali ◆ allevamento. Un solo chilo di carne costa al pianeta come: 15 kg di derrate alimentari, 3200 litri di acqua, 1,5 litri di petrolio, 12 mq di foresta, oltre all'inquinamento dell'aria, del suolo, delle falde acquifere. I cereali necessari a produrre un solo hamburger potrebbero sfamare 40 bambini per un giorno. Ben 7 persone potrebbero nutrirsi con quello che mangia un americano carnivoro. La dieta carnea fa consumare le risorse 10 volte in più ◆ rispetto a quella vegetariana. Ogni persona che mangia la carne costringe altre 9 a digiunare. Infatti il 20% della popolazione mondiale può ◆ concedersi il lusso di mangiare la carne perché ◆ l'80% soffre la fame. Le nostre abitudini alimentari uccidono il 3 ◆ Mondo. Il 70% dei contadini del 3 ◆ Mondo ◆ stato privato della sua terra venduta per pochi spiccioli alle multinazionali agroalimentari che impongono le monoculture e siccome queste richiedono l'uso di fertilizzanti e pesticidi impoveriscono il terreno predisponendolo alla desertificazione. A causa della distruzione delle foreste, per far posto agli allevamenti, ogni anno si estinguono migliaia di specie animali. L'allevamento richiede ingenti quantità ◆ di sostanze chimiche: fertilizzanti, diserbanti, ormoni, antibiotici (oltre 5000 tonnellate), che finiscono nelle falde acquifere. Il biossido di carbonio generato per produrre una bistecca ◆ pari a quello prodotto da un'automobile per 40 km di strada. Un terzo di tutta l'energia consumata nel nostro paese viene assorbita dagli allevamenti di animali. Se tutti gli umani adottassero una dieta carnivora la durata delle riserve petrolifere mondiali sarebbe di 13 anni, mentre se tutti adottassero una dieta vegetariana la durata sarebbe di 260 anni. Gli animali producono escrementi 130 volte in più ◆ dell'intera specie umana. Gli animali ◆ allevamento, ogni anno, producono 100 milioni di tonnellate di metano.

◆Se mangio la carne non faccio male a nessuno◆

Giustificando la violenza sui più ◆ deboli si fa del male, non solo alla vittima diretta, ma alla coscienza collettiva. Ogni animale che viene ucciso ha i suoi compagni, i suoi fratelli, i suoi figli. Ogni cucciolo ha la sua mamma dalla quale viene brutalmente strappato per essere ridotto a pezzettini. Non ◆ raro vedere mucche piangere per giorni interi alla separazione del vitello. C ◆ una correlazione profonda tra la capacità ◆ di giustificare la violenza verso gli animali e l'inclinazione a giustificare la violenza agli esseri umani. Nella violenza verso gli animali ◆ annida il disprezzo delle differenze formali e sostanziali della vita e questo abitua all'idea della supremazia del più forte sul più debole, con i risultati tristemente noti. Quando ◆ essere umano sap ◆ valorizzare, amare e rispettare il ◆ piccolo ◆, solo allora sar ◆ in grado di amare e rispettare anche il suo simile.

◆Una bella bistecca mi da la carica◆

La carne ◆ un falso apportatore di energia. E ◆ stato dimostrato scientificamente che la carne agisce sul sistema nervoso come un eccitante, una specie di droga, che genera dipendenza e, specialmente nel bambino, induce irrequietezza ed aggressività ◆. Questo ◆ dovuto anche al fatto che ◆ introduzione di carne provoca una caduta del tasso di calcio. Inoltre, per digerire un pasto a base di carne c ◆ un dispendio di energie pari a 5 km di corsa, mentre le energie consumate per un pasto a base di frutta sono quasi nulle. Gli alimenti che danno energia all'organismo sono i carboidrati. L'aggressività ◆ data dalla carne ◆, spesso falsamente, considerata energia. La carne ◆ un alimento adatto agli animali predatori, a cui serve una carica immediata, per rincorrere la preda, in quanto, dopo un primo attacco, risultano stremati, al contrario degli animali erbivori che hanno una resistenza alla fuga notevolmente superiore. Osservando la natura si può ◆ notare che, gli animali più ◆ forti, oltre che miti, pacifici e socievoli, sono vegetariani come il gorilla, il bue, il cavallo, ◆elefante, ecc. mentre gli animali più ◆ aggressivi e solitari sono carnivori.

◆E◆ vero che la carne rende aggressivi◆?

I cibi ad alto contenuto proteico, di provenienza animale, apportano notevoli quantità ◆ di tiroxina, dopamina e noradrenalina e carenza di triptofano e serotonina, con conseguente disposizione alla competizione, alla lotta, a comportamenti aggressivi, autoritari e violenti. Dalla demolizione delle proteine animali si ha la liberazione di alcuni aminoacidi, a partire dai quali si formano importanti neurotrasmettitori, che generano aggressività ◆, come la dopamina. Gli alimenti contenenti triptofano in abbondanza (legumi, nocciole, mandorle, patate, spinaci, cavoli, zucchine, pomodori ecc.) producono nel cervello il neurotrasmettitore serotonina che, attivando le encefaline, induce alla socievolezza, al comportamento pacifico, alla calma e alla distensione neuromuscolare. Questo favorisce ◆ azione delle onde encefalografiche di base, ◆alfa ◆, tipiche di un cervello vigile e cosciente, che predispongono l'individuo, oltre che alla creatività ◆ e all'intuizione, ad un rilassamento nervoso, simile alla condizione che si manifesta durante la meditazione e la preghiera. Ogni crimine, di cui ◆ uomo ◆ capace di macchiarsi, viene dall'insensibilità ◆ del suo cuore, dall'incapacità ◆ della sua coscienza di condividere la condizione dell'altro e, soprattutto, dal disprezzo del valore della vita in senso lato. La visione antropocentrica della cultura cristiana ha profonde ripercussioni sulla

coscienza della gente perché tende a spegnere la naturale repulsione dell'essere umano verso la violenza e reprime la compassione dell'animo umano e quindi preclude all'uomo lo sviluppo della sfera emotiva che è il sentimento più nobile dell'animo umano che può consentire la realizzazione di un mondo migliore.

◆ Per i vegetariani non è un sacrificio rinunciare alla carne ◆

Diventa un sacrificio solo per coloro che vedono in questa scelta la rinuncia ad un piacere. Ma la consapevolezza di risparmiare sofferenza e dolore a migliaia di vittime innocenti, che sono in grado di soffrire e temere la morte, compensa ogni possibile piacere materiale. Una persona che considera lecito mangiare la carne ritiene più importante il piacere della sua gola della vita degli animali. Non mangiare la carne non è una scelta qualunque: è in gioco la vita di esseri viventi, pertanto, al di là di ogni possibile e discutibile piacere gastronomico, esiste un dovere morale, un senso di giustizia ed un rispetto per tutto ciò che vive. Inoltre, la cucina vegetariana è molto più ricca e varia di quella tradizionale.

◆ Se non uccidessimo gli animali si moltiplicherebbero a dismisura ◆

Gli animali che vengono sistematicamente uccisi non sono quelli allo stato naturale, ma quelli d'allevamento. Prima della comparsa dell'uomo sulla terra tutto era più armonico, la natura, infatti, non ha bisogno della violenza della specie umana, per conservare il suo ordine ed il suo equilibrio. Nessuna specie può svilupparsi in modo esponenziale: la natura glielo impedisce e, superato il limite consentito, s'innescano meccanismi naturali che diminuiscono il numero dei suoi componenti. La specie umana è la sola che si sta rivelando catastrofica verso la creazione: il suo comportamento è simile a quello di una cellula tumorale che, per vivere, distrugge il suo campo vitale, fino a causare la morte del suo stesso portatore. L'uomo sta mettendo in pericolo la vita stessa del pianeta e la natura, prima o poi, presenterà il conto da pagare e, per la specie umana, potrebbe essere l'inizio del definitivo declino sino all'estinzione.

◆ Allora non bisognerebbe uccidere neppure le zanzare ◆

Non fare ad altri (uomini ed animali) ciò che non vorresti ti fosse fatto, questa è la legge dell'amore universale, comune a tutte le grandi dottrine teologiche e filosofie di ogni tempo e paese. Il rispetto per un animale non può dipendere dalla sua mole fisica, altrimenti un elefante avrebbe più diritto dell'uomo ad essere rispettato: è la vita, presente in ogni creatura, che dà valore ad ogni essere vivente. L'uomo non ha alcun diritto di uccidere un altro animale, a meno che questo non minacci direttamente la sua vita. Nell'universo c'è posto per tutti. È più saggio e più giusto evitare di essere molestati, piuttosto che dover uccidere un animale. Tutto ciò che esiste, risponde ad un piano preciso ed ha una sua armonia. Disprezzare e uccidere un animale, ritenuto fastidioso, significa disconoscere l'ordine del Creato. Il livello di rispetto degli uomini nei confronti degli animali, dipende dal grado evolutivo della coscienza e dall'intelligenza dell'individuo. Colui che rispetta solo gli esseri umani (e molti non fanno neppure questo), chi rispetta solo il suo cane, chi il suo cavallo e considera sacrificabili tutti gli altri animali; colui che ritiene che tutti gli animali, indipendentemente dalla specie, meritino rispetto e protezione e colui infine chi chiede rispetto anche per le piante. Più vasta e profonda la coscienza dell'individuo e più ingloba nel suo amore tutti gli esseri. Certo, in questo mondo, non è possibile vivere, senza nuocere ad altri esseri, ma una cosa è sentirlo come un fatto ineluttabile un'altra è considerarlo, sadicamente, come una necessità imposta dalla natura.

◆ Se l'uomo non sfruttasse gli animali non ci sarebbe progresso ◆

La vera evoluzione umana è quella morale e spirituale. Sacrificando gli animali per egoismo, l'uomo preclude a se stesso la vera evoluzione. Una società che non esita a sterminare milioni di animali, come i bisonti nella prateria, per far posto agli insediamenti umani; una società che brucia le foreste, per fare recinti utili agli allevamenti o per le monoculture delle industrie agroalimentari; una società che sacrifica 400 milioni di animali all'anno, per sperimentare i suoi prodotti farmaceutici e le armi di distruzione; una società senza valori morali: questa società che ha, come obiettivo prioritario, solo il vantaggio economico, paga il suo tributo con la violenza, la disperazione individuale, la fame, la guerra. L'essere umano si è evoluto solo sotto l'aspetto tecnologico. Sfruttando gli animali come schiavi, sterminandoli per suo uso e consumo, ha dimenticato la sua coscienza, la sua sfera spirituale e, come conseguenza, il suo operato si manifesta devastante e pernicioso, non solo per la sua stessa salute fisica, mentale e morale, ma per la vita dell'intero pianeta.

◆ Anche la pianta soffre ◆

È vero, per questo dobbiamo rispettare non solo gli animali, ma anche le piante, perché tutto ciò che vive, vuole vivere. La capacità di percepire il dolore, negli animali, serve a manifestare l'istinto primordiale di sopravvivenza, altrimenti ci si lascerebbe uccidere, senza reagire. La considerazione che anche la pianta soffre, viene fatta, in genere, da chi cerca scappatoie, per giustificare la propria posizione. Non si può porre sulla stessa bilancia la vita del cavolfiore con quella della mucca: sarebbe come considerare uno schiavo alla stessa stregua di un massacro. C'è una differenza abissale tra la sofferenza di una lattuga, che viene recisa e quella di un cavallo, che viene ucciso: il cavallo, la mucca, il maiale ecc. hanno i nostri stessi meccanismi fisici, chimici e biologici, per questo uccidere un animale è come uccidere un uomo, ed è per questo che Leonardo da Vinci disse: «Verrà il tempo in cui l'uccisione di un animale sarà considerata alla stessa stregua dell'uccisione di un uomo».

◆ Se non mangiamo neppure le piante ci nutriamo di aria ◆

I vegani non si nutrono di piante, ma del frutto della pianta e godono ottima salute. In realtà, basta escludere dalla propria dieta i cespi di insalata, i finocchi, il cavolfiore, la verza ecc. per essere coerenti nella scelta della non violenza. Il pomodoro, le melanzane, i peperoni, il carciofo e tutta la frutta, non sono la pianta, ma il frutto della pianta, di cui si nutrono i veganiani. Infatti, è impossibile esistere senza nuocere, almeno nel minor modo possibile, ad altri esseri viventi, anche se esserne consapevoli è diverso dall'essere indifferenti alla sofferenza ed alla morte di altre creature. Certamente, il rispetto per la vita, portato alle estreme conseguenze, porta al rispetto anche dell'erba, quindi: non bisognerebbe tagliare il prato, zappare la terra, potare gli alberi e soprattutto non fare la guerra ai microbi, ai batteri, ai virus. Tutto ciò sarebbe ridicolo, perciò possiamo solo dire che è ingiusto e crudele uccidere un altro essere, senza l'estrema necessità di salvaguardare la nostra vita. Esiste una scala di valori che la morale ci impone di rispettare. Il rispetto per la vita, in senso lato, scaturisce dal livello spirituale raggiunto dall'individuo, dalla capacità di percepire e condividere il dolore dell'altro, chiunque esso sia, uomini, animali o piante. Ci sono persone insensibili e crudeli, che percepiscono solo il proprio dolore; ci sono persone che, oltre al proprio dolore, percepiscono e condividono anche il dolore dei propri simili, che non appartengono alla specie umana. È una questione di evoluzione morale, mentale e spirituale, a cui tutti gli esseri umani prima o poi dovranno appropiare.

◆Ci sono problemi pi◆ importanti◆

La cosa pi◆ importante per qualunque essere vivente ◆ la propria vita. C◆◆ forse un problema pi◆ pressante e drammatico della vita di miliardi di esseri innocenti, che ogni giorno vengono uccisi? Certo l◆interesse del boia non coincide con quello della vittima. Il problema pi◆ importante dell◆animale ◆ conservare la propria vita e sfuggire alla reclusione, alla tortura e all◆uccisione da parte dell◆uomo; per gli uomini ◆ quello di avere una vita pi◆ agiata. Tutti i problemi dell◆universo nascono dall◆incapacit◆ dell◆individuo a condividere le esigenze vitali dell◆altro. Per questo per noi ◆ prioritario sensibilizzare la coscienza dell◆individuo al rispetto non solo dell◆uomo, ma di ogni essere vivente. Quando la coscienza umana sar◆ pi◆ giusta e sensibile tutti i problemi svaniranno. La fame nel mondo ◆ causa dell◆egoismo umano; la guerra ◆ la diretta conseguenza dell◆ingiustizia e della carenza di valori morali e spirituali dell◆individuo; il disordine sociale ha le stesse radici. Tutti i problemi della vita derivano dal cuore dell◆uomo. Rimandare il rispetto degli animali a quando saranno risolti i problemi umani significa negare l◆inferno a cui l◆uomo li ha condannati; significa minimizzare il problema, che scaturisce proprio dalla separazione dei problemi, mentre tutto ◆ interconnesso. Le guerre ci saranno finch◆ ci sar◆ gente disposta ad uccidere e finch◆ ci saranno i mattatoi vi saranno le guerre, le malattie umane, la fame nel mondo. Non ◆ possibile isolare un problema dagli altri problemi con cui interagisce. Il rispetto per gli animali riguarda, in modo diretto, la coscienza umana e ci◆ si ripercuote nella sfera morale dell◆individuo, come nella coscienza sociale. Inoltre, il problema del rispetto per gli animali riguarda in modo diretto la ricerca scientifica, che fa esperimenti sugli animali, con danni alla salute pubblica, ma anche all◆intera fauna, per l◆estinzione di intere specie animali; riguarda l◆inquinamento ambientale: deforestazione, desertificazione, piogge acide provocate dalle deiezioni degli animali d◆allevamento. Quindi, affermare che ci sono problemi pi◆ importanti, significa essere profondamente disinformati. Nessun problema pu◆ mai essere risolto positivamente e definitivamente se non si tiene conto delle cause che lo generano. Vi sono numerose organizzazioni di volontariato, che operano in difesa dei diritti umani, mentre pochi lottano per i diritti degli animali, da millenni schiavizzati, torturati, massacrati ogni giorno dalla specie umana. Gli animali non hanno sindacati, anche se hanno i nostri stessi diritti alla vita, per il semplice fatto di appartenere alla famiglia dei viventi; quei diritti che si preferisce negare per non rinunciare a qualche boccone prelibato.

◆E◆ la legge della natura: il pi◆ forte domina sul pi◆ debole"

E◆ la legge che noi siamo portati a ribadire quando le vittime sono gli altri. Se fossimo noi la preda considereremmo ingiusta questa legge. Se fossimo invasi da extraterrestri che ci trattassero nel modo in cui noi trattiamo gli animali; se allevassero noi e i nostri figli per mangiarci; se costringessero le nostre donne a partorire, perch◆ avidi del loro latte e per mangiare la tenere carni dei bambini; se ci torturassero, per sperimentare su di noi le loro armi e le loro medicine; se ci costringessero a ucciderci a vicenda nelle arene per loro divertimento, allora non saremmo tanto propensi a giustificare la legge del pi◆ forte. Noi dovremmo comportarci con gli animali come vorremmo che gli altri si comportassero nei nostri riguardi. Se ci comportiamo da tiranni verso chi consideriamo pi◆ in basso, come possiamo sperare nell◆aiuto di chi sta pi◆ in alto di noi?

◆L◆uomo ◆ superiore agli animali"

La specie umana ◆ la sola che uccide o causa dolore, per il solo piacere di farlo, ◆ la sola specie che schiavizza un◆altra specie a suo vantaggio. Se ◆ l◆intelligenza a rendere l◆uomo superiore allora un computer, pi◆ di un essere umano, ha diritto al rispetto e alla vita. La vera superiorit◆ sta solo nel bene che si pu◆ compiere, nella disposizione a condividere la condizione dell◆altro, nella volont◆ di amare, non solo l◆uomo, ma ogni essere vivente, nel capire che tutte le cose sono intimamente legate, come note della stessa sinfonia. L◆uomo non ◆ superiore agli animali, ◆ solo diverso. Sono note le capacit◆ extrasensoriali di molti animali, che non tutte le persone riescono ad avere, anche se dotate. Ammirevoli sono le dighe dei castori, vere e proprie opere di ingegneria le tele dei ragni tessitori, per non parlare delle organizzazioni sociali delle api o delle formiche. L◆animale a differenza dell◆uomo non fa guerre, non schiavizza i suoi simili, non si droga, non uccide i suoi figli con l◆aborto, non vivisezionava altri animali, non devastava la natura. L◆uomo ◆ capace di grandi crimini come di azioni lodevoli, ma i primi gli animali non li compiono, mentre dei secondi ◆ piena la cronaca e la storia dell◆uomo. E◆ forse l◆intelligenza a rendere l◆essere umano una creatura speciale e quindi con un◆anima? Aristotele, Leonardo da Vinci, Einstein all◆et◆ di un anno non avevano pensieri pi◆ sublimi di quelli di un cane. I primati antropoidi dimostrano relazioni filogenetiche con l◆intelligenza umana uguali a quelle di un bambino di due anni: queste capacit◆ sono assenti in bambini autistici. Questi ultimi, come i cerebrolesi, i comatosi e, tutti coloro che non sono pi◆ in grado di ragionare, forse, sarebbero privi di anima perch◆ intellettualmente poco dotati? Non vi sono esseri superiori o inferiori, ma diversi gli uni dagli altri, che si integrano e si compensano. Nel pianeta, se sparissero gli insetti non sarebbe meno grave della scomparsa della specie umana.

◆Gli animali non capiscono, non soffrono◆

E◆ la stessa assurda convinzione sostenuta per millenni nei confronti degli schiavi. Affermare che gli animali non siano in grado di percepire il dolore, l◆angoscia della morte, la sofferenza emozionale significa negare la realt◆ della vita. In crudeli ed inutili esperimenti ◆ stato dimostrato pi◆ volte la soglia di dolore, non solo degli animali, ma anche della pianta, per il semplice fatto che la percezione del dolore serve a spingere ogni essere vivente a fuggire la morte e a conservare se stesso, altrimenti la vita si spegnerebbe nell◆universo. L◆adrenalina accumulata dall◆animale durante la macellazione ◆ un dato scientificamente dimostrato. In altri esperimenti ◆ stata dimostrata la sorprendente capacit◆ di molti animali a compiere operazioni complesse. L◆intelligenza manifestata ◆ pari a quella di un bambino di 2-4-6 anni. Gli animali sono creature semplici: si lasciano docilmente condurre al patibolo, perch◆ non riescono a capire, al pari dei bambini, che l◆essere umano, animale non predatore, possa essere cos◆ crudele da volere la loro morte. Le urla di terrore degli animali durante la macellazione, il loro tremore e spesso il loro pianto disperato, pesano come macigni sulla coscienza collettiva. Ma gli uomini preferiscono ignorare le somiglianze con gli animali, per paura di dover concedere loro dei diritti e dover, quindi, rinunciare al loro sfruttamento e al ◆vantaggio◆ che ne deriva sotto l◆aspetto economico e alimentare.

◆Anche gli animali si aggrediscono tra di loro◆

L◆uomo giustifica la violenza a danno degli animali perch◆ questi si aggrediscono tra di loro. E◆ come se la razza bianca giustificasse i suoi massacri a danno dei neri, per il fatto che questi siano soliti aggredirsi tra di loro. L◆uomo usa violenza agli animali, li uccide per mangiarne il corpo perch◆ si sente superiore, ma si comporta peggio degli stessi, dal momento che non agisce per necessit◆ di sostentamento, a differenza degli animali che si aggrediscono solo per necessit◆ di sopravvivenza. Se un uomo giustifica la violenza in se, allora deve accettare di buon grado qualunque sopruso che gli venga inflitto da chi ◆ pi◆ forte di lui. L◆animale ◆ una creatura semplice e fugge spontaneamente ogni pericolo e se avesse l◆abbondanza del cibo di cui dispone l◆essere umano non sprecherebbe energie inutili.

◆Gli animali sono fatti per l'uomo◆

Secondo la cultura cattolica occidentale gli animali sono stati creati da Dio per le necessità dell'uomo. Questa concezione, per, non trova giustificazione né sul piano della logica, né su quella della giustizia divina. Infatti se l'uomo fosse stato destinato a cibarsi di carne il Padreterno lo avrebbe dotato degli attributi naturali adatti a rincorrere, arpionare, azzannare l'animale, mentre la mancanza di artigli e di dentatura, adatta a dilaniare la carne, nonché di uno stomaco con forti succhi gastrici e di un intestino ben 4 volte più lungo che nei carnivori, dimostra chiaramente che l'essere umano non è stato strutturato anatomicamente a mangiare carni, ma frutta e vegetali, come i primati frugivori-folivoli al cui ordine l'uomo appartiene. Inoltre, la spontanea repulsione alla vista del sangue e alla violenza, la mancanza di quella necessaria indifferenza nel divorare parti sanguinolente e palpitanti di un animale ancora vivo, lascia supporre che l'essere umano non sia stato creato per nutrirsi di cadaveri. Come nasce dunque l'idea, più o meno diffusa, che gli animali siano fatti per l'uomo? La maggior parte della gente (che disattende la prescrizione ad essere vegetariani data da Dio all'uomo prima del peccato originale, Gen. 1,29) preferisce trarre le sue motivazioni da Gen. 9,3 in cui il Signore dopo il Diluvio, e dopo 10 generazioni di vegetariani, da Adamo a Noé, consente all'uomo di mangiare anche la carne: Si legge infatti: «Quanto si muove e ha vita vi servirà di cibo: vi do tutto questo come già vi diedi le verdi erbe. Soltanto non mangerete la carne con la sua vita, cioè il suo sangue». A parte che risulta impossibile eliminare il sangue dai capillari, mangiare la carne significa accettare la condizione di ribellione al patto con Dio non quella originale prima del Peccato che Cristo, nuovo Adamo, è venuto a ripristinare. E ancora in Gen. 2,18 Dio crea gli animali non come schiavi, né tanto meno come oggetti a disposizione dell'uomo, ma come compagni di vita. «Non è bene che l'uomo sia solo, gli voglio fare un aiuto che gli sia SIMILE. Allora il Signore plasma dal suolo ogni sorta di bestie selvatiche e le condusse all'uomo per vedere come le avrebbe chiamate». In questo contesto viene usata la parola «BARA», cioè creazione diretta, sia per la creazione dell'uomo, che per gli animali e la parola «NEFESCH», per indicare l'unico spirito che viene infuso sia negli uomini che negli animali. La licenza a mangiare anche la carne viene data temporaneamente ai sopravvissuti dell'Arca finché la terra resti coperta dalle acque, cioè per 150 giorni. E in effetti sarebbe un controsenso per un Dio buono e giusto legittimare l'uso di alimenti carnei, e quindi l'uccisione di creature innocenti, in un contesto in cui l'uomo può nutrirsi senza spargimento di sangue. Infatti più volte Dio, per voce del profeta, ribadisce: «Voglio misericordia non sacrifici».

◆Gli animali non hanno un'anima◆

L'idea che gli animali non siano dotati di anima viene principalmente dai riferimenti biblici dove il sostantivo pneuma è usato indifferentemente, per indicare lo spirito degli uomini, come quello degli animali. In Ecclesiaste 3,18-21 si legge: «C'è un soffio vitale per tutti». Ed in Sap. II 23-26: «Poiché il tuo spirito incorruttibile è in tutte le cose». E ancora in Gb. 12,7-10: «Egli ha in mano l'anima di ogni vivente ed il soffio di ogni carne umana». «La sorte degli uomini e quella degli animali è la stessa. C'è un solo soffio vitale per tutti. Non esiste superiorità dell'uomo rispetto alle bestie perché tutto è vanità»: Eccl. 3,18-21. «Ecco, l'ippopotamo che io ho creato al pari di te mangia l'erba come il bue»: 40, 15. «Se Egli richiamasse il suo spirito e a se ritornasse il suo soffio ogni carne morirebbe all'istante»: Gb. 34,14. «Lo spirito del Signore riempie l'universo»: Sap. 1,7. «Dio, Dio degli spiriti di ogni essere vivente»: Num. 16,22. «La terra è piena delle tue creature, mandi il tuo Spirito sono create e rinnovi la faccia della terra»: Sal. 103,24-30. Nel seno della cristianità il problema dell'anima degli animali viene ripreso da molti Santi, tra questi, S. Bernardo, che chiama «spirito» l'anima degli animali. Anche S. Giovanni Crisostomo parla dell'immortalità dell'anima degli animali, mentre S. Giustino afferma che l'anima dell'uomo appartiene alla stessa natura di quella del cavallo e dell'asino. D'altronde come potrebbe essere diversamente? Ma per quale motivo il Padreterno non avrebbe dovuto dare un'anima anche agli animali, dal momento che con un suo fiat può creare dal nulla una galassia? Anche il più egoista e crudele dei mortali non negherebbe la gioia ad una sua creatura (che non ha chiesto di esistere), soprattutto quando questa ha sempre sofferto ingiustamente ed a lui non costa niente darle conforto. Diceva Montaigne: «La presunzione è la nostra malattia originaria. La più calamitosa e la più fragile delle creature è la più orgogliosa. E per vanità che egli si uguaglia a Dio, si attribuisce prerogative divine e separa se stesso dalla folla dei viventi». Se l'anima dell'animale non perisce con la morte del corpo è probabile che nell'aldilà ritroveremo gli animali a cui siamo stati affezionati in questa vita. Ma i macellai, i cacciatori, i pellicciai, i piscatori, ognuno che mangia la carne ecc. potrebbero anche incontrare le anime degli animali che hanno ucciso. Ma se nulla dell'animale sopravvive dopo la morte fisica come spiegare i molti miracoli operati dai Santi in più parti del mondo che ridanno la vita ad animali già morti? S. Patrizio di Irlanda resuscita vari animali e gli stessi Bollandisti (gesuiti) riportano numerosi episodi di animali resuscitati dai Santi. Padre Buragny, un agiografo del 17° secolo ne parla a proposito delle starne resuscitate da S. Zenone. S. Isidoro di Spagna resuscita dalla morte il cavallo del suo padrone. S. Nicolò da Tolentino restituisce alla vita una pernice. S. Francesco recupera dalla brace ardente di un forno, il corpo di un agnellino e lo stesso fece con dei pesci bolliti, facendoli nuotare nella loro salsa. Inoltre S. Silvestro, S. Francesco da Paola, Severino di Cracovia ed altri, tutti citati negli scritti dei Bollandisti. Insomma l'anima ce l'hanno tutte le creature o non ce l'ha nessuna, perché cos'è logico e giusto.

◆La Chiesa cattolica afferma che gli animali sono fatti per essere mangiati dall'uomo◆

Chiunque si intenerisce alla vista di un coniglietto, un agnellino, un pulcino. Le persone si accostano con spontanea tenerezza agli animali, cercano di accarezzarli e nessuna persona dotata di sensibilità avrebbe mai il coraggio di uccidere un animale, per mangiarlo, perché sente avversione all'idea del sangue e della sofferenza, sente compassione e fugge alla vista della sua uccisione, intuendo che questo è un fatto brutale, ingiusto. Ma la gente, nonostante riconosca l'ingiustizia dell'uccisione di un animale, si rassegna ipocritamente alla realtà dei fatti, con profonda ed egoista incoerenza. La gente mette a tacere la coscienza trovando giustificazione nella religione cristiana che legittima, giustifica, anzi sprona ad uccidere e mangiare la carne degli animali. Mentre è considerato grave affondare la lama di un coltello nel ventre di un uomo, la stessa azione su un vitello è cosa voluta da Dio. Spezzare la spina dorsale ad un uomo è un'azione crudele, ma spezzare la spina dorsale ad una volpe per prenderne la pelliccia è legittimata dalla Chiesa cattolica. Cucire le palpebre ad un bambino appena nato per sperimentare lo sviluppo dei sensi alternativi è un fatto mostruoso, ma se la stessa cosa fatta ad un cucciolo di cane è auspicata dalla Chiesa cattolica. Se gli animali sono stati creati per i benefici dell'uomo e tutto questo è voluto da Dio, allora il Dio dei Cristiani non è un Dio d'amore e di misericordia, ma un Dio sanguinario e crudele, indifferente alla sofferenza delle sue stesse creature. Il prete diviene in questo modo non il tutore della virtù, non il difensore della compassione, ma il fautore della violenza, dell'insensibilità verso il dolore altrui e del disprezzo di tutto ciò che non è essere umano: questo preclude lo sviluppo della sfera morale e spirituale e inclina l'uomo ad accettare e convivere con l'idea della sottomissione del più debole al più forte, del fine che giustifica i mezzi. Se da una parte nel cristianesimo vi è il seme di un amore più grande, quello di pregare per i propri nemici (anche se questo concetto era già presente nel pensiero di Krishna 3000 anni a. C., dall'altro vi sono i germi dell'odio e del disprezzo, per il fatto che, limitando il sentimento dell'amore alla sola specie umana, rende incapace l'essere umano di sviluppare nella sua coscienza la pietà e la compassione nei confronti del suo stesso simile. Il danno viene da lontano, da quando Dio in Genesi 4,3 preferisce il sacrificio cruento di Abele all'offerta dei

frutti della terra di Caino. La storia della Bibbia è costellata di sangue, olocausti e massacri comandati dallo stesso Dio e si conclude con il sangue di Gesù sulla croce, il cui sacrificio avrebbe dovuto porre fine ad ogni espressione cruenta dell'uomo, almeno verso il suo stesso simile. Invece non solo l'orda di sangue e di morte (prima con il Vecchio Testamento a causa del varco che si doveva aprire il popolo eletto per meritarsi la terra promessa e poi nel Nuovo Testamento con la necessità di convertire le popolazioni infedeli) si è perpetuata nei confronti dei primi cristiani, ma, soprattutto, nella tirannica espansione del cattolicesimo a danno dei dissidenti con centinaia di milioni di morti, in una lunga scia di sangue e di terrore, che è arrivata fino al secolo scorso.

◆Solo l'uomo ◆ ad immagine di Dio◆

Cosa significa essere ad immagine di Dio? Avere la capacità del libero arbitrio e decidere delle proprie azioni? Questo non lo fanno anche gli animali? Dire che l'uomo è ad immagine di Dio è un azzardo, se non una bestemmia. L'uomo è capace di essere crudele, ma anche in grado di compiere azioni lodevoli. Se nell'uomo (immagine di Dio) c'è il bene e il male di conseguenza anche in Dio vi sarebbe il bene e il male, ma questo è in antitesi con l'idea di Dio come bontà e giustizia assoluti. Se essere ad immagine di Dio significa rispecchiare ciò che Dio è, cioè armonia e rispetto dell'ordine naturale, della vita, allora una farfalla più dell'uomo è ad immagine di Dio. L'uomo è forse ad immagine di Dio perché capace di comporre sinfonie, costruire grattacieli o di far funzionare un computer? Ogni specie elabora i processi utili al suo sviluppo integrale. Al cavallo non serve scrivere libri, come all'uccello non serve saper dipingere. L'uomo sa fare questo, ma non sa fare ciò che fanno molti animali, perché ognuno ha un suo compito e nessuno di questi è superiore o inferiore ad altri. La diversità delle cose serve a far capire, specialmente all'uomo, che l'esistenza di ognuno dipende dall'armonica convivenza con il tutto.

◆Nella Bibbia ◆ comandato di mangiare l'agnello pasquale.◆

In Esodo 12,3-14 sta scritto che il Signore disse a Mosè e ad Aronne: ◆Parlate a tutta la comunità di Israele e dite ◆Il dieci di questo mese ognuno si procuri un agnello per famiglia, un agnello per casa. Se la famiglia fosse troppo piccola per consumare un agnello, si assocerà al suo vicino, al più prossimo della casa, secondo il numero delle persone calcolerete come dovrà essere l'agnello, secondo quanto ciascuno può mangiare. Il vostro agnello sia senza difetto, maschio, nato nell'anno e lo serberete fino al 14 di questo mese: allora tutta l'assemblea della comunità di Israele lo immolerà al tramonto. Preso un po' del suo sangue lo porranno sui due stipiti e sull'architrave delle case, in cui lo dovranno mangiare. In quella notte ne mangeranno la carne arrostita al fuoco; la mangeranno con azzimi e con erbe amare. Non lo mangerete crudo, né bollito nell'acqua, ma solo arrostito al fuoco con la testa, le gambe e le viscere. Non ne dovete far avanzare fino al mattino: quello che al mattino sarà avanzato lo brucerete nel fuoco. Ecco in qual modo lo mangerete: con i fianchi cinti, i sandali ai piedi, il bastone in mano; lo mangerete in fretta. È la pasqua del Signore. In quella notte io passerò per il paese d'Egitto e colpirò ogni primogenito, uomo o bestia. Il sangue sulle vostre case sarà il segno che voi siete dentro: io vedrò il sangue e passerò oltre, non vi sarà per voi flagello di sterminio, quando io colpirò il paese d'Egitto. Questo giorno sarà per voi un giorno memoriale; lo celebrerete come festa del Signore; di generazione in generazione lo celebrerete come un rito perenne◆.

◆La Bibbia autorizza a mangiare la carne◆

È vero, ma ci sono, anche, tanti inviti ad essere rispettosi e misericordiosi con gli animali. In particolare in Gen. 1,29 Dio dà un preciso comando all'uomo ad essere vegetariano: ◆Ecco, io vi do ogni erba che produce seme ed ogni albero in cui frutto saranno il vostro cibo, mentre agli animali do la verde erba dei campi. ◆C'è chi dalla Bibbia prende le cose che gli conviene e chi crede che nella Bibbia vi sia il seme dell'amore che dobbiamo far germogliare. Altrimenti, se dalla Bibbia dovessimo prendere tutto ciò che è indicato dovremmo anche oggi offrire olocausti, dovremmo considerare legittima la schiavitù, la lapidazione e soprattutto punire con la morte ◆Colui che percuote suo padre o sua madre e colui che maledice suo padre o sua madre◆: Es. 21,15-17; e ancora: ◆Non lascerai vivere colui che pratica la magia◆: Lev. 22,17; ◆Chiunque farà un lavoro di sabato sia messo a morte◆: Es. 31,15; ◆Se uno commette adulterio con la moglie del prossimo, l'adultera e l'adultera dovranno essere messi a morte◆: Lev.20,10. ◆Se uno ha rapporti con un uomo come con una donna, tutti e due dovranno essere messi a morte◆: Lev. 20,13. ◆Se uno ha rapporto con una donna durante le sue regole, tutti e due saranno eliminati dal loro popolo◆: Lev. 20,18. ◆Chi bestemmia il nome del Signore dovrà essere messo a morte: tutta la comunità lo dovrà lapidare◆: Lev. 24,16. ◆La donna non si metterà un indumento da uomo, né l'uomo indosserà una veste: perché chiunque fa tali cose è in abominio al Signore◆: Dt 22,5.

◆Mi attengo a ciò che dice la Bibbia◆

Ci sono tante cose che oggi sono seguite, anche se non contemplate nella Bibbia, come il dogma, la Trinità, il culto delle immagini, il battesimo dei bambini, l'esistenza del purgatorio, il celibato dei preti, le feste dei Santi patronali ecc. In particolare, per ciò che riguarda la licenza da parte della Chiesa cattolica a mangiare la carne c'è il problema dell'alterazione dei testi originali. Nel Concilio di Nicea del 325 viene nominata una commissione di esperti politici e religiosi e, con la scusante dell'ortodossia, modificarono i testi, per renderli accettabili a Costantino. Nel Concilio di Ankara dell'anno 314 fu dichiarato che il non mangiare carne è un oltraggio al Creatore, che ci ha dato gli animali come cibo. Il Concilio Gangrense del 324 tornò sullo stesso argomento, cercando di neutralizzare le molte tendenze all'astinenza dalla carne. Il Concilio di Braga del 577 sancì: ◆Se qualcuno, perché giudica immonde le carni degli animali, che Dio ha dato all'uomo per nutrirsi, non perché desidera mortificarsi, si astiene dal mangiare carne, su di lui anatema◆. E poi ancora nel Concilio di Aquisgrana dell'816: ◆Chi non osserva le regole della vita pratica deve essere allontanato dall'ordine religioso. I membri del clero che aborriscono le carni, perfino gli ortaggi che si cuociono insieme ad esse, devono essere allontanati dall'ordine◆. Successivamente sono intervenuti apportando correzioni ai Testi Sacri il papa Gregorio VII e più tardi Sisto V. Inoltre, nel corso dei millenni i testi biblici sono stati trascritti, a mano, migliaia di volte (circa 6000 i testi in ebraico e circa 5000 quelli in greco). È lecito supporre che alcune o molte cose abbiano subito un'alterazione del loro originale significato, per negligenza, per interpretazioni personali o per favorire il potente di turno. Infatti lo stesso S. Girolamo asserisce che l'autorizzazione a mangiare la carne fu un'interpolazione ai testi sacri da parte della Chiesa cattolica in un periodo di basso profilo spirituale, ma che in principio, cioè sia alle origini del cristianesimo che nella Genesi, non fu così. Ma la gente è più incline a prendere dalla Bibbia e dall'insegnamento dei Santi non tanto ciò che può innalzare la coscienza spirituale quanto ciò che risulta conforme alle proprie convinzioni e ai propri piaceri. Oltre all'egoistica propensione della maggior parte delle persone a seguire più i piaceri della carne, che i dettami dello Spirito, vi è il problema della false o inesatte traduzioni dei testi biblici che, in merito al problema degli animali, hanno spesso distorto il concetto originario. Per esempio il verbo (in ebraico) usato da Dio in Gen. 1,28 per qualificare l'atteggiamento dell'uomo nei confronti degli animali è ARCHEUO, cioè essere guida verso tutti gli animali, e CATAKURIEUO, che significa reggere come un governante: governare come un re e che invece viene solitamente tradotto col verbo soggiogare che invece Dio usa solo quando parla della terra, affinché sia lavorata e dia

frutti. Infatti in Gen. 2,15 troviamo: ♦Il Signore Dio prese l'uomo e lo pose nel giardino dell'Eden perché lo coltivasse e lo custodisse. Nella Bibbia troviamo le cose più sublimi come le cose più terribili. Sarebbe bene prendere dalla Bibbia solo quei principi che inducono al bene di tutte le cose, a ciò che mira al rispetto e all'amore verso ogni essere vivente. Il resto, forse, ♦ opera delle peggiori qualità ♦ umane.

♦Anche Gesù ♦ mangiava il pesce♦

Il solo episodio in cui Gesù ♦ mangia del pesce arrostito, per dimostrare agli apostoli increduli la sua resurrezione, ♦ riportato da Luca, che ha scritto il vangelo su indicazioni di S. Paolo, ma nessuno dei due erano presenti all'evento. I cronisti del tempo, della prima tradizione cristiana (S. Girolamo, S. Benedetto, Tertulliano, Eusebio, Plinio, Papas, Cipriano, Pantano ecc.) asserivano che Gesù ♦ e gli Apostoli non solo insegnavano misericordia per gli animali, ma che erano vegetariani come molte sette religiose del tempo, che seguivano questo precetto: gli Ebioniti, i Nazorei, i Terapeuti, gli Gnostici, i Montanisti ed altri. Si sa, poi, che i vangeli sono stati manomessi, prima, nel tempo di Costantino, il quale faceva colare piombo fuso nella gola di chi rifiutava di mangiare carne; più tardi, da Gregorio VII ed infine da Sisto V. Il vescovo Prisciliano ed i suoi seguaci furono sterminati nel 375 d.C. anche perché sostenitori della regola dell'astinenza dalle carni. Sia i vangeli apocrifi, documenti che non hanno subito alterazioni, che gli scritti originali dell'antica cristianità ♦ indicano chiaramente che il consumo di carne non era permesso fino al 4° secolo, cioè ♦ fino a quando l'imperatore Costantino, entrando nella gestione della religione, dettò le sue regole, eliminando i precetti più austeri, tra questi quello del mangiar carne. Anche le pergamene del Mar Morto, scoperte nel 1947 sono chiaramente a favore del vegetarianismo. In queste Gesù ♦ dice: ♦Siate compassionevoli non solo verso i vostri simili ma verso tutte le creature poste sotto la vostra tutela. sono venuto a porre fine ai sacrifici e ai banchetti di sangue e se non smetterete di offrire e di mangiare carne l'ira divina non si allontanerà ♦ da voi. Forse che i pesci vengono a voi a chiedere la terra e i suoi cibi? Nel Vangelo Esseno della Pace Gesù ♦ dice: ♦Colui che uccide uccide suo fratello. Or bene, la madre terra si discosterà ♦ da quest'uomo criminale e lo priverà ♦ del suo seno vivificante. Ed i suoi angeli lo eviteranno e quindi Satana prenderà ♦ dimora nel suo corpo. E la carne degli animali abbattuti diventerà ♦ la stessa tomba per il suo corpo. Perché ♦ io vi dico, in verità ♦: colui che uccide uccide se stesso e colui che mangia la carne degli animali abbattuti mangia un corpo di morte. Non uccidete mai e non mangiate mai la carne delle vostre innocenti vittime se non volete diventare gli schiavi di Satana. io vi chiedo ♦ di ogni animale ucciso come pure vi chiedo ♦ delle anime di tutti gli uomini uccisi. Colui che senza motivo uccide un animale, senza che questi lo attacchi, sia per il piacere di uccidere che per procurarsi la sua carne, la sua pelle o le sue difese, questi commette un atto malvagio perché ♦ egli stesso si trasforma in bestia feroce. E per questo la sua fine assomiglia a quella delle bestie feroci. Io vi dico: non uccidete ♦ uomini ♦ bestie perché ♦ la vita procede solamente dalla vita e la morte deriva dalla morte♦. S. Girolamo dice: ♦Dopo che Cristo ♦ venuto non ♦ più ♦ consentito mangiare la carne♦. S. Pietro: ♦Il consumo innaturale di carne ♦ contaminante quanto la pagana adorazione dei demoni♦. Porfirio: ♦Gesù ♦ ci ha portato il cibo divino, il cibo carneo ♦ nutrimento per demoni♦. S. Ambrogio: ♦La carne fa cadere anche le aquile che volano♦. Gesù ♦ si comportava come un esseno, che erano rigorosamente vegetariani. Gesù ♦ ha istituito l'Eucaristia con il pane e il vino, non con la carne e il vino. Gesù ♦ vuole ristabilire l'antica alleanza con Dio, prima del Peccato originale, in cui gli uomini, nel Paradiso terrestre, erano vegetariani. Ma se anche Gesù ♦ avesse mangiato il pesce erano tempi di fame, di crocifissioni, di schiavitù ♦, di guerre, di olocausti. Come si può ♦ pensare che il figlio di Dio divorì le sue stesse creature? Se Cristo fosse stato indifferente al dolore egli animali e di conseguenza mangiatore di carne, allora si può ♦ dubitare che fosse il Figlio di Dio, della sua bontà ♦ e misericordia, dal momento che altri grandi Iniziati, pur non essendo di origine divina, hanno dimostrato amore e compassione oltre che per gli uomini anche per gli animali.

♦E il miracolo dei pani e dei pesci e della pesca miracolosa♦?

Sembra che, in realtà ♦, i pesci fossero una sorta di polpette, un cibo diffuso ancora oggi in Palestina, fatto con una pianta marina conosciuta come pianta del pesce, più ♦ probabile da conservarsi nella cesta fino al tramonto del pesce crudo. Infatti nei manoscritti del Vangelo si fa riferimento al pesce solo dal IV secolo in poi, prima di tale periodo, per il miracolo, si parla di pane e di frutta. In ogni modo, anche se Gesù ♦ avesse moltiplicato realmente i pesci morti, Egli moltiplica la materia non la vita, quindi non causa sofferenza agli animali. Mentre l'episodio della pesca miracolosa appare incomprensibile dal momento che si verifica dopo che Gesù ♦, incontrando per la prima volta gli apostoli, pescatori disse loro: ♦Lasciate le reti e seguitemi, farò ♦ di voi pescatori di anime♦.

Fisiologicamente ed anatomicamente l'essere umano NON ♦ carnivoro bensì ♦ frugivoro:

<http://web.tiscalinet.it/vitasenzacarne/perche.htm>

Comparazione anatomica: Fruttivoro ♦ Carnivoro

<http://www.vegetarismus.ch/info/i12.htm>

Dal punto di vista biologico l'uomo ♦ vegetariano?

<http://www.vegetarismus.ch/einwand/if2.htm>

Sport e vegetarianismo

<http://www.scienzavegetariana.it/sport/index.html>

FONTE: <http://www.sicilianimalista.netsons.org/considerazioni.htm>