



# Incontri di alimentazione etica



In collaborazione con Ceres e Casa cantoniera, siamo lieti di presentarvi 4 incontri serali per capire come mai scegliere uno stile di vita Veg e che vantaggi porta. Vi mostreremo questo fantastico mondo passando per 3 punti fondamentali, il tutto completamente gratuito con un gran finale di assaggi di cucina Veg!

## ETICA



Gli animali sono esseri senzienti, capaci di provare felicità, amore, paura, dolore. Cani, mucche, capre, gatti, maiali e polli sono tutti uguali e come noi hanno diritto a vedere la luce del sole, a vivere la loro vita, a sentire l'amore dei propri genitori. Il nostro inconscio ci dice che causare sofferenza e morte solo per "abitudine" non è giustificabile!

Noi possiamo scegliere di cambiare, dobbiamo solo volerlo

## AMBIENTE



Le risorse animali sono le più dispendiose, inefficienti e inquinanti che si possano consumare. La scelta Veg non è solo eticamente corretta, ma è anche essenziale per il nostro pianeta e per le persone che soffrono la fame nei paesi poveri. Smettere di nutrirsi di animali fa risparmiare il 90% delle risorse (terreni, sostanze chimiche, acqua, vegetali, energia), evita la deforestazione, diminuisce la produzione di gas serra di ben il 18% (gli allevamenti di carne inquinano molto più di tutto il settore mondiale dei trasporti) e da una possibilità ai bambini del terzo mondo di avere cibo nel loro piatto. Serve altro per scegliere Veg?

## NUTRIZIONE



Scegliendo di preparare i nostri pasti con ingredienti vegetali non rinunciamo a nessun piacere della tavola, anzi avremo un'alimentazione più varia e gustosa con la possibilità di migliorare la nostra salute mangiando in modo semplice e naturale.

Questo tipo di alimentazione aiuterà a prevenire alcune malattie come cancro, osteoporosi, malattie cardiovascolari, diabete, obesità, che sono la maggior causa di morte nei paesi industrializzati!

Ti aspettiamo questi giorni, non mancare! A tutti gli incontri sarà fornito del materiale gratuito.

Ritrovo in Casa cantoniera (parcheggi interni, raggiungibile con BUS 21 o PRONTOBUS)

Via Mantova n. 24, Parma

11/01/2012 20:30	La scelta Vegetariana
18/01/2012 20:30	Vantaggi Veg
25/01/2012 20:30	Numeri e statistiche
1/02/2012 20:30	Alimentazione Biologica: cucinare per il nostro benessere

