

Cos'è il MeatOut Day nel Mondo

20 marzo 2011: una giornata senza carne. È questa la proposta internazionale del MeatOut Day, un'iniziativa che promuove un'alimentazione basata sui cibi vegetali e dunque salutare e nonviolenta.

Il MeatOut Day arriva ogni anno con la primavera, simbolo di rinnovamento, fin dal 1985 quando nasce negli Stati Uniti grazie all'organizzazione nonprofit FARM. Da allora questa campagna di educazione alimentare guadagna sempre più seguito nel mondo e ha fra i suoi sostenitori ambientalisti, animalisti, associazioni a tutela dei consumatori, produttori di cibi vegetariani, medici, educatori, personalità come Paul McCartney, Umberto Veronesi, l'economista e Premio Nobel Rajendra Pachauri.

Le proposte e gli eventi culturali, artistici e culinari del MeatOut Day intendono diffondere e condividere importanti informazioni sui benefici di una dieta vegana, alternativa al consumo di carne e latticini, e su come metterla in pratica, a partire dalla reperibilità di questi cibi.

Nutrirsi di frutta, verdura e cereali integrali:

- riduce il rischio di infarti, malattie cardiache, tumori, diabete e altre patologie (molte organizzazioni sanitarie statunitensi, ed il governo stesso, sostengono l'alimentazione vegetariana)
- preserva gli habitat naturali e le risorse idriche dagli abusi dell'allevamento di bestiame e riduce l'inquinamento
- libera terre coltivabili per combattere la fame nel mondo piuttosto che occuparle con coltivazioni per i futuri mangimi

In America l'iniziativa **MeatOut Mondays** estende ad una volta a settimana la scelta vegana e chi vi aderisce dà "un calcio all'abitudine di mangiare carne", ogni lunedì per sei mesi.

Il 20 marzo può essere un'occasione anche italiana e monferrina per concedersi gustose sorprese e aprire la porta a nuove abitudini.