

CASTA FORBICE SASSO

MESCI IL TUO VELENO PERCHÈ CI RICONFORTI!
VORLIAMO, TANTO QUESTO FUOCO CI BRUCIA IL CERVELLO,
TUFFARCI IN FONDO ALL' ABISSO-Inferno o Cielo-CHE IMPORTA?
IN FONDO ALL' IGNOTO, PER TROVARE QUALCOSA DI NUOVO!

(Charles Baudelaire, Il viaggio)

Cast



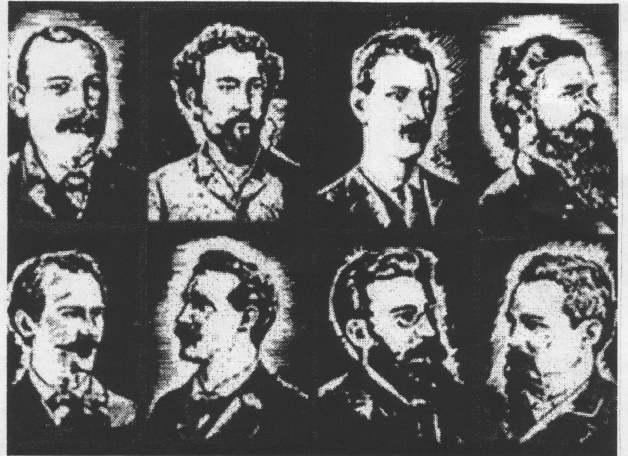
SE VUOI COLLABORARE INVIA IL TUO MATERIALE A: CAST@ARTISTICI.ORG Fanzine autoprodotta N°1

"Il nostro silenzio sarà più forte delle voci che oggi soffocate con la morte"

- I martiri di Chicago -

E' difficile riconoscere nell'origine della celebrazione della giornata primo maggio il momento cruciale del percorso di lotta che il movimento dei lavoratori statunitensi ha compiuto: la conquista delle otto ore lavorative, sebbene in formale.

In questo contesto storico nasce appunto la festa del primo maggio, precisamente nel 1886, quando dop ottant'anni di lotte operaie e repressione padronale, 400.000 lavoratori manifestarono in tutti gli U.S.A. e almeno 80.000 persone scioperarono a Chicago, che divenne la città simbolo di lotta e resistenza. La rivendicazione dei lavoratori americani, comune alle masse lavoratrici di tutto il mondo, era per le otto ore lavorative, con lo slogan «*Otto ore di lavoro, otto di svago, otto per dormire*».



- GLI ANARCHICI DI CHICAGO -

Fin del 1867 era in vigore nello stato dell'Illinois la legge per le otto ore che tuttavia non trovò mai applicazione nelle fabbriche. Fu solo nel 1886, dopo un ventennio di lotte, che operai e operaie trionfarono ottenendo la concessione delle otto ore fatta da molti padroni spaventati dagli scioperi del primo maggio. I giorni seguenti alla vittoria i lavoratori di Chicago continuarono a manifestare contro la repressione poliziesca che portò alle cariche del 2 maggio sul corteo delle sarte in sciopero, alle raffiche di fucile del 3 maggio davanti all'industria Mc Cornick in cui perirono molti manifestanti, e all'esplosione della bomba ad Hymarket il quattro maggio nelle fila della polizia pronta per l'ennesimo massacro.

La giornata del 4 maggio giunge al culmine di uno sciopero generale che da quattro giorni coinvolgeva un po' tutti gli Stati Uniti.

La bomba ferì sessanta poliziotti e ne uccise uno, scatenando di conseguenza la repressione da parte dei padroni, incitati dalla borghesia in allarme: furono pertanto arrestati sette anarchici sindacalisti oratori di Chicago ritenuti responsabili della strage in seguito ad indagini estremamente sommarie.

Un pezzo di storia statunitense di tali proporzioni incide per forza nel percorso e conseguentemente nell'identità di un popolo, e il fatto che la storia americana non riporti attualmente nessun sviluppo in continuità con questo aspetto del suo passato vissuto, ci dà un'idea di quanto incisivi e radicali siano stati i mutamenti economici e sociale dopo la crisi del 29 negli Stati Uniti.

Il primo maggio nasce ufficialmente come festa della seconda internazionale nel 91, in ricordo delle lotte fino ad allora esplose e di quelle che nei decenni successivi continueranno ad esplodere, non sempre in diretta continuità tra loro, ma sempre in piena opposizione ai padroni, per le strade e le piazze di tutto il mondo nel corso degli anni.

Ed è esattamente con questo spirito e con questi intenti che la festa del primo maggio è stata sempre celebrata durante le sue ricorrenze, riprendendo la battaglia in difesa dei lavoratori attraverso la lotta e le azioni contro il capitale.



E' di Occupy Oakland , il merito d'aver saputo rilanciare un movimento che non solo effettivamente nasce dal basso, ma anche saputo prendere le giuste distanze da sindacati che non possono più venir riconosciuti quali organi di rappresentanza che, visto che che il margine di adesione ai sindacati e' del 20% nel settore pubblico e del 7% in quello privato. Proprio a Oakland lo scorso 2 di novembre, dopo 65 anni, i lavoratori riuniti in assemblea, son tornati a manifestare in piazza. Il 12 dicembre i lavoratori in sciopero di Oakland ,han bloccato alcuni tra i principali porti e scali marittimi commerciali della Costa Ovest. Il 28 gennaio viene sgomberato un centro conferenze appena adibito a base dal movimento. Per tale ragione le proteste sono state portate in comune,provocando l'arresto di 400 manifestanti: l'assemblea di Occupy Oakland ha prossimo indetto uno sciopero generale il prossimo primo maggio.

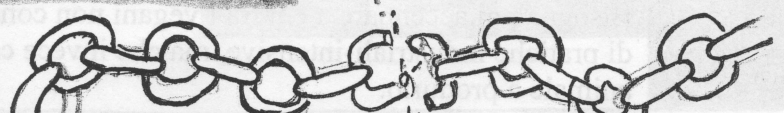
Per quanto negli Stati Uniti, questa giornata non goda del rilievo che le spetta ormai da tempo, passando sotto l'indifferenza generale, non si può non riconoscere negli intenti nel movimento di Occupy Oakland, un certo richiamo al passato, non solo nell'indire uno sciopero generale proprio per il primo di maggio, ma pure nel ricostituire gruppi di lavoro all'interno delle varie assemblee, non solo quelle di Oakland, ma pure quelle di Portland e New York, al grido di "If we can't live, we can't work" (se non possiamo vivere, non lavoriamo).

Una certa ripresa di coscienza forse, che apre interessanti spiragli all'interno dello scacchiere sociale e politico degli Stati Uniti.



Le attuali forme di lotta negli Stati Uniti non riescono più a confrontarsi con un passato , ormai sconosciuto ai più, e allo stesso modo nel contesto europeo si sta estinguendo il primo maggio nella sua reale accezione e funzione: tale ricorrenza è stata strumentalizzata dai poteri mediatici, svuotata dei suoi reali contenuti e istituzionalizzata dai sindacati.

Il metro col quale misurare l'abisso tra il primo maggio che stato e il primo maggio che è oggi, è lo stesso col quale misurare il distacco che separa ciò che attualmente rimane di tale ricorrenza dai suoi precedenti, che a lungo si sono susseguiti ogni primo di maggio in tutto il mondo: nel 1906 in Francia (sempre in favore delle 8 ore lavorative) e poi nel 1907 dall'anarchico russo Jacob Law, il quale sparò sui guidatori dell'omnibus che trasportava le truppe incaricate di reprimere le numerose manifestazioni; nel 1909 in Argentina, ove il primo maggio fu tanto sentito dai lavoratori, da scatenare la reazione violenta dei padroni che provocò otto morti, 105 feriti e l'esecuzione dell'anarchico Simón Radowitzky; e ancora in Giappone nel 1920, nel 1931 in Spagna con una mobilitazione di 100.000 lavoratori e dure giornate di scontri; nel 1950 in Sud Africa e nel 77 in Turchia ove le forze governative spararono su una folla di decine di migliaia di lavoratori in corteo, e dove nel 2008 la repressione delle proteste dei lavoratori in corteo ha causato 38 feriti e 530 arresti.



«Non esistono animali superiori e inferiori, così come non esistono razze umane superiori e inferiori, ma esistono esseri viventi dotati di peculiarità uniche e come tali rispettabili e inviolabili. Il problema non è: "Possono ragionare?", né: "Possono parlare?", ma: "Possono soffrire?"»
Jeremy Bentham (1748-1832), radicale inglese tra i primi sostenitori dei diritti degli animali.

L'antispesismo, come l'antirazzismo rifiuta la discriminazione di razza, rifiuta la discriminazione basata sulla specie e sostiene che l'appartenenza ad una specie diversa non giustifichi moralmente il diritto di disporre della vita o della libertà di altri esseri viventi, causandogli oltre che crudeltà anche delle grandi limitazioni nella possibilità di vivere in armonia con la natura.

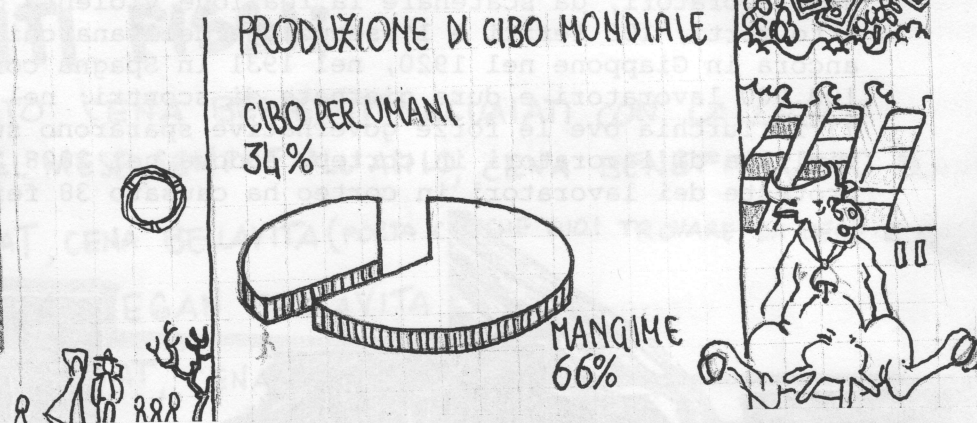
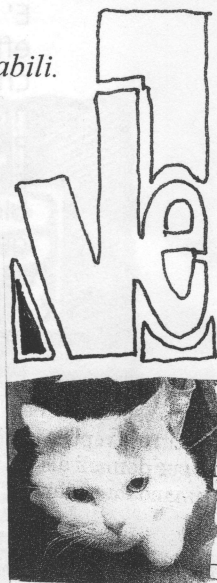
L'idea antispesista ritiene fondamentalmente che la capacità di provare sensazioni come piacere e dolore, interagire con l'esterno e manifestare la propria volontà non siano caratteristiche uniche dell'uomo e che quindi lo status degli animali debba cambiare rendendoli "persone non umane": la società dovrebbe allora ristrutturarsi contemplando una maggiore libertà e maggiori interazioni tra persone umane e non umane.

Questo movimento, innanzitutto filosofico e culturale, cerca di influenzare la società a partire dall'azione individuale del rifiuto di consumare prodotti derivanti dagli animali, inoltre si impegna in iniziative sociali, culturali e politiche.

Poiché basato sul rifiuto di qualsiasi sfruttamento, oltre che dell'uomo sull'uomo, anche dell'uomo sugli animali, l'antispesismo è molto diffuso all'interno del movimento anarchico. Tra i primi anarchici ad affrontare il tema dei diritti degli animali e della loro protezione fu il geografo e entomologo Elisée Reclus nel XIX secolo.

Pur non definendosi mai anarchico Lev Tolstoj ne condivise molti punti e si occupò degli animali in alcuni scritti, tra cui "Il primo gradino":

«Io viaggiavo stando seduto sulla telega davanti, accanto al carrettiere, un muzik forte, rosso, grossolano, che ad ogni evidenza era anche un gran bevitore. Passando per un villaggio, vedemmo che dall'ultima casa stavano trascinando fuori un maiale, ben ingrassato, nudo, roseo, per ucciderlo. Urlava con una voce disperata, simile a un grido umano. E proprio mentre stavamo passando noi, si misero a sgozzarlo. Uno degli uomini gli fece un lungo taglio sulla gola, con un coltello. Il maiale mandò un urlo ancora più forte e penetrante, si divincolò e corse via, inondandosi di sangue. Io sono miope e non vidi tutto nei dettagli, vidi soltanto il corpo del maiale, un corpo roseo come un corpo umano, e udii quello strillo disperato; ma il carrettiere - che per il giovedì santo si era astenuto dal bere - vide tutti i dettagli, e continuava a guardare senza mai distogliere gli occhi. Acchiapparono il maiale, lo rovesciarono a terra e si misero a finirlo. Quando il suo strillo tacque, il carrettiere fece un sospiro profondo: "Possibile che un giorno non dovranno rispondere di questo?" borbottò.»



Vegetarismo (latto-ovo-vegetariani): chi è vegetariano elimina dalla sua dieta e dai suoi consumi tutti i prodotti che comportano la morte dell'animale: carne, pesce, molluschi e frutti di mare, pelle, ma consuma però prodotti di origine animale quali latte e latticini, formaggi, uova e miele.

Veganismo: chi è vegan non mangia e non usa tutto ciò che ha a che fare con gli animali, che implica il loro sfruttamento, la violenza nei loro confronti e la loro inevitabile morte.

Questa scelta di "vita" o di consumo viene intrapresa da molte persone (si stima 6 milioni nel 2006 in Italia) per diverse ragioni: salutistiche, religiose, ecologiche ma soprattutto etiche. Bisogna poi accennare a chi tra i vegani non consuma prodotti animali derivanti dallo sfruttamento di pratiche industriali-intensive, ma che invece consuma prodotti non derivanti dalla forzatura dell'animale a produrlo.

ANTISPECISMO ED ECOLOGIA

La scelta di non consumare carne e prodotti derivanti dagli animali si basa, oltre che su motivi etici, antispecisti e animalisti, sull'enorme e sempre più documentato effetto che l'allevamento moderno, sia intensivo che estensivo, ha sugli esseri umani malnutriti (sia iponutriti che ipernutriti), sull'ambiente, sugli ecosistemi e sull'atmosfera.

Allo stesso tempo questa decisione individuale è la più potente che si possa mettere in atto perchè la situazione cambi. Ciò è dovuto a due fattori principali di facile individuazione. In termini quantitativi ha il maggior impatto: dal momento che tutti ci cibiamo, se un numero crescente di persone smette di farlo con cibo animale, l'ambiente ne giova immediatamente. Inoltre dipende direttamente da una scelta personale e non da fattori esterni quali leggi, disponibilità economica e di mezzi o innovazioni tecniche.

Gli animali d'allevamento sono "fabbriche di proteine alla rovescia", questo vuol dire che consumano molte più calorie, ricavate da mangimi vegetali, di quante ne producano sotto forma di carne, latte e uova: come macchine (perchè così sono considerati in zootecnica) che convertono proteine vegetali in proteine animali sono del tutto inefficienti e il rapporto di conversione varia da 1:30 a 1:4 a seconda della specie animale.

A questo aspetto di inefficienza se ne affianca un altro, e cioè che 1 miliardo di esseri umani soffrono di denutrizione cronica. La maggior parte di essi vive proprio in quei paesi che sono i maggiori esportatori di prodotti agricoli verso Stati Uniti ed Europa. L'Etiopia, anche durante la sua peggiore carestia, produceva semi oleosi esportati per il consumo animale. Il Brasile conta 16 milioni di persone malnutrite ed esporta 16 milioni di tonnellate di soia per mangimi animali.

Questi sono solo due esempi di una lunga serie di paesi dove la sovranità alimentare si è piegata agli interessi delle aziende agrarie che esportano i prodotti dal sud del mondo per ingrassare gli animali del nord. I 2/3 delle terre fertili del pianeta sono usati per coltivare cereali e legumi per gli animali.

Questo spreco di materie prime e questo loro uso inefficiente comporta inquinamento durante la produzione e il trasporto, a cui si aggiunge il problema delle deiezioni degli animali, che allevati in quantità spropositata causano l'emissione di inquinanti e la contaminazione di terreni e falde acquifere.

Il 66% dell'energia utilizzata dall'allevamento serve per la produzione e il trasporto dei mangimi.

L'allevamento moderno assorbe una quantità enorme di energia e di acqua se messo a confronto con l'agricoltura. Per produrre 1 caloria di proteine dal grano servono 2,2 calorie di energia elettrica, per i cibi animali ne servono in media 25, ma in particolare 40 per la carne bovina, 39 per le uova, 14 per il latte e altrettante per la carne di maiale. Con l'acqua che una singola persona mediamente usa in un anno si riescono a produrre circa due chili di carne bovina.

Le emissioni di gas serra (CO_2 , O_3 , N_2O , CH_4) causate dal settore zootecnico sono pari al 18% del totale, percentuale simile a quella dovuta al settore industriale e maggiore di quella dei trasporti.

L'allevamento produce il 9% del principale gas serra, il biossido di carbonio, il 40% delle emissioni di metano e il 65% di quelle di ossido d'azoto (300 volte più dannoso del CO_2 per il riscaldamento globale).

In Europa la deforestazione ha smesso di crescere e anzi sta diminuendo da un decennio. Questo è dovuto alla limitata area che essa colpisce e al controllo che le persone riescono ad avere su di essa.

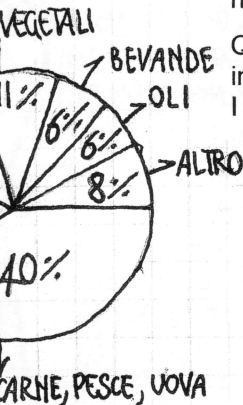
La foresta pluviale, invece, continua a diminuire al ritmo dell'1% l'anno (media degli anni '90) con tendenza al rialzo negli anni a venire, e questo è dovuto a due grandi business: quello storico del legname e quello più recente della carne. Entrambi portati avanti nella piena convergenza tra Stati e multinazionali.

Lo sviluppo economico di molti paesi africani, asiatici e sudamericani che si trovano sul tropico è coinciso con l'abbattimento di foreste per farne prodotti di massa: dai mobili pregiati alla carta igienica.

In America centrale e poco dopo più a sud, dagli anni sessanta l'allevamento ha ricevuto un grandissimo impulso con l'esplosione degli hamburger nei fast food statunitensi. Da allora attraverso colpi di stato e forti sussidi della banca mondiale (WB) la terra è spartita tra poche aziende multinazionali che hanno investito enormi capitali in terre agricole o da pascolo. Ottimo esempio a riguardo è rappresentato dall'Argentina.

La foresta tropicale copre il 7% delle terre emerse e contiene più della metà delle specie viventi, il suo abbattimento contribuisce inesorabilmente alla perdita e all'alterazione di ecosistemi che mai più ci saranno.

QUALCHE SITO ANTISPECISTA:
ANIMALIBERATIONFRONT.COM
ANTISPECISMO.NET
VEGANZETTA.ORG



TECNOLOGIA e

Non vi è notte che il cielo non sia costellato di stelle, la radura ricolma di rumori, fragori, crepitii... Nella foresta il cupo verso del gufo è più che presagio di morte, culla, nascondiglio per la madre che attende. E intanto cresce, silenziosamente, l'erba, il flebile filo. Accanto sgomita il fiore della luna, che mostrarsi vuole agli occhi celesti, con la foglia dal vento trascinata fin sul bocciolo. Una lotta ha inizio tra il debole fiore e l'anziano drappo di un ramo ormai troppo assetato per vivere. Uno sbatter d'ali li cheta. Vincitore è il fiore, un poco sgualcito ma di bellezza trionfante, perché vero, vivo, vincente. Ecco lo sguardo. Si posa sul pallido colorito e la voce intona un canto festoso e sommesso al contempo: celebra la vita. Poi carezza il gravido ventre e come rapita da un pensiero sublime languisce, e dolcemente s'addormenta.

Il risveglio, dal sole recato, illumina il giovine volto e tra le leggere stoffe trova giaciglio il nascituro. E' gioia, stupore, meraviglia. Un idillio fuori dal tempo, pervaso di sensazioni nuove, alte, uniche. E' l'estasi. Uno ad uno gli animali si recano a portare omaggio alla nuova vita: si lava il pargolo e si compone un nuovo nido, più grande, più caldo. E il vento corre, porta la novella e rincorre le nuvole, perché risplenda sempre il sole sulla magica foresta e venga per sempre custodito il segreto. Sboccia il giglio arancio, ronzano le api e salta all'orizzonte la lepre. La natura s'è risvegliata. E' l'alba dei sensi. Ed è già cresciuto il figlio che gioca ormai tra pietre e ruscelli quando d'improvviso la corrente si fa più forte e scivola. Tra i vortici torrenziali giunge in un baleno a valle. Va sott'acqua, risale, s'aggrappa, molla, colpisce un masso. Perde i sensi. Quando si riprende scorge dietro di sé rocce immense, dei monti forse. Si guarda intorno ma è smarrito, dolorante, non ricorda. Inizia a camminare in direzioni casuali. Ormai è uomo, scende la notte quando s'addentra per selve ignote. Non si accorge del cielo stellato, non si orienta, s'inoltra e procede verso precipizi sconosciuti e ...di lui nulla più si sa. Soltanto le sue urla di terrore rimangono tra quei boschi, smarrite e vagabonde.

Lo sviluppo tecnologico degli ultimi duecento anni ha portato ad un brusco spostamento di uomini e donne dai centri rurali a quelli urbani, determinando così un brusco allontanamento dell'uomo dalla natura. La richiesta di manodopera nelle prime industrie ha attratto lavoratori sottoposti ad uno sfruttamento senza precedenti. Giornate lavorative di 16 ore, nessuna copertura economica in caso di incidenti sul lavoro, salari bassi, lavoro minorile. Il fattore determinante di tutto questo processo è stato l'avvento di nuove tecnologie utilizzate per rendere sempre più efficiente e veloce la produzione. La tecnologia ha reso ancora più alto il grado di alienazione a cui pure il bracciante era sottoposto. Infatti l'operaio di fabbrica era alienato tanto quanto il bracciante per quanto riguarda la produzione del prodotto e la dipendenza padronale, ma l'operaio oltre ad essere sfruttato dall'uomo, dipendeva anche dalla macchina, di cui doveva rincorrere i tempi di produzione. Con il tempo il processo tecnologico è via via proseguito permettendo di aumentare i profitti dei capitalisti, e certamente a questo aumento non è corrisposto un "pari" aumento del salario. Ma non è sulle lotte prettamente salariali che vogliamo mettere l'accento, quanto su quelle di più ampia veduta che già in passato trovarono espressione.

Infatti l'avvento della tecnologia nei luoghi della produzione è stato contestato già a partire dai primi anni d.C. 1800. Dal primo decennio del 1800 si susseguirono rivolte contro l'industrializzazione e le macchine, che venivano viste come un pericolo per la perdita di lavoro e come una minaccia alla vita stessa dei lavoratori. In queste rivolte i telai (e più avanti cronologicamente le macchine in generale) venivano distrutte. Queste azioni venivano etichettate sotto il nome di "luddismo" e oggi possiamo definirle come vere e proprie azioni di sabotaggio.

Eppure già nel 1800 tra gli ambienti utopisti, e quindi storicamente antecedenti e fondamentali alla nascita del socialismo, c'era chi sosteneva che dal progresso tecnologico si sarebbe riusciti ad ottenere l'emancipazione sociale. Saint Simon teorizzava proprio questo, e a posteriori possiamo dargli torto perché storicamente l'industrializzazione ha portato solo all'alienazione dell'uomo. Questo non solo perché i mezzi di produzione erano di proprietà dei capitalisti e quindi la produzione non rispondeva a esigenze collettive, ma perché l'essenza stessa della macchina è alienante: i ritmi di lavoro vengono infatti scanditi da essa e l'operaio ne dipende ripetutamente.

CONTROLLO

Ma arriviamo ai giorni d'oggi. Se la tecnologia, nel 1800 aveva permesso l'industrializzazione, e quindi l'aumento esponenziale della produzione, oggi risponde anche all'esigenza del potere di controllare, punire e prevenire le azioni di chi si vorrebbe opporre all'esistente. Dai posti di lavoro alle banche, dai supermercati alle piazze, non c'è più luogo che non sia soggetto a videosorveglianza. La nostra vita è costantemente spiata e ciò comporta che psicologicamente e praticamente si sia sempre innocui nei confronti di tutto ciò che quotidianamente ci aliena e ci opprime. Il controllo ordina e normalizza le nostre vite, le rende omogenee imponendo un'uniformità di valori etici e morali.

Ma il controllo non dipende solo dalle telecamere, è la comunicazione interpersonale ad essere essa stessa controllata e definita a priori dal potere dominante. Dai telefonini ai social network, la strategia è sempre la stessa: permettere comunicazioni virtuali tra gli individui per mediare il discorso, lo scambio d'opinioni, una possibile alleanza empatica in un mondo in cui si è sempre più soli. In particolare poi, l'uso di social network come Facebook e Twitter per l'organizzazione di momenti di lotta in maghreb ha fatto pensare che la tecnologia potesse divenire strumento di organizzazione e legna per il fuoco della rivolta. Invece l'aspetto da considerare di questa vicenda dovrebbe anche essere un altro: la rete dei social network ha permesso una discussione virtuale perché è la più neutra che possa esserci, quella che non può portare a radicali capovolgimenti sociali perché non è capace di far incontrare e conoscere davvero gli individui che stanno dietro allo schermo. E così anche qui in Italia, presi dal furore della Primavera Araba, sono in molti a giustificare l'uso dei social network per organizzare le "lotte" perché questo ha funzionato in maghreb. Anziché sforzarsi di creare o rubare alla città spazi in cui sia possibile l'incontro tra soggetti disadattati (nel senso che non vogliono adattarsi a (non) vivere in questa società del controllo), ci si incontra virtualmente, abbassando di molto la radicalità che quel particolare movimento potrebbe esprimere.

Il controllo crescente sui posti di lavoro, nelle scuole e nelle piazze rende ormai praticamente impossibile la discussione in quei luoghi che per definizione raccolgono tante persone nello stesso tempo. E' sempre più la frammentazione a dividere e isolare i possibili individui insoddisfatti e pronti all'attacco contro la barbarie che è la civiltà. Bisogna quindi cercare nuovi luoghi, altri tempi per l'incontro e la pratica della sovversione. La città deve diventare bersaglio della fantasia distruttrice di cui è capace l'uomo. La tecnologia è strumento di controllo e indottrinamento del potere, e per questo va presa di mira con ogni forza. Allontaniamoci dunque dal puzzo e dal grigiore della città, riscopriamo i luoghi ameni e reimpariamo a desiderare la complicità della natura. Come in val di Susa, dove le barricate son fatte di tronchi, pietre, dove è la natura stessa a difendersi dal delirio distruttrice dello Stato. Tornando alla natura è possibile, forse, recuperare le radici della cultura arcaica, dei popoli nativi, e con questo detestare ancora di più l'attuale. Non un esilio felice, ma la spinta alla ricostruzione di rapporti personali veri deve maturare da questo incontro con la natura.

L'opposizione alla tecnologia potrebbe parimenti includere azioni di sabotaggio e altre di difesa del territorio dalla cementificazione, che è forse attualmente l'ambito civilizzatore più nascosto, ma che ogni giorno porta via migliaia di superfici naturali alla collettività animale. Non è detto che sia possibile tornare indietro, arrestare il progresso tecnologico da sempre teso a mortificare o opprimere l'uomo, ma vale la pena provarci. Camminiamo tra le strade affollate della città ma non sappiamo chi siamo, perché viviamo, dove andiamo. Sempre più l'uomo moderno è vittima della propria vita, passivo, apparenza di una vita costruita per lui da altri, apparenza di una vita preconfezionata.

"ONE BY ONE THEY WERE ALL BECOMING SHADES." James Joyce
["UNO AD UNO STAVANO TUTTI DIVENTANDO OMBRE"]

L'uomo moderno è un'ombra, uno spettro che s'aggira nel cimitero grigio che è la città. Fuggiamo dalle città, organizziamoci e torniamo per colpirle, per rendere più umana l'esistenza di chi ancora non può rifiutarne l'essenza e l'alienazione. Ritorniamo nelle radure per ripidi sentieri e ritorniamo ad essere i figli della natura. Ritorniamo ad essere vivi.

VEG

È SÌ A TU E!!!

Oltre alle ragioni etiche scegliere di adottare una scelta vegana o vegetariana giova sicuramente alla salute! Il lavoro di ricerca e sensibilizzazione fatto negli ultimi decenni in particolare dalla Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana, dimostra come questo regime faccia bene e possa aiutare a prevenire o a controllare malattie croniche o degenerative.

In effetti si è riscontrato che tra i soggetti vegetariani rispetto ai consumatori di carne che le malattie cardiovascolari sono molto più rare, inoltre un'alimentazione a base di cibi vegetali aiuta fortemente nella prevenzione di diversi tipi di cancro tra cui: quello alle mammelle, quello al colon strettamente associato al consumo di carne, quello ai polmoni, alla prostata e quello alle ovaie.

A questo punto analizziamo quali possono essere le alternative pratiche dal punto di vista nutrizionale per iniziare a mangiare in modo più sano eliminando i prodotti animali, tenendo conto che bisogna comunque informarsi a dovere prima di prendere questa scelta, ora chiariamo alcuni presupposti per trarre beneficio fino in fondo da questa dieta:

- _i cereali, la pasta, il riso e le farine dovrebbero essere preferibilmente integrali per assorbirne appieno i nutrienti;
- _prediligiamo prodotti biologici per evitare di assumere pesticidi, per sfruttare maggiormente le proprietà dei nostri cibi e ovviamente per rispettare il naturale ciclo biologico della terra;
- _cerchiamo di consumare meno cibi pronti possibile e iniziamo a cucinarci le cose da soli seguendo le ricette o creando nuovi piatti!
- _sfruttiamo le proteine al meglio evitando di mangiare proteine di natura diversa insieme e assumendo tanta vitamina C per permettere un assorbimento migliore anche del ferro!
- _la vitamina B12 è l'unica vitamina che non può essere assunta tramite i vegetali poiché è prodotta solo dai microbi del terreno, ma con il lavaggio questi vengono tolti, per questo può essere assunta solo tramite integratori;
- _per un migliore assorbimento dei sali minerali e degli altri nutrienti evitare le cotture a temperature eccessivamente elevate e troppo prolungate inoltre moderare l'uso dell'olio in cottura.

Le sostanze fondamentali di ogni sana dieta devono essere:

_i carboidrati che costituiscono il 50-60% delle calorie totali assunte giornalmente in una dieta equilibrata, si trovano prevalentemente nei vegetali, e possono essere di due tipi principali, gli zuccheri semplici o i carboidrati complessi (amido); i primi li troviamo nei dolci, nelle bevande, ma anche nella frutta (ma questo è un caso particolare) e possono essere estremamente dannosi per l'organismo mentre gli altri sono presenti nei cereali, nei legumi e nei tuberi. L'abuso di zuccheri è molto pericoloso a lungo termine può portare allo sviluppo del diabete. Per questo è consigliabile consumare una grande quantità di cereali integrali combinate con legumi, verdure e frutta al posto di farine, cereali raffinati e dolci.

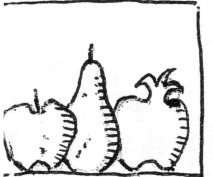
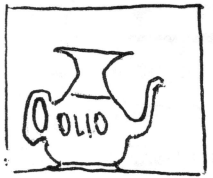
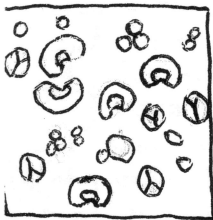
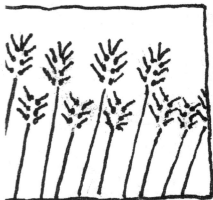
_le proteine sono composte da lunghe catene di aminoacidi che possono essere di 20 tipi diversi, 12 di questi possono essere prodotti dal nostro corpo mentre 8 devono essere per forza assunti con la dieta (aminoacidi essenziali), il mito che i vegetali non li contengono tutti è una balla colossale poiché questi sono contenuti in percentuali differenti nelle diverse piante. Inoltre eliminando la carne si evita l'assunzione di tossine che si accumulano nei tessuti degli animali per la paura che precede il macello nei mattatoi, gli ormoni steroidei, quelli della crescita e gli antibiotici che vengono somministrati agli animali durante tutta la loro vita. È bene dunque assumere proteine tramite legumi, frutta secca, cereali, verdure verdi scure e tutti i derivati della soia e degli altri cereali. È comunque importante bilanciare la quantità di proteine assunte ogni giorno in base allo stile di vita che si segue facendo attenzione a non eccedere!

_i grassi possono essere di diversi tipi, i grassi "solidi", tipici del regno animale (e degli oli tropicali) sono formati prevalentemente da grassi saturi, gli oli invece sono ricchi di grassi insaturi tipici del regno vegetale, non contengono colesterolo permettendo dunque di evitare, facendone un uso corretto, di incorrere in malattie dell'apparato circolatorio, nel diabete o nell'obesità. Per questo sarebbe consigliabile non assumere grassi animali o cibi che contengano oli tropicali, prediligendo gli oli e le margarine vegetali ma senza eccedere nel consumo.

_le fibre svolgono una importante funzione di pulizia dell'apparato digerente e migliorano le condizioni della flora intestinale. Queste possono essere assunte con la verdura e la frutta in grandi quantità durante tutto l'arco della giornata preferibilmente lontano dai pasti per non rallentare eccessivamente la digestione e per favorire l'azione depurativa.

_i minerali sono sostanze inorganiche che sono necessari per svolgere dei compiti fondamentali all'interno del nostro organismo, queste possono essere presenti in quantità maggiori o solo come "tracce"; tra questi minerali quelli da tenere sotto controllo sono il ferro e il calcio, questi possono essere assunti tramite le verdure a foglia verde scura (broccoli, spinaci, ecc.), i legumi, i cereali, alcuni frutti. È importante ricordare che gli aminoacidi animali sono in gran parte solforati il che produce scorie acide che rubano il calcio alle ossa e per questo alla lunga spesso portano all'osteoporosi e ai calcoli renali.

_le vitamine sono sostanze organiche alla base di numerosissimi processi del corpo, sono prodotte solo dai vegetali e dai microrganismi (ad eccezione della vitamina D prodotta nella pelle animale colpita dalla luce solare) per cui sono assumibili con la dieta ad eccezione della vitamina B12. Per averne sempre e in buone quantità è bene mangiare tanta frutta e verdura fresca ogni giorno.



INFORMAZIONI E I DATI SONO STATI PRESI DAI SITI VEGPYRAMID.INFO E VEGFACILE.INFO

CRICETRO MEGAN

Crumble alle mele (OVVERO DOLCE ALLE MELE)
INGREDIENTI:

6 MELE

Mezzo limone

180 g di ZUCCHERO

1 BUSTA DI vanillina

150 g di FARINA

cannella o CHIODI DI GAROFANO (per aromatizzare)
a piacere

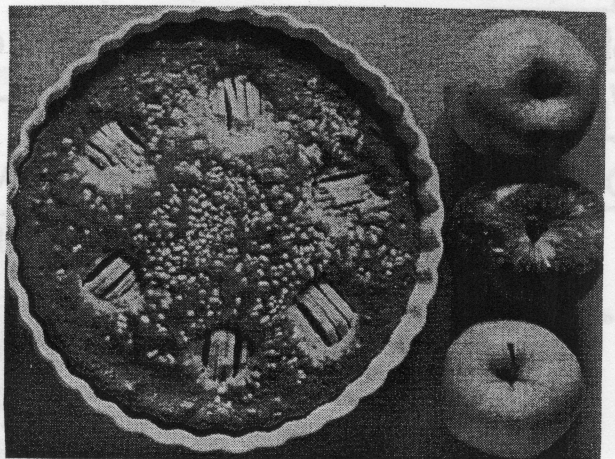
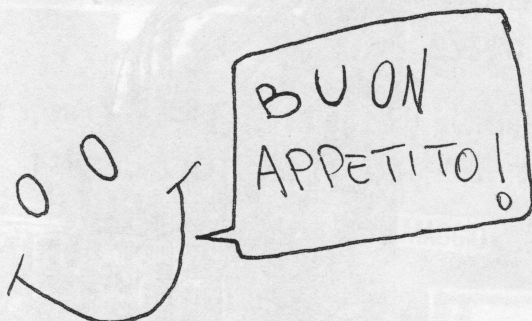
90 g di MARGARINA VEGETALE non idrogenata (o di soia)

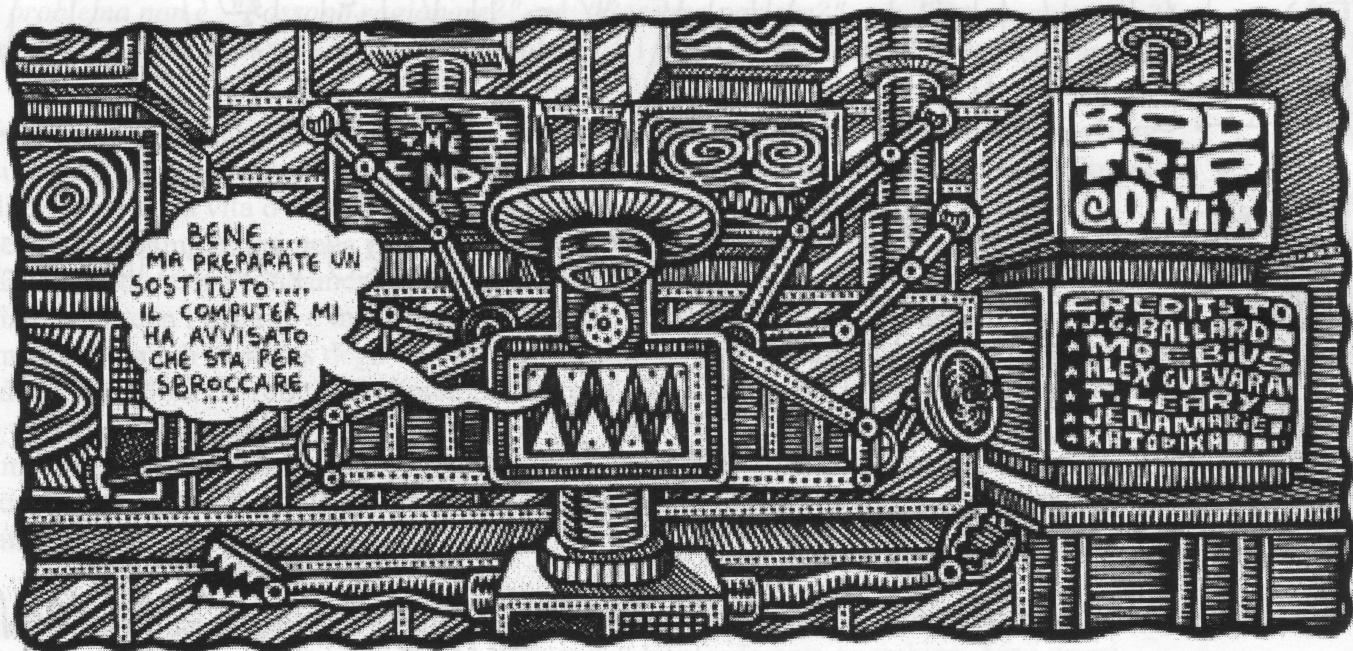
PREPARAZIONE:

Sbucciare le mele eliminando il torsolo e tagliatele a tocchetti. Raccoglierle in una casseruola con qualche cucchiaio di zucchero (50g), il succo, la scorza di mezzo limone e la cannella. Quindi lasciar cuocere a fiamma moderata per circa 10 minuti. In una ciotola impastare velocemente con le dita la farina con lo zucchero rimanente, un pizzico di sale, la margarina e la vanillina, fino ad avere un composto granuloso.

Ungerne una pirofila con olio d'oliva (o margarina). Sul fondo versare le mele e sopra il composto granuloso. Infornare a 200°C per circa 30 minuti, fino a quando la superficie sarà dorata.

Servire il crumble tiepido.





BENE....
 MA PREPARATE UN
 SOSTITUTO....
 IL COMPUTER MI
 HA AVVISATO
 CHE STA PER
 SBROCCARE

BAD
 TRIP
 COMIX

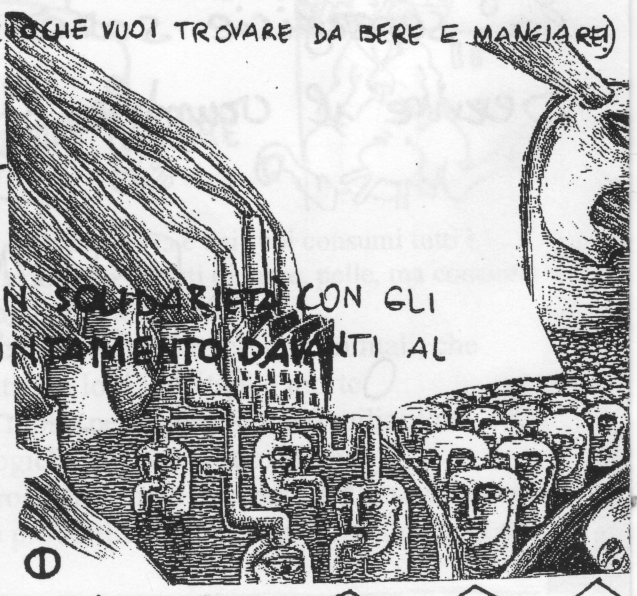
CREDITO
 * J.C. BALLARD
 * MOEBIUS
 * ALEX GUEVARA
 * T. LEARY
 * JENAMARIE
 * KATODIKH

APPUNTAMENTI MAGGIO:

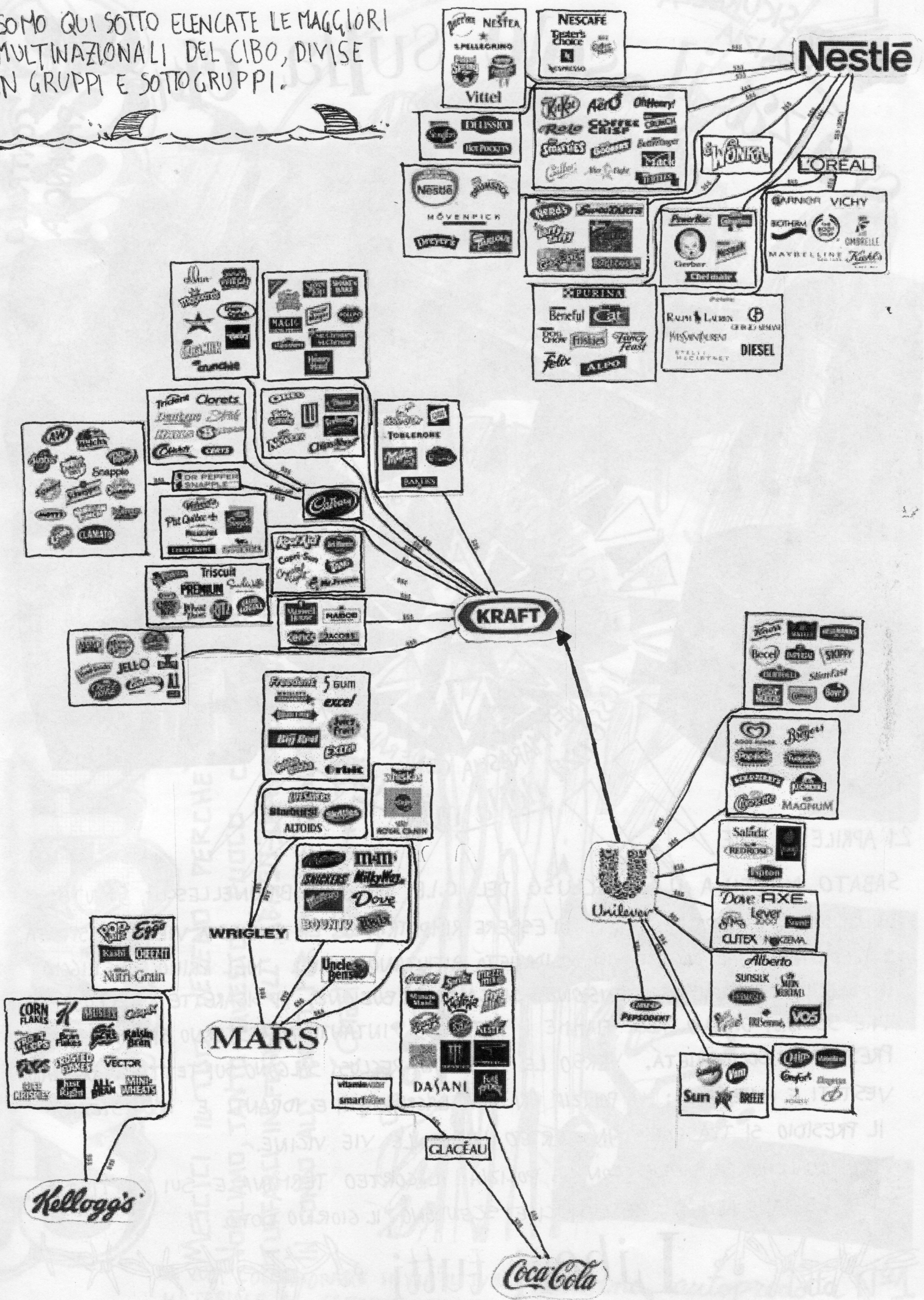
- 4 MAGGIO, 23:30h - C.S.O. A ASKATASUNA, CORSO REGINA 47
OTR/GENTE GUASTA, HIPHOP NIGHT BENEFIT RADIO BLACKOUT
- 12 MAGGIO, 23:00h - C.S.O. A. GABRIO, VIA REVELLO 3
MACKA B & THE ROOTS RAGGA BAND, BENEFIT RADIO BLACKOUT
- 26 MAGGIO, MANIFESTAZIONE CONTRO IL TAV 3° VALICO, ARQUATE
 h15:00 IN STAZIONE

APPUNTAMENTI FISSI:

- MARTEDÌ: ASILO OCCUPATO, CENA BENEFIT INCUAIATI CON LA LEGGE
 ↳ OGNI 3° MAR. DEL MESE, SEMPRE ALL'ASILO, CENA BENEFIT RADIO BLACKOUT
- MERCOLEDÌ: MEZCAL SQUAT, CENA BELLAVITA (PORTA CIO CHE VUOI TROVARE DA BERE E MANGIARE!)
- GIOVEDÌ: NOWAY SQUAT, CENA VEGAN BELLAVITA
- VENERDÌ: BARROCCHIO SQUAT, CENA BELLAVITA
- DOMENICA: BARROCCHIO SQUAT, CINE-PIZZA
 ↳ OGNI 3° DOM. DEL MESE PRESIDIO IN SOLIDARIETA' CON GLI
 IMMI GRATI RECLUSI NEI LAGER. APPUNTAMENTO DAVANTI AL
 C.I.E. DI C.SO BRUNELLESCHI.



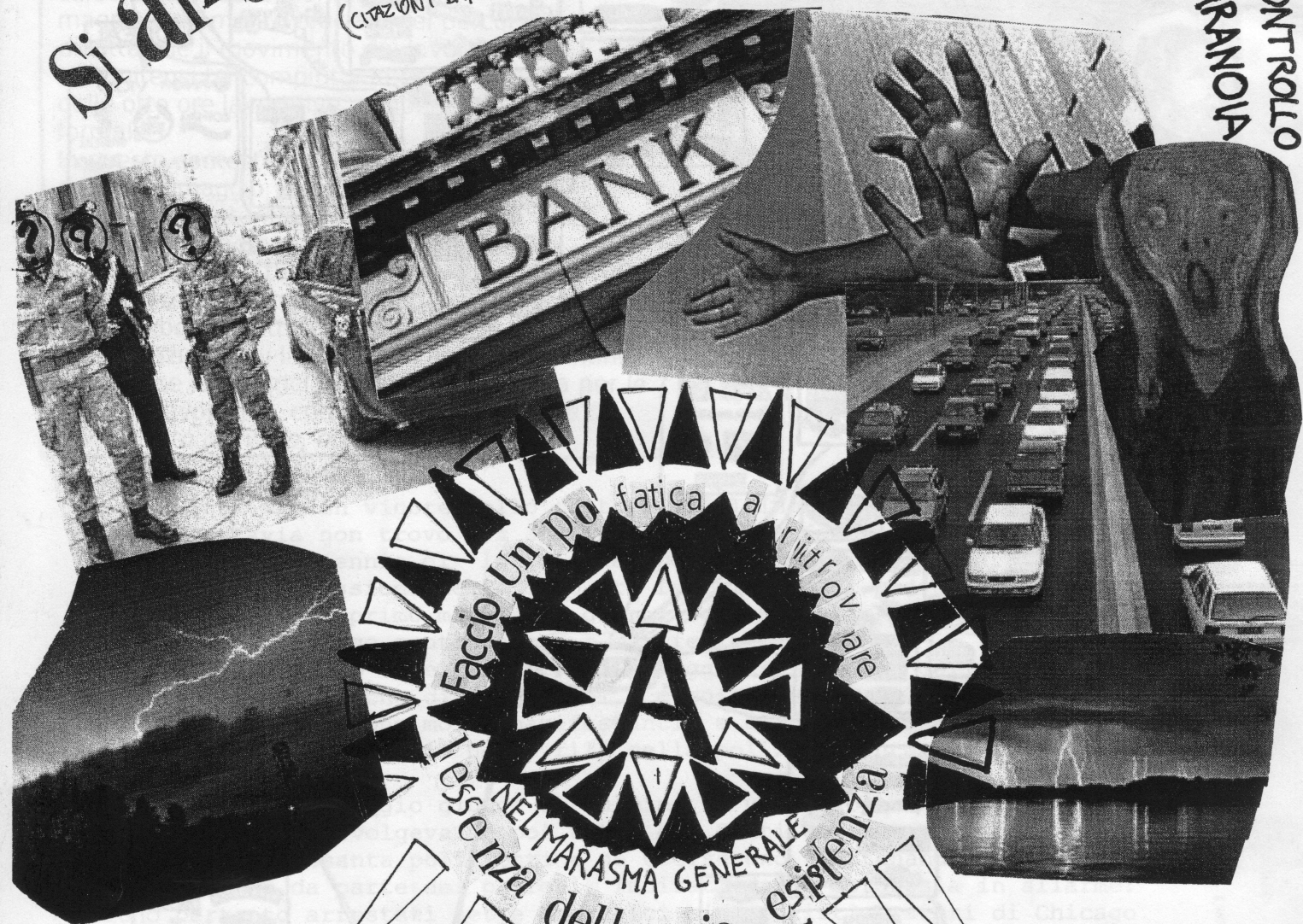
SOMO QUI SOTTO ELENCALE LE MAGGIORI
MULTINAZIONALI DEL CIBO, DIVISE
IN GRUPPI E SOTTOGRUPPI.



SIKUREZZA
POLIZIA
Si alza il sole sulla città

(CITAZIONI DAI TESTI DEI KALASHNIKOV)

CONTROLLO
PARANOIA



21 APRILE C.I.E.

SABATO MATTINA UN RECLUSO DEL C.I.E. DI CORSO BRUNELLESCHI, SAPUTO DELLA MORTE DEL PADRE, CHIEDE DI ESSERE RIMPATRIATO: LA RICHIESTA VIENE RESPINTA E I COMPAGNI DEL RAGAZZO IN SOLIDARIETÀ RIFIUTANO IL CIBO. NEL PRIMO POMERIGGIO IN SEGUITO A QUALCHE TENSIONE SULLA DISTRIBUZIONE DI SIGARETTE I RECLUSI DI TRE SEZIONI DANNO ALLE FIAMME I MATERASSI. INTANTO ALL'ESTERNO SI FORMA UN PRESIDIO IN SOLIDARIETÀ. VERSO LE 17 ALCUNI RECLUSI SALGONO SUI TETTI E BRUCIANO VESTITI E MATERASSI: LA POLIZIA ORA USA LACRIMOGENI E IDRANTI E ALL'ESTERNO IL PRESIDIO SI TRASFORMA IN CORTEO LUNGO LE VIE VICINE.

DOPO QUALCHE TENSIONE CON LA POLIZIA IL CORTEO TERMINA E SUI TETTI DEL C.I.E. RESTANO ALCUNI RECLUSI CHE SCENDONO IL GIORNO DOPO.

Liberi tutti

