

PELO & CONTROPELO

La voce dei nostri amici animali

Periodico animalista

Direttore editoriale: Marinella Robba, Direttore responsabile: Flaminia Stefanucci, redazione, sede legale, grafica e stampa presso "Il Segno di Giorgio Galletta", Via Viberti, 33 - 10141 Torino - Tel. 0113822118 - Aut. Trib. di Torino n° 37 del 1° luglio 2010

Gentili lettori,

L'anno solare per tutti noi animalisti è scandito da momenti particolarmente dolorosi, che immancabilmente si rinnovano anno dopo anno. Ebbene sì, il calendario degli animalisti non è quello comune a tutti gli altri cittadini-consumatori. La maggior parte della gente vive Natale, Capodanno e Pasqua come occasioni per sentirsi più buoni e fare qualcosa per gli altri. E' giusto. Ma "gli altri" sono anche gli animali. Esseri senzienti che vivono una vita di sofferenza negli allevamenti intensivi e che infine vengono brutalmente macellati. Per tutti loro un'unica destinazione: le tavole delle festività natalizie e pasquali. Chi ha a cuore gli animali non può vivere queste ricorrenze come momenti di gioia e spensieratezza. Sei milioni di esseri sensibili, senza contare i pesci, vengono uccisi ogni ora nel mondo per essere trasformati in carne. Senza considerare la sofferenza di mucche e galline ovaiole, recluse, sfruttate ed infine ammazzate dopo pochi anni di vita. Forse non tutti sanno che il consumo di carne e prodotti di derivazione animale (latte, uova e formaggi) causa più sofferenza e morte di ogni altra attività umana. E non è affatto necessario per la nostra sopravvivenza. Al giorno d'oggi evitare il consumo di carne, pesce e prodotti derivati è possibile. Questa è sicuramente la più efficace buona azione!

Durante le scorse festività natalizie mi è capitato di leggere di un'iniziativa a favore delle popolazioni povere del Terzo Mondo. Un'associazione benefit proponeva di aiutarle acquistando uno "Spacchettato". Cioè un regalo da destinare a loro. Apparentemente una bellissima iniziativa. Ma che cosa sono "Gli Spacchettati"? Quaderni, macchine da cucire, semi e fertilizzanti, ma anche galline, capre, mucche e maiali da impiegare per la produzione di uova, latte e carne. Non era certo la prima volta che leggevo di trovate di questo genere. Credere che regalando animali si riesca ad alleviare le sofferenze delle popolazioni povere è pura illusione. L'unico effetto sicuro è quello di incrementare il giro d'affari legato agli allevamenti. Infatti la vita nel Terzo Mondo rimane tale e quale. Sarebbe invece molto più utile evitare di privare le popolazioni povere dei cereali e dei legumi coltivati nei loro paesi, spediti negli allevamenti intensivi delle nazioni ricche. Sembra incredibile ma è proprio così. Togliamo alle popolazioni del Terzo Mondo i mezzi di sostentamento, facendo inoltre lievitare i prezzi dei cereali e poi, bontà nostra, gli concediamo di sfruttare qualche animale. Tanto per toglierli un po' la fame!

C'è poi un altro importante aspetto da considerare. L'associazione definisce gli "Spacchettati" in questo modo: "capre, asini, quaderni, kit sanitari e molti altri oggetti

GLI ANIMALI...



NON SONO OGGETTI!!

essenziali usati nei progetti". Ma come si fa a paragonare una capra ad un quaderno? Eppure sono entrambi degli "Spacchettati", quindi oggetti. Gli animali sono esseri che provano emozioni, dolore, gioia, affetto, paura, gratitudine. Non sono oggetti. Lo sa bene chi vive con un gatto o un cane. Ma ne è altrettanto consapevole chi condivide la propria casa con un coniglio. Chissà cosa prova quando li vede morti sul banco frigo del supermercato! Se pensiamo che mucche, vitelli, agnelli, maiali

e cavalli non siano in grado di affezionarsi a noi ci sbagliamo. Non esistono specie di serie A e specie di serie B. Tutti proviamo emozioni, dolore fisico e stress psicologico. Niente giustifica il predominio di una specie su un'altra! Bisogna cambiare le cose! Mi piace pensare al singolo individuo come una libertà, un progetto. La libertà di voler cambiare il mondo, il progetto di farlo con le proprie scelte quotidiane.

Marinella Robba

"...anche il mio essere vegetariano è una scelta morale. Ma come si può allevare la vita per ucciderla e mangiarcela?(...) Hai mai sentito gli urli di un macello di maiali? E come puoi poi mangiare il maiale?"

(Tiziano Terzani, *Anam il senza nome*)

LINK INTERESSANTI

Video "La vita emotiva degli animali da fattoria"

www.tvanimalista.info/video/scelta-vegan/vita-emotiva-animale-fattoria/

Video sugli allevamenti intensivi "La fattoria degli animali" www.youtube.com/watch?v=KpfoSeQ2f10

Documentari ed investigazioni su allevamenti e macelli www.tvanimalista.info/video/allevamenti-macelli/

Video "Io sono 1474. La storia di un vitello" www.youtube.com/watch?v=hcty-kW4ntg

PASSARE AL VEG E' FACILE!

Un corso di approfondimento scientifico sull'alimentazione vegana

A Torino se ne sentiva la necessità. Ormai quasi tutti conoscono il significato di parole come vegano e vegetariano; cene e apericene veg si susseguono e talvolta gli appuntamenti si accavallano, sempre con una larga partecipazione da parte di vegani e non. Tutto questo entusiasmo meritava un giusto approfondimento, un incontro che sfatasse i luoghi comuni, che desse le dritte giuste a medici di base, pediatri, dietisti, biologi, professionisti della nutrizione e cittadini che hanno scelto o stanno per scegliere un'alimentazione che non rechi alcuna violenza agli animali.

Per questo motivo quasi duecento persone

Continua a pag. 2

ALLARME FAO ED OMS

Più allevamenti intensivi, più fame nel mondo, inquinamento, deforestazione

A puntare il dito contro gli allevamenti intensivi da qualche anno a questa parte non sono più solo gli animalisti. Anche FAO ed OMS, infatti, rilevano gli effetti negativi a livello mondiale dell'incremento esponenziale del consumo di carne, pesce, latte, uova e formaggi. Secondo recenti studi la denutrizione nel Terzo Mondo, l'effetto serra e la deforestazione hanno una causa comune: la produzione, sia essa tradizionale che biologica, di carne, pesce e derivati. Ma come possono le nostre abitudini alimentari quotidiane avere ripercussioni in zone lontane del pianeta e nell'atmosfera? E' la domanda che si è posto Alessandro Bozzini, docente di Genetica generale presso

Continua a pag. 3

IO FACCIO LA PAUSA GIUSTA...E TU?
Fai diventare equa e solidale la tua pausa caffè
 Macchine a cialde e distributori automatici con prodotti del commercio equo per uffici, scuole, enti pubblici e privati



PUNTO EQUO
www.puntoequo.org
Per info: 340/2855826 - info@puntoequo.org

(continua da pag.1)

hanno riempito la sala Cavour del Centro Congressi Torino Incontra in via Nino Bixio e hanno seguito con grande attenzione i lavori del corso "INTRODUZIONE ALLA NUTRIZIONE VEGETARIANA" organizzato da SSVN (Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana) e SINVE (Società Italiana di Nutrizione Vegetariana) tenutosi il 20 novembre scorso. Esperti presenti da anni sulla scena italiana si sono succeduti con i loro interventi. Si tratta di Luisa Mondo (medico, specialista in Igiene e Medicina Preventiva, SSVN), Marina Berati (SINVE, NEIC, ingegnere, esperta in ecologia della nutrizione), Luciana Baroni (Presidente SSVN, medico nutrizionista e specialista in Neurologia, Geriatria e Gerontologia, SINVE), Angela Verduci (cuoca con esperienza decennale in cucina vegan), Luciano Proietti (Vicepresidente SSVN, medico pediatra, SINVE).
 Serve innanzi tutto una distinzione: la dieta latto-ovo-vegetariana è seguita da chi esclude il consumo di carne e pesce, ma non quello di uova e formaggi. La dieta vegana è adottata da tutti coloro che, spinti dal loro grande amore per gli animali, eliminano anche uova e latticini. I vegani sono ben consci della sofferenza che gli allevamenti-lager infliggono agli animali, trattati come macchine da cibo, oggetti da usare senza rispetto e poi gettare nella spazzatura. Da questo corso sono emersi chiaramente alcuni punti.

1) Escludere gli alimenti di origine animale non solo è possibile, ma è auspicabile per la salute di cuore, arterie, ossa, intestino, cervello... in parole povere di tutto l'organismo! Questo modo di alimentarsi combatte con efficacia le malattie cronico-degenerative dei tempi moderni: l'arteriosclerosi, il sovrappeso-obesità, il diabete mellito, l'ipertensione arteriosa, il cancro, l'osteoporosi.

2) I cibi vegetali sono poco calorici e le fibre "impacchettano" i grassi che non vengono assimilati. Un'alimentazione ricca di verdure e di cibi integrali aiuta quindi a dimagrire e a prevenire tutte le malattie legate all'accumulo di sostanze grasse nelle vene e nelle arterie,

STOP AL TRAFFICO DEI CUCCIOLI ADESSO E' REATO

Scatoloni pieni di cuccioli stipati nei bagagliai di auto provenienti dall'estero. Denuitriti, malati, morti. E' la tremenda realtà del traffico di cani e gatti di razza nati nelle "fabbriche di cuccioli", sottratti alle fattrici in tenerissima età e sottoposti a viaggi estenuanti per essere venduti nei negozi.

A Torino, nel mese di marzo 2010, un'operazione coordinata dalla Procura di Torino-Direzione distrettuale antimafia e condotta dal NIRDA del Corpo forestale e dalla Polizia di Torino ha permesso di sgominare un'associazione criminale dedita al traffico di animali importati illegalmente dall'Europa dell'Est. I cuccioli, privi della necessaria profilassi antirabbica, avevano meno di due mesi di vita. Il giro di affari era notevole e coinvolgeva veterinari che fornivano certificati falsi. Sono tanti i casi di cronaca di

come l'ipertensione il colesterolo alto e l'arteriosclerosi.

3) Il consumo di carne favorisce l'osteoporosi, mentre latte e latticini non la combattono. Infatti la reazione chimica che permette l'assimilazione di tutti questi cibi avviene utilizzando il calcio presente nel nostro organismo, che in questo modo si perde.

4) Una dieta equilibrata basata prevalentemente o esclusivamente su cibi vegetali, associata al controllo della sedentarietà, sono i due più importanti fattori per la prevenzione e il trattamento del diabete mellito e dell'obesità.

5) Moltissimi studi legano al consumo eccessivo di grassi e proteine animali l'insorgere di tumori, soprattutto se si escludono dalla propria dieta le moltissime sostanze protettive presenti nei cibi vegetali.

Amici del
GRUPPO DELLE CINQUE TERRE
PER LA COSTITUENTE ECOLOGISTA
<http://www.gruppocinqueterre.it>

6) Usare alimenti biologici vegetali è importante, perché prodotti senza l'impiego di sostanze dannose per l'uomo e per la natura. Solo di quelli si può mangiare la buccia, che contiene in maggiore quantità i principi attivi fondamentali.

7) Spesso una dieta sbilanciata, con eccessivo consumo di carne e pesce risulta povera di vitamine. Quelle vegane e latto-ovo-vegetariana invece ne offrono in quantità, con la sola eccezione della vitamina B12 per i vegani che deve essere assunta con semplici integratori.

8) L'allattamento al seno è fondamentale per i neonati, anche ben oltre il classico limite dei sei mesi. La logica capitalistica invece tende in un colpo solo a restituire al mondo del lavoro una giovane mamma e a creare un nuovo piccolo consumatore, immettendo sul mercato una serie di prodotti che possono mettere a rischio la salute del bambino.

Veg & Veg Ristorante & Bio shop
 cibi biologici e vegetali
 catering e take away
 L.go Montebello, 31/b - 10124 Torino
 Tel. 011.8124863 risto_veg_veg@tiscali.it
 clicca qui per la cartina
 Apertura serale: 18-23 - Chiuso il lunedì

E' innaturale somministrare carne ad un neonato di sei mesi! Inoltre le proteine del latte vaccino a contatto con le mucose intestinali del bambino provocano irritazione e possono creare delle microemorragie che sono causa di anemia, a cui si cerca di porre rimedio somministrandogli omogeneizzati a base

questo genere. Molti di questi sono venuti alla luce grazie alle denunce della LAV, che dal 2008 ha avviato una campagna di sensibilizzazione sul problema. Oggi però il traffico di cuccioli costituisce reato. Lo scorso novembre, infatti, è stata approvata la legge n. 201/2010 che, ratificando la Convenzione europea per la protezione degli animali da compagnia del 1987, introduce in Italia il reato di "traffico illecito di animali da compagnia". I trafficanti rischiano la reclusione da tre mesi ad un anno e una multa salata (da 3 mila a 15 mila euro). La pena aumenta se i cani o i gatti introdotti illecitamente sono cuccioli di età inferiore a dodici settimane o provengono da zone, come i Paesi dell'Est, sottoposte a misure restrittive di polizia veterinaria. Non è tutto. La legge 201/2010 inasprisce le sanzioni previste dal codice penale per i reati di uccisione e maltrattamento di animali.

Marinella Robba

il mulino
 Bar Event Cafe

Apericene Vegan
Domenica 20 febbraio dalle 19,00
Domenica 20 marzo dalle 19,00
€ 12,00 BEVANDA INCLUSA - A BUFFET
 è gradita la prenotazione. **Vi aspettiamo!**
 Via Riva Po, 9 - Piossasco (TO)
ilmulino_piossasco@libero.it
Info: 3488243462 - 333537747
011/9041995 Per la cartina clicca qui

carnea.

La paura di abbandonare carne, pesce, formaggi e uova spesso è di tipo "culturale". Una spessa parete di preconcetti, edificata e rafforzata dalla cultura dominante e dalle multinazionali del cibo porta a credere che senza carne e pesce si diventa deboli, anemici, ci si affloscia! Se si butta giù questo muro di pregiudizi si scopre un mondo! Si apre un universo di cibi ricchi di proprietà come l'amaranto, la quinoa, le alghe, i semi di lino. Si sperimenta il piacere di alzarsi da tavola sazi ma leggeri, pronti a ricominciare a lavorare o a divertirsi. Si riscopre la tradizione delle nostre cucine regionali. La cucina mediterranea è ricca di invitanti e gustosi piatti veg. Si conosce un gran numero di atleti vegani e vegetariani. Tra loro Carl Lewis "il Figlio del Vento", 9 medaglie d'oro olimpiche e 8 ai campionati mondiali di atletica nelle specialità 100 m., 200 m., staffetta e salto in lungo.

Ma questa scelta deve essere una scelta d'amore più che dettata dalla logica. Come sottolinea Marina Berati nel corso dei suoi due interventi è impossibile per chi ha a cuore le sorti del pianeta alimentarsi con cibi provenienti dagli allevamenti intensivi, che contengono ai trasporti e all'industria la palma di maggior fattore inquinante. Impossibile per chi ha a cuore il dramma della fame nei paesi poveri approvare la logica del consumismo ricco, che per produrre un chilo di carne "brucia" 15 chili di cibo vegetale, spesso proveniente da quelle aree del mondo dove più si soffre la fame. Di questo passo vedremo un mondo occidentale e ricco diventare sempre più grasso, obeso e malato, proprio mentre a sud del mondo le morti per fame aumentano.

Impossibile poi per chi ama la vita accettare che creature sensibili, come i nostri amici animali, possano vivere dormendo nei propri escrementi, legate ad una corta catena, ammassate l'una contro l'altra e sottoposte ad ogni genere di sevizie in nome del consumismo.

Giorgio Galletta

LINK UTILI

Come in tutte le scelte che portano ad un cambiamento in meglio è fondamentale informarsi bene per ricavare le poche ma importanti linee guida per una corretta alimentazione senza cibi animali.

Questi siti possono fare al caso vostro:

www.tvanimalista.info/video/salute

www.vegfacile.info/salute-vegan.html

NON PORTARE TUO FIGLIO AL CIRCO CON ANIMALI!
VEDRÀ SOLO LA SOFFERENZA DI CREATURE PRIVATE DEL LORO HABITAT E DELLA LORO DIGNITÀ!

LINK INTERESSANTI

La campagna della LAV (Lega Anti Vivisezione) contro il traffico di cuccioli
www.lav.it/index.php?id=1112

Per saperne di più si può consultare "Cosa cambia in 5 punti. Piccola guida a cura della LAV"

www.lav.it/uploads/51/24748_Legge_in_pill_ole_Convenzione_Europea_protezione_animali.pdf

Siamo su Facebook!!!
Cerca "Pelo & Contropelo"

(continua da pag.1)

L'Università di Siena fino al 1975, direttore del Servizio produzioni vegetali, pascoli, sementi e agrometeorologia della FAO tra il 1975 ed il 1985, direttore della Divisione biotecnologie ed agricoltura dell'ENEA negli anni '90. "Per produrre carne, latte ed uova, nei Paesi ricchi – spiega Alessandro Bozzini - diversi miliardi di animali domestici, allevati in cattività, utilizzano enormi quantità di carboidrati e proteine da granaglie che potrebbero nutrire direttamente miliardi di umani, specie nei Paesi più poveri. Infatti – continua l'esperto - quasi i 2/3 delle terre fertili del pianeta sono usate per coltivare cereali e leguminose per l'allevamento degli animali domestici. Anche in Europa il 77 per cento dei cereali è destinato non al consumo umano, ma ai mangimi per animali. Negli USA, ben l'87 per cento. Nei Paesi più poveri del mondo, solo il 18 per cento. In sintesi, su scala mondiale, il 90 per cento della soia e la metà dei cereali prodotti sono destinati a nutrire gli animali anziché gli esseri umani. Inoltre, occorre considerare che gli animali domestici, utilizzati come trasformatori di risorse vegetali per ottenere carne e latte sono molto inefficienti come produttori di cibo per l'uomo".

Alcuni ricercatori definiscono gli animali "fabbriche di proteine alla rovescia", nel senso che il rapporto tra le proteine vegetali usate per la loro alimentazione e le proteine animali da essi prodotte è negativo. Un bovino, ad esempio, consumando 790 kg di proteine vegetali, produce meno di 50 kg di proteine. Il rapporto di conversione da mangimi animali a cibo per gli umani, secondo questi studi, varia da 1:30 a 1:4 a seconda della specie animale.

Non macchiare la tua Pasqua con il sangue di un cucciolo. Non comprare carne di agnello e capretto!

"Non bisogna dimenticare – aggiunge Bozzini - che tutti i mammiferi allevati, con la fermentazione dei vegetali digeriti e con le deiezioni introducono nell'atmosfera grandi quantità di metano, che contribuisce, in proporzione, molto più della CO2 all'incremento dell'effetto serra".

Nel dossier FAO del 2006 *Livestock's Long Shadow - Environmental Issues and Options* (La lunga ombra del bestiame. Questioni ambientali e possibili opzioni) si rileva come il settore zootecnico produca più emissioni di gas serra (il 18 per cento) che i trasporti. Oltre ad essere una delle cause principali di degrado del suolo e delle risorse idriche.

Gli allevamenti di molluschi, pesci e crostacei non sono esonerati dalla metodologia di produzione industriale. Cambiano le tecniche, ma gli effetti negativi rimangono. Infatti si fa largo uso di antibiotici, formalina e antiparassitari. E l'impatto ambientale è rilevante. Da uno studio svolto dall'Istituto tedesco per la Ricerca sull'Economia Ecologica (IOEW), pubblicato nel 2008, l'alimentazione più "ecologista" risulta essere quella totalmente vegetale (vegan). La dieta latte-ovo-vegetariana, comunemente detta vegetariana, che prevede il consumo di uova, latte e formaggi, ha un impatto 4 volte più alto. Quella onnivora 8 volte più elevato rispetto

all'alimentazione vegana.

Inevitabile la preoccupazione di organizzazioni internazionali come l'OMS e la FAO per l'impatto dell'allevamento industriale sull'utilizzo delle terre coltivabili e, conseguentemente, sulla possibilità di nutrire il mondo. "Se per produrre granella per allevare gli animali – afferma Alessandro Bozzini - continueremo ad eliminare le foreste tropicali, l'effetto sul clima, già vistoso a causa dei consumi sempre più crescenti dei carburanti fossili, non potrà che peggiorare. La zootecnia, inoltre, usa quasi esclusivamente mangimi prodotti con granaglie di possibile utilizzazione alimentare diretta da parte dell'uomo. Non dimentichiamo che milioni di persone, specie bambini, nel mondo, continuano ogni giorno a morire di fame". Secondo i dati FAO il numero di persone nutrite in un anno per ettaro varia da 22 per le patate, a 19 per il riso fino a solo 1 e 2 persone rispettivamente per manzo e agnello. Inoltre, la costante diminuzione di foreste primarie minaccia seriamente la biodiversità, come risulta dal rapporto FAO *Global Forest Resources Assessment 2010*. Tra il 2000 e il 2010 ogni anno circa 13 milioni di ettari di foreste (un'area delle dimensioni del Costa Rica) sono stati convertiti ad altri usi o perduti per cause naturali.

Allo stesso modo, le organizzazioni internazionali lanciano l'allarme per la richiesta d'acqua. I prodotti animali ne richiedono una quantità molto maggiore rispetto ai vegetali. Qualche esempio: una mucca da latte beve 200 litri di acqua al giorno, 50 litri un bovino o un cavallo, 20 litri un maiale e circa 10 una pecora. Ma si deve anche considerare l'acqua utilizzata per la pulizia di stalle e locali per la mungitura. E' stato calcolato che per produrre soli 5 chili di carne bovina occorra tanta acqua quanta ne consuma una famiglia media in un anno (settimanale Newsweek). Il 70 per cento dell'acqua utilizzata sul pianeta è consumato dalla zootecnia e dall'agricoltura, i cui prodotti sono destinati soprattutto a nutrire gli animali d'allevamento. Alessandro Bozzini propone una soluzione a tutti questi problemi: "oltre 800 milioni di abitanti dell'India, ora in una fase di sviluppo socio-economico molto rapido, risultano essere strettamente vegetariani: tutto ciò dimostra che potremmo un po' tutti utilizzare di più e meglio le granaglie che oggi sono così largamente consumate per l'allevamento degli animali. Certo, quanto prima dovremo sviluppare nuove tecnologie che permettano di produrre cibi proteici, latte e latticini dalla soia e da altre leguminose (lupini, piselli, fagioli ecc.), più raffinati e gustosi, nonché prodotti che permettano una più diffusa ed accettabile utilizzazione umana di mais, grani, orzo ed

altri cereali, patate e molte specie orticole. Del resto – conclude Bozzini - attualmente, anche molti milioni di europei si nutrono con patate; parecchi milioni di latino-americani consumano ogni giorno mais e fagioli; in Africa, milioni di persone si nutrono prevalentemente con mais, sorgo, miglio e fagiolini dall'occhio; in Asia con riso, grano, sorgo, miglio, soia ed altre leguminose. Si tratta di diffondere maggiormente tali consumi. Così potremo anche ridurre i problemi di salute derivati da obesità e da un uso eccessivo di prodotti animali contenenti colesterolo, grassi saturi, ecc."

Marinella Robba

LINK INTERESSANTI

Per approfondire le tematiche trattate: www.fao.org/newsroom/it/news/2006/1000448/index.html FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations)

www.nutritionecology.org/it/ NEIC (Nutrition Ecology International Center)
www.scienzavegetariana.it/ambiente/imp_a_mb_vegag2004.html

Guarda il bellissimo video "VEGAN - per le persone, per il pianeta, per gli animali!" www.youtube.com/watch?v=CHILLDTyQnY

PRODOTTI DERIVATI DALLA CACCIA ALLA FOCA: ANNULLATA LA SOSPENSIVA DEL DIVIETO

Via libera al bando europeo dei prodotti derivati dall'uccisione delle foche. Il Presidente della Corte di Giustizia, con ordinanza 25 ottobre 2010, ha respinto la richiesta di sospensione del Regolamento UE 1007/2009, entrato in vigore la scorsa estate, che vieta il commercio nel territorio europeo di prodotti derivati dalla caccia alle foche. Così facendo la Corte annulla la precedente ordinanza di sospensione, disposta a seguito del ricorso presentato da organizzazioni di popolazioni del Canada e della Groenlandia e da alcune sigle collegate all'industria della pellicceria. La LAV si augura che la Corte di Giustizia giunga presto alla conclusione del procedimento eliminando così ogni dubbio sull'applicabilità del Regolamento. L'associazione animalista ricorda che attualmente il divieto è a tutti gli effetti vigente. Pertanto, chiede opportune procedure di controllo sulle merci immesse nel mercato europeo ed italiano.

m.r.

LINK INTERESSANTE

Articolo "Al bando nell'UE i prodotti derivati dalla caccia alle foche" "Pelo & Contropelo" N. 2 pag. 3 scaricabile gratuitamente dal sito: www.lacincia.it/docs/pelo_contropelo_20101002.pdf

VEGAN CUISINE

Ricette 100% vegetali per star bene e sentirsi in forma senza rinunciare al gusto!



FORMAGGIO DI TOFU FERMENTATO (Il simil-gorgonzola)

"Ecco un metodo per ottenere un gorgonzola piccante e cremoso assolutamente divino" Parola di Yari! www.cucchiaiodilegno.it/

• 300 gr di tofu (1) • 1 cucchiaino scarso di miso (2)

Frullare il tofu con un mixer. Aggiungere il miso mescolando. Lasciare fermentare a temperatura ambiente da 24 a 48 ore, possibilmente in un contenitore di legno o vetro (evitare la plastica), coperto da un tovagliolo di stoffa. In questo modo il tofu fermenterà e, mescolando, si otterrà una crema piccante che ricorda moltissimo il gorgonzola.

(1) Il tofu si ottiene dal latte di soia cagliato. Si può acquistare nei supermercati e nei negozi di alimentazione naturale. (2) Il miso è una pasta di soia fermentata, ricchissimo di enzimi e fortemente alcalinizzante. Si trova nei negozi di alimenti naturali; può essere di riso, d'orzo o di sola soia (*hatcho miso*).

PURÈ DI PATATE

• 2 patate medie • 1 bicchiere di latte di soia non zuccherato • olio extravergine di oliva. e/o burro di soia • lievito di birra in scaglie abbondante (3) • sale • pepe/noce moscata

Lessare le patate con la buccia. Ancora calde passarle con il passapatate e unirle agli altri ingredienti in un pentolino. Sbattere bene il purè rendendolo cremoso e cuocerlo per circa 15 minuti a bagnomaria in modo che si insaporisca. Aggiustare di sale e di lievito. Servire caldo eventualmente aggiungendo pepe o noce moscata.

(3) Si può acquistare il latte di soia nei supermercati e nei negozi di alimentazione naturale. Questi ultimi vendono anche il lievito di birra in scaglie.

Per scaricare gratuitamente l'ultima versione del libro di ricette vegan:

www.veganhome.it/ricette/libro-ricette-vegan/



IL CERCACOCOCOLE

SPRIZ

Coniglietto stupendo e coccolone; è stato ceduto per gravi problemi di allergia. Per leggere il regolamento e conoscere le modalità per le adozioni si può consultare il sito: www.aaeconigli.it/adozioni.php Codice: 1000196



ARGO

Sequestrato dalle guardie zoofile, viveva relegato su un balcone, senza cuccia né riparo e nella sporcizia. Adesso è in canile e soffre. Dolcissimo con le persone. No altri animali. Verrà affidato solo con firma modulo d'affido e controlli pre e post adozione. Valeria 339 3054587 348 8781324.

Per segnalazioni maltrattamenti in Piemonte: LIDA - Tel. 011 2476131 Cell. 348 8445366 lidasegreteria@libero.it



BIANCONE

Prelevato da una colonia. Soffre di stomatite - gengivite, va sottoposto a cure periodiche con antibiotici. FIV e FeLV negativo Valter 339 1619488 valter.fiore@lacincia.it Per altre adozioni: www.lacincia.it/ alla voce "Cercano casa ..."



SPIKE

Maschio, taglia grande, abituato in appartamento. Reduce da una separazione di coniugi. Adesso è in pensione. Verrà affidato solo con firma modulo di affido e controlli pre e post adozione. Valeria 339 3054587 348 8781324. sulfina1953@yahoo.it Per altre adozioni: www.animeinvisibili.it



BUNNY

Giovane maschietto trovato per strada. Per leggere il regolamento e conoscere le modalità per le adozioni consultare il sito www.aaeconigli.it/adozioni.php Codice: 1000167



MANOLO E FELIPE

Sono due gatti di 5 anni, abituati a stare in casa, che cercano una sistemazione, possibilmente insieme. FIV e FeLV negativi. Valter 339 1619488 valter.fiore@lacincia.it



RINGO DEL BERGE'

Trovati in una baita di montagna. Il pastore li considerava inutili e se ne voleva disfare. Ringo ha due anni, Cita ne ha cinque e verrà sterilizzata. Si cerca una buona adozione, anche separatamente. Valeria 339 3054587 348 8781324 sulfina1953@yahoo.it

CITA DEL BERGE'



 **TREKKING ITALIA** PIEMONTE
Associazione Amici del Trekking e della Natura
orario: martedì a venerdì 10-12.30 16-19
Via S. Marino 104/A Torino
Tel. e Fax 011.3248265
torino@trekkingitalia.org www.trekkingitalia.org

Mappa Vegana Italiana!
E' una raccolta di persone che hanno abbracciato in toto la scelta vegan.
www.mappaveganaitaliana.org
Se sei vegano iscriviti e contatta altri vegani!

Per un tuo spazio pubblicitario su **PELO E CONTROPELO:**
info.pelocontropelo@gmail.com
335 766 8440 (Eduardo)

onlus
La Cincia
associazione
www.lacincia.it info@lacincia.it