

Vegetarian

Gen - Feb 2017

2017

UN ANNO DI SALUTE PER NOI E LA TERRA

Cipolla rossa ripiena di formaggio filante

Rispettiamo le stagioni

- Risotto alla limonaria e cachi
- Vellutata di zucca
- Burrata artigianale all'issopo

43

RICETTE ORIGINALI PER MANGIARE SANO

Feste in tavola

Il menù verde che soddisfa tutti

- Involtini di erbe rosse
- Crema di ceci e lenticchie
- Lasagne al ragù di soia

Cottura al vapore



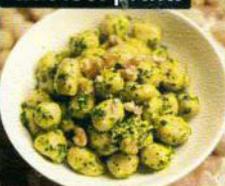
Spiedini di ravioli e cavoletti di Bruxelles

Proteine in guscio



Uova in crema di formaggio

Gustosi primi



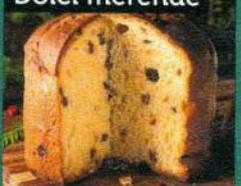
Gnocchi al pesto di cavolo nero e noci

Insalate



Fantasia di verdure agli aromi

Dolci merende



Panettone vegano con canditi e uvetta



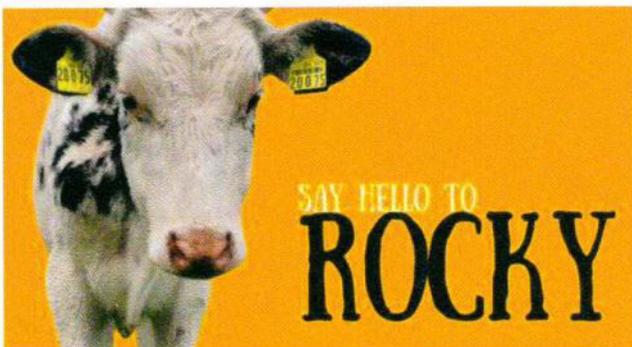
€ 4,90

News

A GENNAIO LONDRA DIVENTA VEGANA

“**T**ry vegan, stay vegan”, ossia “Prova a essere vegano, e rimani vegano”. È questo lo slogan pensato dall'associazione *Veguannary* per promuovere la cultura vegana a Londra. Dal 19 dicembre fino al 2 gennaio le stazioni della metropolitana della capitale inglese (la celebre London Tube) saranno tappezzate di poster che rappresenteranno il fulcro di questa campagna di comunicazione. Sono oltre tre milioni le persone che ogni giorno utilizzano la metropolitana per spostarsi da un

capo all'altro della City. *Veguannary* invita tutti a provare un'alimentazione vegana per tutto il mese di gennaio. “Bersaglio” della campagna sono soprattutto i giovani, che sono i maggiori fruitori della Tube.



La Puglia è sempre più bio

Nelle scorse settimane, nel corso di un workshop tenutosi a Foggia, è stata ufficializzata la nascita di *Anabio Puglia*, il cui obiettivo è di tutelare le aziende con coltivazioni e allevamenti biologici, rappresentandole nelle sedi istituzionali. In questa regione, la crescita del biologico viaggia in doppia cifra: nell'ultimo anno è stato, infatti, registrato un aumento dell'11% della superficie coltivata a biologico, cui si associa una crescita del 19% del consumo di prodotti biologici. Nel settore, la Puglia è tra le prime regioni italiane. Lo testimoniano numeri come 190mila ettari destinati a questo tipo di coltivazione (seconda regione in Italia) e 7mila operatori certificati bio (terza regione nel nostro Paese).

Delicata quinoa

Proveniente dalla Bolivia e biologica al 100%, la *Quinoa Real* di Sarchio, che si contraddistingue per i chicchi più dolci e grandi della norma, è molto delicata. Indicata per vegetariani e vegani in quanto molto proteica, contiene anche molte fibre ed è ricca di ferro, calcio, magnesio, potassio, fosforo e zinco.



PATATE SOSTENIBILI CERTIFICATE

Le patate *Selenella* sono un cibo sostenibile. Per il suo ridotto impatto ambientale, infatti, la *Patata Classica Selenella* è stata la prima a ricevere la certificazione Epd (Dichiarazione ambientale di prodotto). Infatti, per coltivarle si produce solo una minima quantità di gas serra, limitando al contempo il consumo d'acqua. Infine, l'utilizzo di antiparassitari e fertilizzanti è molto ridotto.



Mettersi a tavola con consapevolezza

Scritto dal filosofo e ricercatore universitario Gary Francione e da Anna Charlton, professoressa di giurisprudenza alla Rutgers University (Stati Uniti), “*Mangia con consapevolezza. Analisi sulla moralità dello sfruttamento degli animali*” è un saggio che analizza il rapporto delle persone con gli animali e l'alimentazione. Se la maggior parte degli individui infatti si dichiara amante degli animali, solo una scarsa percentuale di loro segue un'alimentazione priva di carne e cibi ottenuti senza considerare minimamente il benessere degli animali. Senza accusare nessuno, con questo libro gli autori, che sono anche i fondatori della *Rutgers Animal Rights Law Clinic*, un gruppo di assistenza legale sull'etica animale, vogliono fornire ai lettori spunti di riflessione per arrivare a una scelta alimentare consapevole.

