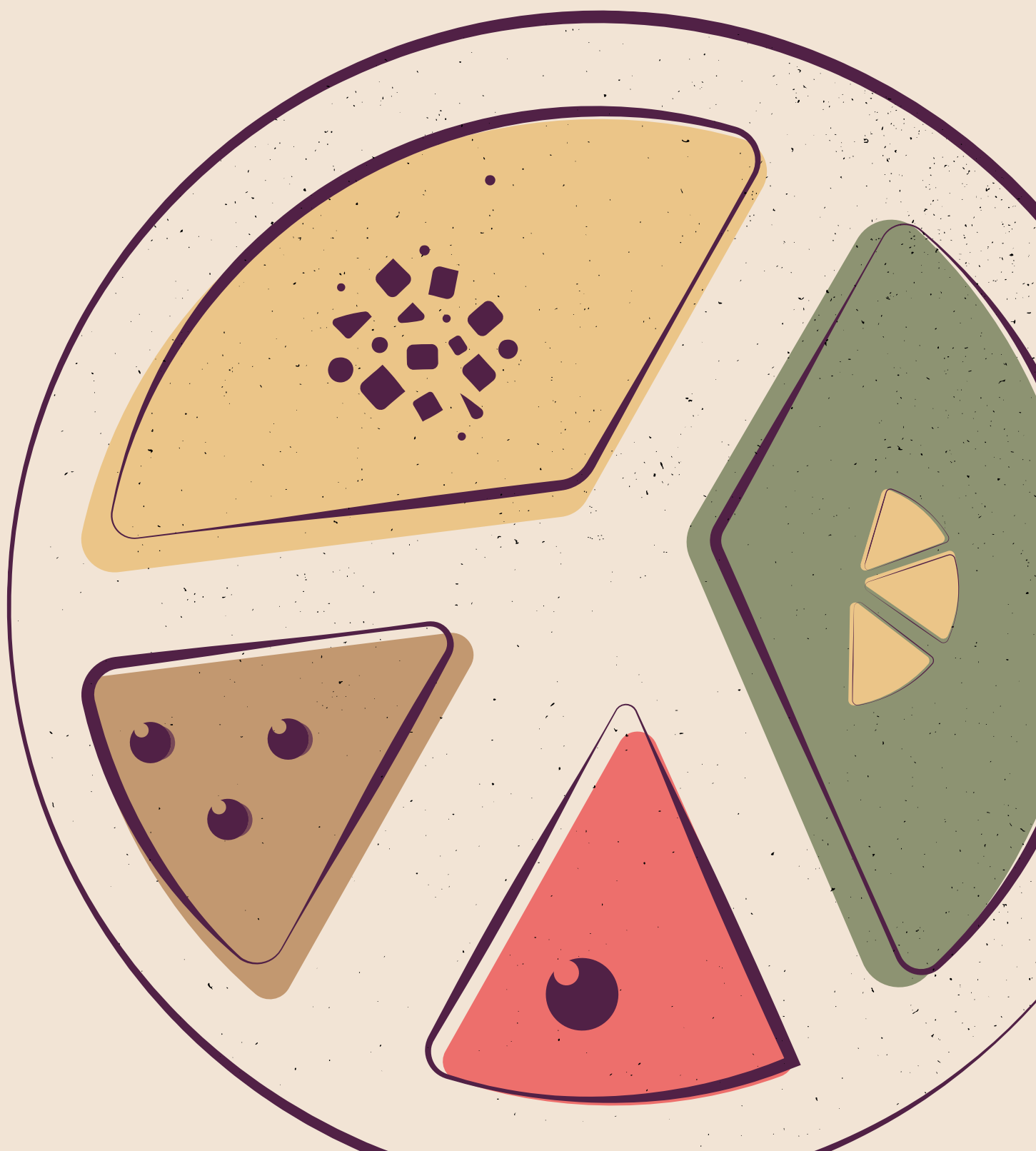


FESTA PER LA CONSAPEVOLEZZA ALIMENTARE

Cibo per la pace



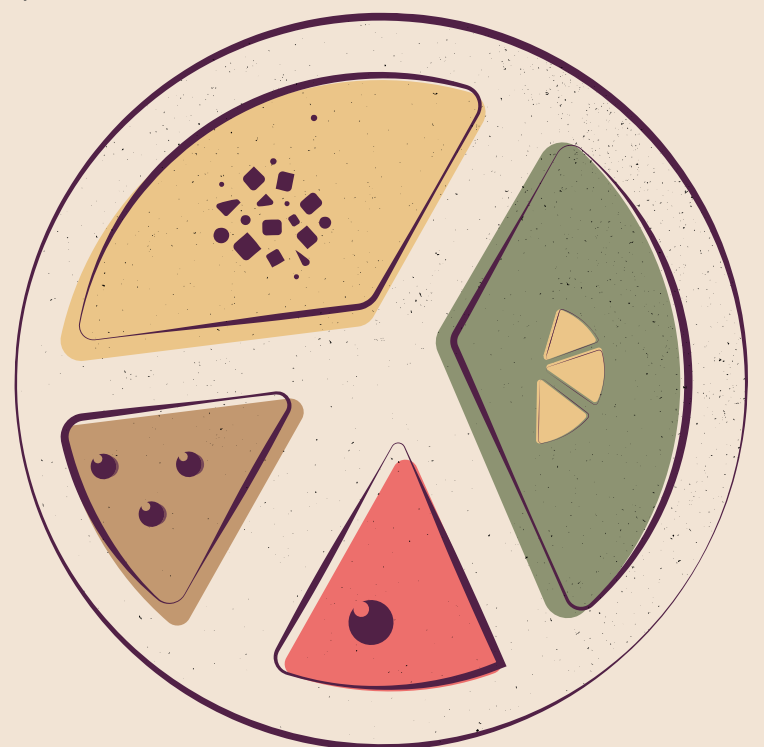


Cibo per la pace

L'ebook della festa per la consapevolezza alimentare
organizzata da Vegolosi.it il 25 ottobre 2015
alla Palazzina Liberty di Milano

Quando la forchetta è l'arma più potente

Abbiamo sempre pensato, in questi (ormai quasi) tre anni di lavoro a Vegolosi.it che fare informazione fosse importante e che i toni con cui farla lo fossero altrettanto: “Inclusivi e non esclusivi” è sempre stato il nostro motto. In occasione dell'uscita del nostro secondo libro “Dolci Vegolosi” abbiamo deciso di non organizzare una classica presentazione del libro ma di organizzare una vera e propria festa gratuita per tutti, un momento da condividere insieme, per parlare di cibo, di pace, di empatia, per stare bene insieme e guardare verso il futuro che vorremmo. Questo ebook raccoglie i contenuti della serata del 25 ottobre 2015, dalle ricette e i testi degli interventi degli ospiti fino alle frasi che hanno partecipato all'iniziativa letteraria lanciata in occasione della festa, “Cibo per la pace”, appunto. Buona lettura!



Indice

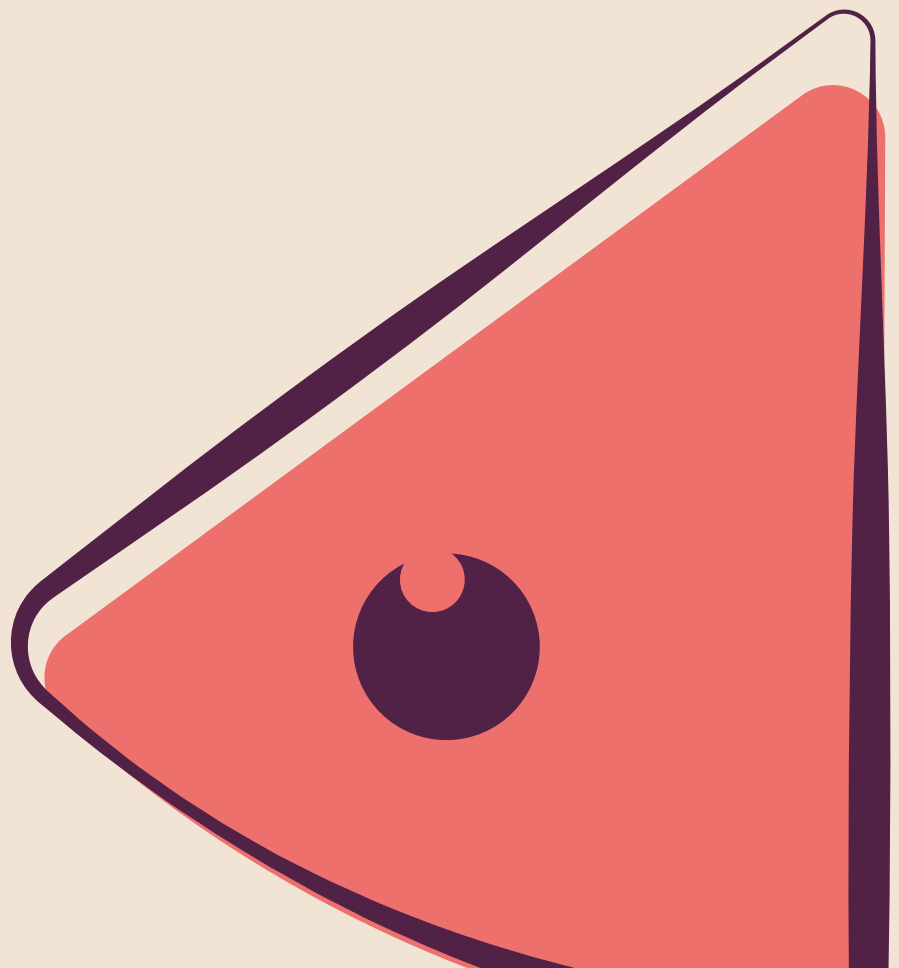
Le ricette

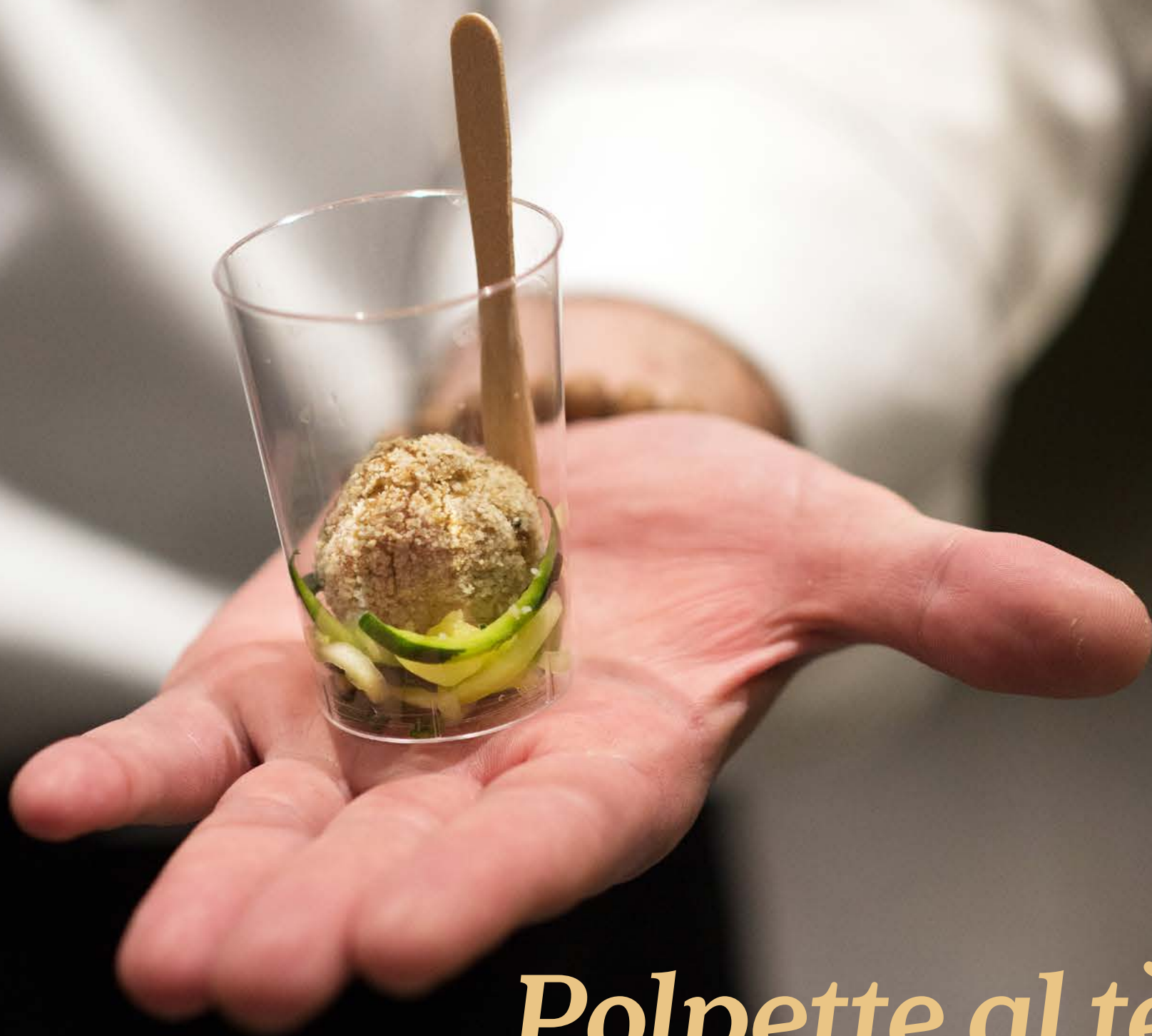
*Dalla foglia alla tazza: viaggio per la pace
da Oriente a Occidente*

Il messaggio di Will Tuttle

*Iniziativa letteraria “Cibo per la pace”:
tutte le frasi*

Le ricette





Polpette al tè affumicato

Ingredienti per circa 4 persone

500 g di seitan naturale
1 mela (qualità a scelta)
15 g di tè affumicato
100 ml di acqua
1 cipollotto
Sale e pepe

*Per una panatura
croccante prima
di infornarle passate
le polpette nel pan
grattato, oppure
se preferite friggerle,
nella farina di riso.*

Strumenti

Frullatore

Per prima cosa fate bollire l'acqua e mettete in infusione il tè affumicato per 4 minuti, poi tagliate a cubetti il seitan e la vostra mela: cercate di tagliarli in maniera omogenea, in modo che la cottura risulti uniforme.

Passato il tempo di infusione del tè togliete il filtro e lasciatelo da parte e a questo punto tritate finemente il cipollotto e mettetelo sul fuoco in una padella antiaderente, con un filo d'olio e fate soffriggere.

Quando il soffritto è pronto, mettete in padella anche il seitan e le mele che avete tagliato precedentemente e lasciate cuocere per qualche minuto a fiamma vivace, affinché si amalgamino i sapori. A questo punto dopo aver saltato in padella il seitan e le mele, sfumate il tutto con il tè e lasciate sul fuoco fino a completo assorbimento. Nel frattempo, prendete una leccarda e ricopritela con la carta forno.

Ora mettete tutto in un frullatore e tritate secondo il vostro gusto, potrete mantenere l'impasto più grossolano o più fine per lavorarlo meglio. A questo punto prendete piccole quantità di impasto, con le mani formate le polpette e adagiatele sulla leccarda.

Una volta pronte, mettetele in forno statico a 190° per una decina di minuti.

Biscotti classici al cioccolato



Ingredienti per 20 biscotti

150 g di farina mais fioretto
100 g di farina tipo 0
60 g di malto
60 ml d'olio di mais
70 ml d'acqua tiepida
1 pizzico di sale
1/2 cucchiaino di cannella
1/2 cucchiaino di cremortartaro più
1/2 cucchiaino di bicarbonato
50 g di cioccolato fondente

Se gradite un sapore più dolce potete aggiungere 50 g di zucchero di canna integrale nell'impasto.

Sciogliete il cioccolato fondente a bagnomaria e setacciate le farine. A parte invece sciogliete il malto nell'olio di mais. In una ciotola capiente andate a mescolare tutti gli ingredienti ed impastateli sino ad ottenere un composto omogeneo e abbastanza morbido. Formate un panetto e fatelo riposare 30 minuti in frigorifero ricoperto con della pellicola trasparente.

Al termine del riposo stendete la frolla di uno spessore di circa 5 mm e ricavate i biscotti, aiutandovi con delle formine. Infornate a 180°C, forno statico, per circa 20/25 minuti, lasciate raffreddare e servite.



*Torta pere, mele
e cioccolato*

Ingredienti per circa 6-8 persone

200 g di farina tipo 2 (semintegrale)
250 ml di latte di soia
150 g di zucchero di canna
100 g di farina tipo 0
110 ml di olio di mais
200 g di pere
200 g di mele
100 g di cioccolato fondente
1 bustina di cremortartaro più 1/2 cucchiaino di bicarbonato
un pizzico di sale

Mandorle e nocciole potranno essere un complemento sano e goloso di questa torta: usale intere per decorare o tritate nell'impasto per un tocco croccante!

Strumenti

Teglia a cerchio apribile da 24 cm

In una ciotola capiente setacciate e poi mescolate gli ingredienti secchi, quindi le farine, il lievito e lo zucchero per eliminare tutti gli eventuali grumi presenti.

Tritate con la lama di un coltello il cioccolato fondente, mi raccomando sceglietene uno con una buona percentuale di cacao, almeno il 75%.

A parte in una piccola ciotola, invece, tagliate grossolanamente la frutta.

Se ne avete acquistata di biologica potete lasciare anche la buccia.

Aggiungete il pizzico di sale alle farine e, piano piano, incorporate gli ingredienti liquidi. Continuate a mescolare aggiungendo le mele e le pere tagliate e pezzetti sino ad ottenere un composto omogeneo e abbastanza liquido.

Ungete leggermente e ripassate con della farina una teglia a cerchio apribile, versateci dentro tutto l'impasto ed infornate 175 °C per 40 minuti.

Lasciate raffreddare e servite, anche tiepida.

Mangiare vegetale.



Il meglio dei prodotti vegetali

Veg&Veg

La linea Veg&Veg è una proposta alimentare completa rivolta a chi ha adottato uno stile di vita vegetariano o vegano. Una linea di prodotti pensata da Pam Panorama per andare incontro ai bisogni dei clienti più esigenti. Uno degli ingredienti vegetali più comuni è indubbiamente il seitan, alimento altamente proteico ricavato dal glutine dalla farina di frumento. Di aspetto simile alla carne, il suo sapore è invece più delicato e la sua consistenza più morbida. Inoltre il seitan contiene pochi grassi visto che le calorie sono simili a quelle della carne, senza però i grassi saturi e il colesterolo di quest'ultima. Una curiosità: l'etimologia della parola è la seguente: "Sei" significa "è" mentre "Tan" vuol dire "proteine". Nella linea Veg&Veg è possibile trovare, accanto ai più classici piatti a base di seitan, farro o soia, anche ingredienti come i lupini, i ceci e molti altri ancora.



**hummus di ceci
Pam Panorama**
g 130 - al Kg € 13,00

€ 1,69



**falafel
Pam
Panorama**
g 160
al Kg € 18,06

€ 2,89



**2 burger
di soia
Sojasun**
g 200
al Kg € 12,45

€ 2,49



**wurstel
di tofu**
g 220
al Kg € 11,77

€ 2,59



Il meglio dei prodotti vegetali per la salute e il benessere del corpo.

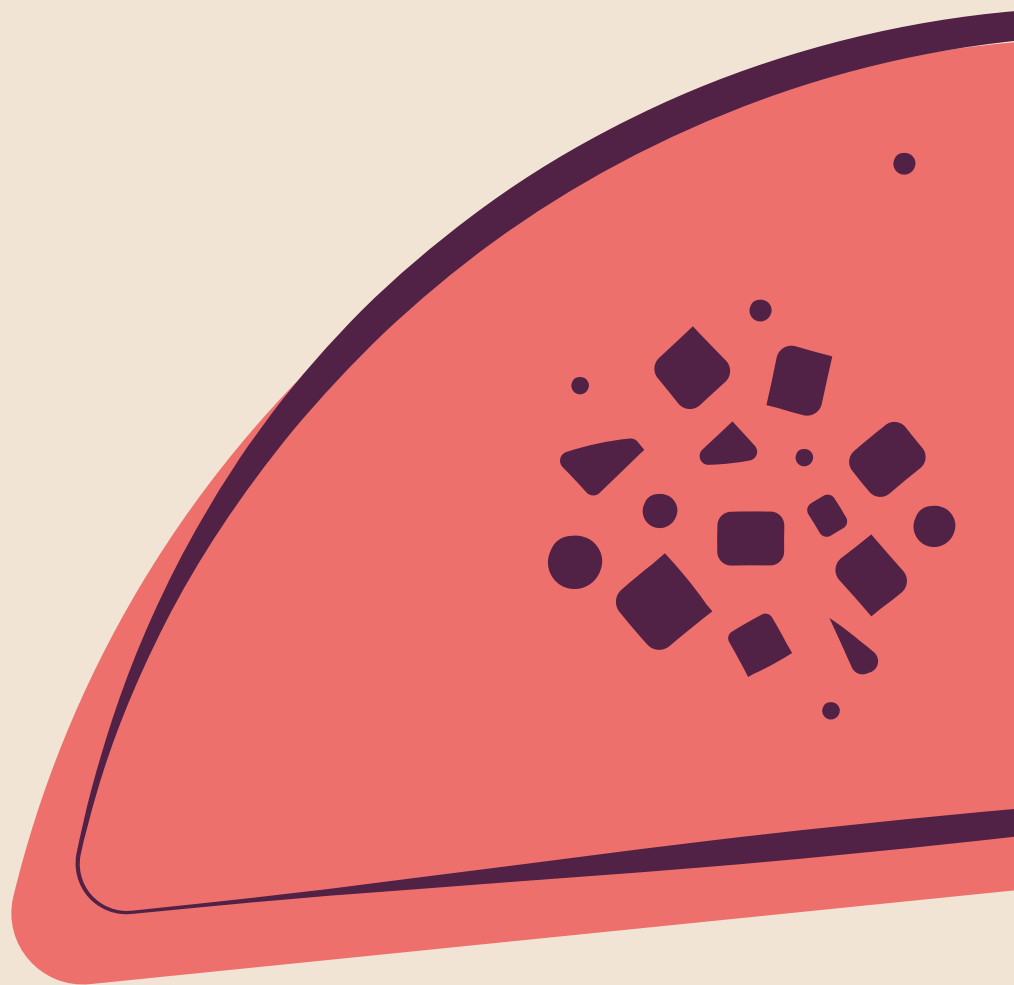
Veg&Veg

Pam PANORAMA

PASSIONE PER IL FRESCO.

Dalla foglia alla tazza: viaggio per la pace da Oriente a Occidente

Testo di **Barbara Sighieri**



Tradizioni, profumi e sapori dei tè

Che sia bianco, verde, nero, oolong, affumicato, profumato ai fiori o alla menta, con aggiunta di spezie o di burro, il tè si beve in tutto il mondo. Per molti popoli è entrato a far parte della vita quotidiana e in molti casi non è solo una bevanda calda dal sapore gradevole ma rappresenta un modo di vivere, un gesto di accoglienza, una pausa dalla confusione della vita moderna.

Il tè è la seconda bevanda bevuta al mondo dopo l'acqua, ha una storia millenaria affascinante che attraversa leggende e tradizioni di diverse culture. I primi riferimenti testuali giunti fino a noi risalgono al regno di WU nel 3° secolo DC: il tè venne servito in un banchetto al posto del vino (di riso). Il regno di Wu è anche un dei primi regni dove il Buddhismo si diffuse nella Cina meridionale. Questo incontro tra il tè (cinese) e il Buddhismo (indiano) che proponeva l'astensione dal consumo di alcolici è stato fondamentale per la diffusione del consumo del tè.



Se unissimo con una linea tutti i Paesi in cui il tè viene coltivato e prodotto – dalla Cina all’India, dalla Turchia all’Indonesia, dal Kenya alle Isole Azzorre... – e quelli in cui viene bevuto potremmo compiere il giro del mondo e scoprire che le stesse foglie vengono preparate e servite in modi anche molto diversi tra loro. È il bello di una bevanda la cui preparazione è interamente nelle nostre mani e può essere modificata sia per adattarsi al nostro gusto sia per minimizzare o esaltare alcune delle caratteristiche del tè.

Tuttavia il modo di bere il tè all’epoca della Dinastia TANG (618-706) era molto diverso da quello di oggi. Il tè era compresso in pani che venivano spezzati e ridotti in polvere. La bevanda si preparava mettendo a bollire la polvere dentro acqua salata. All’epoca c’era chi metteva anche zenzero e cipolla nel tè, ottenendo così una zuppa molto corroborante. Quella che per noi è principalmente una bevanda a quell’epoca era più una zuppa!

Ancora oggi in alcuni Paesi il tè è un alimento oltre che una bevanda. In Birmania, per esempio, si prepara un’insalata con foglie di tè verde fatte macerare con succo di limone o pompelmo e condite con olio di sesamo, si chiama “LAPHET”.

In Giappone oggi è diffusissimo l’utilizzo del tè verde giapponese in polvere, MATCHA, come ingrediente di pietanze sia dolci che salate.

La preparazione del tè non per infusione ma frullando la polvere di tè risale all’epoca della dinastia cinese SONG (760-1278): in quel periodo il tè era ancora compresso in pani dai quali al momento di preparare il tè si otteneva una polvere che veniva miscelata con acqua bollente con l’aiuto di una frusta di bambù. Proprio in quel periodo i monaci giapponesi vennero mandati in Cina per apprendere i principi fondamentali del buddismo, conobbero il tè preparato in questo modo e rientrati in Giappone iniziarono a produrlo prima nei giardini dei monasteri, quindi nella piantagioni. Ancora si utilizzano strumenti di bambù per preparare il tè MATCHA.



Nel libro **“Dolci Vegolosi”** troverai più di 50 ricette con un sorprendente abbinamento di tè diverso per ognuna. **Scopri di più!**

Ph. Gabriele Di Martino: www.gabrieledimartino.com

Non abbiamo ancora ricordato che tutti i tè vengono dalla stessa pianta, la *Camelia Sinensis*. In base al processo di lavorazione si possono identificare le principali famiglie di tè: bianchi, verdi, gialli, oolong, neri, puerh. Da questi si ottengono poi le miscele di tè (o blend), i tè affumicati, i tè profumati ai fiori e i tè aromatizzati con fiori, frutti e spezie. Anche se non esiste un modo univoco di identificare le varie tipologie di tè nei diversi Paesi produttori e consumatori di tè, questo è uno di quelli più diffusi. L'elemento principale di distinzione tra le diverse tipologie di tè è il processo di ossidazione, la naturale reazione degli enzimi della foglia alla presenza di ossigeno, chiamata anche impropriamente, fermentazione.

Provate, quindi, il piacere di una buona e “vera” tazza di tè: non sarete mai delusi.

Esperta di tè e delle sue tradizioni, Barbara Sighieri ha deciso di dedicarsi alla creazione di un luogo dedicato aprendo nel 2004 “La Teiera Eclettica”, boutique a Milano che propone tè sfusi di tutto il mondo.

Will Tuttle: il videomessaggio

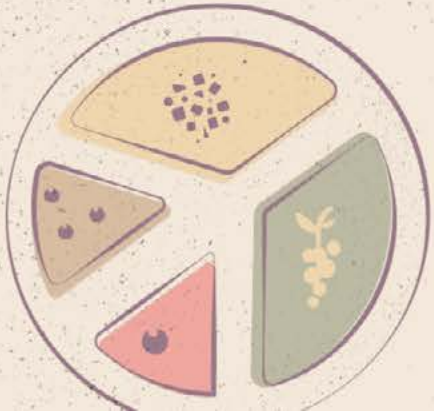


VIDEOMESSAGGIO

Will Tuttle



Autore di “Cibo per la Pace”



#ciboperlapace

[Il testo seguente è la trascrizione del video messaggio del dott. Will Tuttle \(clicca sull'immagine qui sopra per vederlo\) trasmesso in esclusiva durante la serata del 25 ottobre 2015.](#)

Qual è il modo più efficace per contribuire alla pace nel mondo? Sono il Professor Will Tuttle, autore del libro “*The World Peace Diet*”, che è stato pubblicato in Italia come “*Cibo per la Pace*” e voglio ringraziare tutti per lo sforzo che state facendo per comprendere le conseguenze delle nostre scelte alimentari.

Desideriamo la pace per noi, per gli esseri umani e penso che, in genere, non siamo in grado di comprendere che saremo degni di avere pace quando daremo pace, armonia e libertà agli animali che sfruttiamo e che uccidiamo a milioni ogni singolo giorno e a miliardi ogni anno. La causa di questo è duplice da un lato l'allevamento degli animali è la forza scatenante della devastazione ambientale, la devastazione delle colture, le carestie e le guerre, dall'altro la scarsità di cibo è direttamente collegata ai conflitti. Le carestie e la fame sono causate dalla devastazione ambientale, per produrre, ogni anno, abbastanza cibo per nutrire circa dai 7 ai 10 fino a, forse,

12 miliardi di persone. E se noi invece di nutrire gli animali con cereali e legumi, nutrissimo per primi gli umani, avremmo abbastanza cibo per tutti: questo è uno dei pezzi principali del puzzle.

Un altro punto importante è comprendere che tutti noi siamo cresciuti in una società dove siamo obbligati a partecipare, fin da piccoli, ai rituali dei pasti quotidiani che riducono la nostra capacità di discernimento, di empatia e di compassione, che sono fondamentali per vivere una vita di pace, insieme.

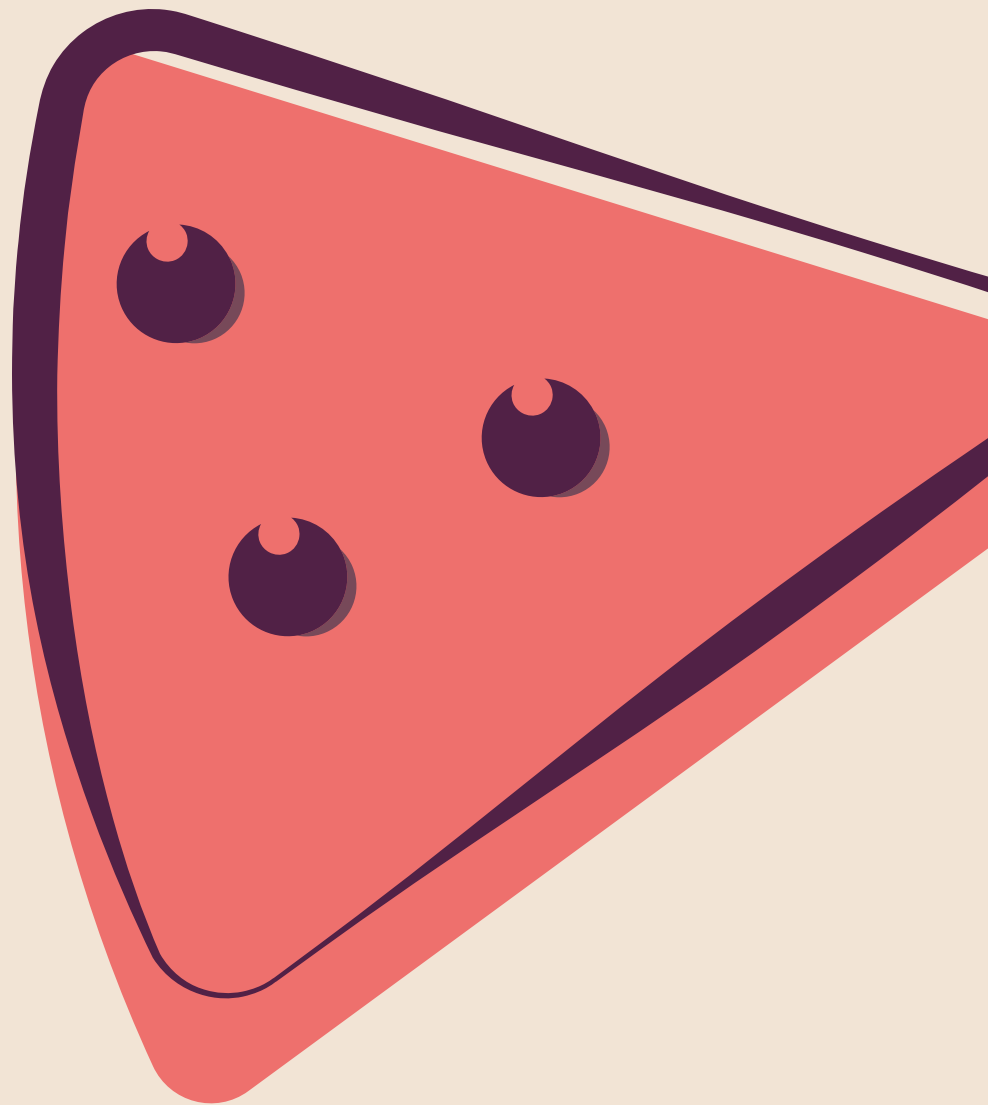
Ad ogni pasto ci viene inoculata l'idea del distacco l'idea che è un diritto acquisito, di privilegio e dominio, la mercificazione di esseri viventi e la mentalità del disprezzo dell'universo femminile, dello sfruttamento degli altri per i propri interessi. Le abitudini di cui parlo sono ciò di cui ci cibiamo e con cui nutriamo i nostri bambini.

Quindi è mia profonda convinzione che fino a quando noi, come esseri umani, non saremo in grado di mettere in discussione la narrazione di fondo della nostra società che ci spinge a perpetrare la violenza e lo sfruttamento degli animali, rubando loro l'armonia e la pace, noi stessi non saremo degni di pace. Fin quando non saremo in grado di seminare i semi che ci torneranno indietro sottoforma di pace, libertà, giustizia e uguaglianza, splendida salute e abbondanza. La buona notizia è che tutti noi possiamo mettere in discussione la storia ufficiale della nostra società, tutti noi possiamo allineare la nostra vita alla verità a quello che siamo: possiamo mettere in discussione la macchina della guerra che è nei nostri piatti e che ci condurrà a mettere in discussione l'intero sistema basato sulla guerra.

La storia dell'umanità lo dimostra molto chiaramente: la prima parola per definire la guerra è la parola 'Gaudio', che in sanscrito significa "Il desiderio di avere più mucche". Quindi passare a un'alimentazione vegetale è la base per la pace nel mondo.

Grazie mille per i vostri sforzi e so che insieme possiamo fare la differenza.

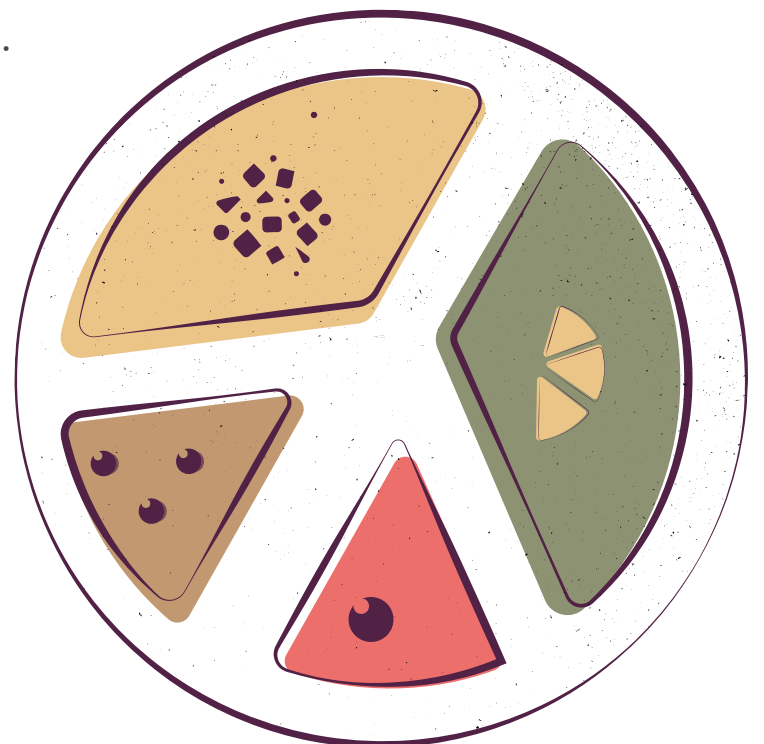
*Cibo per la pace:
l'iniziativa
letteraria*



Tutte le frasi dell'iniziativa letteraria "Cibo per la pace"

In occasione della festa per l'uscita del nostro libro dedicato alla pasticceria vegan "Dolci Vegolosi", abbiamo lanciato un'iniziativa letteraria intorno al tema del "Cibo per la Pace".

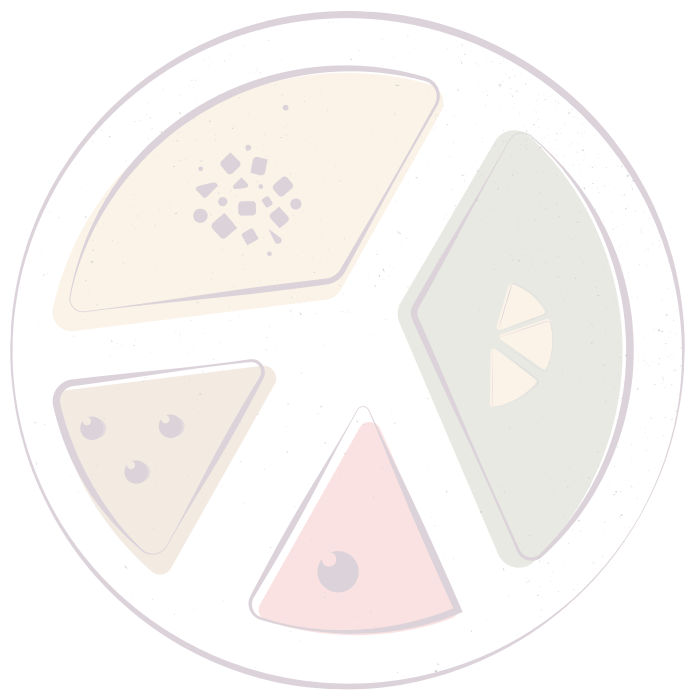
Aperta a tutti, l'iniziativa si poneva l'obiettivo di raccogliere poesie, riflessioni, pensieri sul tema "Cibo per la pace. L'arma più potente che abbiamo è la forchetta": tutte le frasi raccolte sono state esposte in una mostra/installazione artistica visitabile durante la serata del 25 ottobre 2015 alla Palazzina Liberty di Milano. Anche alcuni personaggi sportivi e del mondo dello spettacolo hanno voluto contribuire con il loro pensiero che troverete nelle pagine seguenti. Le prime tre frasi, invece, sono state quelle più votate dai lettori di Vegolosi.it.



1[^]

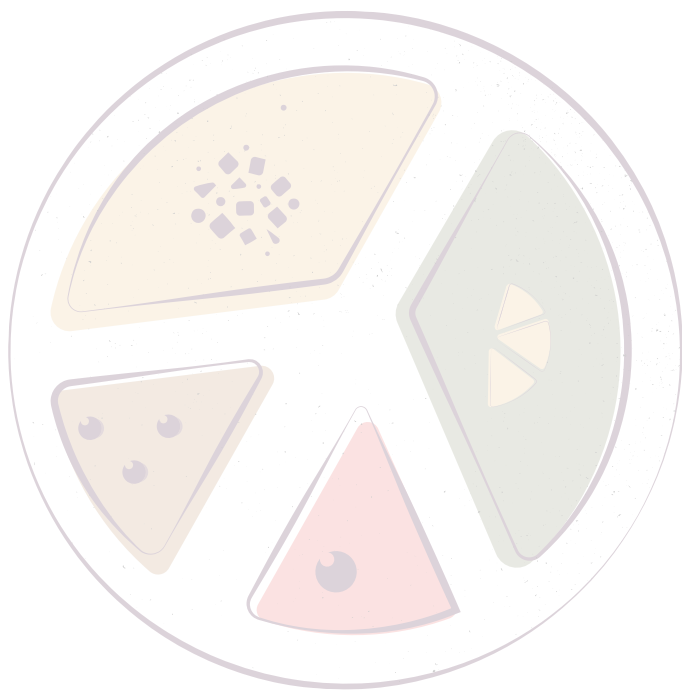
***Mangia con il cuore...
nutrirai anche l'anima.***

Loredana Fadda, Milano



***Informati, metti in dubbio, sii critico.
Mangiare e scegliere i cibi in maniera consapevole è la migliore forma di lotta non violenta.***

Luciana Rutigliano, Barletta



Promessa

***Ho fissato i miei occhi
nei suoi. Ho messo la mia
mano sulla sua testa,
l'ho accarezzato. Nel
suo sguardo e nel suo
calore, non sono riuscita
a cogliere qualcosa che
fosse così diverso da un
essere umano: «Su di te,
e tutti i tuoi simili, sia
pace. Non ti mangerò
mai più, te lo prometto».***

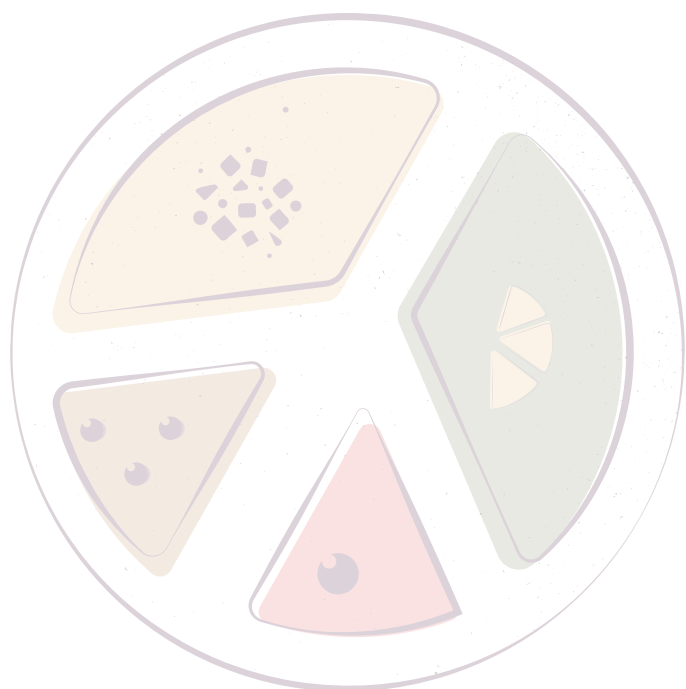
Tiziana Cremesini, San Pietro di Feletto (Tv)



** Premio speciale:
la scelta della redazione*

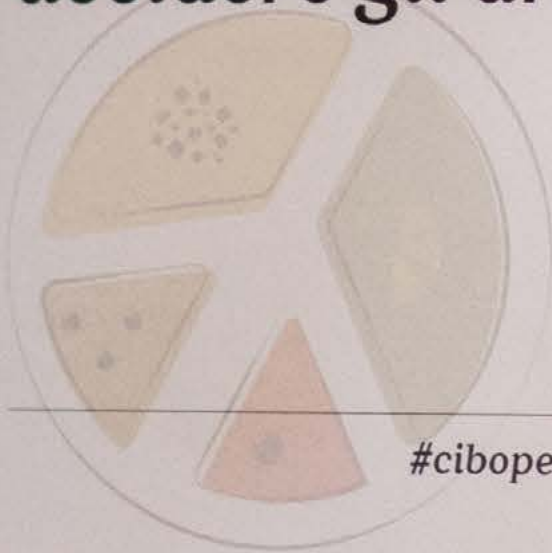
***Al di qua della coscienza
sfamiamo l'istinto
di volerci del bene.***

Rossella Grisolia, Napoli



**Mosè era una gran brava
persona, ma era anche
un po' confusionario e
delle tavole della legge
ne riuscì a salvare
solo due. La terza, che
dimenticò sul monte Sinai,
iniziava con l'undicesimo
comandamento: non
uccidere gli animali.**

Tullio Solenghi (attore)



#ciboperlapace

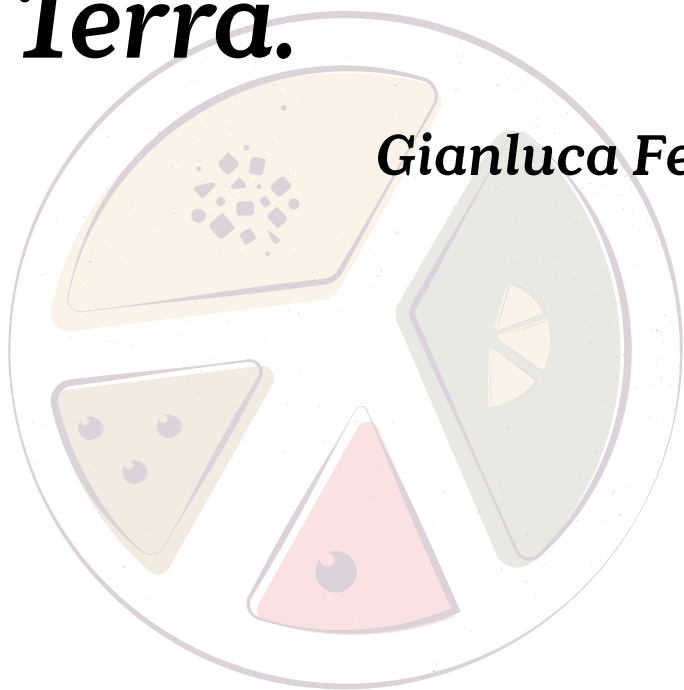
***Come possiamo essere
pace se quel che
mangiamo è guerra
al creato?***

Carlo Taranto (Gialappa's Band)



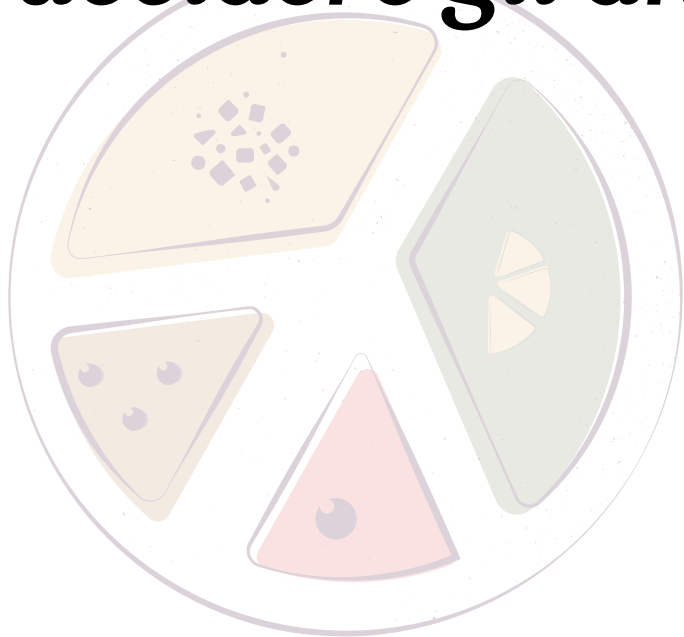
***Non solo stomaco.
Nutrire mente e cuore è
un impegno quotidiano
fatto di tanti piccoli gesti
che unendo il rispetto per
tutti gli animali ai piaceri
della tavola, possono fare
una grande rivoluzione.
Per tutti gli abitanti della
Terra.***

Gianluca Felicetti (Presidente LAV)



Mosè era una gran brava persona, ma era anche un po' confusionario e delle tavole della legge ne riuscì a salvare solo due. La terza, che dimenticò sul monte Sinai, iniziava con l'undicesimo comandamento: non uccidere gli animali.

Tullio Solenghi (attore)



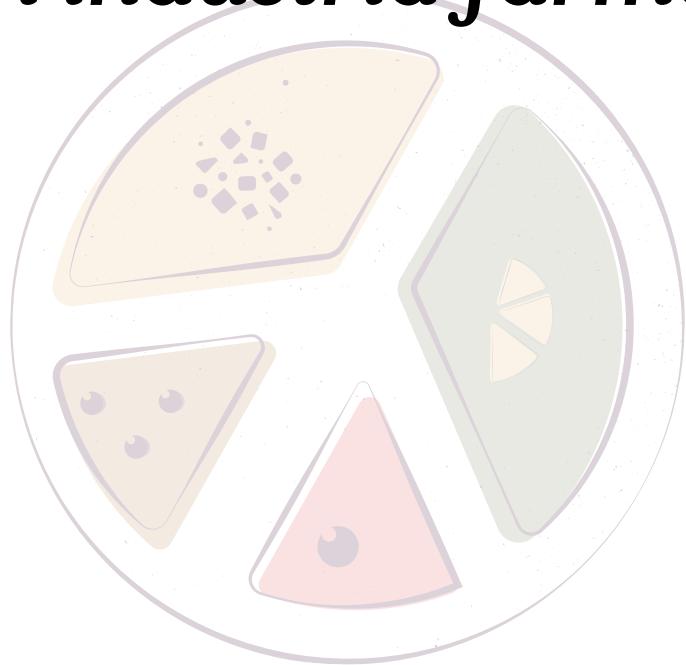
“Cosa significa per me essere vincente? Dopo essermi chiesta CHI avevo nel piatto, aver deciso di crescere forte e sana basandomi esclusivamente su un'alimentazione vegetale, e rifiutando che un individuo dovesse morire tra atroci sofferenze solo per un mio mero capriccio egoista. Questi sono i veri vincitori, quelli che scelgono ogni giorno di rendersi attivi per la difesa della vita di tutti gli individui”.

Sofia Righetti (campionessa nazionale di sci alpino paralimpico)



***“Noi siamo ciò che mangiamo...
e, siccome un terzo di quello
che mangiamo sarebbe
sufficiente a farci vivere,
mi viene da pensare che gli
altri due terzi servano solo a
farci ingrassare, a produrre,
di conseguenza, pensieri
negativi e, nella peggiore
delle ipotesi, ad arricchire
l’industria farmaceutica!”***

Red Canzian (Pooh)



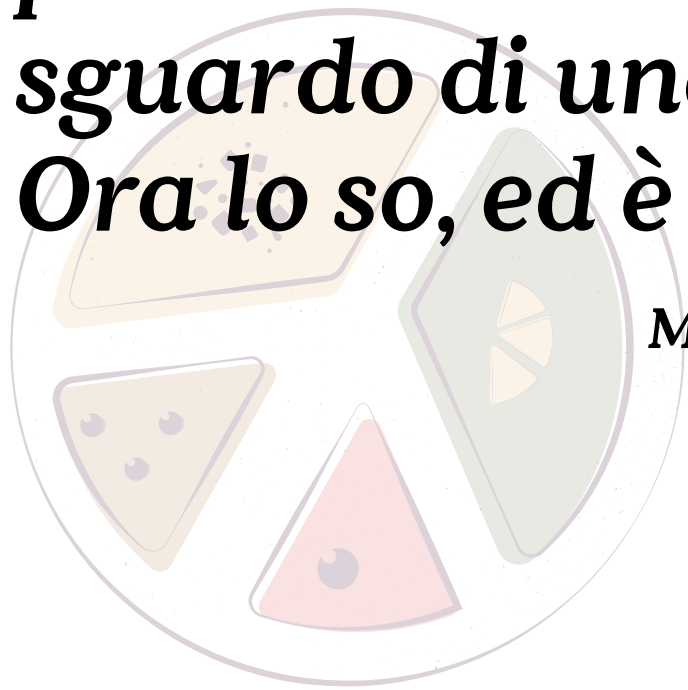
Il cibo è un'esperienza di vita. Il cibo è un collegamento fra culture diverse. Il cibo è condividere un piatto di pasta con chi non conosci. Il cibo è un regalo di Madre Natura. Il cibo è uno strumento musicale della vita. Il cibo salverà il mondo offrendo il cibo per la pace.

Valentina Ronca, Roma



***Ho scelto di amarmi,
bestia che non sono altro,
io che ho vissuto metà
della vita pensando
fosse giusto cibarmi dei
miei simili. Mi avevan
detto che era normale,
tenute nascoste verità,
sofferenze indicibili
ed io non mi spiegavo
perché non reggessi lo
sguardo di una mucca.
Ora lo so, ed è luce.***

Michela Rolandi, Milano



Per te

**Un boccone, un boccone
solamente ed il mio
buco nero diventa
improvvisamente silenzio
e pace. Non solo cibo ma
essenza di te, profumo
di te, tu che sempre mi
nutri con il tuo amore e mi
insegni a gioire dei piccoli
piaceri della convivialità.
GRAZIE MAMMA.**

Catuscia Rosati, Milano



***Il soldato 3525 sparò.
Il mostro stramazza al
suolo, gemendo. Erano
davvero esseri ripugnanti
e disgustosi, con solo due
braccia e due gambe, il
viso pallido e malaticcio.
Spesso si nutrivano però
di lunghi fili deliziosi,
simili a capelli spessi,
a volte rossi, a volte
verdi, a volte bianchi.***

Caterina Paolucci, Imola



L'alimentazione vegan:

- 1) non sfrutta gli animali**
- 2) non nuoce all'ambiente e all'ecosistema**
- 3) è salutare all'organismo umano.**

Ognuna di queste tre ragioni sarebbe sufficiente anche singolarmente a far prediligere lo stile vegan, figuriamoci tutte e 3 insieme. Oltretutto è anche piacevole al gusto!

Anna Lepre, Sant'Angelo Romano (Rm)



***Il cibo è azione e pensiero,
nutre il corpo e l'anima.
Il cibo ci trasforma.
Il cibo ottenuto e
consumato senza
violenza ci trasforma
in esseri migliori.***

Chiara Ghiron, Siena



***La pace inizia a tavola,
non insanguinare
il tuo piatto*** ❤️

Vanessa Simone, Viterbo



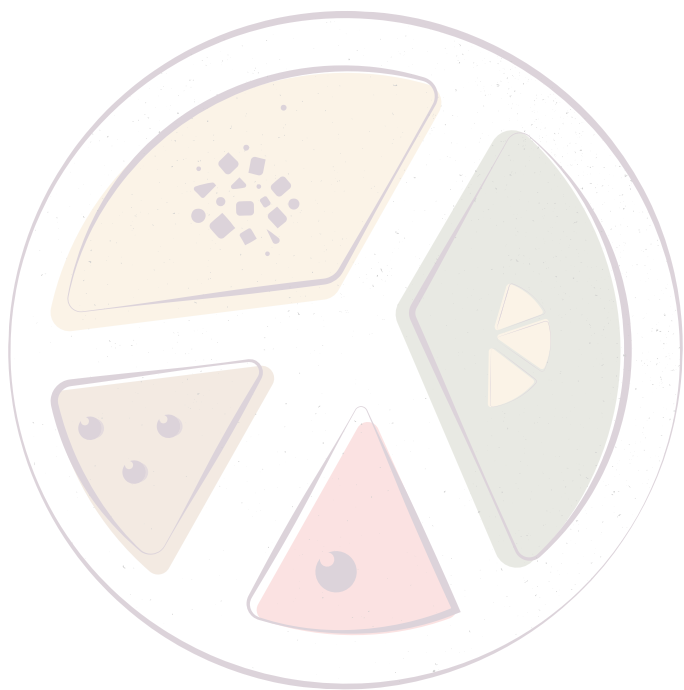
***Viviamo nell'abbondanza,
per questo, al posto di
costruire muri e barriere,
mettere confini e dogane,
invocare i nostri diritti,
dimentichi di quelli
ormai distrutti di chi
scappa da una guerra,
dovremmo apparecchiare
la tavola e sederci tutti
insieme a gioire dei frutti
meravigliosi della Terra!***

Lisa Bozzato, Milano



***Una sana alimentazione
ti rende la pace
dell'organismo.***

Pina Belardo, Mentana (Rm)



P.A.C.E.

Lo dice la parola stessa:

Pane Amore Cuore

Emozione, PACE.

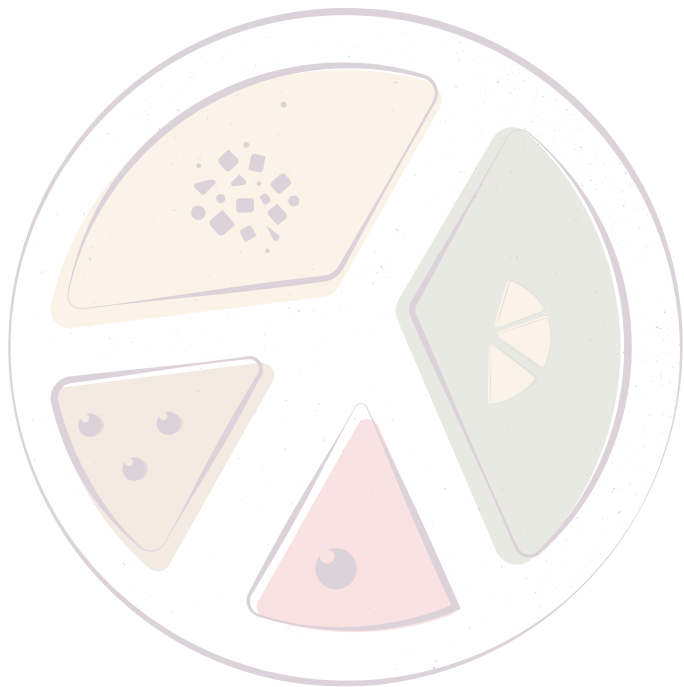
**Il cibo si trasforma in
emozione quando lo vedi
nelle mani tese di un bimbo,
è soprattutto amore che
ti stringe il petto a vedere
quegli occhi sazi. Il cibo è
un dialogo senza traduzioni,
barattiamo le tradizioni per
conoscerci senza tradirle.**

Catia Mu, Bologna



***Il cibo racconta chi siamo
e ciò che siamo stati, ciò
che saremo e che vivremo,
offriamo cibo buono e
sano al mondo per offrire
amore e sentirci persone
uniche.***

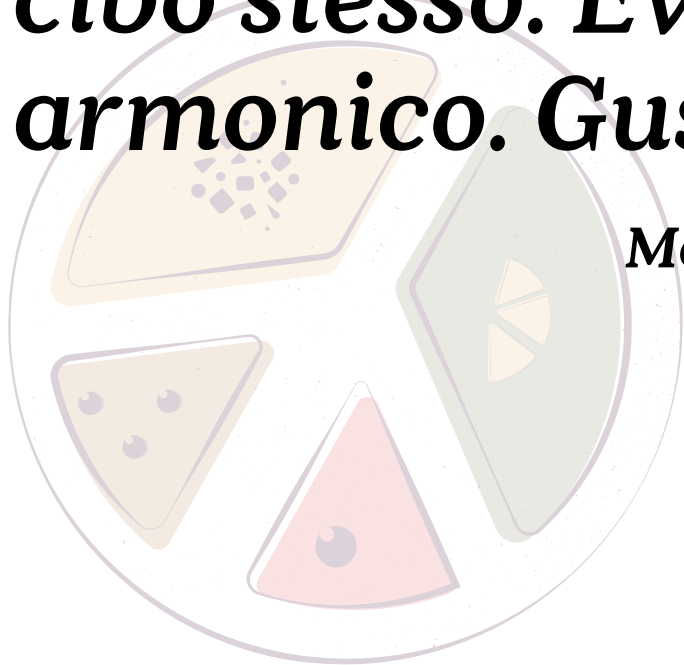
Alessandra Lunedì, Reggio Emilia



Buongustai

Ora che tutti i gusti e tutti i piaceri sono stati esplorati, riscopriamo il gusto buono di mangiare per nutrirci, in un modo più rispettoso di noi stessi, del pianeta, di tutti gli altri esseri viventi e del cibo stesso. Evoluto e armonico. Gusto di pace.

Marco Vicinanza, Milano



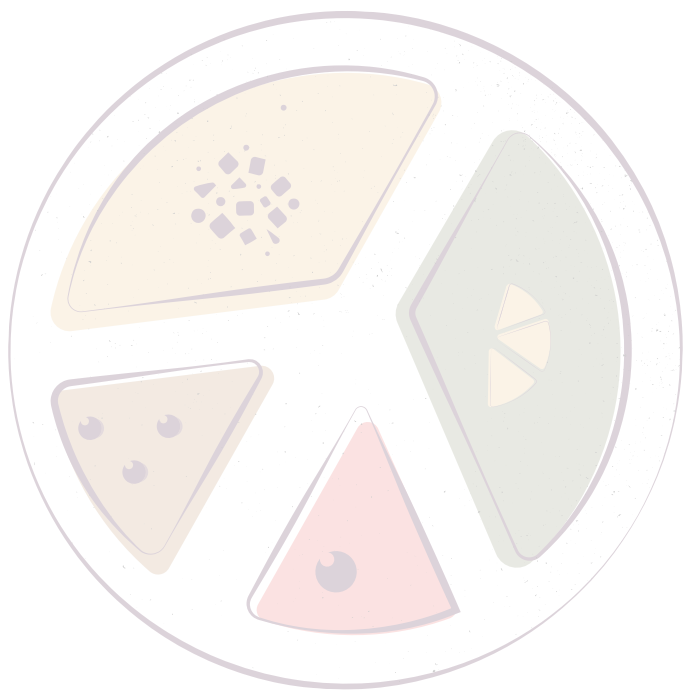
***Il Cibo ci farà scoprire e
trovare la Pace dentro di
Noi... Noi saremo la Pace.***

Roberto, Brindisi



***Mangiare sano aiuta
la salute.***

Toni, Torino

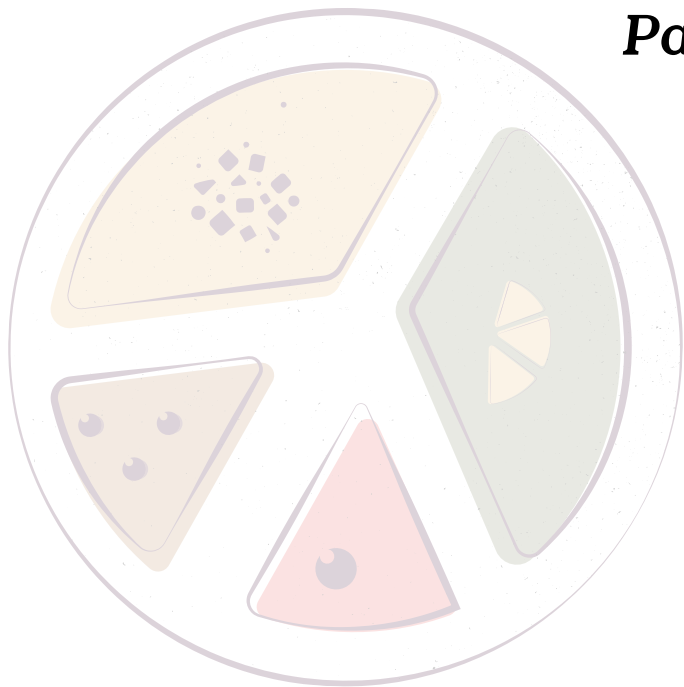


***Siamo tutte anime
connesse allo stesso cuore,
la Terra.***

***Ogni volta che ne muore
una, se ne va anche un
pezzo del nostro cuore.***

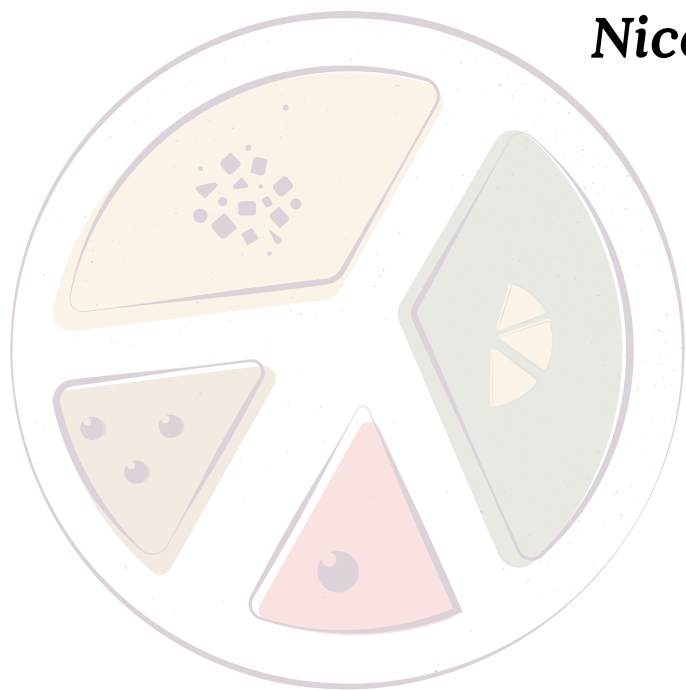
***Come possiamo ignorare
tutto questo?***

Paola Poser, San Fior (Tv)



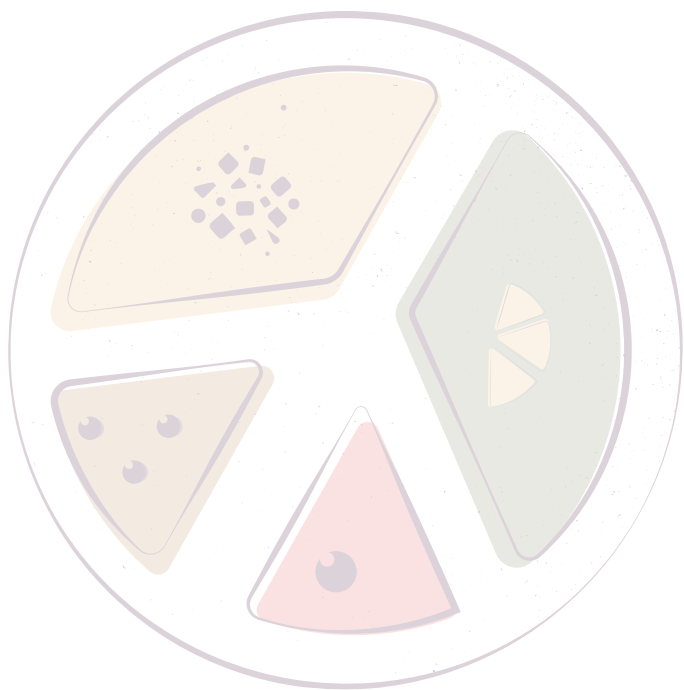
***Un chicco di grano,
un piccolo mondo
che racchiude la vita
..speranza di pane.
Donarlo, spezzarlo,
condividerlo per unire
cuori affamati di cibo
e di amore.***

Nicoletta Carrieri, Modena



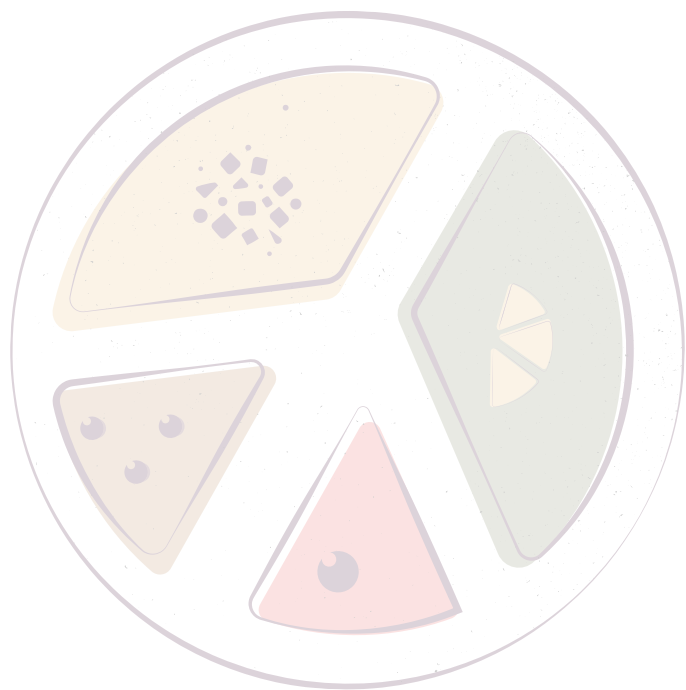
***Come le si voglia
descrivere, in qualsiasi
lingua: il cibo e la pace
emozionano.***

Angelo, Perugia



***Nutro mio figlio nel mio
grembo, assapora la
vita, la gioia, l'amore, il
rispetto, la pace. Piccolo
vegano cresce.***

Daniela Leonardi, Catania



“Cibo” rimedio antico e moderno per la PACE.

Barbara Matassa, Piraino (Me)



***Pane e amore.
In abbondanza. Per tutti.***

Alessandra Zavatti, Milano



***Tante religioni, ma prima
di aprire un pranzo o una
cena tutti, in lingue e modi
diversi, dicono la stessa
cosa: grazie per questo
cibo.***

Barbara Rossi, Monza (Mi)



***Il cibo per la pace e
il nutrirsi gli uni con
gli altri, in ogni stato
e paese nel mondo di
collaborazione, dialogo,
rispetto, iniziativa per un
mondo migliore da vivere
in armonia e salute con la
natura e gli animali che
dio ci ha donato!***

Michela Dellamalva, Settimo Torinese (To)



In punta di cuore scrivo di loro: “Esistono conigli da carne e da compagnia”. Frasi simili, prive di empatia, stridono con orrore con ciò che vivo. Osservo il modo delicato con cui la mia bambina gli siede accanto per condividere una mela. In punta di cuore. Rivoluzioni.

Ilaria Canola, Gorizia



***“Il rispetto per la vita”
Mi piace credere in
un pacifismo inteso
come rispetto e pietà
verso tutte le creature
dell’universo, e che si
opponga fermamente
all’uccisione di esseri
viventi, respingendo
ogni forma di crudeltà.***

Teresa Salucci, Avezzano (Aq)



Finché l'uomo riempirà i propri piatti di sofferenza e atrocità non potrà mai vivere in pace, né con se stesso, né con il mondo intero.

Cinzia Murachelli, Imperia



“Non si mangia che col cuore”. Il principe del cibo mangiato in pace.

Vincenza, Bagheria (Pa)



***Pace...Amore...
Alimentazione...
il triangolo perfetto
per la nuova Generazione!***

Lucia Argiolas, Cagliari



***Cibo come cura
dell'anima!***

***Mangiare vegano per
la massima espressione
della nostra anima.***

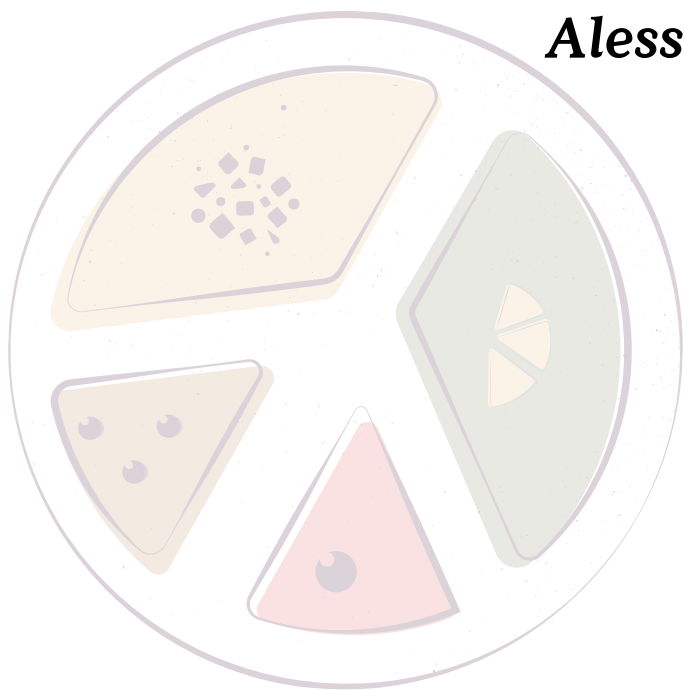
***Liberare il corpo da
prodotti pesanti e
raffinati significa
alleggerire e ripulire
l'anima.***



Arianna Arui, Trieste

***Girava il pomodoro,
la zia, ogni estate. Per
settimane, con un caldo
infernale. È il mio regalo
per voi, diceva, quando
lo mangiate magari
mi penserete e io sarò
contenta.***

Alessandro Marchi, Bologna



***Mamma, ho bisogno
di cibo, ma senza il tuo
amore, morirò.***

Elena Quaglia, Varese



**Quando un'anima umana
rispetta un'altra anima
animale con sensibilità,
purezza, consapevolezza
e gratitudine allora non
c'è più distinzione ma solo
unione: l'animale non è
più "cibo fantasma" ma
"compagno di anima".
Solo allora l'uomo può
sentirsi in pace con se
stesso e con il mondo.**

Marilisa Caraccia, Pavia



Gustoso:

Appoggiavi delicatamente le labbra alla mela, aprivi la bocca come per dargli un bacio e gli diedi un morso succoso, senti il rumore del crock e mille gusti che inebriarono la mia bocca.

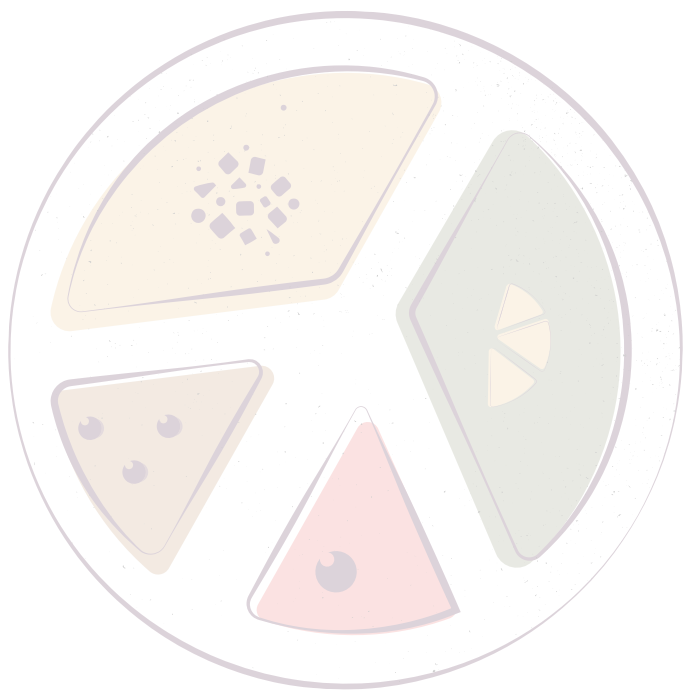
Il cibo accomuna tutti, il cibo non fa distinzioni, il cibo non giudica.

Laura, Cascina (Pi)



Come recita un proverbio spagnolo, Dio scrive dritto su righe storte.. Gli occhi che guardo non chiedono altro che essere amati...

Cristina Spagna, Mantova



***Cibo è dignità.
Cibo è amore per il mondo.
Cibo è pace.
Più cibo... meno armi.***

Lisetta Serra, Zola Predosa (Bologna)



**Spesso sento dire: “Com’è
buono questo piatto!”,
io invece ti accompagno
verso il piacere di
gustarlo, mi trovi sempre
nella stessa forma, sono
internazionale e tutti
mi riconoscono ma
nessuno parla mai di
me. E pensare che già
quando mi impugni, hai
l’acquolina in bocca. Mah!
(La tua forchetta)**

Elena HMQ, Bologna



Noi trasformiamo il cibo e il cibo ci trasforma...

Nunzia Colucci, Monopoli (Ba)



**Non ci vuole molto per
cambiare il mondo, basta
Amare senza aspettarsi
niente in cambio, ma
bisogna cominciare da
noi. Immagina una pietra
lanciata nel mare, quando
cade fa un cerchio piccolo
(siamo noi) poi questi
cerchi si allargano...
è il nostro amore che
contagia gli altri.**

Rosalia Salmeri, Palermo



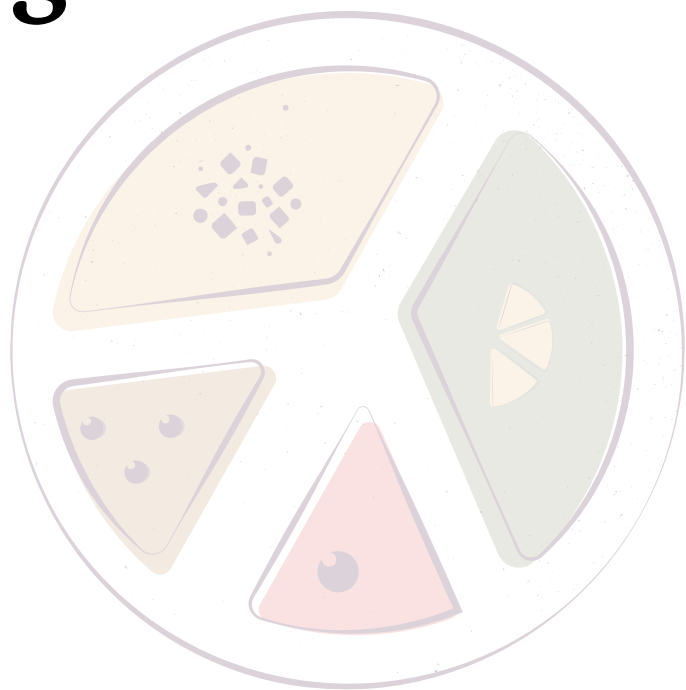
***Essere vegana, per me,
vuol dire rispettare le
leggi della natura. Le leggi
della natura sono quelle
della vita. Essere vegana,
per me, rispettare le leggi
della vita. Le leggi della
vita sono quelle della
pace. Essere vegana, per
me, è essere per la pace.***

Patrizia Corvino, Vasto (Ch)



***Il rispetto per la vita
passa soprattutto
attraverso le scelte
alimentari: se è vero
che siamo quello che
mangiamo, lo è ancor di
più che siamo quello che
scegliamo di mettere ogni
giorno sulle nostre tavole.***

Sabrina Rosa, Roma



Cibo non più Nemico

Faccio il dietologo e sono stanca di parlare con persone che guardano il cibo con terrore. Vorrei che facessero la pace col proprio corpo e lo nutrissero con lo stesso amore con cui una mamma nutre il suo bambino, felice solo se sta bene.

Marina Ottaviani, S. Benedetto del Tronto (AP)



***...e poi un giorno
riconobbi nel mio piatto
colui che avevo tanto
amato e difeso ed il
mio dolore fu più forte
di quello che lui aveva
sofferto, ma ora i miei
occhi vedevano e la mia
anima era libera e mai
più dolore e sangue e
guerra toccarono la terra.***

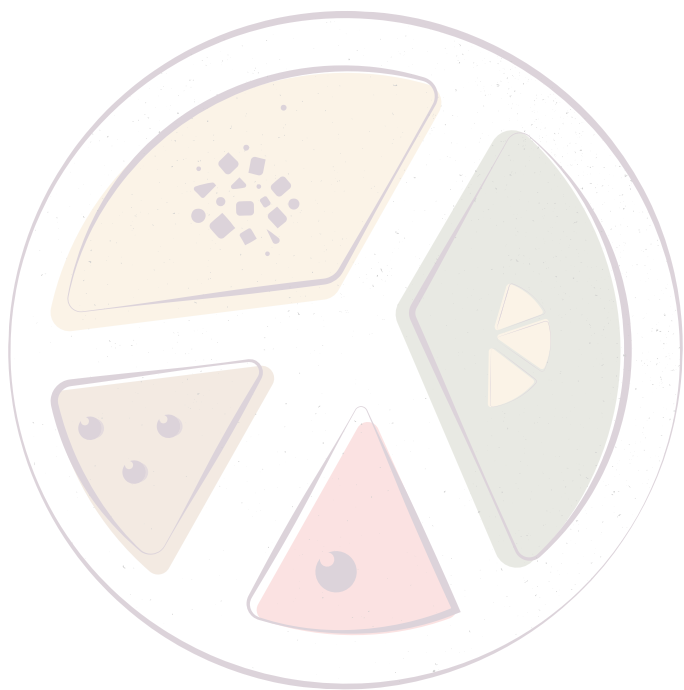
PACE



Antonella Ciucci, Viterbo

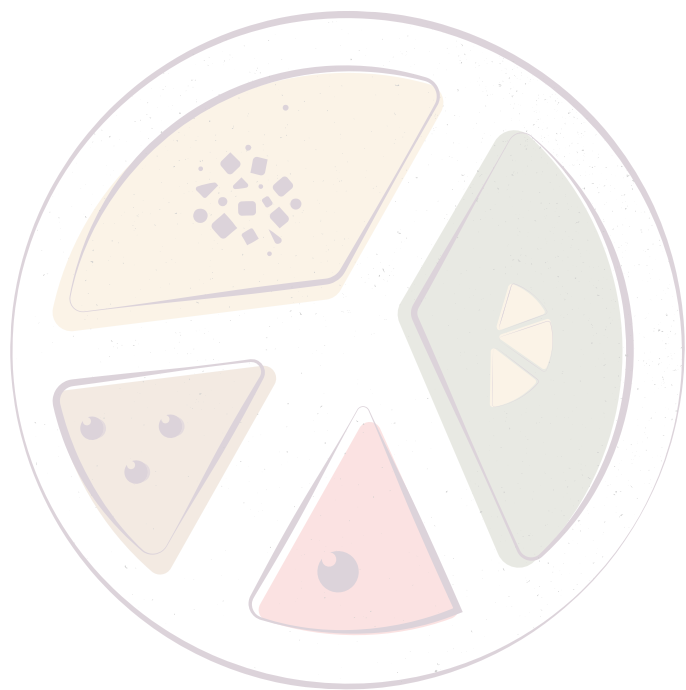
***Ami il cibo come ami te
stesso e salverai il mondo.***

Roberto Orsi, Massa e Cozzile (Pt)



**Mamma, non ho sonno..
ho fame... ma amo gli
animali... voglio crescere
SANO... e mangiare
VEGANO!!**

Laura Longhi, Ventimiglia (Im)



**Mangiando tre volte
al giorno abbiamo il
dovere di scegliere
consapevolmente il cibo
che scegliamo di mettere
a tavola, per la pace e la
libertà di tutti gli esseri
viventi. Noi tutti possiamo
realmente cambiare
il mondo, pensando e
comprando diversamente!**

Silvia Giordani, Vicenza



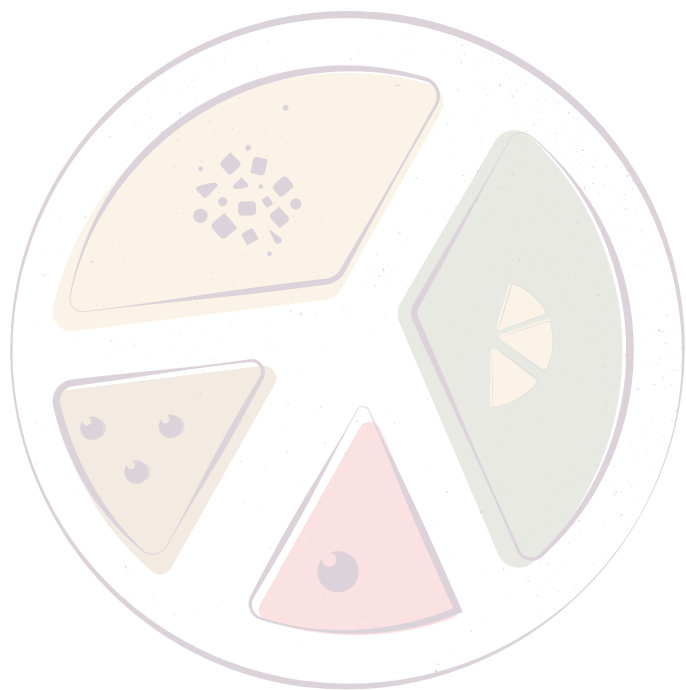
**Mangiare è un atto
importante, una
RESPONSABILITÀ, è
un gesto d'Amore; è la
più grande Rivoluzione
Pacifica dell'Uomo
Moderno.**

Giulio Cialdi, Le Piastre (Pt)



***Il sapere
Non posso odiare me
stessa perché...non
sapevo! Ma posso amare
me stessa perché ora so!
E posso cambiare.***

Maria Federica Raimondi, Ferrara



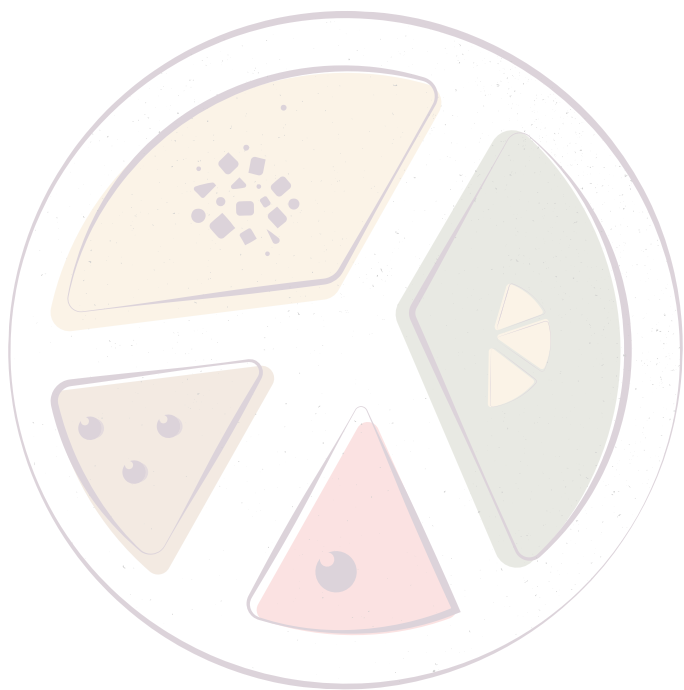
La pace è nel cibo per tutti.

Maria Grazia Belli, Frosinone



***Se il cibo è necessario
per sopravvivere...
non è detto che sia
necessario uccidere
per farlo...***

Chiara Rispo, S. Giorgio delle Pertiche (Pd)



In ogni momento della vita mi nutro, di aria, di vapore, di profumi, di luce, di cibo. Con il mio sorriso comunico il mio piacere e dono agli altri il mio sentire.

Non mi adagio sul bisogno, sollecito la mia pace interiore per mano di una natura che riflette in me.



Ilaria Mongardi, Imola

Teniamo sveglia e attiva la nostra coscienza, sensibili ai bisogni di chi non ha nulla, evitando sprechi, cercando di fare ciò di cui abbiamo bisogno con le nostre mani, regalando generosamente, mettendoci a disposizione. Allora ci sentiremo grati e autentici e per tutti ci sarà speranza.

Barbara Webb, Ferrara



***Le finestre laterali con
i fori per il passaggio
dell'aria, da cui
intravedono, musetti,
orecchie, occhi, con
espressione sofferente,
ignari della sorte che li
attende. In viaggio, il loro
ultimo viaggio. Ma tu,
con la tua forchetta, puoi
fermare quest'orrore.***

Scegli la Vita, scegli Vegan.

Federica Furlan, La Spezia



***Il modo in cui cuciniamo
un cibo, lo presentiamo,
le sue diverse consistenze,
l'armonia dei colori,
creano una forza dentro
di noi, uno stimolo
ed una Cura dettate
dall'unione di tutti gli
elementi, è come se
portassimo dentro di noi
un movimento vitale,
l'energia dell'Universo
nella sua interezza.***

Jessica Di Paola Torelli, Imbersago (Lc)



***Abbiamo litigato, all'ora
di pranzo!
Non c'è modo di rimediare.
Senza pensarci metto
a bollire l'acqua, taglio
la verza dell'orto e la
faccio saltare con olive,
pistacchi, salsa di soia e la
unisco ai noodles ormai
pronti.
Attratto dal profumo mi
raggiunge col sorriso e
pace è fatta.***

Alice Zanfardino, Verbania



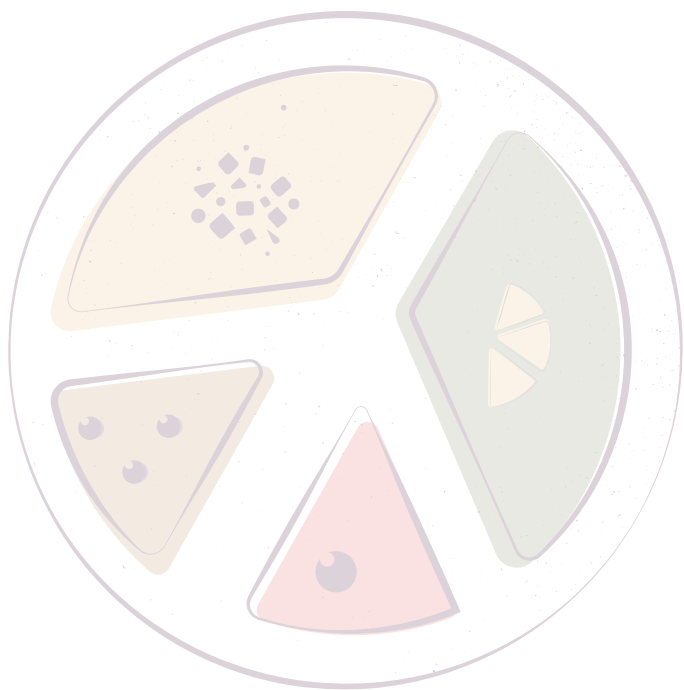
***Vorrei un mondo senza
l'orrore del mattatoio,
senza la sofferenza
degli animali sacrificati
per l'opulenza di un
mondo senza pace...
Vorrei condividere un
sorso d'acqua con te che
mi passi accanto per
trasformare il deserto
in una distesa di fiori...***

Barbara Gortana, Udine



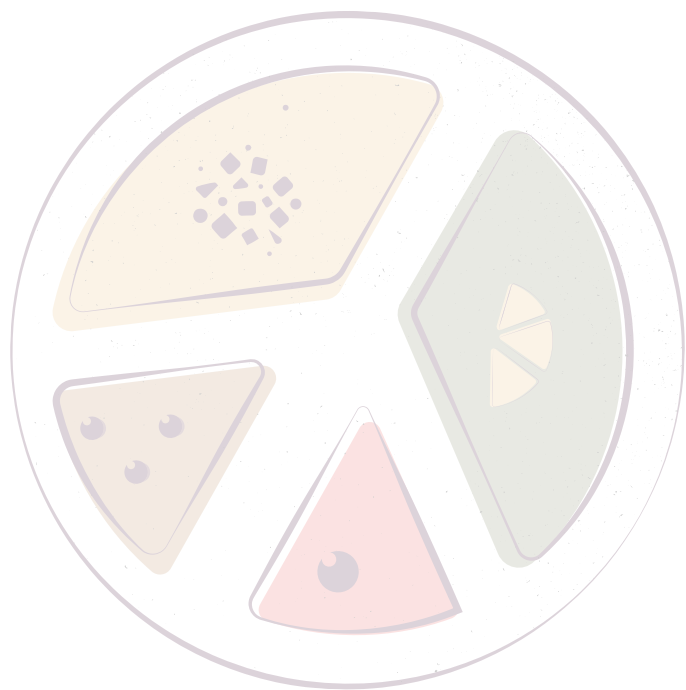
***Il regalo più gradito
è una focaccia di pane
preparata con amore,
perché è un gesto d'amore
cucinare il pane per
qualcuno.***

Maria Stefania Morosato, Padova



***Siamo ciò che mangiamo
ma pensiamo a ciò che
possiamo essere.***

Paola Peserico, Vicenza



Il concetto più importante del diventare veg, secondo me, è che non si vuole più far parte di quella catena che sfrutta/uccide/animali, come se fossero cose e non creature senzienti. Quando le persone cominceranno a chiedersi “chi mangio oggi?” invece di “cosa”, forse avranno fatto il collegamento.

Monica Frigato, Brescia



***Cibo per la pace è colori
ed armonie che si fondono
insieme guardando nei
“loro” occhi la felicità,
l’amore che provano...
e sentirsi pieni.***

Marisa Del Prete, Castelfranco Emilia (Mo)



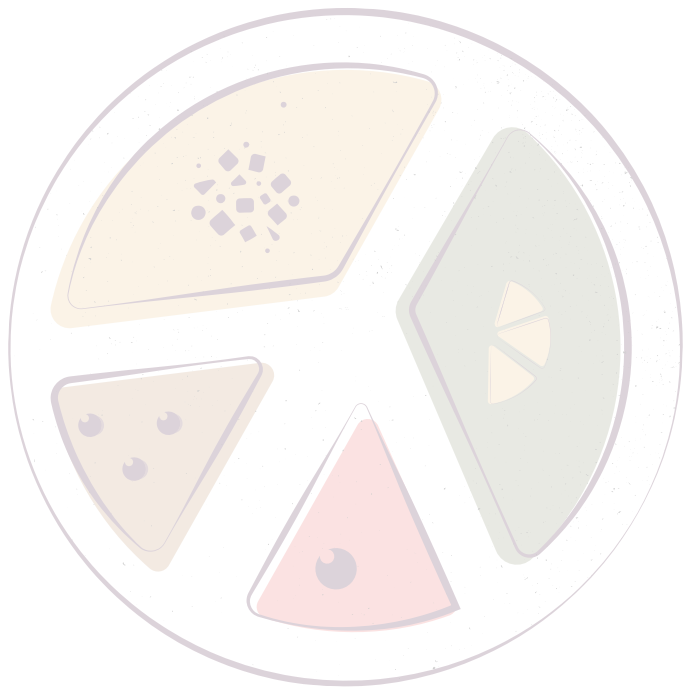
***La mia lotta quotidiana
alla non violenza non
avviene in nessun
campo di battaglia ma
nel luogo di comunione
e condivisione per
eccellenza: la tavola.
Per questa rivoluzione
in difesa dell'ambiente
e degli animali non
imbraccio forconi ma
forchette.***



Irene, Catania

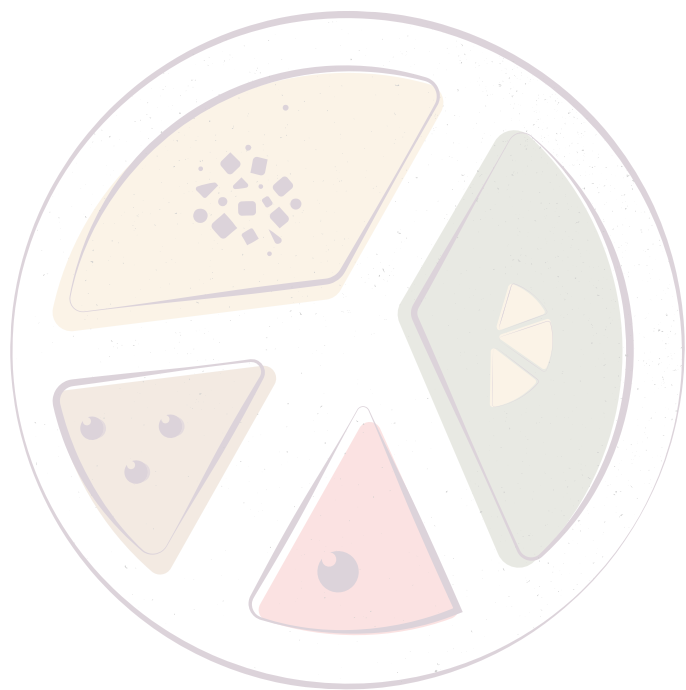
Studiare, leggere ed informarsi per capire che le verità presunte tali sono ben altre. Chiedersi, porsi domande ed interrogativi su fatti o circostanze è lecito, intelligente ed etico.

Roberto Contestabile, Galliera (Bo)



Love me, please don't eat me!

Giorgia Busanna, Castelfiorentino (Fi)



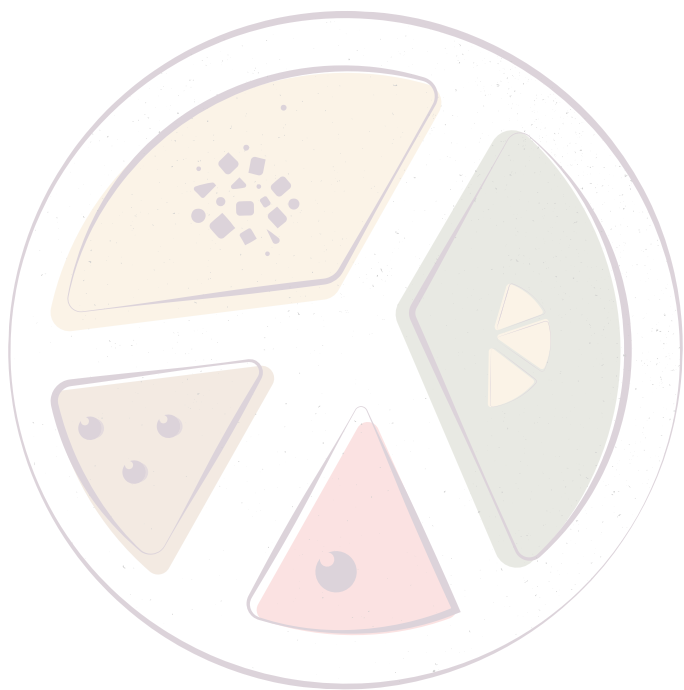
***Sollevando lo sguardo oltre
l'imbrunire, mi decisi a
camminare verso l'albero
maestoso della vita...
fronde rigogliose scosse
dal vento rumoreggiavano
nel silenzio della sera.
Mi fermai sotto la sua folta
chioma ad ascoltare il suo
parlare ondeggiante...la
mia anima unita a quella
danza prese vita...***

Cinzia Pagnan, Brescia



***Signore fà che ogni
giorno sulla mia tavola
ci sia cibo coltivato con
amore e rispetto per tutte
le creature del creato,
senza nessuna forma di
sfruttamento e schiavitù
per esse.***

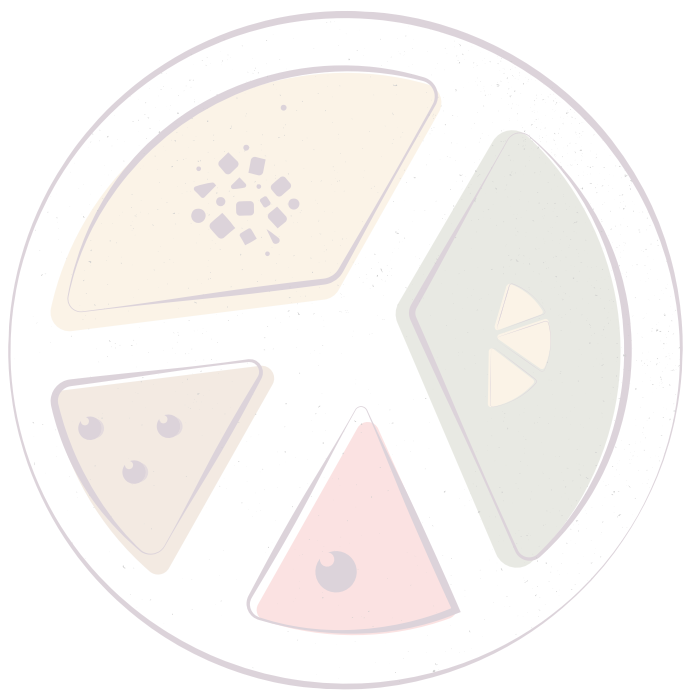
Maria Morone, Roma



Germogli

***E la terra germoglia
mentre il suolo smembrato
rimargina le ferite. L'odore
dei frutti della terra
s'insinua avvolgendo
nugoli di strade.***

Sara Peppe, Avellino



***Il cibo serve per
nutrirsi, il nutrimento è
indispensabile per la vita
del mondo e nel mondo...
lavoriamo insieme
affinché il nutrimento sia
un diritto di tutti.***

Benedetta Foà, Milano



P.A.C.E., un acronimo per la mia cucina de “La ronda del piacere”.

Passione: la spinta iniziale che fa muovere tutto.

Abilità: il gioco di creare un piatto gustoso e non senza qualcosa.

Cambiamento: necessario anzi impellente di passare a vegan.

Etica: ma anche sostenibilità e soprattutto salute.

Davide Falcioni, Bologna



Banchetto con sapori e profumi che la sacra terra dona e gioiosa scorre nelle vene la vita scevra di una colpa che il buonsenso non perdona.

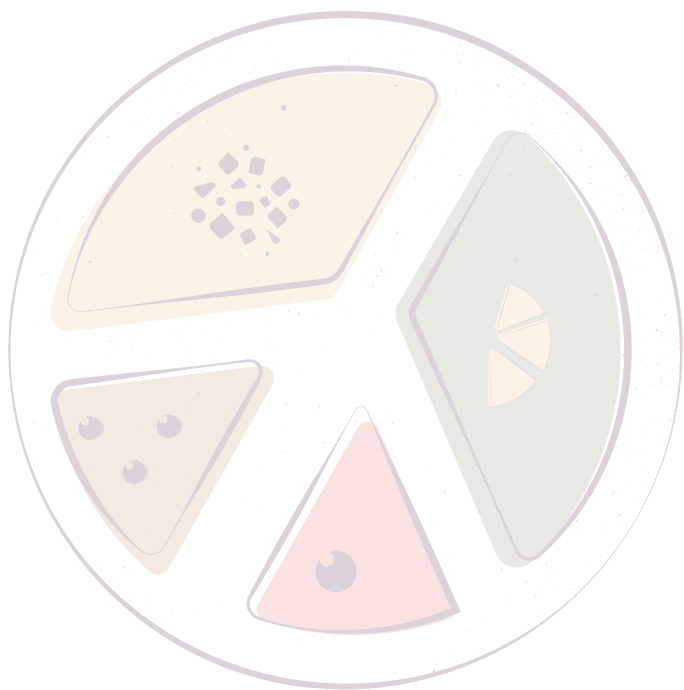
Brandisco fiera la forchetta contro l'ingiustizia primordiale e prorompente scorre nelle vene la forza di un'idea di armonia che muti il possibile in reale.

Giada Sciortino, Palermo



***È il cibo che unisce, ci
ricorda, ci fa ridere e ci fa
piangere, ci fa viaggiare,
ci fa crescere, il cibo che è
vita, il cibo che è pace.***

Federica Volpi, Palermo



**Maestra dell'infanzia,
vegana:
“Bambini voi mangiate gli
animali?”**

R: “Noooooo. Io di certo no.”

D: “E la carne cos'è allora?”

R: “Non so.”

**Se sapessero, cambierebbe
qualcosa?**



Tatiana Bonato, Valdastico (Vi)

Il rituale del cibo

**Ciò che attraverso la bocca
introduciamo nel corpo
diventa parte di noi.**

**Ciò che contiene potrebbe
essere veleno o ricchezza
per la salute e l'anima.**

**Com'è fatto, che strada ha
percorso, ha comportato
il sacrificio di altri esseri
viventi?**

**Sii consapevole
prima di inghiottire.**

Stefania Nibbi, Catania



Nella zuppa questa sera

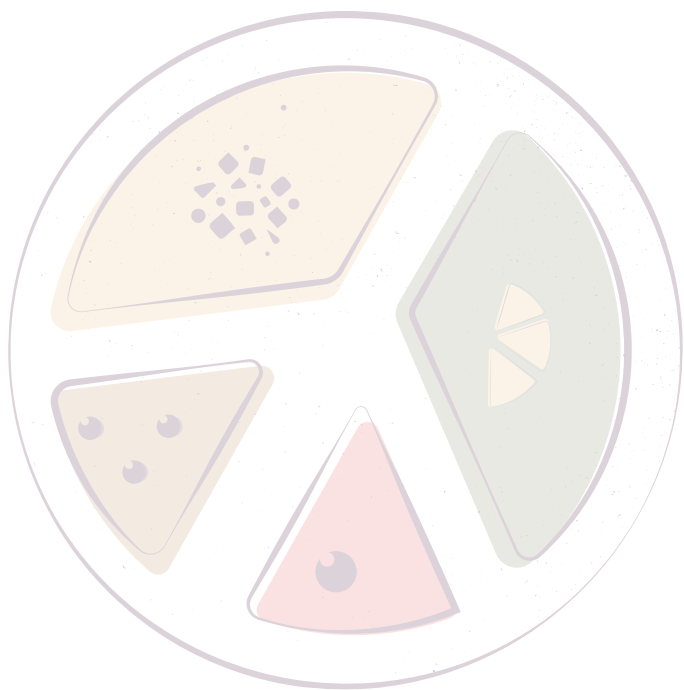
**Il MacroCosmo e il
MicroCosmo, la Madre
Terra, il Sole e la Luna,
gli Elementi, le Stagioni,
l'Uomo, il Lavoro, l'Amore,
la Collaborazione, il
Colore e il Profumo e il
Sapore, la Gratitudine,
il Nutrimento, il Corpo
e la Mente, l'Energia,
l'Armonia. E Io. E Noi.**

Romina Elli, Cabiato (Co)



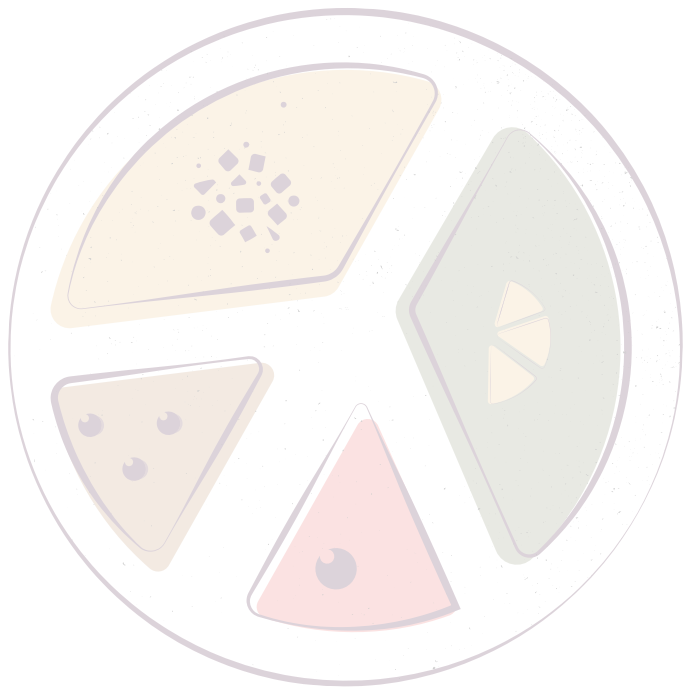
***Il cibo della pace è
quello che sogniamo
di condividere in una
tavola globale con
cibo che ci parla in
una lingua universale.***

Daniela Vittoria



***Il cibo per la pace è quello
che non uccide nessuno,
nutre corpo mente e
anima e aiuta tutto il
pianeta.***

Duccio Pilli



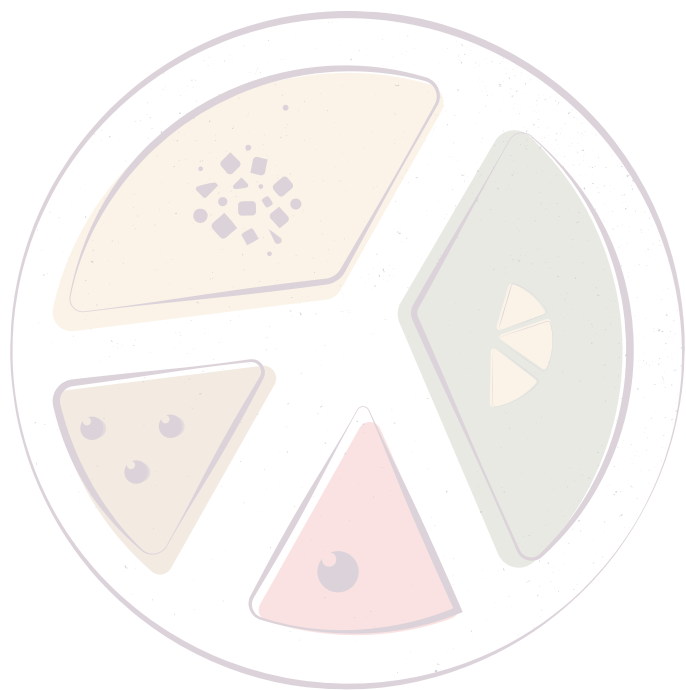
***Cibo per la pace è ciò
che viene cucinato da
persone con il cuore pieno
di gentilezza, con amore...
non importa in quale
continente siano nate,
conta solo che quando
questo cibo arriva ai
commensali non sia più
solo nutrimento per il
corpo ma anche per la
mente e per lo spirito.***

Nicoletta Matrone



***Cambiare per un mondo
migliore... evolversi per
il rispetto verso tutti gli
esseri viventi.***

Giorgia



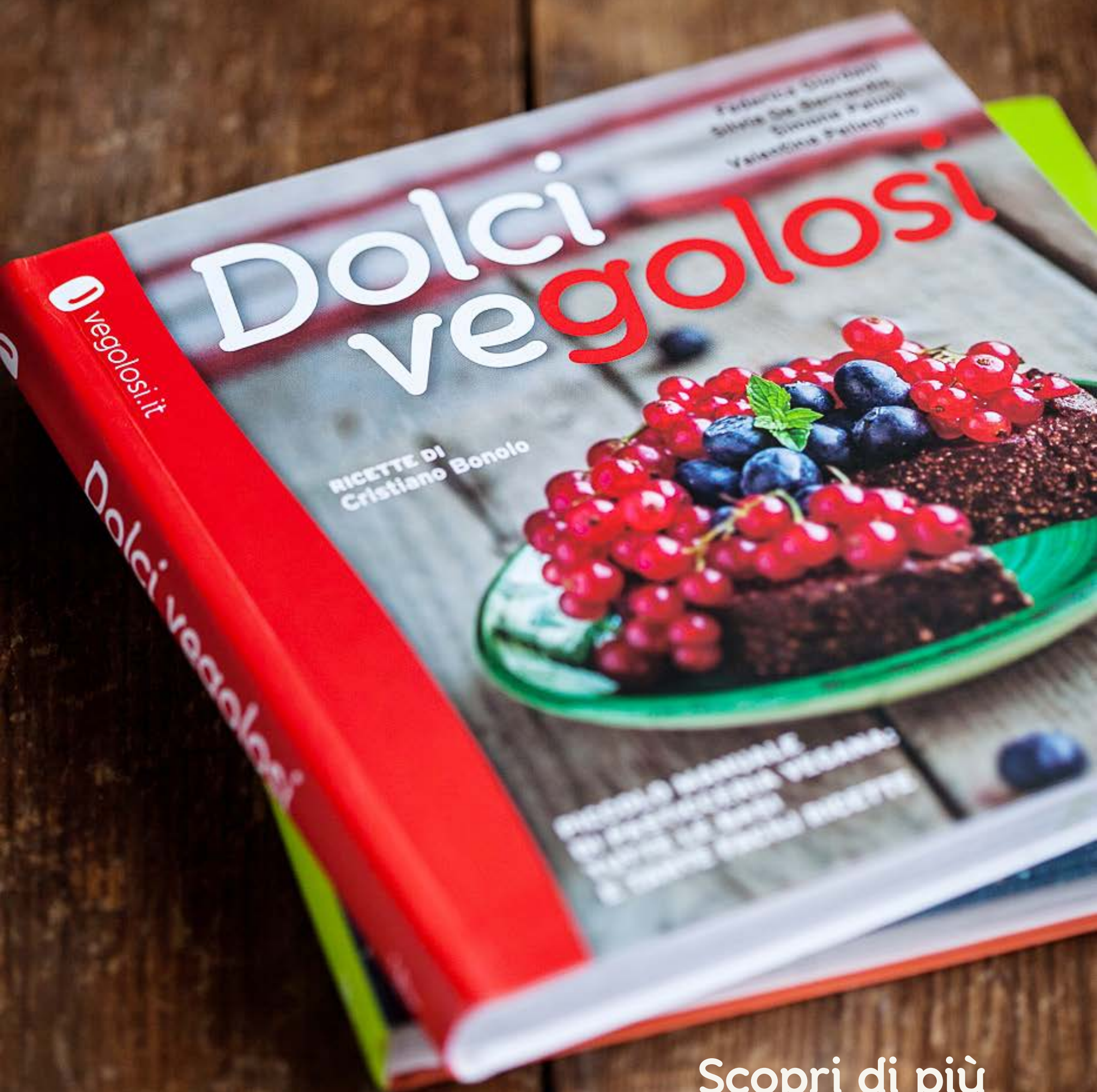
Speranza

**Ermetico Io/chiuso nel
silenzio/Aspetto l'istante/
in cui la mia mano/
non esiterà più su di te/
l'istante/in cui non saremo
più sguardo nello sguardo/
sospesi nella fame/mentre
i tuoi occhi/mi fissano
nell'angoscia/L'attimo/
in cui fra cibo e gioia/
guarderai meravigliato/
il cielo di cobalto.**

Marco Marra, Milano



“Dolci vegolosi” è in tutte le librerie!
Iscriviti alla newsletter di Vegolosi.it
e scarica l'anteprima gratuita.



Scopri di più



Chi siamo?

Cristiano, Domenico, Federica, Silvia, Simone, Valentina e Vegolosi.it è il primo magazine online italiano di cultura e cucina vegetariana e vegana edito da [Viceversa Media](#).

Nel nostro magazine potrai trovare ogni giorno ricette, news e curiosità e scoprire quanto la cucina veg sia gustosa, sana e facile da portare in tavola tutti i giorni dell'anno.

Puoi trovarci anche in libreria: abbiamo infatti pubblicato due manuali di cucina veg, [“Vegolosi. Impara a cucinare golosi piatti vegani e vegetariani”](#) e [“Dolci vegolosi”](#): quest'ultimo, uscito a settembre 2015, è completamente dedicato alla pasticceria vegan e disponibile in tutte le librerie d'Italia e nei maggiori store online.

Per qualsiasi informazione:

scrivici@vegolosi.it

Seguici, su!





Publicato nell'ottobre 2015
Questo ebook è una produzione

VICEVERSA MEDIA

Questo ebook e i suoi contenuti sono distribuiti con
Licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale -
Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale.