

n.18 - Febbraio 2013



www.societavegetariana.org
info@societavegetariana.org

IL GERMOGLIO

la newsletter di Società Vegetariana ()
(associazione di cultura vegan)*

(*) reg. Ufficio Entrate Genova n.4292 (01.06. 06) - CF 97178720153

Tutte le edizioni precedenti del GERMOGLIO sono leggibili e scaricabili dal sito, in home page, alla voce, “ Il Germoglio”

Nutrizione - articoli scientifici

1) Studio scientifico durato oltre 10 anni: il cuore dei vegetariani è più protetto. Seguire una dieta vegetariana ridurrebbe, secondo lo studio, il rischio di malattie cardiache del 32% rispetto ad una onnivora.

A partire dal 1990, sono stati tenuti sotto osservazione per la European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)-Oxford 45.000 volontari, il 34% di questi vegetariani

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=364>

Le nostre attività

2) Continuano "I Mercoledì del Buon Essere": cene e apericene vegan con dialoghi conviviali, al BerioCafè (Via del Seminario 16 Genova " zona via XX Settembre)

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=365>

I nostri corsi di cucina

3) a Genova

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=368>

4) a Pescara

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=367>

Asl Milano ai medici: prescrivete dieta vegana ai diabetici

Nutrizione - articoli scientifici

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON10/3/2013 10:30:00

Asl Milano ai medici: prescrivete dieta vegana ai diabetici

06/03/2013 - Milano

Fonte [Adnkronos Salute](#)

"Hai il diabete? Diventa vegano".

La nuova linea suggerita dall'Asl del capoluogo lombardo ai camici bianchi, sulla base degli ultimi studi in materia, è proprio quella di prescrivere una svolta alimentare a chi combatte con il diabete di tipo 2. Una svolta che porta all'addio alle carni.

"Dieta vegana, oppure mediterranea correttamente impostata, attività fisica, cessazione dal fumo". Ecco le prime 'terapie' da indicare ai pazienti, secondo quanto viene riportato in **un documento "destinato a 1.100 medici di medicina generale della metropoli e a specialisti in forze negli ospedali"**, spiega **Alberto Donzelli**, direttore del Servizio educazione all'appropriatezza ed EBM (Evidence Based Medicine) ovvero Medicina Basata sulle Evidenze dell'Asl di Milano, anima del progetto.

[leggi l'intero articolo](#)

Si chiama p-PDTA, **percorso Preventivo Diagnostico Terapeutico Assistenziale** del paziente affetto da diabete mellito di tipo 2, viene periodicamente aggiornato da un **gruppo di lavoro ospedali-territorio, composto da diabetologi di strutture cittadine** (Niguarda, Istituto Auxologico, Casa di cura San Pio X, Policlinico, San Paolo), medici di medicina generale e rappresentanti dell'Asl di Milano.

Il documento tiene conto di linee guida esistenti, integrate da riflessioni del gruppo di lavoro basate su studi e altre fonti.

"Lo scopo è fornire indicazioni concrete per la migliore assistenza da offrire ai cittadini per la prevenzione, diagnosi, terapia, assistenza e prevenzione delle complicanze del paziente diabetico, E proprio nel capitolo sulla "terapia medica nutrizionale" si trova il passaggio sulla dieta vegana, per la quale viene fornito ai medici anche un ricettario con suggerimenti culinari per i pazienti (che è parte integrante del Pdta).

Nel volumetto 'Scacco al diabete con un pizzico di fantasia' si spazia da primi piatti a base di pasta integrale, classici, a proposte più 'alternative' come il meno noto bulgur (frumento integrale, grano duro germogliato), tutti conditi con verdure. Ci sono poi suggerimenti per rendere più appetibili le verdure, ricette per i legumi, persino un capitolo riservato ai piatti regionali e a quelli con soia e derivati.

Nel documento, che riporta anche una serie di riferimenti scientifici a supporto, si legge che "In studi specificatamente disegnati per testare queste ipotesi, un'alternativa che si è dimostrata mediamente

più efficace e gradita, non richiedendo imposizioni di restrizioni caloriche, è rappresentata da una dieta vegana basata unicamente su cibi vegetali, o da una dieta vegetariana a basso indice glicemico". **Le diete vegetariane - spiegano gli esperti nel Pdta - hanno prevenuto o migliorato il diabete.**

Uno studio controllato randomizzato(*) di 5 mesi **su 100 diabetici di tipo 2** obesi ne ha trattati **50 secondo la linea guida dell'Ada, American Diabetes Association**, (15-20% di calorie da proteine, meno del 7% da grassi saturi, 60-70% da carboidrati e grassi monoinsaturi, personalizzata per creare un deficit di 500-1000 calorie giornaliere). E ha trattato gli **altri 50 con una dieta vegana** (più vitamina B12) con un 65% o più di calorie da carboidrati a basso indice glicemico, meno del 20% da grassi e meno del 15% da proteine". Una dieta "basata su verdura, frutta fresca e secca oleosa, cereali integrali e legumi, a volontà ma con poco olio aggiunto. A tutti era permesso un drink di alcol al giorno alle donne e due agli uomini".

Il confronto è stato vinto dalla dieta vegana. Sia per l'aderenza al nuovo regime alimentare che è risultata del 67% per i vegani contro il 44% per i pazienti che seguivano la dieta targata Ada, sia per il calo di peso ottenuto: 6 chili contro 4.

Le altre voci in cui ha primeggiato la dieta vegana sono la **riduzione di farmaci** antidiabete (**43% contro 26%**), la riduzione dell'emoglobina glicata, che è stata dell'1,48% per i vegani contro lo 0,81% dei pazienti in 'dieta Ada', e il **colesterolo Ldl** (-23 contro -11).

"Le due diete - concludono gli esperti - hanno dato miglioramenti ma quella vegana maggiori risultati clinici e accettabilità e dovrebbe costituire la prima scelta.

Accanto alla dieta vegana resta l'intramontabile dieta mediterranea che prevede un'alimentazione comunque "ricca di verdura, frutta fresca e secca oleosa, cereali integrali, legumi e semi, olio di oliva.

(*) Studio controllato randomizzato

- controllato (controlled): i soggetti coinvolti nello studio sono suddivisi in due gruppi: il gruppo o braccio sperimentale che riceve il trattamento, e il gruppo o braccio di controllo che riceve un diverso o nessun trattamento. Se la sperimentazione è eseguita correttamente (punto 1), i due gruppi risultano il più possibile omogenei, almeno per tutte le variabili considerate, e quindi comparabili.

- randomizzato (randomized): l'assegnazione del trattamento ai soggetti deve avvenire con un metodo casuale (random). La randomizzazione aumenta la probabilità che altre variabili, non considerate nel disegno dello studio, si distribuiscano in maniera uniforme nel gruppo sperimentale e in quello di controllo. In questo modo, le differenze eventualmente osservate tra i due gruppi possono essere attribuite al trattamento.

Organizziamo i mercoledì del BuonEssere al BerioCafè (c/o Biblioteca Universitaria Berio di Genova)

Le nostre attività! Guarda.....

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON21/2/2013 6:30:00

Società Vegetariana e BerioCafè vi invitano a



I mercoledì del BuonEssere al BerioCafè.

Il mercoledì: apericena e cena per vegan, vegetariani e aspiranti al benessere in Via del Seminario, 16 all'interno della Biblioteca Berio.

Vuoi vivere sano? Inizia col mangiare vegano!

Cena a prezzo fisso

Menù A: antipasto, primo, secondo con contorno, dolce, pane, acqua del Bronzino e tisana a fine cena: **Euro 20.00***

Menù B: antipasto, secondo con contorno, dolce, pane, acqua del Bronzino e tisana a fine cena: **Euro 16.00***

Menù C: antipasto, primo, dolce, pane, acqua del Bronzino e tisana a fine cena: **Euro 14.00***

*bevande escluse

Apericena a Euro 10.00

cocktail vegetariano

Le cene sono solo su prenotazione.
Telefonare allo 010 5705416 oppure allo 347 9521216
o scrivere a: seminario@beriocafe.it
o info@societavegetariana.org

È un'attività in collaborazione con:



Con contributo della:
Associazione Amici del Cuneo, Cuneo del Mondo Onlus
www.amiciducuneo.com

Il BerioCafè cocca i golosi.

Società Vegetariana e BerioCafé invitano:

- chi vuole condividere la filosofia di rispetto per gli animali e l'ambiente;
- chi vuole conoscere abitudini alimentari che possono semplicemente farti star meglio;
- chi pensa che la persona vegana o vegetariana si nutra solo di germogli;
- chi vuole provare gusti e sapori nuovi scoprendo ricette sfiziose senza dover rinunciare alla buona cucina.

Dal 6 marzo tutti i mercoledì sera apericena e cena per vegan, vegetariani e aspiranti al benessere in Via del Seminario 16 all'interno della Biblioteca Berio.

In occasione delle cene la Società Vegetariana sarà a disposizione dei Clienti per fornire informazioni sugli aspetti nutrizionali dell'alimentazione vegetariana anche con il contributo di ospiti, video e pubblicazioni.

Cena a prezzo fisso

MENU A:	antipasto, primo, secondo con contorno, dolce, pane, acqua del Bronzino e tisana a fine cena.	Euro 2
MENU B:	antipasto, secondo con contorno, dolce, pane, acqua del Bronzino e tisana a fine cena.	Euro 1
MENU C:	antipasto, primo, dolce, pane, acqua del Bronzino e tisana a fine cena.	Euro 1
<i>Tutti i menù sono bevande extra escluse.</i>		
APERICENA:	con cocktail vegetariano	Euro 1

(scarica [la locandina generica](#))

(scarica [la tabella dei vari menu](#))

"I Mercoledì del BuonEssere" è una campagna di sensibilizzazione lanciata insieme da Società Vegetariana ed il BerioCafè (il locale all'interno della Biblioteca Berio di Genova), che propone, per un giorno alla settimana, di non mangiare cibi di origine animale.

13/03/13 – Genova

Continuano "I Mercoledì del BuonEssere" (inaugurati il 6 marzo 2013).

Ogni mercoledì proporremo **cene e apericene vegan, con dialoghi conviviali**, al BerioCafè (Via del Seminario 16 – zona via XX Settembre)

I Mercoledì del BuonEssere sono consigliati da:

- **Lega Italiana per la lotta contro i tumori** (sezione Genova)

- **Associazione Amici del cane, Canile del Monte Gazzo**

Motto dell'iniziativa è **"Vuoi vivere sano? Inizia col mangiare vegano!"**

(articolo collegato: [i nostri corsi di cucina vegan](#))

Durante la cena o l'apericena, **dedicheremo 15' minuti a ospiti**, o parleremo degli aspetti nutrizionali dell'alimentazione a base vegetale, o proietteremo brevi video, o tratteremo libri sull'argomento. Risponderemo alle domande che vorrete rivolgerci, e ascolteremo le vostre opinioni

sull'argomento.

Leggi l'articolo [per intero](#)

I menù de "I mercoledì del BuonEssere" saranno settimanalmente aggiornati e consultabili su questa pagina (in fondo)

Le cene sono solo su prenotazione, gli apericena no.

Telefonare allo 347 9521216

o scrivere a: info@societavegetariana.org

L'apericena inizia alle ore 19

La cena inizia alle ore 20

I COSTI

Cena a prezzo fisso (vedi giù, alla voce "Sconti")

- **Menù A:** antipasto, primo, secondo con contorno, dolce, pane, acqua del Bronzino e tisana a fine cena: Euro 20,00*
- **Menù B:** antipasto, secondo con contorno, dolce, pane, acqua del Bronzino e tisana a fine cena: Euro 16,00*
- **Menù C:** antipasto, primo, dolce, pane, acqua del Bronzino e tisana a fine cena: Euro 14,00*

*bevande escluse

Apericena a Euro 10,00(compresa bevanda)

L'apericena comprende una minore quantità di quanto previsto nel Menu-Cena.

Sconti - Cene con prezzo ridotto per under 26, per persone di qualunque età, in cassa integrazione o disoccupate.

Ecco.....Il Menù per la cena del 13 Marzo

Antipasto: Arancini di riso e tahin (al forno), con insalata dell'obbligo

Primo: Tagliatelle integrali con tocchetti di zucchine e panna

Secondo: Vellutata di lenticchie rosse, latte veg e curry

Contorno: Timballo piccantino di patate e bietoline

Dolce: Crema Pasticcera

Pane: Paninotti fatti in casa BerioCafé, ai semi di lino

Bevande: acqua del Bronzino*

*altre bevande non incluse nel prezzo.

Prezzo euro 20,00 a persona

[Genova: iniziano i Corsi teorico-pratici di cucina vegana](#)

I nostri corsi di cucina

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON27/2/2013 6:00:00

Genova (Aprile e Maggio 2013)

ORGANIZZIAMO I CORSI TEORICO-PRATICI DI CUCINA VEGANA

(scarica [la locandina col programma](#))

L'obiettivo del corso è far conoscere i principi generali di una sana e gustosa alimentazione, per poter aiutare chiunque voglia migliorare il proprio stile di vita e acquisire maggiore benessere ad alimentarsi in maniera più salutare ed eticamente corretta.

PER PARTECIPARE AL CORSO SI POTRÀ SCEGLIERE UNA TRA QUESTE 2 SEDI

BerioCafè (c/o Biblioteca Universitaria Berio)

Via del Seminario, 16 (zona via XX Settembre)

Date: sabato 6,13,27 Aprile e 4 Maggio

Orario: 9.30 – 13.30

Miraggi Creativi

Via San Martino 5c r

Date: venerdì 5, 12 ,26 Aprile e 3 Maggio

Orario: 17.30 – 21.30

leggi [I DETTAGLI DEL CORSO](#):

IL COSTO : €. 160,00 (comprensivo di 4 pranzi o cene complete)

E' possibile anche partecipare anche **a incontri singoli** : €50,00 (comprensivo di 1 pranzo o cena completa). Qualora si voglia **partecipare soltanto alla cena o al pranzo** e non al corso, il costo è : €.

20,00 (bambini sino a 12 anni, €6,00)

PER PRENOTARE:

info@societavegetariana.org

cell. 347 9521216

PARTECIPANTI : minimo 10 - massimo 15 (questo renderà possibile lavorare con più attenzione).

Per ogni lezione saranno preparate n.5 pietanze diverse.

COSA PORTARE? : un grembiule

IL PROGRAMMA

Il corso non è una semplice dimostrazione di cucina vegana ma è diviso in tre parti

- 1) **parte teorica:** verranno fornite informazioni scientifiche tramite video, presentazioni in power point, rassegne dati. Si parlerà delle qualità nutrizionali di cereali, legumi, frutta ed ortaggi.
- 2) **parte pratica** (cuciniamo; si mostrerà come elaborare alcune ricette)
- 3) **parte golosona** (pranzo o cena con le pietanze preparate)

Considerato che è notorio che i vegetariani mangiano..... solo lattughe, ecco alcuni esempi di piatti che potremo preparare!!!!!! (*Cannelloni al Ragù di seitan, ragù di soia Rigatoni alla siciliana mantecati con broccoli e grana vegetale Spaghetti allo zafferano, crema di zuccina e grana vegetale Cuciniamo i cosiddetti cereali 'minori' e gli pseudocereali: quinoa, amaranto (il resistente cereale Anti-Monsanto!!) grano saraceno, fonio, farro, miglio, avena, bulgur, orzo, segale Timballo di broccoli e radicchio Tortino salato (cavolfiore e olive nere e panna veg) il VegBab (piadina chapatina con seitan, verdure, soianese) Maionese vegane: Soianese, Rosanese, Risonese lo Zushi Bocconcini di seitan in salsa di shoyu la Mandorlegiana (Parmigiana vegan) Polpette di melanzane alla menta in salsa piccante Cotolette vegetali (finocchio o melanzane) Arancini di miglio, al curry, tofu, zucchine Arancini di riso e seitan Vellutata (lenticchie rosse con panna e curry) Timballo di Fagioli cannellini e zucca Polpette di ceci in salsa piccante Vellutata (Semolino di farro con crema di ortaggi) Tofu in salsa di shoyu e soianese L'Hummus e il tahin Il pesto di pistacchio E i dolci il Tiramisù i Budini Biscotti con farina d'orzo..ed altre farine, al cocco ,alla nocciola, Pralinette alla frutta e al cioccococco*

(*)Kairos (καιρός) è una parola che nell'antica Grecia significa "momento giusto o opportuno" o "tempo di Dio"

Pescara (Città Sant'Angelo) - Organizziamo due corsi di cucina vegan **I nostri corsi di cucina**

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON25/2/2013 5:40:00

16/17 e 23/24 Marzo 2013

Società Vegetariana, tramite **Kairós**(*), la sua scuola di cucina internazionale vegan organizza, in provincia di Pescara, un corso di alimentazione che verrà svolto da Francesco Castorina, divulgatore scientifico di educazione alimentare vegetariana (vegan), e cuoco.

(scarica [la locandina](#))

L'obiettivo del corso è far conoscere i principi generali di una sana e gustosa alimentazione, per poter aiutare chiunque voglia migliorare il proprio stile di vita e acquisire maggiore benessere ad alimentarsi in maniera più salutare ed eticamente corretta.

LOCALITÀ: in provincia di Pescara, e precisamente a Città Sant'Angelo, strada San Vittorito 12 (s.p.30 per Tre Ciminiere – Atri)

I DETTAGLI DEL CORSO

IL CORSO È STRUTTURATO IN 2 INCONTRI , ED È POSSIBILE SCEGLIERE TRA DUE DATE
:

16 - 17 Marzo oppure 23 e 24 Marzo (**orario:** dalle 15.00 alle 21.00)

IL COSTO : €. **90,00** (comprensivo di 2 cene complete)

E' possibile anche partecipare anche **a incontri singoli** : €50,00 (comprensivo di 1 cena completa)

Qualora si voglia **partecipare soltanto alla cena** e non al corso, il costo è : €. **27,00** (bevande incluse)

(bambini sino a 12 anni, €10,00)

Partecipanti : minimo 10 - massimo 15 (questo renderà possibile lavorare con più attenzione).

Per ogni lezione saranno preparate n.7 pietanze diverse

COSA PORTARE? : un grembiule

COME ARRIVARE? Da SS 166 Adriatica km.438, dal mobilificio EXPO 2000 (rotonda con la fontana appena entrati a Silvi Marina), prendere la SP 30 che sale verso Atri - Tre Ciminiere. Dopo 5,5 Km svoltare a sx al cartello San Vittorito - Tenere la sinistra e procedere per altri 500 m fino al civico 12.

Il sabato alle 14.30 possiamo trovarci nel parcheggio di EXPO (l'auto è una Meriva Rossa).

COME PRENOTARE

(per le iscrizioni)

info@societavegetariana.org

cell. 347-95.21.216 (Francesco)

(per informazioni sulla sede dei corsi o possibili soluzioni di pernottamento)

346 61.97.613 (Alberto)

alberto.e.daniela@gmail.com

PROGRAMMA DEL CORSO : Ogni incontro e' diviso in tre parti

- 1) **parte teorica**: verranno fornite informazioni scientifiche tramite video, presentazioni in power point, rassegne dati. Si parlerà delle qualità nutrizionali di cereali, legumi, frutta ed ortaggi
- 2) **parte pratica** (cuciniamo; si mostrerà come elaborare alcune ricette).
- 3) **parte golosona** (cena con le pietanze preparate).

Considerato che è notorio che i vegetariani mangiano..... solo lattughe, ecco alcuni esempi di piatti che potremo preparare!!!!!! (sette tra questi): *Cannelloni al Ragù di seitan, ragù di soia Rigatoni alla siciliana mantecati con broccoli e grana vegetale Spaghetti allo zafferano, crema di zuccina e grana vegetale Cuciniamo i cosiddetti cereali 'minori' e gli pseudocereali: quinoa, amaranto (il resistente cereale Anti-Monsanto!!) grano saraceno, fonio, farro, miglio, avena, bulgur, orzo, segale Timballo di broccoli e radicchio Tortino salato (cavolfiore e olive nere e panna veg) il VegBab (piadina chapatina con seitan, verdure, soianese) Maionese vegane: Soianese, Rosanese, Risonese lo Zushi Bocconcini di seitan in salsa di shoyu la Mandorlegiana (Parmigiana vegan) Polpette di melanzane alla menta in salsa piccante Cotolette vegetali (finocchio o melanzane) Arancini di miglio, al curry, tofu, zucchine Arancini di riso e seitan Vellutata (lenticchie rosse con panna e curry) Timballo di Fagioli cannellini e zucca Polpette di ceci in salsa piccante Vellutata (Semolino di farro con crema di ortaggi) Tofu in salsa di shoyu e soianese L'Hummus e il tahin Il pesto di pistacchio E i dolci il Tiramì Tanto Su i Budini Biscotti con farina d'orzo..ed altre farine, al cocco Pralinette alla frutta e al cioccolato*

(*)Kairos (καιρός) è una parola che nell'antica Grecia significa "momento giusto o opportuno" o "tempo di Dio"