



www.societavegetariana.org

info@societavegetariana.org

IL GERMOGLIO

*la newsletter di Società Vegetariana (associazione di cultura
vegan)* _____ **Ottobre 2010**

[I was lovin' it - Campagna pubblicitaria shock negli Stati Uniti contro McDonald's e il cibo dei fast food](#)

Rassegna di notizie (Good News - Bad News)

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON17/9/2010 16:00:00

17/09/2010 - Fonti: [Physicians Committee for Responsible Medicine \(PDF\)](#)

[Il Sole 24 ore \(PDF\)](#)

[Youtube](#)

Campagna pubblicitaria shock negli Stati Uniti. Il video inquadra un uomo morto, sdraiato sul letto dell'obitorio. Vicino a lui la moglie, in lacrime, e un medico. Poi le telecamere si spostano sulla mano del deceduto che tiene un panino con hamburger. Appare il marchio del colosso dei fast food e lo slogan storpiato "I was lovin' it" (mi piaceva).

Una voce fuori campo conclude «colesterolo elevato, pressione alta, infarti. Stasera fallo vegetariano».

Lo spot televisivo, prodotto da Physicians Committee for Responsible Medicine, accusa McDonald's e il cibo fast food di provocare patologie cardiache.

[PRMC](#) (Physicians Committee for Responsible Medicine = Comitato di Medici per una Medicina Responsabile) è un comitato di medici che si rifanno a decine di studi scientifici che dimostrano come le abitudini alimentari vegetariane siano più salutari. Attraverso il loro sito internet sulla salute alimentare [The Power Plate](#) (Il Potere del piatto) essi presentano cereali integrali, frutta, verdura e legumi come le basi della corretta dieta.

Alessandria - Conferenza : I diritti degli animali nell'Ebraismo e nel Cattolicesimo

EVENTI, INIZIATIVE IN CORSO NEL MONDO VEG

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON25/9/2010 6:50:00

Sabato 9 ottobre 2010 ore 16.30 - Alessandria

presso il museo etnografico "C'era una volta" (Piazza della Gambarina)

Etico Etica con la collaborazione di Edizioni Sonda, in occasione della settimana mondiale vegetariana e delle giornate dedicate a San Francesco protettore degli animali, invita ad un appuntamento straordinario con **"Gli incontri dell'etica"**.

Conferenza:

I diritti degli animali nell'Ebraismo e nel Cattolicesimo

Illustri rappresentanti di fama internazionale spiegheranno la posizione della propria religione nei confronti degli animali

- [scarica la notizia dal sito di Etico Etica](#)

Al termine sarà offerto un buffet vegano a tutti i presenti.

Ingresso libero e gratuito.

Per informazioni info@eticoetica.org

Relatori

Roberta Kalechofsky, scrittrice ebrea americana, docente alla University of Connecticut e ai Brooklin College, nonché femminista e sostenitrice dei diritti degli animali e del vegetarianesimo. Nel 1985 ha fondato l'organizzazione " Ebrei per i Diritti Animali" che si batte contro le sperimentazioni sugli animali, dirige la casa editrice Micah, specializzata nella pubblicazione di libri sui diritti animali, sul vegetarianesimo e sull'Olocausto.

Per i suoi lavori ha ricevuto molti riconoscimenti e incarichi di prestigio come l'Honorary Membership dalla Israel Bibliophile Society.

E' stata vincitrice, per il 2010, del premio internazionale **Empty Cages Prize**.

Luigi Lorenzetti, è sacerdote dehoniano laureato in teologia, con specializzazione in teologia morale, alla Pontificia Università San Tommaso d'Aquino di Roma.

E' stato presidente dell'Associazione teologica italiana per lo studio della morale (Atism).

Insegna allo Studio teologico Sant'Antonio di Bologna e all'Istituto superiore delle scienze di Trento.

Dirige la "Rivista di Teologia Morale", partecipa al comitato di direzione di "Famiglia Oggi" e collabora con diverse riviste teologiche.

Su **"Famiglia Cristiana"**, ha una rubrica fissa intitolata "Il Teologo".

Nel corso degli anni, sollecitato proprio dalle questioni sollevate dai lettori, ha affrontato più volte il tema del rapporto con gli animali toccando quasi tutti gli aspetti della loro considerazione e del rapporto strumentale che l'uomo ha con loro.

Modera l'evento: **Maurizio Scordino**, giornalista e sociologo

[Calcola le emissioni di CO2 del pasto che scegli](#)

Vivere veg a 360°

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON2/8/2010 10:30:00

02/07/10 - Sul sito : <http://www.eatlowcarbon.org>

è possibile calcolare le emissioni di CO2 di un proprio pasto.

Si tratta di un'indicazione di massima molto utile, anche perché corredata di suggerimenti per diminuire il proprio impatto...

Trascinate gli alimenti nella padella e il termometro a destra evidenzierà a quanti punti di CO2 corrispondono. Ogni "punto" è in realtà un grammo di CO2 equivalente.

Il sito calcola l'impronta di carbonio basandosi su **decine di articoli scientifici** che hanno analizzato il ciclo di vita di diversi prodotti alimentari per valutarne l'impatto ambientale.

Perché fare questo calcolo?

La nuova [">relazione dell' Onu - UNEP](#) (Programma per l'Ambiente delle Nazioni Unite), **evidenzia** che il consumo di alimenti animali - carne, pesce, latticini - è una delle cause primarie di impatto ambientale, inquinamento, effetto serra e spreco di risorse.

"Un urges global move to meat and dairy-free diet.

A global shift towards a vegan diet is vital to save the world from hunger, fuel poverty and the worst impacts of climate change, a UN report said today". (Guardian 02/06/10)

traduzione:"Un cambiamento globale verso una dieta vegan è di vitale importanza per salvare il mondo da fame, povertà di combustibile e dalle peggiori conseguenze dei cambiamenti climatici". (Guardian 02/06/10)

Una riduzione sostanziale dell'impatto sarebbe possibile quindi solo con una modifica sostanziale: una dieta lontana da prodotti di origine animale.

Danni in che misura? Secondo gli autori del rapporto, i prodotti animali causano ([vedi il grafico dell'Onu-UNEP](#)) più danni rispetto alla produzione di minerali, plastica o metalli: l'agricoltura, in particolare solo per la produzione di carne e latticini, rappresenta il 70% del consumo globale di acqua dolce, 38% dello sfruttamento delle terre e il 19% dell'emissioni di gas serra.

Esami del sangue consigliati per i vegetariani e vegan

Nutrizione - esami del sangue consigliati

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON8/2/2010 6:00:00

Per avere maggiori dettagli su alcuni esami indicati in questa pagina

<http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/esami.html>

Il link che appare rimanda al sito di **SSNV (Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana)**

<http://www.scienzavegetariana.it/>

Consigliamo a tutti di consultarlo in quanto è un vero e proprio contenitore di informazioni scientifiche, fornite da professionisti del settore, sulla salute e su una corretta alimentazione veg.

E' importante effettuare questi esami, per tre motivi.

1) Innanzitutto per la nostra stessa salute, per verificare come stiamo (non sottovalutiamo mai che molte malattie derivano proprio da mancata prevenzione, perché siamo convinti di star bene e rimandiamo a ..poi..poi... un controllo essenziale del nostro stato fisico.

2) Servono per restituire certezze, dati alla mano, a coloro i quali, ancora onnivori, hanno perplessità sulla salubrità di questa scelta alimentare /etica.

Un vegetariano/vegan che sta male, non stimola un onnivoro a smettere di mangiare carne : il tutto va a discapito dei poveri animali.

3) Ecco il terzo motivo utile per sostenere questi esami è : salvare la vita dei nostri fratelli minori.

E' consigliabile eseguire di tanto in tanto accertamenti bioumorali cosiddetti di routine (del sangue e delle urine), atti a stabilire, oltre la buona funzionalità epatica e renale, l'eventuale presenza di alterazioni metaboliche (quali ad esempio dislipidemie congenite, iperuricemia, ittero, diabete, che costringono, appena note, a rivedere il proprio stile di vita e l'alimentazione in particolare). Qualora esistano alterazioni di qualunque parametro, ne andrà ricercata la causa ed i parametri stessi dovranno essere monitorati con una certa frequenza.

Un soggetto sano, vegetariano o vegano, che voglia invece mantenere sotto controllo il proprio stato nutrizionale, avrà bisogno di eseguire solamente alcuni degli esami di routine, ed altri più specifici.

Questi esami possono ragionevolmente, per screening periodico, essere limitati ai seguenti :

- Sideremia

- Transferrinemia

nota : in alcuni laboratori, sotto la denominazione TIBC e possibile oltre i due esami precedenti farne altri due. Quindi la

- TIBC prevede :

- Ferro legabile

- Quota satura di transferrina

- Sideremia

- Transferrina

La TIBC (Total Iron Binding Capacity) è la capacità totale legante il ferro, in altre parole è la quantità di ferro potenzialmente legabile al siero in esame; aumenta in caso di bisogno di ferro. E quindi in caso di bisogno si ha un aumento della capacità totale di assorbire il ferro.

- Ferritinemia

- Emocromo completo
- Livelli di vitamina B12
- Livelli plasmatici ed eritrocitari di Folati
- Livelli plasmatici di Omocisteina

- Calcio
- Proteine totali
- Glucosio (è uno dei carboidrati più importanti)
- B6

Alcune note sul Ferro.

Nel sangue, la transferrina può trovarsi sia

- in forma libera, non legata al ferro (transferrina insatura), sia
- in forma legata al ferro (transferrina satura).

La quota di transferrina legata coincide con il valore della sideremia.

La sideremia è la concentrazione del ferro "di trasporto" presente nel sangue

Il "ferro legabile" rappresenta la quota di transferrina insatura, cioè senza il ferro legato.

Quando si riduce il ferro aumenta la quota di transferrina insatura (che rappresenta i trasportatori "vuoti") e si riduce quella satura (che corrisponde al ferro circolante, ovvero i trasportatori pieni).

Prima però si riduce la transferrina che rappresenta le scorte di ferro.

Insomma ci sono tanti trasportatori ma un pò meno ferro legato che è quello utilizzabile.

Una capacità ferro-legante totale elevata indica generalmente una carenza di ferro. Per esempio, nell'anemia sideropenica (da carenza di ferro), si osserva un'iniziale riduzione della ferritina, seguita da un aumento della capacità ferro-legante totale e da una riduzione della sideremia. Anche l'assunzione della pillola contraccettiva può incrementare la capacità ferro-legante.

C'è anche da considerare che quando la richiesta di ferro da parte dell'organismo aumenta (accrescimento rapido, mestruazioni, specie se abbondanti, gravidanza ecc.) si ha una diminuzione di ferro nei suoi depositi ma l'organismo si difende aumentando la sua capacità di assorbire il ferro che può passare dal 10 % (della quantità ingerita di ferro contenuto negli alimenti) fino ad arrivare al 30-40 %.

Efficienza sanguinaria : Macchina superveloce per tritare 5000 polli l'ora

Rassegna di notizie (Good News - Bad News)

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON2/10/2010 5:10:00

Chick Pulp - Mobile Chicken Slaughter Unit

Polpa di pulcino – Unità di macellazione mobile per polli

02/10/10 – Fonti :

[Qui leggi l'articolo](#) (versione [pdf](#))

Il filmato è su [You Tube](#)

Il produttore (se solo produttore si può chiamare) è finlandese:

[Oy Petsmo Products](#) (versione [pdf](#))

Nella pagina dell'azienda finlandese è presente pure una descrizione del prodotto, che tradotta sarebbe più o meno:

"Apparecchiatura mobile che consente l'utilizzo delle galline vecchie ([vanhojen kanojen](#)) come materie prime per la alimentazione degli animali da pelliccia. Efficienza: 5000 polli l'ora".

Commento di Società Vegetariana :

"[vanhojen kanojen](#)" è il termine con cui in finlandese si dice "galline vecchie", che in quanto vecchie... possono essere tritate vive.

Lo scrittore Primo Levi, visse in un campo di concentramento nazista e scrisse, a tal proposito, il libro "Se questo è un uomo".

Vedere il filmato ricorda l'identica organizzazione "tecnico-scientifica" che realizzava, con la stessa efficienza sanguinaria, le camere a gas nei lager nazisti.

E si ripropone la domanda "Se questo è un uomo".

I bambini vegetariani, vegani... e il ferro

Veg e Bambini

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON22/8/2010 9:40:00

Una domanda che spesso viene posta è : ma il ferro da dove lo prendete?

In realtà, una alimentazione basata su ingredienti 100% vegetali è molto ricca di ferro: la quantità di ferro assunto con la dieta è più elevata nei vegani rispetto ai latte-ovo-vegetariani e ai non vegetariani

Ne parla la dott.ssa Luciana Baroni, neurologo (dirigente medico di I livello presso la Divisione di Neuroriabilitazione dell'Ospedale Villa Salus, Mestre-Venezia), geriatra, nutrizionista esperta in alimentazione vegetariana, socio fondatore e Presidente in carica di S.S.N.V (Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana **in questo articolo** riportato nel [nostro sito](#))

Fermate gli allevamenti: appello di oltre 100 scienziati olandesi

Rassegna di notizie (Good News - Bad News)

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON17/9/2010 5:40:00

27 Aprile 2010 - Oltre cento scienziati nei Paesi Bassi si sono schierati per chiedere la fine degli allevamenti zootecnici di tipo industriale. In una carta di intenti hanno chiarito i problemi degli allevamenti di massa, mostrando le possibili vie di uscita e soluzioni.

Nel punto 10 della carta intenti (leggi in fondo a questa pagina) scrivono chiaramente

“The development of nutritious and tasty plant based foods should be promoted”

(Deve essere incentivato lo sviluppo di alimenti sani e gustosi di origine vegetale)

La **Fondazione svizzera Albert Schweitzer** ha tradotto i punti chiave e si augura che gli scienziati in Germania e in tutto il mondo seguano l'esempio dei colleghi olandesi.

Prima di leggere il contenuto vediamo le fonti:

Articolo tratto da : [Il nuovo mondo](#) (in [pdf](#))

Fonte 1 : [sein.de](#) (in [pdf](#))

Fonte 2 : [Fondazione Albert Schweitzer](#) (in [pdf](#))

[Leggi il report completo con le firme degli scienziati](#) (o scarica il [pdf](#))

Cosa dicono gli scienziati (continua la lettura...)

Tra le motivazioni presentate troviamo anzitutto la protezione degli animali, contro i maltrattamenti, le mutilazioni e la sovraalimentazione delle varie specie, in un sistema in cui "gli animali vengono adattati alle esigenze dell'industria".

Un'altra forte preoccupazione degli accademici riguarda la distruzione del suolo, con le deforestazioni ed una progressiva acidificazione e caricamento del terreno con conseguenti sovraccarichi per le falde acquifere. Gli animali si nutrono di mangimi con alte concentrazioni di fosfati che vengono di nuovo ceduti al terreno.

Ma forse l'argomento più forte, utilizzato da sempre a sostegno dell'alimentazione vegetariana, è quello dell'alimentazione e della fame nel mondo. In media, si scrive nel documento, servono 5 kg di cereali per produrre 1kg di carne. Il 40% della raccolta cerealicola viene utilizzato per l'alimentazione animale.

La produzione di carne richiede inoltre un consumo idrico enorme. Si prevede che già nel 2017 il 70% della popolazione mondiale avrà problemi di accesso ad una quantità di acqua potabile sufficiente.

Per quanto riguarda i cambiamenti climatici gli allevamenti provocano una quota di emissioni di gas serra del 50% superiori a tutti i mezzi di trasporto, aerei inclusi.

Gli scienziati olandesi hanno elaborato un documento con 10 richieste:

1) I governi devono introdurre cambiamenti e non aspettarsi una semplice presa di coscienza da parte dei consumatori, che è di per sé insufficiente. Sono necessari dei governanti che

mostrino chiara indipendenza rispetto agli interessi economici in atto.

2) Il consumo dei prodotti animali deve calare almeno del 33% da qui al 2020. Ai governi il compito di informare in modo aperto e incisivo sulle conseguenze di un consumo eccessivo di tali prodotti.

3) Tutti i costi della produzione di carne e latticini devono includere il costo aggiuntivo per la salute pubblica e la distruzione dell'ambiente. Si richiede la disposizione di una nuova tassazione su questi prodotti.

4) Se non si ottiene nessun accordo su scala europea o internazionali, i singoli Paesi dovranno fungere da modello.

5) Alla protezione degli animali deve essere accordato un ruolo centrale, incluso e menzionato all'interno delle Costituzioni e disciplinato da leggi in modo da abolire pratiche crudeli.

6) L'utilizzo di antibiotici o ormoni nella produzione di alimenti deve essere vietata.

7) Si deve sostenere la reintroduzione di cicli chiusi e autosufficienti nella produzione alimentare. 8) L'espansione edilizia e degli allevamenti deve fermarsi. È opportuno introdurre limiti precisi con una soglia massima di capi per ettaro, regione o paese.

9) Ai contadini deve essere data la possibilità di passare alle nuove disposizioni. La politica, come matrice di un modello di sviluppo errato, deve saper accompagnare un nuovo processo orientato alla sostenibilità.

10) **Deve essere incentivato lo sviluppo di alimenti sani e gustosi di origine vegetale** per facilitare i consumatori nel passaggio ad un'alimentazione povera di carne e non appesantita da troppi latticini.

Studio scientifico in Giappone : la dieta a base vegetale combatte la depressione

Nutrizione - articoli scientifici

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON13/7/2010 21:10:00

Luglio 2010 - Fonte: newsfood.com [\(versione in pdf\)](#)

Fonti originali (in abstract):

[European Journal of Clinical Nutrition](#) [\(o in pdf\)](#)

[PubMed – U.S. National Library of Medicine – National Institutes of Health](#) [\(o in pdf\)](#)

Seguire una dieta vegetariana aiuta contro la depressione, sia prevenendo la malattia che riducendone i sintomi...

Sei, gli istituti scientifici coinvolti nella ricerca

- **Akiko Nanri (direttore del dipartimento e che ha coordinato il lavoro)** Y. Matsushita, T. Mizoue

Department of Epidemiology and International Health, International Clinical Research Center, National Center for Global Health and Medicine, Tokyo, Japan

- Y. Kimura

Department of Nutrition and Life Science, Fukuyama University, Fukuyama, Japan

- M. Ohta

Department of Health Development, University of Occupational and Environmental Health, Kitakyushu, Japan

- M. Sato

Department of Applied Biological Chemistry, Graduate School of Bioresource and Bioenvironmental Sciences, Kyushu University, Fukuoka, Japan

- N. Mishima

Ikemi Memorial Clinic of Mind-Body Medicine, Fukuoka, Japan

- S. Sasaki

Department of Social and Preventive Epidemiology, School of Public Health, The University of Tokyo, Tokyo, Japan

La squadra del National Center ha lavorato con **500 volontari**, facendo compilare 2 questionari distinti.

La prima serie di domande riguardava le abitudini a tavola, la seconda eventuali sintomi depressivi. Mettendo assieme i dati, è stato innanzitutto notato come gli stili alimentari ricadessero in tre categorie:

- la classica occidentale, basata su una ricca colazione

- la dieta a base di grassi animali
- la dieta a base vegetale.

Successivamente, tali modelli sono stati messi in rapporto ai sintomi depressivi dei proprietari. Nanri e colleghi **hanno così scoperto come la dieta vegetale del Giappone riducesse del 44% i sintomi della depressione rispetto agli altri 2 sistemi.**

Secondo il dottor Mizoue, coinvolto nel lavoro, il merito della ricerca è "aver **un'analisi basata non sulle singole sostanze nutritive, ma sui modelli alimentari.** Non possiamo affermare che tutti coloro che mangiano male svilupperanno sintomi depressivi, ma possiamo credere nella possibilità che la cucina giapponese possa essere d'aiuto nell'impedire lo sviluppo della malattia". Inoltre, il medico ricorda come il modello di dieta giapponese (vegetale, ma anche mista) prevede oltre alla soia, anche carote, zucche, funghi, vegetali verdi, cavoli cinesi, rape, ravanelli, verdure, tofu, alghe, patate, frutta e tè verde.

Corso di panificazione naturale a Verbania (week end)

EVENTI, INIZIATIVE IN CORSO NEL MONDO VEG

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON21/9/2010 21:40:00

Arizzano (Verbania) – da sabato 30 a domenica 31 Ottobre 2010, presso Villa Rosa Lancia, via Scavini 28, [Mondo di Comunità e Famiglia - associazione di promozione sociale](#) e l'associazione **KanBio** propongono un **laboratorio di panificazione naturale (la panificazione integrale a lievitazione naturale)**, attraverso la sperimentazione pratica e diretta.
- ([Scarica scarica la locandina del corso](#))

L'obiettivo è quello di apprendere un modo semplice ed efficace di produrre il pane anche con forni casalinghi, usando la lievitazione naturale senza fretta né additivi.
Si utilizzeranno diversi tipi di farine producendo pane, pizze e dolci.

Durante i due giorni di corso si propongono le seguenti attività guidate:

- preparazione e conservazione del lievito madre
- impasto del pane e della pizza
- lievitazioni, forme e cottura
- preparazione e cottura dello strudel di pane

L'arrivo è previsto per le ore 17,00 di sabato 30.

La partenza è prevista per le ore 17,00 di domenica 31.

Ad ogni partecipante verranno fornite le dispense del corso relative alla panificazione naturale, alle proprietà nutritive dell'alimentazione integrale e inoltre un pezzo di "mamma" con cui proseguire l'esperienza.

Per info, costi e prenotazioni

(minimo 6 persone, massimo 20)

Associazione Comunità e Famiglia

tel. 0323.550922- 347.5793331(chiedere di Elisabetta)