

dall'autore negli ultimi anni, riguardanti gli aspetti fondamentali della filosofia universalista, considerata come l'unico futuro possibile dell'umanità protesa verso il raggiungimento di una nuova civiltà mediante il rinnovamento della propria coscienza. La strada da percorrere è quella del superamento della visione antropocentrica. L'ampliamento dei codici del diritto alla liberà e alla vita dall'uomo agli animali senzienti, la valorizzazione delle diversità, il senso critico costruttivo, la cultura delle cause. La conoscenza dei meccanismi che governano la biochimica, l'importanza del giusto stile di vita e la corretta alimentazione, intesa come strumento per il raggiungimento dell'equilibrio tra corpo, mente, coscienza e spirito, che consentirà all'individuo la realizzazione di se stesso e di un mondo finalmente libero dall'ingiustizia, dalla violenza, dall'ignoranza e dal dolore.

Numero di settembre 2020 di Vegolosi MAG, Mangiare, Approfondire, Gustare, il mensile digitale di cucina e cultura 100% vegetale per chi si vuole bene, ama gli animali e il pianeta
20 RICETTE nuove e originali per riprendere il ritmo dopo l'estate. SPECIALE BURGER: la nostra inchiesta sulla "fake meat" con l'intervista alla dottoressa Silvia Goggi. L'INTERVISTA al giovane scrittore finalista del Premio Strega, Jonathan Bazzi che ci racconta la sua scelta vegana e i piani artistici per il futuro
L'INGREDIENTE del mese spiegato dalla dott.ssa Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale
L'intervista ESCLUSIVA a chef Cola, che nella sua cucina in Zimbabwe porta in Africa la cultura veg.
L'APPROFONDIMENTO sull'ecofemminismo vegano: perché la lotta per i diritti vale sempre e per tutti con un focus sul libro di Carol Adams, "Carne da macello". La rubrica ZERO WASTE: puntata dedicata all'acqua del rubinetto e non solo
Il meglio delle NOTIZIE dall'Italia e dal mondo su animali, ambiente e alimentazione
Un numero davvero da non perdere con più di 80 pagine da sfogliare!

Una completa esplorazione dell'universo vegano ben oltre l'alimentazione

Né ossa, né lische. Guida alle nuove proteine che fanno discutere l'Europa

ANNO 2020 L'AMBIENTE PRIMA PARTE

Vegan Revolution

Vegan per principianti: vivere senza crudeltà

Navigando tra i confini della realtà

Quando vedi una creatura in difficoltà senti il bisogno di aiutarla? Hai osservato tante volte la saggezza delle altre specie? Ami gli animali e vorresti fare qualcosa per tutelarli dalla prepotenza degli uomini? Credi in un mondo migliore ma non sai da che parte cominciare a realizzarlo?

*Questo libro delinea un cambiamento che coinvolge la vita interiore e la civiltà, guidandoti in un percorso di crescita personale e sociale insieme. Essere vegan non è una dieta salutista ma un modo di essere e di sentire l'esistenza: qualcosa che parte dal cuore e orienta le scelte di ogni giorno impercettibilmente, ma inesorabilmente. Non serve fare proseliti e rompere il ca**o a chi abbiamo attorno. La rivoluzione nasce dal centro di sé e si diffonde all'esterno con l'efficacia di una bomba atomica, senza bisogno di clamore. Perché la libertà prende forma dall'ascolto della propria coscienza e la pace è la sua inevitabile conseguenza.*

Cosa trovo nel numero di Aprile? RICETTE: 20 idee facili, originali e inedite (non le troverai mai online su Vegolosi.it) create dalla nostra chef Sonia per godersi gli ingredienti di stagione per una cucina 100% vegetale, sana e piena di gusto SPECIALE PASQUA: il menu inedito per portare in tavola antipasto, primo, secondo e dolce senza crudeltà! CHEEK TO CHEEK: la rubrica in cui chef Sonia racconta segreti e trucchi per cucinare meglio. Questo mese: come organizzare al meglio il meal prep? INCHIESTE: che cosa sono le abitudini e come influenzano il nostro modo di scegliere cosa mangiare? Insieme al premio Pulitzer Charles Duhigg, alla dottoressa Benedetta Raspini e allo psicologo Luca Mazzucchelli, indaghiamo i meccanismi della mente per non diventarne schiavi. STORIA: forse il nome di Rachel Carson non vi dice molto, eppure questa ricercatrice e biologa, negli anni Sessanta con il suo libro Primavera Silenziosa, scoprì i danni del DDT sugli esseri viventi e sull'ambiente, e diede vita al movimento ecologista a livello mondiale. ANIMALI: che cosa è successo agli animali che chiamiamo "da allevamento"? In quale modo li abbiamo trasformati rendendoli animali incapaci di vivere in natura? Insieme al veterinario Enrico Moriconi e all'etologo Francesco De Giorgio parliamo di responsabilità umana e di selezione artificiale. ATTUALITÀ: il nuovo libro di Bill Gates ripercorre in un'ampia panoramica la situazione tecnologica e l'avanzamento della ricerca sui temi legati alla crisi climatica. Quali sono le strategie da mettere in atto subito e quali le prospettive per il futuro? LIBRI: quasi sicuramente avrete visto Jurassic Park, ma quanti di voi sanno che il libro di Michael Crichton dal quale Steven Spielberg trasse il suo campione d'incassi, è un manifesto ecologista contro la ferocia dell'uomo contro la natura? NUTRIZIONE: con la dott.ssa Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale, scopriamo tutto degli asparagi. e in più... La rubrica ZERO WASTE: come possiamo fare davvero fare una raccolta differenziata in modo corretto? E quali sono i punti critici a cui fare attenzione? Lo scopriamo questo mese insieme. Il meglio delle NOTIZIE dall'Italia e dal mondo su animali, ambiente e alimentazione. Tanti SUGGERIMENTI NUTRIZIONALI per le ricette redatti dalla dottoressa Benedetta Raspini, biologa e nutrizionista. La rubrica L'ORTICELLO a cura di Giovanna Lattanzi di Ortostrabilia, che ci guida a diventare ottimi pollici verdi: questo mese parliamo della pianta del frutto della passione! La rubrica STO UNA CREMA a cura della dottoressa Lorenza Franciosi, consulente nutrizionale che ogni mese ci porta a scoprire un falso mito sul rapporto fra forma fisica e alimentazione vegan: questo mese parliamo del ruolo delle proteine e di come gestirle nell'alimentazione sportiva (e non solo) 100% vegetale. E poi, dulcis in fundo, il nostro Oroscooporridge! Un cucchiaino di humor condito con un pizzico di stelle.

"Scritti animalisti" è una raccolta di saggi e articoli di argomento antispesista-animalista affrontato in chiave psico-sociologica. L'autore analizza le diverse realtà dello sfruttamento animale dal circo alle tradizionali fiere ornitologiche-venatorie prestando particolare attenzione e denunciando le diverse maniere in cui il sistema politico, educativo, informativo ed economico tenta di riassorbire, neutralizzando, la denuncia etica del veganesimo. Rodrigo Codermatz così riprende alcune tesi già presenti nel suo primo libro "Veganesimo e famiglia" (2014) arricchendole di nuovi spunti di studio e ricerca aprendo per primo in Italia anche un'interpretazione psicoanalitica della vegefobia.

In many European languages the National Standard Variety is converging with spoken, informal, and socially marked varieties. In Italian this process is giving rise to a new standard variety called Neo-standard Italian, which partly consists of regional features. This book contributes to current research on standardization in Europe by offering a comprehensive overview of the re-standardization dynamics in Italian. Each chapter investigates a specific dynamic shaping the emergence of Neo-standard Italian and Regional Standard Varieties, such as the acceptance of previously non-standard features, the reception of Old Italian features excluded from the standard variety, the changing standard language ideology, the retention of features from Italo-Romance dialects, the standardization of patterns borrowed from English, and the developmental tendencies of standard Italian in Switzerland. The contributions investigate phonetic/phonological, prosodic, morphosyntactic, and lexical phenomena, addressed by several empirical methodologies and theoretical vantage points. This work is of interest to scholars and students working on language variation and change, especially those focusing on standard languages and standardization dynamics.

Sognavo un pc e un tailleur, ora desidero una planetaria e le infradito

La vita è come andare in bicicletta

Scritti animalisti

Slow

Il più completo ricettario di cucina vegan

Diario di un fruttariano 3m

La totalità della scienza medica è concorde nell'affermare che una dieta ricca di frutta e verdura è fondamentale nella prevenzione di moltissime malattie. Tuttavia, la motivazione che porta all'adozione della scelta vegana è ben più profonda, poich è principalmente di ordine etico, basata cioè sul riconoscimento degli animali come esseri senzienti. Chi sceglie di essere vegan, lo fa per evitare tutto ciò che può comportare morte e sofferenza per gli animali. Il veganismo è pertanto principalmente un modo di vivere più consapevole, dettato dal senso di giustizia, dalla pietà e dalla compassione. Per di più, rappresenta la soluzione più accessibile, sicura e sostenibile al problema della fame nel mondo, perch é rispetto ai prodotti di origine animale è possibile produrre in modo sostenibile ed economico gli alimenti per una sana dieta a base vegetale in grado di sfamare un numero molto più grande di persone. Essere vegan quindi non vuol dire seguire "la dieta del momento", bens i rappresenta la migliore soluzione per la sopravvivenza del genere umano e del nostro pianeta.

Sono proteine animali ma in Europa vengono posizionate nei reparti “veg” di supermercati e negozi alimentari. Non hanno sangue, né ossa, né lische, né lattosio. Sono gli insetti, che hanno ottenuto il via libera dal 1 gennaio 2018, per poter essere anche sulle tavole degli europei. La FAO le considera proteine “pulite” che fanno bene all'ambiente... ma al palato? Riusciranno gli europei a mutare il loro naturale disgusto in gusto, come è già successo con il pesce crudo avvolto in riso e alghe aromatizzato con salsa di soia? Gli insetti proposti come ingredienti con nuove forme e gusti saranno davvero il nuovo sushi?

La cucina etica è il più importante ricettario vegan pubblicato in Europa, con circa 800 ricette etiche cruelty-free, senza alcun prodotto di origine animale, per sperimentare i tantissimi gustosi piatti della cucina italiana ed etnica. Il testo è arricchito da consigli, tabelle dei nutrienti, tempi di cottura, idee sfiziose, glossario e una sezione dedicata ai formaggi vegetali con 20 ricette golose.

Questo libro unisce per la prima volta due argomenti che sono oggi sotto i riflettori: lo chef visto come personaggio simbolo (con un focus particolare sul suo stile – abbigliamento incluso) e il vegan come nuova frontiera della cucina (ogni chef presenterà 10 ricette legate al proprio mood). I sei chef (tre uomini e tre donne), tra i più noti e amati nel mondo vegan, sono descritti attraverso un gioco divertente di rimandi tra moda e cibo, incrociando i gusti di ognuno e diversificandone gli aspetti. Il lettore scoprirà il look degli chef, i loro piatti e la loro personalità, ognuno con il proprio stile e le proprie attitudini, ma tutti accomunati da un unico sentiment: la scelta vegan nella vita e nella professione.

Praga

Towards a New Standard

Vegolosi MAG #4

ESSERE VEGAN SENZA ROMPERE IL CA**O. Curare se stessi e il mondo imparando dagli animali

Animali non umani. Una nuova coscienza

Vegan food & style

Vegan la nuova scelta vegetariana. Per il corpo, la mente, il cuoreTaylor & FrancisVegan. La nuova scelta vegetarianaDalla Fabbrica alla ForchettaAgireOra EdizioniRicettario Vegano - Salute naturaleScript edizioni

1411.93

Il veganismo, alimentazione vegetariana e alimentazione vegana, perché essere vegani, i nutrienti fondamentali nella dieta vegana, dove trovare le vitamine e i sali minerali, la cottura degli alimenti, vivere vegano al di là del cibo, mangiare fuori casa, i cibi di stagione, i bambini vegani, un accurato ricettario e tanto altro ancora in un eBook di 128 pagine semplice e completo. Salute Naturale è la collana di manuali pratici di medicina olistica: conoscenza, tecniche e rimedi naturali per capire e curare il corpo e lo spirito. Manuali fatti con rigore, per comprendere che la miglior cura è prevenire, prevenire è conoscere, conoscere è cambiare. La miglior cura è amarsi seguendo uno stile di vita sano, senza dogmi, vivendo la vita. La miglior cura è mangiare bene nella giusta quantità e varietà, consapevoli di quello che mettiamo in bocca. La miglior cura è usare bene il corpo che ci accompagna: camminare, nuotare, respirare, emozionarsi. La miglior cura è libertà di amare, per muovere l’energia incontenibile che sussurra dentro di noi.

Dalla Fabbrica alla Forchetta

Le faremo sapere - A quest’ora sarei onnisciente

Ecovillaggi e Cohousing

Saggi scelti e racconti

Settembre 2020

confronto con la bioetica