

SPAZIO VEGAN CON RENATA BALDUCCI

IL MONDO VEGAN



Per dubbi, chiarimenti e curiosità sul mondo vegan scrivete a redazione@lamiacucinavegetariana.it e Renata Balducci, presidente dell'Associazione Vegani Italiani Onlus, vi risponderà su queste pagine.

Perché i Vegan osteggiano l'olio di palma che è pur sempre un prodotto di origine vegetale?

Sara Medici - Lucca

Cara Sara, la scelta etica vegan rifiuta lo sfruttamento e il sacrificio di vite animali per il proprio sostentamento e non solo. Né carne, pesce, latte, uova, miele, pelle, seta, lana, cuoio, piume. Sì, l'olio di palma è di origine vegetale, ma cosa c'è oltre l'apparenza? La coltivazione delle palme da olio in Indonesia, Costa D'Avorio, Malesia e Uganda, si è rivelata non sostenibile per il pianeta, quindi contrastata e attaccata dalle più importanti associazioni ambientaliste

mondiali. Per la coltivazione delle palme da olio l'azione condannata riguarda l'abbattimento delle foreste pluviali che, con modalità sconsiderate, porta alla distruzione dell'habitat naturale di intere tribù di indigeni costretti a fuggire, perdere il poco che hanno e di tantissimi animali, provocando disorientamento, sofferenza e morte di moltissime specie, tra queste quella degli oranghi. Ecco dunque che l'olio di palma causa morte e viene quindi osteggiato dal mondo animalista e vegan. Il 13 dicembre 2014 le regole europee per le etichette alimentari sono cambiate, mettendo al bando la dicitura generica "oli vegetali" con l'obbligo di specificare gli oli vegetali utilizzati. Ciò ha evidenziato l'eccessivo utilizzo di olio di palma. Nel mondo vegan si è mossa la certificazione VeganOK che ha adeguato i propri standard vietando l'olio di palma alle aziende certificate, dando quindi ancora una volta il proprio fondamentale contributo alla difesa degli animali e dell'ambiente. ●

TESTI DI RENATA BALDUCCI - FOTO DI GRANLUCA ACCA

FOTO DI SAURO MARTELLA



Spaghetti di... mare

Ricetta per 2 persone - tempo: 30 min.

Ingredienti: 140 g di spaghetti n.3 trafilati al bronzo, 1 bustina di pistacchi di Bronte, 2 spicchi d'aglio, prezzemolo, olio evo, peperoncino, fior di sale o fiocchi di sale, 1/2 calice di vino bianco, 4 pomodori freschi per la salsa, 2 foglie di menta per decorare.

Preparazione: Pelare i pomodori, eliminare i semi e tagliuzzarli. Sgusciare una parte dei pistacchi e lasciare l'altra con i gusci scegliendo solo quelli con il guscio aperto. In una casseruola far andare olio, aglio schiacciato, peperoncino e una spolverata di prezzemolo. Appena l'aglio sarà dorato, sfumare con il vino bianco, aggiungere il pomodoro e un pizzico di sale. Far andare per 5 minuti e aggiungere tutti i pistacchi. Lasciare ancora sul fuoco sino a quando la salsa non si sarà un po' asciugata dell'acqua dei pomodori, i pistacchi si saranno ammorbiditi e i gusci avranno preso un colore più scuro e variegato per aver assorbito la salsa. Appena il

condimento sarà pronto, lessare gli spaghetti per il tempo indicato sulla confezione e scolarti al dente. Unire al condimento e far saltare per qualche istante. Impiattare aggiungendo un filo d'olio a crudo e un'altra spolverata di prezzemolo, una foglia di menta per decorare.



Ricetta di Renata Balducci estratta da:

Nobili scorpacciate vegan. Le 4 Stagioni - ed. GRUPPO EDITORIALE MACRO

