

Notiziario del Centro Ricerca Cancro Senza Sperimentazione Animale- CRCSSA ONLUS

Direttore responsabile: Maria Grazia Barbieri

Periodico semestrale di informazione culturale scientifica

Autorizzazione del tribunale di Genova n.14/2009

Editato in proprio

Spedizione in abb. postale

Sede: Genova

Redazione: CRCSSA ONLUS - via S. Martino 2/14 - Genova 16131

tel 0105761333 - fax 0108631923

Hanno collaborato a questo numero tutti coloro che hanno inviato un articolo impaginato, stampato, piegato, etichettato e spedito.

centro ricerca cancro senza sperimentazione animale onlus www.crcssa.it e...

.....non solo ricerca scientifica!! Perché la salute si difende anche " con la qualità della vita "



IL RIFUGIO NOMACELLO ☐ finalmente una realtà!!

Ancora in costruzione ma...da maggio ospita già 19 fra cavalli , pony,

asini e i 2 pastori tedeschi, guardiani

Non farei mancare il tuo aiuto

Ccp. N. 99124141 intestato a CRCSSA ONLUS Centro Ricerca Cancro Senza Sperimentazione Animale

.....iban IT52E076010140000099124141

In questo numero :

<i>indice</i>	<i>pag. 2</i>
<i>ricette senza sangue aggiunto</i>	<i>pag. 2</i>
<i>eventi</i>	<i>pag. 2</i>
<i>editoriale</i>	<i>pag. 3</i>
<i>notizie dal mondo</i>	<i>pag. 4</i>
<i>alimentazione e cancro</i>	<i>pag. 5</i>
<i>vivisezione?no EUROPA!!</i>	<i>pag. 6</i>
<i>prenota il tuo libro/il tuo calendario</i>	<i>pag. 7</i>
<i>la posta degli animali</i>	<i>pag.</i>
<i>aiutaci</i>	<i>pag.</i>

Vi segnaliamo che sul sito sono pubblicate "succulente" ricette vegetariane. chi naviga può scaricare gratis il libro.. per chi preferisce il cartaceo ve ne copiamo alcune ricette, ricordandovi che una dieta vegetariana non è solo rispetto e *pietas* per i nostri fratelli animali ma è il regalo più "VITALE" che possiamo fare alla nostra salute , al nostro benessere, elixir di lunga giovinezza anche per le nostre arterie (anticolesterolo), antirughe, anticancro, anticiccia ecc. ecc.

2.8 Tzatziki vegan

Ricetta di: Milou

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Provenienza: Mediorientale (Grecia)

<http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/tzatziki-vegan/>

Ingredienti per 3 persone

3 cetrioli

1 spicchio d'aglio

100 g di yogurt di soia al naturale

3-4 cucchiaini d'olio d'oliva

Preparazione

Pelate i cetrioli, tagliateli in due nel senso della lunghezza e privateli dei semi con un cucchiaino. Ricopriteli di abbondante sale e metteteli in uno scolapasta.

Lasciateli per almeno mezz'ora. Trascorso questo tempo strizzate i cetrioli, sciacquateli bene per eliminare il sale e strizzate ancora. A questo punto grattugiateli con un robot da cucina o a mano con una grattugia grossa. Di solito in questa fase perdono ancora acqua. Scolate bene.

Aggiungete lo yogurt e l'olio. Salate se necessario.

L'aglio può essere messo tritato finemente, ma io preferisco tagliarlo in due e lasciarlo qualche ora.

3.4 Cannelloni patate e funghi

Ricetta di: Lifting_Shadows

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Web:

www.veganhome.it/ricette/primi/cannelloni-patate-funghi/

Ingredienti per 2 persone

3 patate grandi

3 funghi cardoncelli (dovranno essere più o meno 240 g)

8 cannelloni di grano duro

un cucchiaino di margarina

noce moscata

un po' di latte di soia

besciamella di soia (pronta o autoprodotta)

Preparazione

Lavare e pelare le patate. Lavarle ancora e lessarle in acqua bollente salata (ci vorranno almeno 25 minuti).

Nel frattempo tagliare a cubetti piccoli i funghi e cuocerli a vapore per 10 minuti.

Passare le patate nello schiacciapatate.

In un tegame far sciogliere la margarina e farvi insaporire i funghi per qualche minuto.

Aggiungere le patate, qualche goccia di latte ma senza esagerare, perchè l'impasto deve comunque restare solido.

Aggiungere la noce moscata e ag-

gustare di sale.

Lasciare cuocere ancora qualche minuto e nel frattempo accendete il forno a 180 gradi.

Farcite i cannelloni e disponeteli su una teglia, di cui avrete oliato il fondo e dove avrete versato un primo strato di besciamella di soia. Ricoprire i cannelloni di besciamella e cuocere per 30 minuti.

Note

Meglio mettere una ciotolina d'acqua sul fondo del forno, così i cannelloni non dovrebbero seccarsi.

10.27 Quadretti di castagna

Ricetta di: Fiordaliso09

Difficoltà: Facile

Tempo: 50 minuti

Web:www.veganhome.it/ricette/dolci/quadretti-di-castagna/

Ingredienti per 4 persone

1 tazza di farina di castagne

1 tazza di farina di riso

1/2 tazza di cacao amaro

CAPITOLO 10. DOLCI 179

1 tazza di zucchero

1 tazza e 1/2 di latte di soia

1/2 tazza di olio di semi di mais

3 cucchiaini di rum

un cucchiaio di pinoli

zucchero a velo

Preparazione

Mescolare la farina di castagne con quella di riso e aggiungere lo zucchero.

Cercare di rompere bene i grumi di farina di riso mescolando. Aggiungere il latte di soia frullando se necessario con un minipimer che tra l'altro aiuta anche a gonfiare l'impasto. Aggiungere l'olio e incorporarlo bene, infine il rum. Aggiustare di latte di soia se fosse necessario, deve risultare una crema un po' liquida.

Oliare una pirofila rettangolare e infarinarla e versare l'impasto in modo che non superi i 2 cm di spessore, cospargere di pinoli la superficie, e infornare in forno già caldo a 180 gradi per 30/35 minuti.

Il dolce è pronto quando si formano delle screpolature in superficie.

Lasciare raffreddare e tagliare a quadretti o a losanghe cospargendo di zucchero al velo.

Eventi

ITALIA 23 dicembre 2010 Giornata nazionale della ricerca senza sperimentazione animale.

In tante piazze d'Italia ci saranno tavoli di sensibilizzazione e di autofinanziamento: dacci una mano - organizza un tavolo nella tua città ..contattaci

Tel 0105761333...tieniti aggiornato tramite il sito

Mai più cavalli al macello

IL RIFUGIO NOMACELLO è ormai una realtà...con più di 30 animali fra ponini, asini, cavalli, cani, oche, pulcini, gatti ecc...ma quanta strada...quante spese... per farci portare l'acqua... per fare le recinzioni ..a prova di cavallo (e senza corrente elettrica!!)..e ora ..servono i box per l'inverno... e sempre servono fieno e fieno...non abbandonarci ..adotta un cavallo...con 10 euro al mese ..120 l'anno ... scegli il tuo cavallo ..riceverai l'attestatoaiuta la campagna che stiamo facendo insieme al PROGETTO NOMACELLO.. con 1 euro al giorno...30 al mese...puoi salvare tante vite!!..versamenti su Per aiutarci: ccp. N. 99124141 intestato a CRCSSA ONLUS Centro Ricerca Cancro Senza Sperimentazione Animaleiban IT52E076010140000099124141 specificando" donazione per..adozione a distanza....campagna...ecc."

Rieccoci..cari amici,un po' in ritardo ? certo ...avete ragione , ma siamo giustificati. Credete inserire in un ambiente nuovo 10 creature fra pony, cavalli ,puledri,asini ecc. non è cosa da niente...animali poi che hanno tanto sofferto in passato,debilitati , spaventati.....quest'anno così nessuna vacanza ..tanto eravamo senza soldi e dovevamo ammucciare per le spese del RIFUGIO NOMACELLO, abbiamo dovuto fare scavi per quasi 2 km per portare l'acqua dell'acquedotto (i cavalli bevono molto!!), spianare, recintare, pulire..insomma tanto lavoro e tante spese..ma ampiamente ripagati dalla gioia , la serenità di quei grandi occhi cigliati..della loro pelle che pian piano si riempiva di cicchetta, il pelo che tornava folto e lucido.. la riconoscenza che leggi nei loro comportamenti(si differentemente dall'uomo, gli animali conoscono la riconoscenza).Purtroppo poi c'è stata questa grossa sciagura della legge passata al P.E. sulla vivisezione...un balzo indietro di un secolo...grande mobilitazione di tutte le persone

civili..anche noi abbiamo fatto di tutto per "gridare il nostro NO",il nostro coordinatore scientifico prof. Bruno Fedi era a Roma, ha rilasciato interviste, abbiamo scritto a deputati e stampa , qualcuno ci ha ascoltato e si è già mosso, a pag. 5 trovate notizie dettagliate.

Ve l'avevamo promesso a pag. 5 trovate un breviario di notizie utili per salvarci dal cancro e non solo !!

E di seguito una recente intervista rilasciata, in occasione della sua visita al Santuario di Caposele , dall prof. Giulio Tarro - direttore scientifico del CRCSSA Onlus... ..perché è giusto che chi potesse e volesse aiutare la nostra associazione nel suo difficile cammino verso la liberazione dalla sperimentazione animale e il progresso della vera scienza, dell'unica ricerca scientificamente valida ed eticamente sostenibile (quella a tecnologia avanzata!!), possa essere certo che i "suoi soldi" sono spesi bene e per il fine cui sono destinati!!?

«Ho dormito nella stessa stanza di San Gerardo!». Comincia con questa rivelazione a sorpresa la visita del professor Giulio Tarro al Santuario di Caposele. Il virologo

di fama mondiale racconta di esser stato ospite della famiglia Pandiscia di Lacedonia che aveva acquistato dai Cappucci l'abitazione nella quale soggiornò il Santo. E' la casa dove San Gerardo conobbe l'amezza della calunnia e sopportò l'immeritata penitenza impostagli da S. Alfonso con spirito di profonda obbedienza religiosa.

«San Gerardo – riflette Tarro di fronte alla tomba – nonostante sia morto in giovane età ha dimostrato un'enorme tenacia in ogni gesto della sua vita. Si è dedicato completamente a Dio con una determinazione sovraumana che contrasta con il suo fisico gracile. Mi ha colpito molto la separazione dalla famiglia, quasi una fuga per andare a farsi santo. Io non ho avuto bisogno di fuggire per assecondare la mia vocazione; papà era medico ma io ho sempre desiderato fare il ricercatore e mi sono applicato con grande passione allo studio della medicina laureandomi con tutti 30 e lode tra

*Messina e Napoli».*Il curriculum di Giulio Tarro è chilometrico;la passione per la medicina ereditata dal padre Emanuele ha ispirato una vita intera spesa per la ricerca

in ospedale, in laboratorio e nelle più importanti università del mondo.I suoi studi più noti hanno dimostrato l'associazione degli Herpesvirus con alcuni tumori dell'uomo. Nel '79 ha isolato il virus respiratorio sinciziale nei bambini affetti durante l'epidemia del «male oscuro» di Napoli. Ha collaborato con Albert Sabin, lo scopritore del vaccino contro la poliomielite. Attualmente è impegnato nel separare antigeni tumorali e identificare il loro valore nella diagnosi e nell'immunoterapia.

Una battaglia tenace per sconfiggere il male ed il dolore.

Il professore Giulio Tarro presiede la Fondazione Teresa e Luigi De Beaumont Bonelli una delle più autorevoli istituzioni mondiali per la promozione e il sostegno alla ricerca sul cancro e la Commissione sulle Biotecnologie della Virosfera,WABT UNESCO. Durante la visita al Santuario era accompagnato da un nutrito gruppo di amici e sostenitori della fondazione Casa Mondiale della Cultura Mediterranea dall'emblematico motto programmatico "Siamo quel che sappiamo".Nel corso della sua carriera ha ottenuto numerose onorificenze e riconoscimenti diversi, tra cui 24 premi internazionali. Tra i premi e riconoscimenti: Premio Internazionale Lenghi dell'Accademia dei Lincei di Roma per studi di Virologia 1969; Medaglia d'Oro del Ministro della Pubblica Istruzione, conferita dal Presidente della Repubblica (1975); Premio della Cultura della Presidenza del Consiglio (1985) Medaglia d'Oro al Merito della Sanità Pubblica. “.

Maria Grazia Barbieri



presidente nazionale CRCSSA Onlus Animale ...

Dal nostro coordinatore scientifico prof. Bruno Fedi riceviamo questa sintesi”salutare”

ALIMENTAZIONE E SALUTE

E' dal VI sec. a.C. che si conosce l'importanza dell'alimentazione (fa che il tuo cibo sia la tua medicina. Ippocrate) il grande medico non è stato mai molto ascoltato, perché l'argomento sembra facile, ma è molto complesso. Esperienze ormai vecchie di decenni hanno dimostrato che la semplice riduzione delle calorie introdotte col cibo, provoca un vistoso aumento della durata della vita, nonché l'attenuazione o la scomparsa di varie patologie, dall'artrosi al diabete. Questa conoscenza, anche se certa, non ha impedito che generazioni di bambini magri, che uscivano dalla guerra, diventasse oggi una generazione di anziani grassi. E' presumibile dunque che l'attuale generazione di bambini grassi (uno su tre) diventerà una generazione di anziani molto grassi. Questo per varie ragioni, non escluse quelle psicologiche (libera alimentazione come rivincita sulle privazioni della guerra e sulle frustrazioni della vita attuale; il mito del successo, la spinta socio economica del consumismo, la pubblicità ecc.). Negli ultimi due tre decenni, gli studi si sono moltiplicati, mettendo in evidenza l'importanza dell'attività fisica, che se regolarmente praticata, anche mezz'ora al giorno, consente di ridurre grandemente i rischi di un'alimentazione eccessiva, o comunque errata. Dunque, alzarsi da tavola ancora con un po' di appetito, una semplice passeggiata veloce ogni giorno (una corsa, o un po' di nuoto) sono fattore spesso sufficienti ad impedire il sovrappeso, il quale, a sua volta, è corresponsabile di dismetabolismi (il più comune è il diabete) e malattie cardiovascolari. Ma in questi ultimi anni, non ci si è limitati a questo: l'ecologia ha messo in evidenza i pericoli alimentari qualitativi, oltre quelli quantitativi, già descritti. Nei nostri cibi, dal dopoguerra ad oggi, c'è stato un incremento costante di insetticidi, anticrittogamici, erbicidi, pesticidi gelificanti, emulsionanti e quant'altro, che hanno progressivamente inquinato anche la falda superficiale e poi quella profonda delle acque che beviamo. Si è arrivati ad alzare per decreto ministeriale la soglia di tollerabilità di alcuni di questi, per es. Atrazina, Molinate, e Bentazone. Un famoso libro degli anni '80 riporta il consumo complessivo di erbicidi e pesticidi a 200.000 quintali l'anno. Oggi, la cifra riferita recentemente (l'Espresso Marzo 2010) è poco diversa. Anche credendo all'esattezza delle cifre riferite, è evidente che esistono nel nostro piatto sostanze qualitativamente pericolose, usate in quantità enormi, che vanno assolutamente evitate. Questo risultato non è facile: ci si può affidare all'agricoltura biologica, ma bisogna fidarsi della serietà dei controlli. Oppure, si può evitare di mangiare carne. Gli animali macellati, infatti sono alimentati con vegetali che contengono gli inquinanti di cui ho parlato, i quali sono trattenuti nel grasso. Inoltre, lo stesso grasso è, di per sé, già dannoso, perché favorisce le malattie cardiovascolari nell'uomo. Come se non bastasse, gli animali, "prodotti" in grandi allevamenti, sono spesso trattati con ormoni (per crescere in fretta, trattenere acqua e quindi pesare di più); trattati con antibiotici (per evitare le malattie infettive) per conseguenza, possono contenere batteri antibiotico-resistenti, insensibili agli antibiotici che noi usiamo per malattie dell'uomo. Come se non bastasse, sono commercialmente preferite le carni bianche, povere di ferro, perché le madri credono di dare così il meglio al proprio bambino, mentre invece, gli danno il peggio: alimenti poveri, ma spesso ricchi di inquinanti cancerogeni. Non è moltissimo tempo che un altro progresso è stato fatto: invece di considerare l'indice calorico degli alimenti, si è preso in considerazione l'indice glicemico. Alcuni, ancora negano la validità di questo, ma secondo quest'ultimo principio, gli alimenti pericolosi sono quelli che più rapidamente innalzano la glicemia. Per esempio il pane alza la glicemia più rapidamente della pasta. Quest'ultima è più salutare (al dente) che ben cotta. Infine, un ultimo progresso quello genetico. Era infatti noto che, i genitori ci trasmettono un corredo genetico che regola anche il metabolismo, anche il gusto. Per esempio ci sono individui che percepiscono poco il salato. Tenderanno dunque mangiare cibi più salati, favorendo l'ipertensione. Naturalmente, il fatto non è obbligatorio: potrebbero essere persone colte, che amerebbero il salato, ma sapendone i pericoli, mangerebbero scialo. Le stesse considerazioni sui recettori per il salato, si possono anche fare su fumo ed alcol, oppure sul gradimento delle verdure, che è diverso in tutti gli individui. Le donne per esempio, sentono l'amaro più degli uomini (anche 500 volte di più) e tendono meno a fumare o a bere, specialmente vino rosso: preferiscono il bianco. Purtroppo, molte signore non sono informate e così bevono e fumano. Coloro che hanno i recettori giusti e gradiscono molto le verdure, dovrebbero essere favoriti nella corsa alla longevità, però, non obbligatoriamente, perché, per influenze ambientali, potrebbero essere carnivori. Comunque, perché mai c'è stato un aumento così evidente di obesità nella società attuale? Con il pasto, specie se con alimenti con alto indice glicemico, vanno al fegato molti acidi grassi. questo porta ad un aumento della glicemia, che provoca una secrezione di insulina che abbassa la glicemia. In alcuni soggetti esiste o si instaura una resistenza all'azione dell'insulina. Le cellule beta del pancreas rispondono con una ipersecrezione di insulina, ma, col tempo le cellule non sono più capaci di sopprimere a questa situazione e si manifesta il diabete. Il tipo di dieta influenza dunque moltissimi aspetti della nostra vita, fra cui anche la deposizione di grassi viscerali che portano all'insulino-resistenza. Naturalmente il fatto è molto più complesso.

Per esempio: nell'obeso, già a livello celebrale, manca il segnale di sazietà e la persona continua a mangiare, anche se in realtà non ne ha bisogno. Se riusciamo ad impedire questo ed otteniamo un dimagrimento, in circolo vizioso che porta all'obesità viene interrotto. Stando così le cose bisogna tener conto, però, che i geni cambiano molto lentamente, in migliaia di anni, mentre l'ambiente muta rapidamente. I nostri antenati avevano, infatti, geni "di risparmio" che permettevano di accumulare, sotto forma di grasso, gli eccessi alimentari. Queste persone, allora, erano favorite nei periodi frequenti di carestia. Oggi, da noi, non ci sono carestie e questi geni non servono più, anzi sono dannosi. Infine, contro l'iper-alimentazione c'è un argomento di tipo sociale: la nostra iperalimentazione, specialmente se carnivora consuma molto territorio per produrre vegetali necessari per gli allevamenti; è indispensabile un alto consumo di acqua (20.000 litri per chilogrammo di carne), un alto consumo di energia (3.800 chilocalorie) di antibiotici e ormoni (oltre il 60% della produzione globale) dunque la produzione di carne e l'alimentazione carnea sono i primi responsabili del cambiamento di clima (una mucca, nella sua vita, produce quattro volte il suo peso in CO₂), della fame del terzo mondo. Una scelta alimentare responsabile, da sola, potrebbe salvare il mondo. Qual è dunque il decalogo per la salute? Direi che sarebbe logico, se fosse:

- 1) Non fumare
- 2) Non bere
- 3) Non mangiare troppo
- 4) Non mangiare cibi salati
- 5) Non mangiare cibi (o bevande) zuccherate
- 6) Non mangiare cibi conservati
- 7) Non mangiare alimenti provenienti da zone inquinate (Cr esavalente, amianto, Pb, As, pesticidi, atrazina, ecc.)
- 8) Non vivere in zone inquinate (vicinanza di centrali, inceneritori, discariche)
- 9) Non mangiare carne
- 10) Non esporsi al sole
- 11) Scegliere bene i propri genitori



**Per aiutarci:
ccp. N. 99124141 intestato a CRCSSA ONLUS Centro Ricerca
Cancro Senza Sperimentazione
Animaleiban IT52E076010140000099124141**