

La grandezza di una nazione e il suo progresso morale si possono giudicare dal modo in cui tratta gli animali.

M. K. "Mahatma" Gandhi
(1869-1948)



#VEGANPOWERTEAMCHALLENGE

DOMINION

Documentario , scritto, diretto e realizzato da Chris Delforce, dell'associazione australiana Aussie Farms.

Il film nasce dall'impegno dell'associazione animalista [Aussie Farms Repository](#) e si colloca sulla scia del prequel del 2014 dedicato, nello specifico, agli allevamenti dei maiali e intitolato *Lucent*. Il lavoro di documentazione e di realizzazione delle riprese è durato ben 7 anni.

L'occhio dell' indagatore si allarga verso 6 diverse tipologie di sfruttamento dell'uomo nei confronti degli animali: cibo, divertimento, abbigliamento, ricerca scientifica, compagnia domestica e caccia. Attraverso le immagini catturate dalle telecamere nascoste all'interno di allevamenti e macelli, e le riprese effettuate dai droni telecomandati, il regista riesce a farci davvero percepire dentro di noi con grande forza, l'estrema sofferenza degli animali, la loro disperazione, il loro grido di aiuto.

Il film è stato doppiato in italiano da AgireOra Network e messo a disposizione di tutti gratuitamente.

Prima data di uscita: 29 marzo 2018 (Melbourne)

👉 <https://youtu.be/sGov7OJDDO0>



**Colazione** Caffè

Smoothie di latte di riso,
banana, semi di chia

Pranzo Fusilli di legumi misti broccolo
e funghi

Spuntino Frutti di bosco a piacere
(Fragole, more, mirtilli, lamponi..)
Noci

Cena Farin frittata asparagi e zucchine
Patate al forno

Spuntino Se ci fosse desiderio di dolce:
Frutti di bosco



PRANZO GLUTEN FREE



Fusilli di legumi misti, broccolo e funghi



Ingredienti:

80 gr Fusilli Di legumi (lenticchie rosse e piselli)

1/2 broccolo cotto al vapore

80 gr funghi champignons

1 spicchio d aglio

Olio evo, sale, pepe

Procedimento:

In una padella rosolare L aglio, aggiungere i funghi lavati e puliti, coprire con un coperchio e lasciare stufare per 10' minuti, poi aggiungere le cimette di broccolo. Nel frattempo cuocere la pasta, scolare e saltare in padella con il condimento per un paio di minuti. Impiattare e insaporire a piacere con lievito alimentare in scaglie.



MARTEDI



Allenamento

2 minuti camminata
svelta +

3 minuti corsa lenta in
Z2 x 35 minuti totali

Colazione

Caffè

Smoothie con latte di Soia, banana,
Proteine vegetali , semi di canapa decorticati

Pranzo

Piatto unico con riso, lenticchie, carote e
finocchi
Frutta fresca

Spuntino

Frutta fresca

Cena

Tempeh di lupini saltato in padella, verza
stufata con Cipolla di Tropea, rucola con
noci e semi di zucca
Pane gluten free

Spuntino

Dessert alla nocciola





L'APPOGGIO

Un fattore fondamentale per avere una corsa dinamica, reattiva ed a basso rischio di infortuni è sicuramente l'appoggio del piede durante l'azione.

Un appoggio corretto dovrebbe avvenire perpendicolare al proprio centro di massa, in linea con il bacino e le spalle, evitando così il fenomeno dell'overstriding (caricare il peso sul tallone procurando a lungo andare di diversi problemi).

Possiamo dividere le fasi di appoggio in 3 parti:

-appoggio: si appoggia di mesopiede nella parte laterale della pianta per poi scaricare tutto il peso sul terreno.

-spinta: fase in cui abbiamo il maggior dispendio energetico e può variare a seconda del terreno e della velocità della corsa

-volo: fase in cui stacciamo entrambi i piedi terra e non possiamo alterare in nessun modo la nostra azione.

Oggi, con l'aiuto della tecnologia, è possibile analizzare l'appoggio del piede nello specifico ed andare eventualmente a correggere quegli errori che potrebbero causare con il tempo parecchi infortuni. Si può inoltre lavorare sulla tecnica di corsa e ci si può avvalere di plantari studiati su misura per rendere la nostra corsa più efficace e duratura nel tempo.

Colazione Caffè

Yogurt Di soia con semi di chia

Frutta fresca

Pranzo Riso basmati integrale con cavolo

viola, finocchi saltati in padella

e ceci

Spuntino Frutta fresca

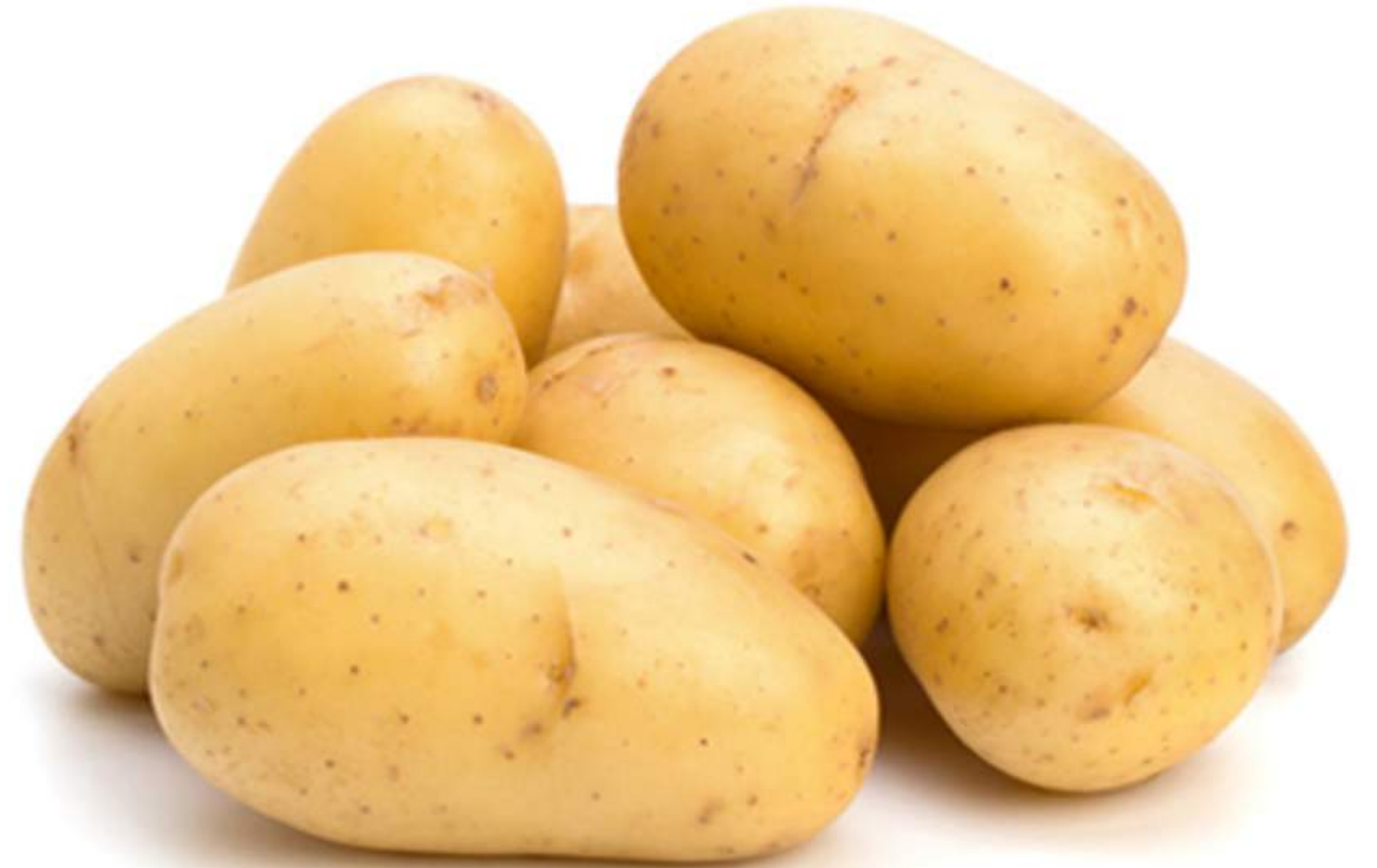
Mandorle

Cena Polpette di patate e tofu

Verdure di stagione a scelta

Spuntino Se ci fosse desiderio di dolce:

Cioccolato fondente



CENA GLUTEN FREE



Polpette di patate e tofu

Ingredienti:

150 gr di patate

90 gr di tofu

1 cucchiaino di lievito alimentare

Prezzemolo

Sale e Pepe

Procedimento:

Pelare le patate, tagliarle a cubetti e lessarle in acqua bollente per 15 minuti fino a che non saranno morbide. Schiacciarle con lo schiacciapatate e lasciarle raffreddare. Nel frattempo asciugare il tofu con carta assorbente, tagliarlo a cubetti e frullarlo. In una ciotola, mescolare le patate schiacciate, il tofu, il lievito alimentare, il sale, il prezzemolo tritato e una grattugiata abbondante di pepe nero. Formare le polpette. Con questa dose ne verranno 4. Metterle in una teglia da forno e infornare a 200° per 35 minuti. A metà cottura girarle in modo da far formare la crosticina su entrambi i lati. In questa versione le polpette sono accompagnate da un semplicissimo sugo di pomodoro aromatizzato all'origano.



GIOVEDÌ



Allenamento

1 minuto camminata
svelta +

3 minuti corsa lenta in
Z2 x 36 minuti totali

Colazione Caffè
Smoothie con latte di Soia, mango,
Proteine vegetali , mirtilli,
Semi di canapa decorticati

Pranzo Paella veg
Ceci al rosmarino
Frutta fresca

Spuntino Frutta fresca
Cioccolato fondente
Noci

Cena Burger vegetale, patate al forno
Verdure a scelta

Spuntino Dessert al cioccolato



PRANZO GLUTEN FREE



Paella veg.

Ingredienti x 4 porzioni:

350 gr Riso integrale

200 gr Passata di pomodoro

1/2 carota

1 peperone

1/2 cipolla

50 gr Piselli

Peperoncino q.b.

1 spicchiò aglio

0,3 gr Zafferano

0,5 gr paprika affumicata

25 ml olio d oliva

1/2 dado vegetale secco

Sale e Pepe

Procedimento:

Mettere in una padella larga olio aglio tritato a pezzettini peperoncino e lasciate per un minuto poi aggiungete le verdure tagliate a pezzettini e lasciate cuocere per qualche minuto. Unite il riso, il dado vegetale, sale, pepe, paprica, zafferano e mescolate. Aggiungete la polpa di pomodoro, i piselli e se volete la soia disidratata, mescolate bene, versate L acqua a coprire e portate a bollore. Continuate ad aggiungere acqua quando necessario. A cottura ultimata lasciate la paella sul fuoco per 10 minuti senza girare e servire caldo!!!!



Colazione Caffè

Frullato con latte di riso, banana,
semi di chia

Pranzo

Penne di grano saraceno con
broccolo romanesco tofu e ciliegini
secchi

Spuntino

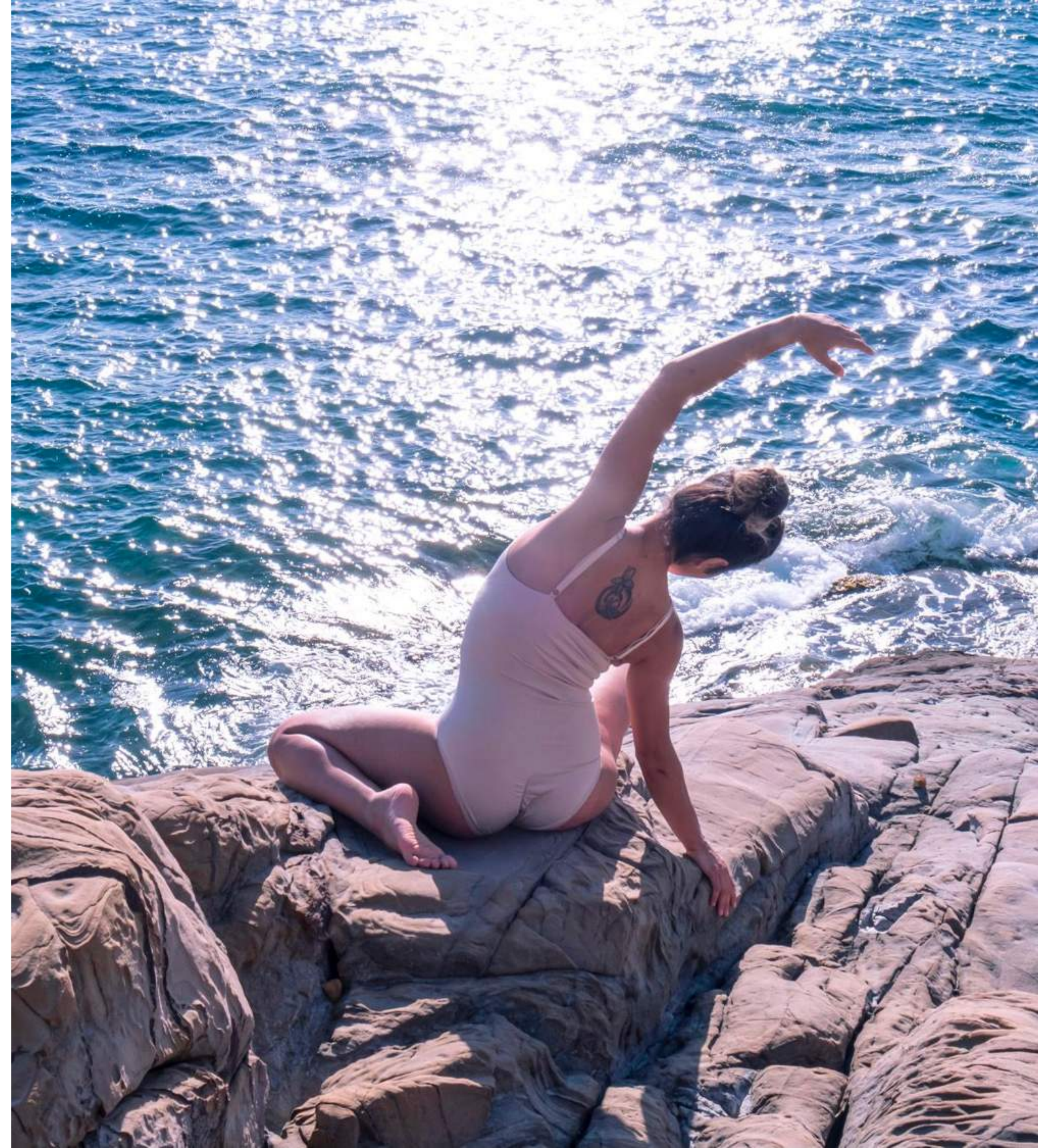
Yogurt ai frutti rossi
Mandorle

Cena

Torta salata con crema di ceci
radicchio, patate e funghi

Spuntino

Se ci fosse desiderio di dolce:
Frutti di bosco



PRINCIPI DEL PILATES:

1_Centratura/Centering

Nel metodo il centro del nostro corpo è considerato come punto da cui parte il movimento e su cui concentrarsi durante la lezione.

2_Concentrazione

Quando facciamo gli esercizi, è importante che la Mente e il Corpo lavorino all'unisono, ricordando che è la Mente che guida il movimento.



Studio Pilates



#CHALLENGE



Allenamento

1 minuto camminata svelta +

3 minuti corsa lenta in Z2 x 36 minuti totali

Colazione

Caffè
Yogurt di soia , banana,
Proteine vegetali , semi di canapa
decorticati

Pranzo

Insalata di riso con fagioli, carote, mais e
cavolo nero
Frutta fresca

Spuntino

Frutta fresca
Galletta di riso con cioccolato fondente
e crema di nocciole

Cena

Mini quiche con zucchine e crema di tofu
Verdure a scelta e pane gluten free

Spuntino

Dessert al caramello





Mini quiche con zucchine e crema di tofu

Ingredienti per 1 persona:

50 gr di farina di ceci
50 ml di latte di soia senza zucchero
50 ml di acqua
Sale pepe
Lievito alimentare
Zucchine e fiori di zucca
Tofu

Procedimento:

Per la crema di tofu:

Tagliare il tofu a cubetti e bollire in acqua per 5 minuti per renderlo più morbido. Una volta freddo frullare insieme a sale, pepe, olio, lievito alimentare e un goccio di latte di soia senza zucchero, frullare finché non diventa una crema liscia non troppo liquida.

Per le zucchine:

Lavare e tagliare le zucchine e i suoi fiori, saltare in padella con cipolla olio e sale.

Per le quiche:

Mescolare prima gli ingredienti secchi e poi aggiungere poco alla volta i liquidi mescolando con una frusta per non formare dei grumi, aggiungere un po' di zucchine anche all'interno.

Passare dell'olio su uno stampo da muffin, e riempire con il composto.

Cuocere in forno statico a 180 gradi per 15 minuti.

Una volta freddi, impiattare con crema sulla quiche e zuccina sopra.



Colazione Caffè

Torta soffice ai mirtilli

Pranzo PASTO LIBERO

Cena Peperoni ripieni di granulare
di soia disidratata, funghi
e tofu
Patate al forno





Torta soffice ai mirtilli

Ingredienti:

130 g farina grano saraceno

70 gr farina di riso

80 g zucchero canna integrale

200 ml bevanda vegetale riso

100 ml olio di semi di girasole

150 g mirtilli freschi

20 g semi di chia

10 g lievito

scorza di limone bio

Procedimento:

Mescolate in una ciotola tutti gli ingredienti secchi, setacciando la farina, aggiungete la scorza di limone, i semi di chia e i mirtilli. A parte emulsionate la bevanda di riso e l'olio e aggiungetela all'impasto. Mescolare bene con una spatola. Intanto preriscaldate il forno a 180°. Oliate e infarinate il fondo e i bordi di una tortiera a cerchio apribile. Se volete una torta con una bella altezza, scegliete una tortiera diametro 18 cm. Infornate per circa 40' a forno statico. Come sempre prima di sfornare, fate la prova stecchino! Questa è una torta che adoro, potete gustarla semplice, oppure come ho fatto io, renderla un momento indimenticabile con una nuvola di panna montata!



PILLOLE DI NUTRIZIONE

Gli acidi grassi ω -3 a catena lunga, DHA ed EPA, sono nutrienti fondamentali per il funzionamento di diversi meccanismi metabolici e strutturali. Si trovano principalmente accumulati nei pesci, ma è possibile assumerli anche attraverso il precursore essenziale a catena corta ALA, acido α -linolenico, presente in diversi alimenti vegetali quali ad esempio noci, semi di canapa, semi di lino, semi di chia. Una criticità spesso rivolta ai vegetariani è che nel caso di difetti nelle capacità delle desaturasi (gli enzimi necessari alla trasformazione in ω -3 a catena lunga) si possa rischiare una carenza importante di questi elementi. In realtà uno studio ha mostrato come, a fronte di una minore introduzione di ω -3 attraverso la dieta tipica dei vegetariani/vegani, se paragonata a chi consuma pesce in quantità (con una percentuale che va dal 57% all'80 % di differenza), i livelli di EPA e DHA sono risultati essere pressoché uguali nei due gruppi di campioni studiati. Questo è spiegabile attraverso una "efficienza di conversione" in acidi grassi ω -3 a lunga catena significativamente maggiore nei vegetariani/vegani rispetto a coloro che consumano pesce.



La parte alimentare è stata curata dalla biologa nutrizionista Rebecca Anderson
<https://www.rebeccaanderson.it/>

