

# ECO DI PAN



Foto Alessandro Piacenza

PERIODICO ON LINE



Anno 3  
Nr. 10 novembre 2025

# IL PUNTO DI ROBERTO PIANA

## *Il mondo all'incontrario* *Seconda puntata: la speranza*



foto - Canva

Quando nel 1983 decisi di rinunciare alla carne e alle cotolette alla milanese, campo di battaglia di mia madre, qualcuno mi consigliò di desistere *“altrimenti sarai destinato a morire in breve tempo”*. Non fu facile fare comprendere la mia scelta alla mia famiglia, agli amici e alla società di allora. La carne, alimento da sempre raro, prezioso e ambito, con il boom economico del secondo dopoguerra era diventato quasi uno *status symbol*, al fine di ostentare il raggiunto benessere dopo la fame e la miseria del periodo bellico. Sulla nostra tavola era tutti i giorni presente. Dopo oltre quarant'anni molte cose sono cambiate. In tutti i supermercati i prodotti *“vegetarian”* e *“vegan”* sono presenti. L' Eurispes , istituto di ricerca, ritiene con i suoi studi che nel 2021 l' 8,2% della popolazione italiana seguisse una dieta vegetariana o vegana. Di questo 8,2% pare che il 5,8 % fosse composto da vegetariani e il 2,4% da vegani. Il dato è sicuramente in crescita. Documentari di denuncia degli allevamenti intensivi come *“Food for Profit”* di Giulia Innocenzi e Paolo D'Ambrosi, anche solo vent'anni fa erano impensabili. A fronte di questa crescita culturale che pare inarrestabile l'arretrato mondo degli allevatori e della Coldiretti alza le barricate e convince la politica a scelte di retroguardia che favoriscono lo sfruttamento degli animali e le devastazioni ambientali. Viviamo sicuramente in un'epoca di grandi cambiamenti che non sono tuttavia benvenuti dal potere economico e politico imperante. Un mondo all'incontrario dove la disperazione è dietro la porta.

Lo scorso mercoledì 15 ottobre in occasione di una gita in montagna nelle Valli di Lanzo, nel torinese, con un gruppo di amici da poco conosciuti, durante la sosta alla meta, sul sagrato della chiesa di Santa Cristina, il discorso cadde casualmente sugli animali. Scoprii così che nel gruppo vi erano molte sensibilità per *“gli altri animali”*. Ci fu chi ascoltò con orrore dell'uccisione di formiche e Silvia che con pazienza e amore aveva prestato infinite cure a una chiocciola che aveva il guscio rotto. Quando poco più tardi sopraggiunsero inaspettate altre due persone scoprimmo due altre sensibilità. Con Marzia, vegana convinta, la sosta si trasformò in una riunione di amanti degli animali con scambi di numeri di telefoni e progetti di altri incontri.

Quella disperazione che era dietro la porta lasciò in me spazio alla speranza. Forse aveva ragione Mauro Cavagliato, nostro benemerito presidente, che nel suo articolo di fondo sull'ECO DI PAN del settembre scorso ricordava la canzone di Pierangelo Bertoli del 1976, foriera di quella speranza che sempre alberga nel cuore dei volonterosi: *Eppure il vento soffia ancora....*

**Roberto Piana**  
**(Vice Presidente di Pro Natura Animali)**



21 novembre 2025  
ore 20,30

# CONFERENZA - DIALOGO IL LUPO REALTA' E FALSI MITI

PRESSO SALONE VIA PERTENGO 10 TORINO

## INTERVENGONO

Roberto Piana  
Vicepresidente PAN  
Piero Belletti  
Segretario Generale Federazione  
Nazionale Pro Natura  
Interverranno inoltre, dei pastori  
che attuano buone pratiche per  
difendere i loro animali.

**PAN Pro Natura Animali**  
**C.so Peschiera 320 10139 TORINO**  
**[segreteria@pro-natura-animali.org](mailto:segreteria@pro-natura-animali.org)**  
**telefono 3491204891**

**INGRESSO LIBERO**





La Federazione Nazionale Pro Natura ci chiede la pubblicazione del comunicato stampa relativo alla situazione del Lupo in Piemonte. Pur rilevando posizioni diverse tra PAN e la Federazione su alcuni temi, dal momento che PAN condivide il contenuto di questo comunicato e poiché è sempre presente in PAN una disposizione collaborativa si pubblica a seguire il comunicato della Federazione Nazionale Pro Natura.

La Redazione



## LUPO in PIEMONTE

Cambiare rotta su una specie icona della natura selvaggia.  
Troppe politiche incoerenti e spreco di finanziamenti pubblici.

*Basta spreco di soldi pubblici per sovvenzionare la caccia agli ungulati. Il lupo è un predatore naturale e gratuito di cinghiali e caprioli. Per prevenire i danni da predazione al bestiame (0,07% degli ovi-caprini europei) stanziati 500mila euro all'anno nella regione, ma solo 170 aziende agricole piemontesi su 50.000 ne hanno fatto richiesta. Le Associazioni: serve una nuova politica nella regione che parta da conoscenze di ecologia e dal rispetto dei soldi pubblici. Non più Attenti al lupo, ma 'Viva il lupo'. La presenza di questo 'bioregolatore naturale' - in grado di limitare il surplus di ungulati come cinghiali, caprioli, ma anche specie alloctone come le nutrie - dovrebbe essere quindi salutato con favore, il lupo svolge anche un ruolo chiave per la tutela della biodiversità e il mantenimento di ecosistemi sani e funzionali.*

**Ma questo non accade in Piemonte.** Disinformazione, bracconaggio diffuso, scarsa prevenzione nel mondo agricolo nonostante i sussidi disponibili, poca promozione della coesistenza uomo-lupo e spreco di soldi pubblici stanziati per cacciare cinghiali - le prede naturali del lupo – stanno creando un corto circuito innaturale.

*Il lupo – sostengono le associazioni Pro Natura, Green Impact e il network Italian Wild Wolf - non deve essere visto come un problema, ma anzi come una delle soluzioni alle molte difficoltà che interessano il mondo agricolo. In Piemonte dove solo nel 2025 - non ancora concluso - sono stati trovati morti oltre 50 lupi. è necessario un cambio di rotta. Le politiche della Regione in tema di biodiversità sono incomprensibili e incoerenti la Regione, sotto la spinta delle Associazioni venatorie consente la caccia a specie palesemente a rischio di estinzione (gallo forcello, pernice bianca, coturnice, allodola, ecc.). È quantomai urgente una nuova leadership regionale che abbia competenze ecologiche ed etologiche e non sprechi i soldi pubblici in attività che potrebbero essere svolte gratuitamente dal lupo".*

Certo invece è che **più di 50 lupi sono stati ritrovati morti solo nel 2025 in Piemonte**, alcuni di questi lupi uccisi da bracconieri. La scienza valuta lo stato di conservazione dei lupi sull' Arco alpino come **'vicino a minaccia di estinzione'** (2023, IUCN) e gli ultimi dati parlano di almeno un migliaio di animali presenti nell' arco alpino piemontese.

Tuttavia, molti sono i nemici: circa 50 lupi trovati morti nel 2025 per bracconaggio, incidenti stradali e avvelenamenti. Nel periodo 2024 – 2025 nelle Province di Torino e Alessandria sono stati uccisi rispettivamente 36 e 12 lupi. Inoltre, altre minacce crescenti, come lo sterminio messo in atto dalla Svizzera sul versante alpino transfrontaliero impattano i lupi italiani di quelle zone.

### **LA PREVENZIONE: TANTE RISORSE PUBBLICHE (500.000 EURO) MA POCO UTILIZZATE.**

Le predazioni di cui il lupo può essere responsabile (solo lo 0,07% della popolazione ovo-caprina europea) di fatto si azzerano quando gli allevatori adottano in modo efficace le misure di prevenzione che sono co-finanziate dalle Regioni e dall'Unione Europea, per il **Piemonte nel periodo 2024 – 2025 si tratta di almeno 500.000 euro all' anno**. Gli operatori agricoli possono infatti beneficiare del 100% di sostegno per pagare le misure di prevenzione (recinzioni, reti elettrificate, rifugi notturni, cani da guardiania e sorveglianza umana) oltre alla compensazione economica in caso di perdita di animali. Ma la prevenzione sembra non essere una priorità in Piemonte: su circa 50.000 aziende agricole presenti nella Regione, nel 2024 e 2025 solo circa 170 hanno risposto al bando per misure di prevenzione e compensazione da predazioni.

Ma non bastano solo i finanziamenti. L'episodio di fine settembre scorso nell'Alpeggio di Pian del' Alpe (Alpi Cozie) che ha visto un pastore riportare graffi superficiali a seguito di un'interazione con un lupo, nel tentativo di separare il suo cane e una pecora dal lupo (poi allontanatosi), dimostra come sia sempre più necessario un **intervento mirato sulle modalità di prevenzione e di guida al comportamento del lupo** il cui approccio, come per qualunque animale selvatico, richiede prudenza e distanza.

Anche il clima che si sta creando nei confronti del predatore e della sua supposta pericolosità è del tutto fuori luogo. Il lupo attacca l'uomo solo se gli è preclusa ogni via di fuga oppure se vede in pericolo i suoi cuccioli. Molto più pericolosa è l'attività venatoria, che ha visto, solo in Piemonte, due persone uccise dai cacciatori nel 2025 e altre fortunatamente solo ferite. *“Incoerente – concludono le Associazioni – è inoltre la posizione di Coldiretti e Confagricoltura sul lupo, da un lato reclamano la caccia agli ungulati per prevenire i danni che essi causano all' agricoltura, e allo stesso tempo chiedono di uccidere anche il lupo, il più grande alleato naturale del mondo agricolo per evitare i danni causati dagli ungulati, stimati a milioni di euro all' anno.*

***L'ecologia è una scienza e non una fiaba, al contrario di Cappuccetto Rosso”.***

Gaia Angelini - Presidente Green Impact

Piero Belletti - Segretario generale Pro Natura



Lupo italiano - foto Antonio Iannibelli



Giovane esemplare di Lupo italiano - foto Antonio Iannibelli





**PAN PRO NATURA ANIMALI  
ODV-ETS  
ORGANIZZA**

# *Apericena Veg*

**Venerdì 12 dicembre 2025**

**Ore 19,30**

**Salone Via Pertengo 10**

**PRENOTA SUBITO**

Contattandoci entro il 10 dicembre al 3926174642 oppure  
via email a [segreteria@pro-natura-animali.org](mailto:segreteria@pro-natura-animali.org).

**Menù: Muffin d'inverno - Fugasin farciti - Panissa ligure -  
Rotoli con salame veg - Bruschetta con crema di lenticchie -  
Crespelle ai funghi - Polpette di riso basmati - Polpettone  
saporito - Panettone - Biscotti alla cannella - vino**

**Soci e simpatizzanti sono tutti  
invitati!**

**Un'opportunità per farci i migliori  
auguri e supportare le iniziative di  
PAN.**

**Visita il nostro sito per scoprirle:  
[www.pro-natura-animali.org](http://www.pro-natura-animali.org)**

**€ 18,00**

# FLORA E FAUNA

## Conoscere la natura

*A Cura di Aldo Chiariglione*

***Epilobium angustifolium* = *Chamaenerion* a. –**  
Epilobio a foglie strette, Camenèrio, Tè di Ivan, ...  
Famiglia. ***Onagraceae***

Il genere *Epilobium* conta numerose specie anche nella nostra flora, ma se alcune non sono facili da distinguere, quella in oggetto è inconfondibile per la sua mole e per la moltitudine di esemplari che sovente formano notevoli raggruppamenti della stessa specie, tral'altro spettacolare quando in fiore. Il suo ambiente di crescita, alle nostre latitudini, è la montagna tra 1000 e 2500 m, in zone soleggiate lungo corsi d'acqua, radure dei boschi, pascoli freschi e pietraie. Dopo incendi nei boschi montani è una delle prime piante a ricolonizzare grandi spazi scoperti e per questo nei paesi anglofoni viene chiamato *fireweed*, erba del fuoco. Un tempo, prima dell'arrivo in Europa dei tè orientali, le sue foglie e i suoi fiori erano utilizzati per preparare la tisana più popolare nel nostro continente, soppiantata poi dai più aromatici tè derivati dalla *Camelia sinensis*, ora coltivata in mezzo mondo e valorizzata attraverso diversi procedimenti di ossidazione, quando non arricchita con ulteriori essenze. Siccome la maggior produzione del Camenèrio arrivava dalla Russia, dove maggiormente abbondava, ecco il perché del nome Tè di Ivan. Ho fatto prima riferimento alla latitudine perché nel Nord Europa, per la differenza di clima, vegeta a bassa quota formando ancora maggiori distese in pianura, dov'è quindi più agevole e redditizio raccogliarlo, da qui la maggior produzione in Russia, dove ancor oggi è raccolto e confezionato per l'esportazione. Il nostro Epilobio è pure conosciuto da tempo immemore come pianta medicinale nella quale la maggior parte dei principi attivi risiede nella radice contenente mucillagini, zucchero, tannino, sostanza peptiche, gomme, cera e un olio etero. Il suo interesse farmacologico riguarda soprattutto l'azione astringente, antinfiammatoria, emolliente, risolutiva e mucillaginosa. In tempi più recenti è prevalso invece l'impiego sotto forma di infuso, o decotto, delle foglie e dei fiori secchi in quanto utili per le affezioni dello stomaco e delle vie urinarie, in particolare per i disturbi della prostata. Poiché è una pianta non protetta, ed abbonda sovente con la presenza di grandi popolamenti, particolare da tenere sempre ben presente prima di raccogliere in natura qualunque cosa, possiamo farci la nostra raccolta estiva, per un utilizzo per tutto l'anno con le foglie che faremo adeguatamente seccare all'ombra. Se vogliamo avere invece un insieme di foglie e fiori la raccolta dovrà essere fatta in un ristretto periodo tra luglio e agosto in funzione della quota, ma facendo bene attenzione al fatto che la fioritura, sul lungo racemo, è scalare e i fiori inferiori potrebbero già essere troppo avanti, per cui, durante l'essiccazione, potremmo riempirci la casa di semi pelosi che si spargeranno in ogni dove per l'esplosione delle capsule che li contengono! I getti primaverili di questa pianta, una volta lessati, sono anche ottimi in cucina sia utilizzati come gli spinaci, sia per singolari insalate con l'aggiunta a piacere di altri ingredienti. L'*Epilobium angustifolium*, a volte decisamente invadente gli spazi scoperti, oltre a tutti gli altri pregi, è pure una buona pianta mellifera.



Epilobio a foglie strette - Foto A.C.



# FLORA E FAUNA

## Conoscere la natura

A Cura di Aldo Chiariglione

**Corvus corone** – Cornacchia, Cornacchia nera,  
Cornacchia comune  
Famiglia. **Corvidae**

La Cornacchia nera è senz'altro uno dei corvidi più noti, abitando a volte in grandi stormi la campagna antropizzata, la collina e la mezza montagna di quasi tutta l'Europa, ma non di rado anche le zone urbane, diventando nel nostro continente la cornacchia per antonomasia. In quanto uccelli tra i più intelligenti non si fanno molto avvicinare, ma per procurarsi il cibo con dei rifiuti, sono loro ad avvicinarci per cercare qualche avanzo, pronti ad involarsi al primo nostro cenno sospetto, o movimento per andargli incontro. Particolarmente nelle nostre zone di pianura la Cornacchia nera, dal piumaggio interamente nero, con riflessi metallici sul verde, così come sono interamente neri il becco e le zampe, convive in stormi misti con la Cornacchia grigia *Corvus cornix* che si distingue appunto per la colorazione grigia di parte delle ali, del dorso, del sottocoda, dei fianchi e del ventre. La Cornacchia grigia, un tempo considerata sottospecie della nera (*Corvus corone cornix*), ora viene da alcuni autori considerata buona specie, ma nelle popolazioni miste sono presenti vari ibridi fecondi, che a loro volta si possono incrociare con altri ibridi, o specie buone, diventando difficilmente classificabili. La Cornacchia nera può essere confusa con un Corvo comune *Corvus frugilegus*, o un Corvo imperiale *Corvus corax*, mentre per la sua colorazione la Cornacchia grigia è inconfondibile. Le cornacchie sono degli uccelli robusti e forti, con un grande becco, una coda squadrata e non ci sono differenze apprezzabili tra i due sessi. Per una facile e veloce differenziazione con gli altri grandi corvidi neri si può ricordare che il Corvo comune è più piccolo e con la base del becco nuda, il Corvo imperiale è più grande, con la coda a rombo e più montano. Le cornacchie sono uccelli diurni e gregari che passano la giornata in gruppi non molto numerosi, alla ricerca del cibo per riunirsi a sera su alberi, in più grandi stormi chiassosi, dove passano la notte. Nonostante siano gregari la nidificazione non avviene in colonie, ma separatamente, in alto su alberi in un nido fatto di rametti intrecciati, foderato di materiale più morbido all'interno. Sono uccelli onnivori opportunisti, aumentati di numero con l'aumento del benessere della popolazione umana la quale, soprattutto attraverso l'abbandono di rifiuti e le coltivazioni industriali, ha dato loro una facile possibilità di reperimento del cibo. In natura si nutrono di ogni piccolo animale vertebrato, o invertebrato, di carogne e sono responsabili della diminuzione di piccoli uccelli per la predazione dei loro nidiacei e delle uova. Di giorno, in quanto animali gregari, quando non sono dediti alla ricerca del cibo, socializzano tra di loro con giochi a terra, o volanti, lanciando il loro semplice e caratteristico verso: *craaa craaa*. Proprio ad uno di questi uccelli è legato uno dei miei più bei ricordi di storia vissuta con gli animali, avventura che racconto qui di seguito.



Cornacchia nera - foto pixaprint



Cornacchia grigia - foto A.C.



## La bella storia a lieto fine di una cornacchia grigia

Tanti anni fa in un giorno di fine inverno, in un prato vicino a casa, incontrai una cornacchia grigia che faticosamente si spostava saltellando e zoppicando, pure con un'ala leggermente pendula sul fianco, quindi, visibilmente impossibilitata a volare. Mentre l'avvicinavo lanciò forti *craaa craaa*, ma ridotta in quello stato fu facile prenderla, anche se con cautela per evitare le beccate del grosso becco che possono fare molto male. Quasi certamente era stata ferita da un vicino che ogni tanto sparacchiava da casa, ma questa è un'altra triste storia ... Senza una protezione sarebbe sicuramente a breve finita annegata nell'acqua del fosso che circondava da due lati il prato, o predata da una volpe, se non da una poiana con la quale vedevo spesso le scaramucce volanti nei dintorni. La portai a casa per le cure e, vista la stagione fredda e il suo stato, le feci un piccolo recinto sopra del cartone, solo perché non andasse in giro per le stanze, tanto più che si spostava a malapena e le conveniva pure non agitarsi. Non perdeva sangue, per cui giudicai che le ferite fossero leggere e non necessitasse di interventi, se non di riposo e poco movimento. In quanto uccello onnivoro non fu difficile alimentarla e, per farla breve, si riprese bene in non molto tempo, qualche settimana, diventando subito la mascotte della famiglia che la battezzò Cràcra, nome per il quale non servono spiegazioni. Quando vidi che ormai sembrava del tutto rimessa, in quanto era tornata a distendere tutte e due le ali, e la zoppia passata, la portammo sul terrazzo per la liberazione appoggiandola sulla ringhiera per un facile involo, e così fu. Compì un lungo giro, salendo in alto, credo per la soddisfazione di essere tornata a volare in libertà, ma con nostra grande sorpresa non si allontanò e tornò da noi piazzandosi, sempre gracidando forte, sul vecchio ciliegio che aveva dei rami che sporgevano fin sul terrazzo. Contenti di questo gesto, tutti pensammo comunque che l'indomani non l'avremmo più rivista e invece al mattino presto sentimmo picchiare ad una finestra: era proprio lei che ci svegliava forse chiedendo la solita colazione, cominciando così una convivenza senza vincoli, ma durata ugualmente più di un anno. La cosa strana era che la nostra Cràcra fosse veramente e completamente libera, ci stava vicino forse per la riconoscenza del trattamento ricevuto, tanto più che raramente le davamo qualcosa da mangiare, proprio per farla ridiventare "selvatica". In effetti, di giorno stava con le altre cornacchie della zona, venendo solo ogni tanto a farci un saluto lanciando forte, e più volte per attirare la nostra attenzione, il suo *craaa craaa*, posandosi sui davanzali delle finestre per ricevere una carezza, o su qualche albero del frutteto, se vedeva qualcuno in giardino.

Alla sera però tornava regolarmente a dormire sul ciliegio, o su qualche altro albero del frutteto, se non su altra sorta di posatoio intorno alla casa. Al mattino presto ci dava però sempre la sveglia beccando i vetri delle finestre, o delle tapparelle, se non vedeva nessuno dai vetri. Per fortuna che in famiglia eravamo tutti allodole, perché in estate la sveglia era veramente quasi antelucana, mentre negli altri mesi poteva anche essere in ritardo sulle sveglie dei comodini. Ovviamente in casa eravamo tutti contenti e felici di questa presenza, ed anzi ci preoccupavamo quando sembrava già passato troppo tempo senza un suo saluto, una sua presenza. Io, in particolare, avendo letto i libri di Konrad Lorenz, e della convivenza con i suoi corvi imperiali, pur senza fare nessun tipo raffronto con quel genio dell'etologia, mi sentivo comunque partecipe di un qualcosa di simile, anche se per un caso fortuito, non a seguito di studi scientifici, o particolari pratiche di addomesticamento. Come per tanti altri animali trovati feriti, o recapitateci da amici e conoscenti che conoscevano il nostro amore e cure per gli animali, per Cràcra era stato come al solito il tentativo di porre rimedio ad un incidente, quando in quegli anni il centro pubblico più vicino per il recupero degli animali distava centinaia di chilometri. Purtroppo, anche le belle storie hanno una fine. Nella primavera seguente, ad oltre un anno dall'incontro, notammo che Cràcra cominciava a trascurarci più del solito, eravamo nella loro stagione degli amori. Un bel giorno per Lei, che probabilmente aveva trovato il suo compagno, o la sua compagna, il suo Amore, non tornò più. Un bel giorno per Lei, un "brutto" giorno per noi, e non senza qualche lacrima, nonostante il lieto fine.



Cracra sul ciliegio - foto A.C.

# RICETTE VEGANE

## a cura di Margherita Longo



In questa stagione utilizzeremo i frutti e verdure di stagione, autunno periodo di funghi approfittiamone per fare un piatto delizioso e completo:

### CRSPELLE AI FUNGHI

Ingredienti:

150 g farina di ceci  
50 g farina integrale di frumento  
400 ml acqua (preferibilmente gasata)  
300 g di funghi, quello che avete a disposizione  
500 ml panna di soia da cucina (non dolcificata)  
1 spicchi d'aglio  
2 cucchiaini di olio di oliva extravergine  
Prezzemolo,  
sale,  
pepe.

### PREPARAZIONE:

mondare i funghi e lavarli, tagliarli a fettine. In una casseruola lasciar imbiondire l'aglio nell'olio. Aggiungere i funghi, salare, pepare e proseguire la cottura con un coperchio a fiamma bassa per 10 minuti. A questo punto unire 250 ml di panna, mescolare bene e lasciar consumare un paio di minuti.

### PASTELLA:

In una ciotola preparare la pastella per le crespelle; mettere prima le farine mescolare bene con il sale e dopodiché unire l'acqua molto lentamente, per evitare la formazione di grumi. Ungere una piccola padella antiaderente con olio, scaldarla sulla fiamma. Non appena è ben calda aggiungere la pastella aiutandosi con un mestolino piccolo allargando il composto su tutta la padella in modo da ottenere uno spessore di 2-3 mm.. Far cuocere un paio di minuti per lato, continuare fino ad aver esaurito la pastella ottenendo così circa una dozzina di crespelle tonde.

### ASSEMBLAGGIO

Riempite ogni crespella per metà con il ripieno di funghi, piegatela in 2 e poi in 2 fino ad ottenere un triangolo. Adagiate le crespelle farcite in una pirofila precedentemente unta. Versatevi sopra la rimanente panna di soia, salare e passare in forno per 15 minuti a 80 °C, a fine cottura cospargere il prezzemolo fresco e tritano, servire ben calde



FOTO CANVA

Grazie agli amici vegani che passano le ricette che poi ognuno di noi le elabora a proprio piacimento, vi propongo questa ricetta sfiziosa.

### RICOTTINA AI SEMI DI LINO

Ingredienti:

1 l. di latte di soia al naturale,  
6 cucchiaini di aceto di mele,  
2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie,  
7 cucchiaini di semi di lino  
1 cucchiaino raso di sale

### PREPARAZIONE

Portate il latte a ebollizione.

Versatevi l'aceto e mescolare, si formerà subito il caglio che verrà in superficie.

Scolate con un setaccio per eliminare il siero.

Mescolare la ricotta ottenuta in una terrina con il lievito in scaglie e 5 cucchiaini di semi di lino che nel frattempo avete frullato nel frullatore e il sale. Versare i restanti semi di lino sul fondo della fucella forata, affinché coli via il siero in eccesso, pressate la cagliata così ottenuta. Da consumare dopo almeno 3 ore di frigo.

I semi di lino aiutano a dare compattezza alla preparazione grazie alla loro mucillagine ricca di amminoacidi e sali minerali. Il gel sviluppato dai semi di lino a contatto con la cagliata rende il formaggio molto omogeneo e gradevole.



FOTO CANVA



# LA PASTICCERIA VEGANA

## a cura di Margherita Longo



E' tempo di raccogliere i cachi, perché non preparare un dolce, Ha un elevato contenuto di polifenoli e carotenoidi, come il betacarotene, il licopene e la zeaxantina. Ricco di minerali come il magnesio, il potassio, il calcio e il fosforo può essere sfruttato per migliorare l'energia, sia mentale che fisica, nella stagione autunnale

### CREMA DI CACHI AL LIMONE IN COPPA

Per la crema pasticcera Ingredienti:

25 g. di farina 00,  
10 g. di amido di mais,  
400 ml di bevanda alla soia o di riso,  
20 g. di burro veg., 50 g. di zucchero di canna,  
scorza di limone o 10 gocce di olio essenziale alimentare,  
1 pizzico di curcuma in polvere,  
1 pizzico di vaniglia in polvere,  
1 pizzico di sale marino.  
8 biscotti integrali,  
2 cucchiaini di succo di mirtillo,  
2 cucchiaini di succo di arancia,  
1 cucchiaio di succo di limone,  
1 cucchiaio di liquore all'arancia,  
150 g. di panna vegetale da montare (solitamente sono già dolcificate),  
1 cucchiaio di zucchero di canna a velo,  
2 cachi (la polpa)

#### PREPARAZIONE:

in una ciotola amalgamare la farina e l'amido, la vaniglia e la curcuma con 100 g. di bevanda vegetale, mescolare bene per evitare grumi. In un pentolino sciogliere a fiamma bassa il burro veg. In 200 g. di bevanda vegetale, aggiungere il latte rimanente, lo zucchero e la scorza di limone fate bollire, unite l'amido e la farina diluiti e sempre mescolando con una frusta cuocere circa per 3 minuti. Versare la crema ottenuta in una ciotola e lasciatela raffreddare coprendola. Prendere 4 tazze o bicchieri sul fondo sminuzzare 2 biscotti per coppa, bagnarli con il succo di mirtillo, d'arancia e liquore d'arancia. Nel frattempo, schiacciare con una forchetta la polpa dei cachi, unite il succo di limone e mescolare. Lavorare brevemente la crema con una frusta, stendere sopra i biscotti 2 cucchiaini di crema è alla fine stendere uno strato di polpa di cachi. Montare la panna e guarnire.



FOTO CANVA

## - Apertura della caccia con tre morti

La stagione venatoria 2025/2026 si è aperta il 21 settembre 2025 e sono già tre i morti nelle primissime settimane.

21 settembre 2025 - Lo stesso giorno d'apertura a Carrù (CN) Daniele Barolo di 46 anni, padre di due figli, viene ucciso da un compagno di battuta, pare a causa di un colpo di rimbalzo della pallottola calibro 12.

5 ottobre 2025 - In Valle Orco a Locana (TO) un cacciatore di 19 anni il quale, credendo di sparare ad un cinghiale, uccide Armando Della Bona di 82 anni, compagno di caccia privo dell'obbligatorio inserto ad alta visibilità. Pare tuttavia che gli indagati per la morte di Della Bona siano due e le indagini non abbiano ancora consentito di identificare con certezza l'autore dell'omicidio.

12 ottobre 2025 - Paolo De Luca di 70 anni a caccia sulle colline di Raschiacco nel comune di Faedis (UD) viene attinto al collo da un proiettile sparato dal medico compagno di caccia che inciampa con il fucile carico.



## - DDL 1552 fermo in Senato

Mentre andiamo in pubblicazione non abbiamo aggiornamenti circa l'iter di approvazione del DDL 1552 presentato in Senato dai capigruppo di maggioranza che amplia le maglie dell'attività venatoria.

PAN continuerà a seguire la vicenda.

La redazione

---





## Rinnovare la Tessera di PAN

A partire dal mese di settembre i Soci di PAN la cui tessera è in scadenza al 31 dicembre 2025 possono già provvedere al rinnovo per l'anno 2026. Il costo della tessera non è mutato: €. 15,00 all'anno (€. 2,00 per i minori con la richiesta dei genitori)

## Vuoi iscriverti alla chat di PAN?

Su WhatsApp è attiva una chat dei Soci di PAN. Se hai piacere di partecipare per essere in contatto con il cuore attivo dell'associazione richiedi l'iscrizione alla chat scrivendo a [segreteria@pro-natura-animali.org](mailto:segreteria@pro-natura-animali.org) o chiamando il 3491204891.

## Ricerca di Delegati

PAN Pro Natura Animali ricerca volontari desiderosi di rendersi utili in difesa degli animali e della natura. Se hai entusiasmo, voglia di impegnarti nella tua provincia o nella tua regione scrivi a [segreteria@pro-natura-animali.org](mailto:segreteria@pro-natura-animali.org). Ti contatteremo e vedremo insieme quali iniziative mettere in campo. Oggi grazie ai collegamenti video on line è possibile conoscersi e scambiarsi le opinioni senza dovere per forza compiere lunghi viaggi. Ti aspettiamo.

## Stagione referendaria piemontese 1987 – 2012

Nel 1987 un Comitato promotore raccolse 60.000 firme per un referendum regionale piemontese contro la caccia che non si svolse mai nonostante 25 anni di ricorsi legali vinti e sentenze che imponevano alla Regione Piemonte di indire il referendum. Nel 2012 il Consiglio regionale a 23 giorni dal voto popolare abrogò la legge regionale per applicare la più permissiva legge nazionale e impedire la consultazione popolare. Un nostro socio sta raccogliendo fotografie e testimonianze di quella stagione durata 5 lustri. Coloro che avessero immagini dell'epoca o volessero trasmetterci un pensiero, un ricordo, un aneddoto legato a quegli eventi può inviarcelo e glieli faremo avere nella speranza che dalla raccolta possa nascere una pubblicazione. Riteniamo giusto che di quei fatti resti traccia nella storia.

## Il Consiglio Direttivo di PAN

# notizie in pillole



Da oggi ci puoi seguire su FB al seguente link

[https://www.facebook.com/profile.php?](https://www.facebook.com/profile.php?id=61568531138193&sk=about)

[id=61568531138193&sk=about](https://www.facebook.com/profile.php?id=61568531138193&sk=about)

Invita i tuoi amici a seguire

PAN PRO NATURA ANIMALI

## Il Dono del Volontariato

**Domenica 7 dicembre 2025 dalle ore 9,00 alle ore 18,00 in Piazza Bodoni a Torino PAN sarà presente con un gazebo in occasione del "Dono del Volontariato" organizzato dal Centro Servizi del Volontariato VolTo. Soci e simpatizzanti sono invitati a venire a farci visita e magari anche a dedicare un po' di tempo come volontari al banchetto che raccoglierà firme, adesioni all'associazione e offrirà gadget e panettoni vegani al pubblico torinese che speriamo numeroso.**

**Venerdì 24 ottobre 2025, alle ore 18:30, si è tenuto un incontro presso Via Pertengo 10, sul lago del Villaretto. Un sentito ringraziamento va ai partecipanti e agli organizzatori. La serata è stata particolarmente interessante, soprattutto per gli aggiornamenti sui progetti realizzati dalle associazioni PAN e OIPA per il recupero ambientale del lago.**



La redazione





PRO NATURA ANIMALI ODV-ETS

EMAIL: [SEGRETERIA@PRO-NATURA-ANIMALI.COM](mailto:SEGRETERIA@PRO-NATURA-ANIMALI.COM)

**LIBERIAMO GLI ANIMALI DALLA CACCIA**

**DESTINA IL TUO 5X1000  
A PAN PRO NATURA ANIMALI**

**FIRMA E RIPORTA IL CODICE FISCALE**

**9 7 5 4 2 3 6 0 0 1 7**

NELL'APPOSITO RIQUADRO DEI MODELLI 730 O UNICO PER I REDDITI  
LE SOMME DONATE SARANNO UTILIZZATE ESCLUSIVAMENTE PER AIUTARE GLI  
ANIMALI, CON AIUTI DIRETTI AGLI ANIMALI IN DIFFICOLTÀ E AIUTERANNO PAN NELLA  
BATTAGLIA PER L'ABOLIZIONE DEFINITIVA DELLA CACCIA.





**Pro Natura Animali**  
**C.so Peschiera 320 TORINO**  
**MAIL [segreteria@pro-natura-animali.org](mailto:segreteria@pro-natura-animali.org)**  
**[www.pro-natura-animali.org](http://www.pro-natura-animali.org)**

## **SOSTIENI PAN**

**01.**

### **DIVENTA SOCIO**

Il costo della tessera annuale è di € 15,00. Per i minori di € 2,00 con richiesta del genitore. Compila il modulo sul nostro sito.

### **PER AIUTARCI**

Con donazioni o iscrizioni.

**PRO NATURA ANIMALI**

**Crédit Agricole**

**IBAN**

**IT38I0623001144000046945476**

**Oppure**

**C.C.P.n. 33346107**

**Bancoposta**

**IT81T0760101000000033346107**

**invia email con la distinta di versamento e tutti i tuoi dati, compreso il numero cellulare a :  
[segreteria@pro-natura-animali.org](mailto:segreteria@pro-natura-animali.org)**

**02.**

### **5 X 1000**

Firma e riporta nell'apposito riquadro del modello 730 o

Unico per i redditi il

C.F. 97542360017 di PAN

Le somme saranno utilizzate per aiutare tutti gli animali in difficoltà e le iniziative volte a sostenere l'abolizione definitiva della caccia!

**03.**

### **CONOSCIAMOCI**

INVIACI IL TUO PROFILO, I TUOI OBIETTIVI E PROPONITI COME DELEGATO/A DI PAN PER UNA PROVINCIA ITALIANA.

TI CONTATTEREMO!

GLI ANIMALI E LA NATURA HANNO BISOGNO DI TE!

### **DUE PAROLE SU DI NOI...**

**04.**

Pro Natura Animali Odv promuove l'abolizione della caccia, la difesa della fauna, la conservazione dell'ambiente.

**Propugniamo i diritti di tutti gli animali!  
Non usufruiamo di contributi pubblici**