

ANIMA
12 PAROLE
DELLA
FELICITÀ

SERENA
AUTIERI
A CASA MIA
CI BACIAMO IN TRE

GENNAIO,
VEGANI
PER UN MESE

- IL QUIZ:
VERO E FALSO
- DALL'AVENA
ALLA SOIA:
IL LATTE
PER TE
- LE RICETTE
DI PAMELA
ANDERSON

CORPO
LE NUOVE
CREME
DETOX

Style

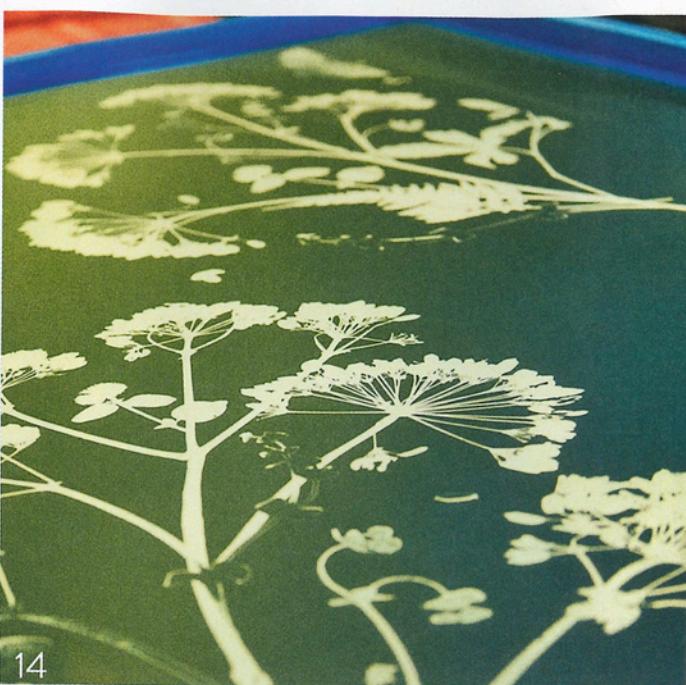
ANNO NUOVO
PICCOLI BUONI
PROPOSITI
E COME
REALIZZARLI

VIAGGI
DAL PERÙ
ALLE AZZORRE:
PARADISI
SELVAGGI

FITNESS
DANZA
CLASSICA:
NON È MAI
TROPPO
TARDI

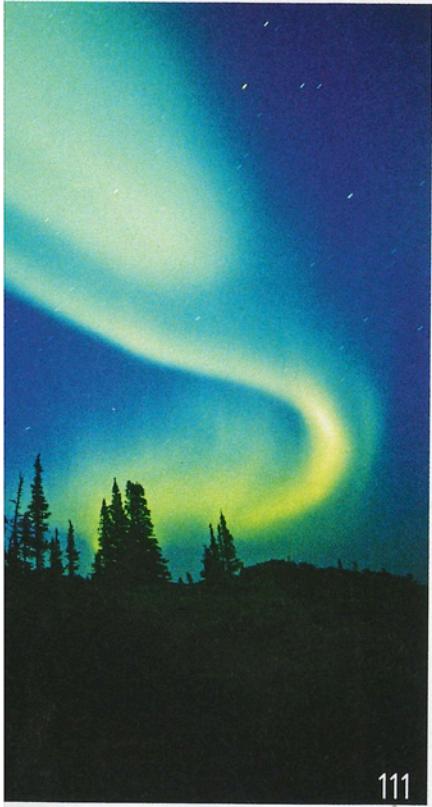
IL 2026 SEGNO PER SEGNO

Per l'oroscopo è l'Anno 1:
pronti a rinascere?



100

14



N. 271 - GENNAIO 2026

Serena Autieri
fotografata da Fabio Leidi

Cardigan in cashmere, Malo;
top monospalla e pantaloni
in alpaca e lana merino,
Baiamè.

111

74



- 4 **Editoriale**
SCELGO
- 8 **Cover story**
Serena Autieri
- 12 **Econews**
- 14 **Creative** Ariane Dalle
- 18 **Una svedese in Italia**
Yin&Yang
- 20 Zoë Kravitz
- 21 Victor Belmondo
- 22 **Svolte** Anna de Carbuccia:
do voce ai Protettori della Terra
- 24 **Stories** Cinque donne
e la loro scelta veg
- 28 **Scelte**
SPLENDO
- 32 **Moda** Grande freddo:
in alta quota
- 38 **Intervista a** Claudia Pievani
- 42 **Tre domande a** Helga Lazzarino
- 43 **Trend** Fibre vegetali
- 44 **Beauty** Metti a dieta la pelle
- 48 **Trucco** Come una rosa inglese
- 50 **In primo piano** La star del mese
- 52 **Cosmesi green** Cosmetici vegani
- 53 **Materie prime** Attivi green
- 54 **Yoga** Sankalpa,
la pratica dell'intenzione
- 55 **Fit news** Il tempo dello sport,
la coccola che ti meriti
- 56 **Danza classica** Non è mai troppo tardi



92

22

78

VIVO

- 58 **Food** Pamela Anderson:
cucino ciò che coltivo nel mio orto
- 66 **Ricetta Veg** Il ragù? È di lenticchie!
- 68 **Mangiare meglio**
- 70 **Alimentazione**
Vero e falso della dieta veg
- 72 **Alimentazione** Alternative al (solito) latte
- 74 **Carne** Mangiarne meno, ma meglio
- 77 **Food news**
- 78 **Giardini illustri** Il buen retiro lucano
di Francis e Sofia Coppola
- 81 **La controra**
- 82 **Living** Un tocco di azzurro, oro o verde
- 88 **Pet therapy**
- 89 **Cronache feline**
- ## SOGNO
- 92 **Viaggi** Eco-avventure
- 98 **Geologie vive** Foreste pietrificate
- 100 **Spa** Il richiamo della foresta
- 104 **Psicologia** Il silenzio, oggi, è il nuovo lusso
- 108 **Lessico della felicità** 12 parole per il 2026
- 110 **La psicologa**
- 111 **Oroscopo 2026**
- 116 **Libri**
- 119 **Spettacoli**
- 120 **Last page** di Irene Volpe



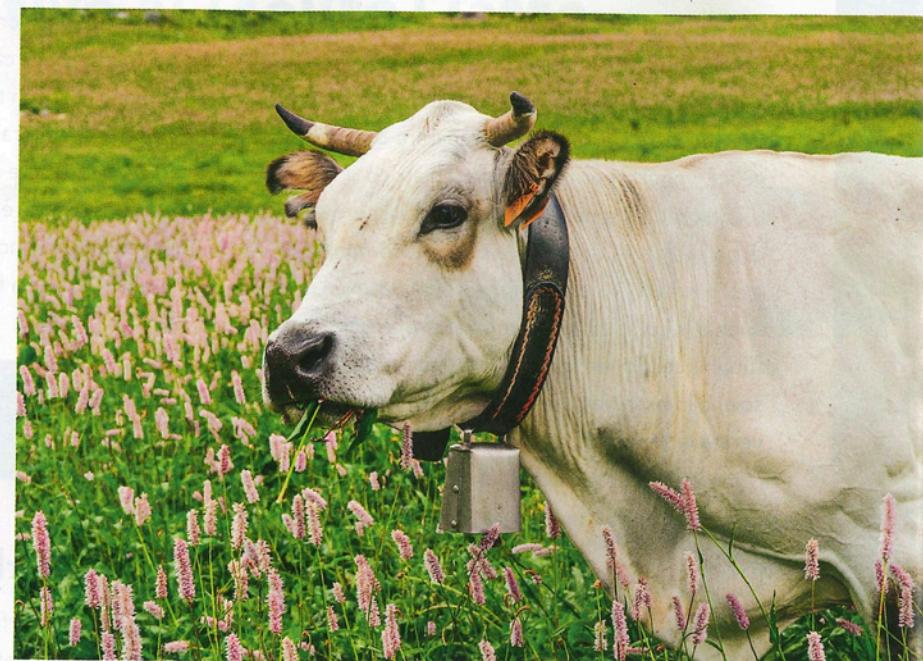
Ho visto mucche felici

di Chiara Dall'Anese

Lidia Sussetto ricorda come fosse ieri il giorno in cui le Fassone, trovata chissà come una breccia nel recinto che delimita i suoi prati, avevano preso ad avventurarsi all'esterno dell'azienda. Se n'era accorta subito, e il pensiero andava all'autostrada e alla linea dell'Alta Velocità vicine, e poi ai terreni scoscesi: troppi i pericoli cui stavano andando incontro. Senza pensarci su, aveva iniziato a chiamarle per nome, una per una, e al suono della sua voce loro si erano fermate. Poi, semplicemente, avevano voltato la testa verso di lei e avevano fatto dietrofront, incamminandosi placide verso casa.

Lidia è la proprietaria della Cascina La Benedetta di Chivasso (Torino), azienda a conduzione familiare dove alleva bovini di Razza Piemontese, meglio nota come Fassone. Gli animali – bellissimi, dal manto candido, così imponenti da poter raggiungere la tonnellata di peso – li vede nascere, crescere vicino alle loro madri, ne avverte gli impercettibili cambi d'umore. «Nascono liberi e hanno bisogno di spazio. Per me è impensabile legarli o costringerli in spazi stretti. Se in un recinto ci sono più di due vitelli, per esempio, l'affollamento li rende nervosi, e il rischio è che due finiscano per coalizzarsi contro il terzo».

L'azienda di Lidia si estende su 35 ettari, con prati e campi, e come tanti altri allevamenti di questa razza è a ciclo chiuso: l'allevatore gestisce la riproduzione delle fattrici e la crescita dei loro vitelli, coltivando i campi da cui ottiene i foraggi, in un perfetto equilibrio tra ciò che si raccoglie dai prati e ciò che gli animali vi rilasciano sotto forma di concime organico. Tra questi allevamenti, quattro su dieci sono in collina o in montagna.



REGINA DEI PRATI

Sopra e nella pagina accanto, alcuni esemplari di Razza Piemontese, nota con il nome di Fassone, che nel dialetto locale significa «fatta bene». Nascono e crescono in aziende a conduzione familiare che coltivano anche i foraggi, e in molti casi, in estate, vengono portati al pascolo sugli alpeggi.

TRA ALPEGGI E ANTICHE FIERE

Incontriamo Lidia a Carrù (Cuneo), all'antica Fiera Nazionale del Bue Grasso che si svolge a dicembre, proprio nei giorni in cui, in redazione, prepariamo questo numero speciale dedicato al Veganuary e alle scelte (alimentari e non solo) che rispettano gli animali. E mentre percorriamo le vie di questo borgo di 4.500 anime, con il profumo di bollito nelle narici, ci chiediamo se non stia proprio qui la chiave per ritrovare quel buon senso nel consumo di carne che una volta ci apparteneva, e che ora abbiamo perso.

Il Bue Grasso è un bovino di Razza Piemontese di cinque anni, che ha un peso superiore a 1.200 chilogrammi (Everest, il più pesante premiato lo scorso 11 dicembre, ne pesava 1.574), e la sua stazza aumenta in maniera lenta ed equilibrata, donando alla carne una



qualità e una morbidezza uniche. «Il bue è, a tutti gli effetti, un "regalo" che l'allevatore fa ai consumatori, il risultato di un percorso lungo, complesso e scandito da dedizione, competenza e rispetto per l'animale», spiega Guido Groppo, Presidente di Coalvi, il Consorzio di Tutela della Razza Piemontese, che riunisce 1.300 allevamenti. Non a caso, è proprio la Piemontese una tra le grandi protagoniste della pratica secolare della transumanza: a fine giugno, le mandrie lasciano le aziende e si spostano in alpeggio, dove fino a settembre si nutrono dell'erba dei pascoli, aiutando anche a prevenire il dissesto di terreni fragili come quelli alpini.

COME IL PESCE AZZURRO

Il risultato è una carne magra e tenerissima, perfetta sia per preparazioni rapide, come la tartare o la tagliata, sia per le lunghissime cotture, come il brasato e il celebre bollito. Povera di grassi e colesterolo, ha un profilo nutrizionale paragonabile a quello del pesce →

Coalvi

Industriale? No, grazie!

Allevare gli animali in modo industriale significa separarli dal mondo naturale cui appartengono, trattandoli come mezzi di produzione da stipare in spazi esigui e far crescere il più velocemente possibile. «Anche i macelli diventano sempre più grandi, a scapito di quelli più piccoli, di prossimità, nell'ottica di ottimizzare i costi di gestione, ma questo penalizza gli allevatori delle aree interne e, soprattutto, provoca grande sofferenza negli animali, che spesso devono percorrere centinaia di chilometri, in condizioni di stress, prima di raggiungere il macello»,

spiega Raffaella Ponzi, di Slow Food. «La miglior macellazione è quella che avviene in azienda, con modalità che permettano agli animali di essere praticamente inconsapevoli di quanto sta accadendo. Le istituzioni dovrebbero consentirla: avvenne già in Paesi come l'Austria, per esempio. Curare la relazione con gli animali che si allevano per tutto l'arco della loro vita, rispettandone i bisogni etologici, è fondamentale. Nelle grandi aziende, inevitabilmente, questo non accade, e chi lavora con gli animali spesso non ha una formazione adeguata».



azzurro: nel girello, per esempio, la percentuale di grasso è esattamente la metà rispetto a quella media del bovino, ma la quota di grassi polinsaturi, benefici, è doppia. Più sana, dunque, e anche più digeribile. Infatti, la domanda sta crescendo.

TUTTO INIZIA DALLA TERRA

Una carne di pregio come questa non si porta in tavola tutti i giorni. Secondo Coldiretti, invece, tra rossa, bianca e lavorata, ognuno di noi consuma 79 chili di carne all'anno. Pochi si domandano da dove arrivano, o che vita abbiano fatto quegli animali. «A partire del secondo dopoguerra, il benessere ha fatto crescere il consumo di carne, e sono nati gli allevamenti su scala industriale», spiega Raffaella Ponzi, responsabile programmi Biodiversità Slow Food Italia e della Campagna Slow Farming. «Un buon allevamento, però, inizia dalla terra, coltivando i prati da cui si ottiene il foraggio o portando le mandrie al pascolo. In Italia ci sono moltissime aree prative, specie nelle aree interne. Il pascolo, inoltre, preserva la biodiversità e contrasta l'avanzamento del bosco: per questo sta nascendo una rete di allevatori Slow Food per riunire coloro che allevano allo stato brado o semibrado. Come riconoscerli? Prima di tutto, scegliendo carni provenienti da razze locali, più rustiche e frugali, e poi abbandonando l'idea che esistano solo pollo, bovino o suino. La carne ovina, per esempio, quasi sempre nutrita al pascolo,

AL PASCOLO

Presidio Slow Food, la pecora pomarancina è una razza toscana rustica. Vive allo stato brado o semibrado.

STATO BRADO

Il Suino Sardo vive in Sardegna allo stato brado fin dal Neolitico. Era quasi scomparso in seguito all'introduzione di altre razze nell'isola.

è molto salutare. Possiamo visitare gli allevamenti, iscriverci a gruppi di acquisto solidale e diffidare dei prezzi troppo bassi: per produrre la carne occorrono mesi di lavoro, e se è economica significa che ci sono costi nascosti, per esempio in termini di sfruttamento degli animali e dei lavoratori. Meglio mangiarla meno spesso, ma di ottima qualità, come si faceva una volta».

CAMBIARE A PICCOLI PASSI

Perdere l'abitudine di mangiare l'hamburger o il petto di pollo del supermercato tutte le settimane, specie se in casa ci sono più persone e il tempo per cucinare è poco, non sempre è facile. Ma si può provare, a piccoli passi: «Impariamo a utilizzare le parti meno nobili dell'animale, magari riscoprendo le ricette tradizionali: la nostra guida online *Diamoci un taglio* aiuta a orientarsi negli acquisti, e i nostri ricettari propongono tanti piatti della tradizione». Così forse, anche partendo da un classico bollito, possiamo ritrovare i giusti equilibri tra noi, il nostro benessere, quello degli animali che ci danno nutrimento e quello della natura, che ci ospita tutti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA - Slow Food

