

vegolosi mag

Mangiare, approfondire, gustare

n.33
APRILE 2023

Dolce primavera

Fra voglia di novità, natura, spazi aperti, sentieri di una nuova golosità e rinnovamento.

Viceversa Media

SOCIETÀ

L'era della normalizzazione: dai corpi, alle casa, al mito dei social, passando per le crisi di identità dalle quali scappare per ritrovarsi

AMBIENTE

Che cos'è la siccità e in che modo è collegata alla crisi climatica? Lo scopriamo insieme allo scienziato ambientale Giovanni Baccolo

ANIMALI

Donna Haraway, filosofa e biologa, ci accompagna alla scoperta del suo ultimo libro e al concetto di "specie compagne"



Grazie di cuore a tutti i nostri abbonati Fan:



*Roberto Accornero, Laura Andreatta, Serena Antolini,
Ginetta Asquino, Silvia Barbina, Antonella Bernardini, Elena Berti,
Serena Bonechi, Tattoo Paola Robiolio Bose, Marco Bossi,
Laura Bozzi, Gabriele Braschi, Barbara Brizio, Costantina Cagnasso,
Tiziano Cancelli, Martina Caredda, Antonella Catarinozzi,
Elena Cattaneo, Sara Cerisola, Monica Cerri, Chiara Chiaramonte,
Daniele Cipriano, Egidia Colombo, Claudia Contarini,
Francesca Cotterli, Marilena Crivellaro, Martina Dallatana,
Isabella De Pari, Laura Di Martino, Chiara Di Natale, Montse Díez,
Anja Dintner, Rosa Diquattro, Alma Falcata, Monica Fanicchia,
Rosa Fastelli, Marzia Formaglio, Giulia Frate, Petra Frisan,
Margherita Miari Fulcis, Rita Galli, Silvia Gasparinetti,
Isabella Gasparrini, Serena Giacobbi, Rosamaria Gilli, Roberta Gioffredi,
Valentina Guiati, Teresa Keller, Mauro Maggi, Lina Manfra,
Sabina Manuppelli, Federica Marcatelli, Chiara Marini, Arcisio Martelli,
Cecilia Martinelli, Roberta Merope Lugli, Lara Mondoni, Giuseppina Morato,
Sara Murgia, Francesca Nicotera, Daniela Orefice, Krisztina Palla,
Lucia Pancino, Luisa Pasinetti, Alice Pellegrinelli, Sandra Pepponi,
Alessia Peracca, Gloria Peracchi, Anna Perina, Chiara Quaiattini,
Vale R, Sara R., Daniela Radica, Simone Salotti, Katia Sannicolo,
Patrizia Santoro, Elisa Sarzi Sartori, Fabio Sassu, Giampaulo Sileno,
Martina Siragusa, Alessandra Spaghetti, Ilaria Testoni, Eleonora Tinti,
Angela Trebbi, Giovanni Massimo Tresa, Rosaria Trotta,
Valentina Ungarelli, Francesca R. Valente, Gabriella Varese,
Orlanda Verduro, Andrea Vigogna, Maria Rosaria Villa,
Daniela Viotti, Luisa Volpicelli, Mikku Toma Yamashiro Knudsen,
Michela Zenari, Elisa Zonato.*



OSSERVARE
MUCCHE,
GALLINE E MAIALI
PUO' AIUTARE
UN ATTORE
A SVILUPPARE
LA PROPRIA
PERSONALITA'.
IO
HO IMPARATO
UN SACCO DI COSE
DAGLI ANIMALI.

James Dean
— attore, 1931 - 1955

Editore: Viceversa Media Srl

Direttrice: Federica Giordani

Redazione: Silvia De Bernardin,
Simone Paloni, Valentina Pellegrino.

Ricette: Sonia Maccagnola

Hanno collaborato:

Eleonora Ballatori - *redattrice*

Claudia Bellante - *redattrice*

Elena Benearrivato - *redattrice*

Daria Falconi - *redattrice*

Paola Farina - *insegnante di yoga*

Dott.ssa Denise Filippin - *Biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale*

Dott.ssa Valentina Mariani - *nutrizionista*

Francesca Isola - *redattrice*

Lorenzo Sangiovanni - *illustratore*

Fotografie e illustrazioni: Vegolosi.it,
Adobe Stock, Unsplash

Contatti: scrivici@vegolosi.it

Pubblicità:

commerciale@viceversamedia.it

www.vegolosi.it

Facebook: [vegolosi](https://www.facebook.com/vegolosi)

Instagram: [@vegolosi.it](https://www.instagram.com/vegolosi.it)

Youtube: [Vegolosi.it](https://www.youtube.com/Vegolosi.it)

Dove acquistare gli altri numeri:
su vegolosi.it e negli store online

Abbonamento annuale 2023:
lo trovi SOLO qui

Ma chi lo legge?

di **Federica Giordani**

Il segretario generale dell'ONU, António Guterres, lo ha definito «una guida per disinnescare la bomba a orologeria del clima». La prima immagine che è balenata nella mia testa dopo aver letto la sintesi del **nuovo rapporto IPCC** sulla crisi climatica, dopo l'immensa costernazione di vedere una specie "dominante" che si sta facendo fuori da sola inseguendo denaro e sviluppo che crede infiniti, è stata quella del libretto di istruzioni. Questo nuovo rapporto sul clima, l'ultimo prima del 2030, data in cui dovremo non aver superato l'aumento delle temperature medie globali di 1,5°C, è esattamente questo: un libretto di istruzioni di altissimo livello, realizzato sulla base di decine e decine di studi dei più importanti scienziati e ricercatori sul clima. Una cosa è certa, però: nessuno legge i libretti di istruzioni. Fate mente locale all'ultima volta che - seriamente - lo avete fatto. Diamo per scontato che non ne abbiamo bisogno: ce la possiamo fare a capire come funziona, alla fine ce la caveremo anche senza.

Peccato che per quanto riguarda la crisi climatica in atto e le cui ripercussioni gravi sono evidenti già ora, nessuno dovrebbe poter ignorare quel libretto (tanto meno i decisori politici). Vi cito solo alcuni dati sui tanti: se la temperatura aumenterà di più di 1,5°C, ossia arriverà a +2°C, ci confronteremo con una diminuzione della produzione agricola del 7%; la popolazione interessata da ondate di calore sempre più gravi sarà del 37%; le barriere coralline scompariranno del tutto e vedremo raddoppiare il tasso di estinzione delle specie animali. So benissimo che moltissimi di voi percepiscono chiaramente l'eco-ansia, un disturbo reale, riconosciuto e davanti al quale ci sentiamo del tutto impotenti, eppure la possibilità di cambiare rotta esiste, il rapporto IPCC lo spiega: ci sono tecnologie fondamentali che costano sempre meno (e nessuno se lo aspettava) e immensi capitali che potrebbero essere usati in modo più efficiente a favore delle economie in via di sviluppo (quelle sulle quali si gioca il *carbon budget*).

Ma sappiate che noi qui, nel nostro grande, stiamo già facendo qualcosa di importante, agendo con le nostre scelte alimentari su **uno dei fattori più rilevanti di emissione di gas serra**: gli allevamenti intensivi.

Sommario

Clicca sulle foto per
andare alla pagina
corrispondente!



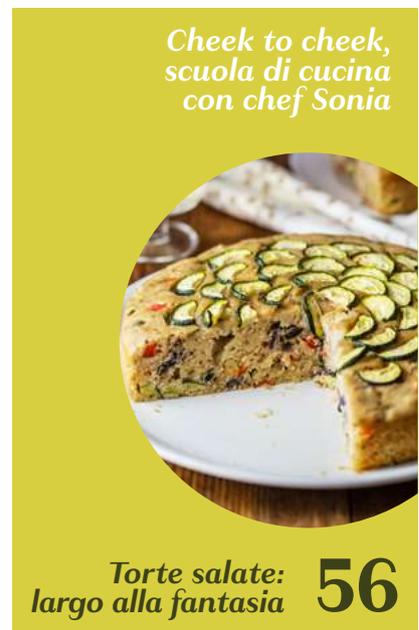
Antipasti 12



Primi piatti 18



Menu di Pasqua 45



**Cheek to cheek,
scuola di cucina
con chef Sonia**

**Torte salate:
largo alla fantasia 56**



Secondi e contorni 26

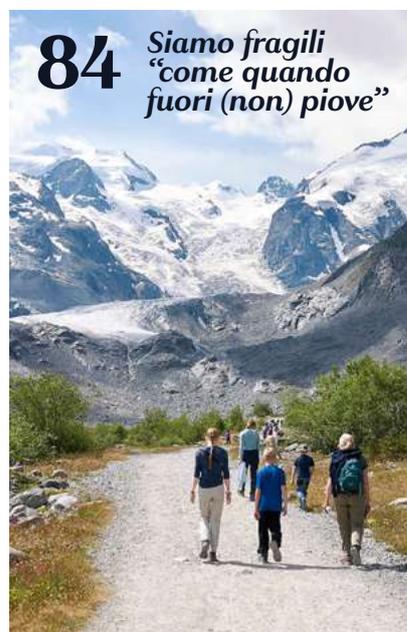


Dolci 36



**58 Super!
Prodotti vegan
ogni mese**

- 5** EDITORIALE
- 9** LA SPESA DI STAGIONE
L'abbinamento del mese
- 10** RICETTARIO: 20 RICETTE
+ MENU DI PASQUA
- 54** RICETTE DAL MONDO
- 56** CHEEK TO CHEEK
Torte salate: largo alla fantasia
- 58** SUPER!
Prodotti vegan ogni mese
- 59** LE RICETTE FATTE DA VOI
- 60** IN CUCINA CON LA
NUTRIZIONISTA
A cura della dott.ssa Mariani
- 62** DIGESTIONE, CHE FATICA!
A cura della dott.ssa Filippin
- 66** L'ERA DELLA
NORMALIZZAZIONE: DAI
CORPI, ALLE CASE, ALLA SFIGA
- 72** CERVELLI CHE RESTANO
- 80** SPECIE COMPAGNE,
DIFFERENTI MA UNITE
- 84** SIAMO FRAGILI "COME
QUANDO FUORI (NON) PIOVE"
- 88** L'ARTE CHE "ROMPE"
- 94** I PESCI NON ESISTONO
- 98** TUTTO IL MONDO INTORNO
Per nutrire la nostra voglia
di cose belle
- 101** BRICIOLE
Le notizie per non perdere la
strada in un mondo che cambia
- 102** LIBRI DIVORABILI
Consigli di lettura di tutti i generi
- 103** YOGA PER ME
A cura di Paola Farina
- 104** ZERO WASTE BAG
A cura di Daria Falconi
- 105** QUIZ: LA PROVA DEL TOFU
- 107** MITI DA SFATARE
Contro le fake news
con un tocco di ironia



Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it



LA PUOI ACQUISTARE QUI

20 ricette inedite fotografate e testate, il menu vegan di Pasqua, tante rubriche (prodotti vegan al supermercato, lifestyle, approfondimenti con la nutrizionista), inchieste e interviste originali che non troverete sul sito.

Vegolosi MAG è il mensile di riferimento per chi ama cucinare, mangiare e rimanere informato in modo consapevole.

Puoi abbonarti o regalare l'abbonamento!



La spesa di stagione

La frutta e la verdura da comprare ad aprile, per mangiare meglio e spendere meno

Verdura

Agretti, asparagi, bietola, carciofi, carote, cavolfiori, broccoli e broccolo romanesco, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicoria, cicorino da taglio, cime di rapa, cipolle, fave, finocchi, indivia, lattuga, patate, patate novelle, piselli, porri, rape, ravanelli, rucola, scalogno, sedano, sedano rapa, spinaci, taccole, valerianella

Frutta

Fragole, kiwi, limoni, mele, nespole, pompelmi

Come Ginger & Bread

La coppia di ingredienti che ci ha rubato il cuore questo mese è...

Asparagi e zafferano



*[Prova l'abbinamento:
clicca qui per leggere la ricetta!](#)*





Le ricette di aprile

*Finestre aperte e scarpe
leggere, torte di fragole,
asparagi freschi nell'acqua
come mazzi di fiori, cambia la
tavola e noi la seguiamo.*



Minestra di giada

PREP: 20 MIN. | COTTURA: 20 MIN. | TEMPO TOT.: 40 MIN.

DOSI PER: 6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

200 g di ditalini (o altra pasta di piccolo formato)

1 porro

300 g di erbette

300 g di verze

100 g di piselli freschi

1 cucchiaino di erbe miste provenzali

Brodo vegetale

Sale e pepe

Come prima cosa lavate bene e affettate non troppo sottilmente il porro. Soffriggetelo in una pentola con un filo di olio extravergine d'oliva e con le erbe aromatiche miste per una decina di minuti. Nel frattempo lavate e tagliate a pezzetti le verze e le erbette, quindi unitele ai porri una volta che si saranno ammorbiditi e lasciate insaporire per qualche minuto. Aggiungete anche i piselli e coprite il tutto con abbondante brodo vegetale.

Cuociamo il minestrone

Portate a bollore il minestrone e lasciate cuocere le verdure per 5 minuti, poi regolate di sale e aggiungete la pasta. Proseguite la cottura per il tempo indicato sulla confezione della pasta, quindi servite la vostra minestra calda o tiepida, completando ciascuna porzione con un giro di olio a crudo.

Conservazione

Vi consigliamo di preparare e consumare al momento questa minestra, in modo da non far scuocere la pasta. In alternativa potete cuocere solo le verdure e conservarle in frigorifero per 3 giorni, poi scaldarle e aggiungere la pasta da cuocere nel momento in cui desiderate consumarla.

Consiglio vegoloso

In alternativa alla pasta potete aggiungere a questa minestra del riso oppure il cereale che preferite, meglio se nella versione perlata in modo da non allungare troppo i tempi di cottura delle verdure, che rischiano altrimenti di sfaldarsi.





CORSO DI CUCINA 100% VEGETALE

Formaggi vegan

*Impariamo a fare in casa la mozzarella
vegan, un formaggio a pasta dura tipo
grana, un formaggino cremoso
e uno fermentato!*

Partecipa al corso











Menu di Pasqua

*Un pranzo colorato, leggero,
goloso ma senza crudeltà:
una tradizione da rivivere
in chiave contemporanea*



Le nostre ricette fatte da voi

La selezione delle 6 migliori foto inviateci su Instagram (o Telegram) dai nostri lettori: su IG postate taggandoci (@vegolosi.it) o usando l'hashtag #vegolosi. La foto più bella scelta dalla redazione vince una copia gratuita del MAG!



LA FOTO DEL MESE (SECONDO NOI):

1/ Falafel di carote speziati di [@gianna.mancin](#)

NON DA MENO...

2/ Pad Thai di [@fabio.sassu](#)

3/ Gyoza di barbabietole di [@giulia_rinaldi](#)

4/ Biscotti vegani avena, noci e cioccolato fondente di [@iara_rigel_21](#)

5/ Affettato di lupini di [@the_vegan_futon](#)

6/ Torta salata con hummus, patate e radicchio di [@rachelerandon_psicomotricista](#)

Clicca sulle foto per leggere la ricetta

Società

L'era della normalizzazione: dai corpi, alle case, alla sfiga

di Eleonora Ballatori





Rosangela Addesso, speleologa, che dopo molte esperienze all'estero ha fatto ritorno ad Auletta, in Cilento, diventando socia di Monte Frumentario, progetto per il recupero e la trasformazione di varietà di grano locale

Giovani

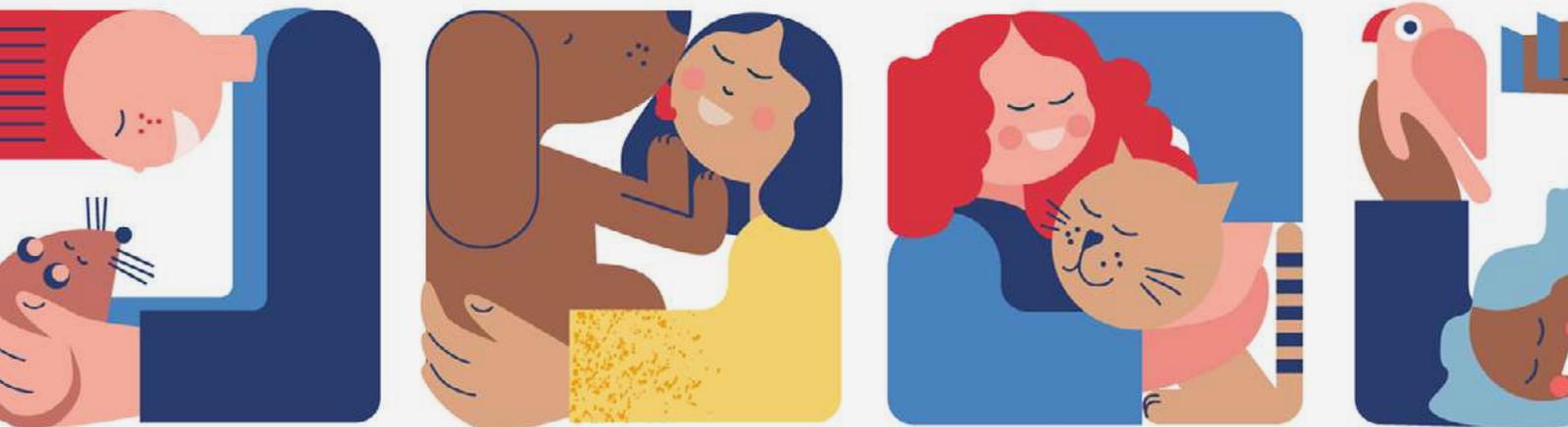
Cervelli che restano

di *Claudia Bellante*

Dopo anni di emigrazione e di abbandono delle aree interne, un libro ci racconta una generazione che sta ripopolando di sogni, vita e progetti l'Italia dei paesi

C'è un'Italia che raramente viene considerata, compresa, interrogata. Appare sui giornali di provincia o nelle pagine dedicate alle cronache locali. Perché se ne parli deve per forza essere successo qualcosa di eccezionale, in positivo o in negativo. È l'Italia dei paesi. Che non sono i borghi, attenzione. Non sono gioiellini tirati a lucido, con i gerani sui balconi, le casette in mattoni

e i negozi ricercati per far felice chi arriva dalla metropoli in cerca di un'esperienza autentica, orizzonte e aria pulita. No, i paesi sono quelli dai quali, abbiamo sempre pensato, la gente vuole solo scappare. Sono aree spopolate, invecchiate, senza nessuna attrattiva per i giovani che, se vogliono avere successo, si dice, devono per forza andare altrove. Fuggire, assieme ai loro cervelli. Eppure le cose non stanno proprio così, o almeno non del tutto. Perché c'è chi, seppur giovane, a scappare non ci pensa più. E decide di restare. Inventando una nuova Italia dei paesi, che non sono più buchi neri capaci di risucchiare e annientare ambizioni e aspettative, ma piccole lucciole che illuminano progetti e sogni in un terra ancora fertile. Ed è proprio su queste ragazze e ragazzi che si concentra il libro *Voglia*



Animali

Specie compagne, differenti ma unite

di *Francesca Isola*

La biologa e filosofa statunitense Donna Haraway introduce un concetto, quello di «specie compagne», per insegnarci a guardare con nuovi occhi la nostra relazione con gli altri esseri viventi. Cercando di dire la verità su una storia che è tanto nostra quanto loro

«Quando accarezzo Willem, il sensuale cane da montagna dei Pirenei della mia vicina Susan Caudill, tocco anche i lupi grigi canadesi che sono stati ricollocati, gli eleganti orsi sloveni

e l'ecologia del ripristino ambientale, nonché le esposizioni canine e le economie pastorali multi-nazionali».

Donna Haraway, filosofa e docente statunitense, nel suo saggio *Manifesto delle specie compagne* (Contrasto, 2023), dà vita a una piccola rivoluzione nel campo della semantica e dell'etologia, e, introducendo il concetto di "specie compagne", restituisce agli animali tutta la loro intrinseca specificità, liberandoli dall'infantilizzazione in cui il mondo occidentale li ha rinchiusi.

SPECIE COMPAGNE DA SEMPRE

Quella delle "specie compagne" è una categoria molto più ampia degli animali cosiddetti «da compagnia» perché comprende anche una grande varietà di altri esseri, tra cui «le api, i tulipani, il riso, la flora intestinale», il cui disegno



Rosangela Addesso, speleologa, che dopo molte esperienze all'estero ha fatto ritorno ad Auletta, in Cilento, diventando socia di Monte Frumentario, progetto per il recupero e la trasformazione di varietà di grano locale

Clima

Siamo fragili “come quando fuori (non) piove”

di Marta Abba'

È vero che da un paio di anni sta piovendo meno, ma non è questo il vero problema. Ciò di cui ci dovremmo preoccupare davvero non è tanto delle previsioni dei prossimi mesi ma del fatto che non abbiamo più riserve di acqua. Ciò significa che ne abbiamo sprecata tanta e che il riscaldamento globale ce ne ha tolta parecchia. E così, appena arrivano un paio di anni di siccità, evento ormai comune, noi siamo spacciati

Non è la siccità la grave e più palpabile conseguenza del cambiamento climatico, bensì la nostra sempre più evidente e inevitabile fragilità. Prima di fare di tutta tua l'erba un fascio e giungere a conclusioni affrettate è bene cercare di essere oggettivi e rifarsi agli esperti. Noi lo abbiamo fatto con il glaciologo Giovanni Bacco, raggiungendolo nella sua postazione da ricercatore del *Paul Scherrer Institute*, a un'oretta di treno da Zurigo. Bacco ci tiene a precisare subito la differenza tra clima e meteo e tra ciò che deriva dal cambiamento del clima e cosa no. Sono premesse necessarie per poter parlare di siccità in modo corretto, onesto e comprensibile.

IL CLIMATE CHANGE SVUOTA I SERBATOI DEL MONDO

«Il clima si misura su un arco di tempo di 30 anni circa, il meteo invece è ciò che possiamo controllare ogni giorno con le classiche

SOS World, l'installazione con la quale gli artisti del movimento Cracking Art parteciparono alla 49° edizione della Biennale internazionale di Arti Visive di Venezia nel 2001 "invadendo" la Laguna di tartarughe dorate, simbolo di longevità e saggezza, ma anche animali vittime dei comportamenti distruttivi dell'uomo sull'ambiente



Prospettive

L'arte che "rompe"

di Silvia De Bernardin

Giganti e coloratissimi, da tre decenni invadono piazze e spazi pubblici portando avanti una riflessione visiva sull'uso consapevole della plastica e sugli effetti antropici sull'ambiente naturale. Quest'anno gli animali sgargianti della Cracking Art compiono 30 anni: viaggio nel movimento artistico che porta nel nome l'idea della rottura e già guarda oltre il "medium" del nostro tempo

La prova del tofu

Ogni mese testa le tue conoscenze su sostenibilità, cucina, animali e salute: si vince sempre perché, se non sai, impari. Le soluzioni le trovi nella pagina successiva ma... non sbirciare!

1 / Gli alimenti di origine animale forniscono solo il 18% delle calorie mondiali pur occupando per la loro produzione il 77% dei terreni agricoli. Vero o falso?

2 / Nel libro "Jurassic Park" di Michael Crichton, lo scienziato Ian Malcom rappresenta l'anima anti-green della storia, sostenendo che la natura vada ingabbiata e gestita dall'uomo. Vero o falso?

3 / La farina di farro, come in generale le farine non di grano, assorbe molta meno acqua negli impasti. Vero o falso?

4 / Tobias Leenaert, attivista vegan, è il propugnatore della teoria della "opinione lenta", ossia di un dialogo ben informato e consapevole con chi non ha scelto il vegan. Vero o falso?

5 / Il sommacco è una spezia dal gusto leggermente acidulo che viene coltivata solo in Medio Oriente. Vero o falso?

6 / Il muscolo di grano è una lavorazione del glutine di frumento al quale viene aggiunta anche una parte di farina di legumi. Vero o falso?

7 / Bere due bicchieri d'acqua prima dei pasti aiuta a controllare il senso di fame e a normalizzare il nostro peso. Vero o falso?

8 / Le fragole sono frutti stagionali molto gustosi e ricchi di minerali. Vero o falso?

9 / Negli USA sono in vendita prodotti vegan e proteici realizzati con un microrganismo individuato in una sorgente vulcanica del Parco Nazionale di Yellowstone. Vero o falso?

10 / Nel 1979 la band americana Tickle Tune Typhoon scrisse e interpretò una canzone-inno alle verdure dedicata ai bambini. Vero o falso?



Abbonamenti a Vegolosi MAG

2023



*La nostra rivista digitale con
20 ricette inedite ogni mese
oltre a inchieste, interviste e
approfondimenti su ambiente,
sostenibilità, filosofia, arte,
società, cultura e innovazioni*

Abbonati