



LE RICETTE

20 ricette originali e inedite fra torte deliziose e primi facilissimi

MITI DA SFATARE

Mangiare 100% vegetale ci rende "alieni"? Forse.

SPESA DI STAGIONE

La lista della spesa da stampare

L'INTERVISTA

L'etologo Roberto Marchesini "Cambiare fa più paura del virus"

NESSUNO
COMMISE
ERRORE PIU'
GRANDE
DI COLUI CHE
NON FECE
NULLA
PERCHE'
POTEVA FARE
POCO.

Edmund Burke

— *filososo e politico*
brutannico, 1729-1797

Vegolosi mag
n. 1 — maggio 2020

Vegolosi.it è una testata
giornalistica registrata
presso il Tribunale di Milano,
n. 231 del 07/06/2013

Editore: Viceversa Media Srl

Direttore responsabile:

Federica Giordani

Redazione: Federica Giordani,
Simone Paloni, Valentina
Pellegrino e Silvia De Bernardin.

Ricette: Sonia Maccagnola

Fotografie: Vegolosi.it,
Unsplash (Alexandru Acea,
Daniel Hansen, Deryn Macey,
Eiliv-Sonas Acheron, Estela
Shaddix, Jeremy Lishner,
Katharina Nikiforow, Marius
Dragne, Monika Grabkowska,
Neha Deshmukh, Rostyslav
Savchyn, Taylor Kiser, Toa
Heftiba, TR Davis, Whitney
Wright)

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 la rivista:

Sui maggiori store online e su
vegolosi.it

Abbonamento annuale 2020:

7 numeri in formato digitale
epub e pdf (stampabile),
acquistabile su [vegolosi.it/
rivista/abbonamenti](http://vegolosi.it/rivista/abbonamenti)

Le ali della farfalla non si fermano.

di **Federica Giordani**

Margaret Mead fu un'antropologa piuttosto famosa della prima metà del Novecento. Scrisse 44 libri e circa 1000 articoli che vennero tradotti in tutto il mondo. Le viene attribuita una frase piuttosto bella: **“Non dubitare mai che un piccolo gruppo di cittadini coscienti e impegnati possa cambiare il mondo. In verità è l'unica cosa che è sempre accaduta.”**

Non è ben chiaro se davvero la frase fosse sua, ma se lo è, abbiamo un buon motivo per volerle bene e riflettere.

Questa nuova avventura, questa rivista digitale con un formato diverso, con contenuti inediti, questo spazio che permette una lettura lenta e approfondita, per noi non è altro che un nuovo modo per raccontare quello che ci sta più a cuore: **una visione diversa e possibile** per la nostra specie che, diciamo, non sta facendo proprio una splendida figura rispetto alla sua capacità di conservarsi intatta (primo indice in etologia di “intelligenza”).

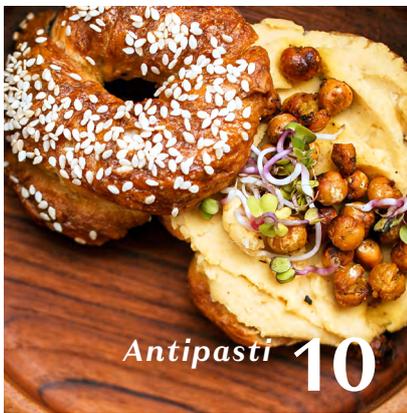
Le nostre abitudini e i nostri schemi mentali possono trasformarsi da subito, prendendo coscienza in modo profondo che il cambiamento è possibile solo se anche le più piccole decisioni vengono prese con consapevolezza e con il cuore rivolto all'altro da noi perché, alla fine, “l'altro è me”.

Non deleghiamo, non aspettiamo che “anche altri lo facciano”: agiamo subito e non dubitiamo mai, come ci ha detto Mead, che la nostra piccola azione possa avere un risultato importante. Lo conoscete l'effetto farfalla, no?

Speriamo che questa nuova rivista possa essere uno spunto per tanti e una buona compagnia per tutti. Scriveremo, cucineremo, approfondiremo, come facciamo dal 2013 e anche di più: non ci fermiamo perché non c'è null'altro che valga la pena fare di più.

Sommario

*Clicca sulle foto per
andare alla pagina
corrispondente!*



- 3** **EDITORIALE**
Le ali della farfalla non si fermano
- 7** **LA SPESA DI STAGIONE**
Frutta e verdura da comprare a maggio
- 8** **RICETTARIO**
20 idee originali da copiare
- 52** **COME GINGER & BREAD**
L'abbinamento di ingredienti del mese
- 53** **LE NOSTRE RICETTE FATTE DA VOI**
- 56** **INTERVISTA ALL'ETOLOGO ROBERTO MARCHESINI**
- 62** **BRICIOLE**
Le notizie per non perdere la strada in un mondo che cambia
- 63** **LIBRI DIVORABILI**
Consigli di lettura di tutti i generi
- 64** **ZERO WASTE**
Buone abitudini per cambiare le cose
- 65** **MITI DA SFATARE**
Contro le fake news con un tocco di ironia



Pausa merenda **64**



Alieni? Forse. **65**



La spesa di stagione **7**



Libri: nutrire corpo e mente **63**





Le ricette di maggio

*Stiamo aspettando l'estate, è vero,
ma nel frattempo iniziamo a far
largo a frutta fresca, verdura e tanta
energia con ricette semplici e golose!*

Pasta al pesto di foglie di sedano

senza soia

PREP: 5 MIN. | COTTURA: 10 MIN. | TEMPO TOT.: 15 MIN. | DOSI: 4 PERSONE

INGREDIENTI

350 g di fusilli integrali
70 g di foglie di sedano
20 g di mandorle
15 g di pinoli
10 foglie di basilico
70 g di olio extravergine d'oliva
1 pizzico di sale

STRUMENTI

Tritatutto

Questo pesto di foglie di sedano è un modo furbo per trasformare una parte di questa deliziosa verdura, che spesso viene ingiustamente buttata, in un cremoso e gustosissimo pesto per dei fusilli integrali.

Si cucina!

In una padella antiaderente ben calda tostate i pinoli e le mandorle fino a che saranno dorati. Lavate poi molto bene le foglie di sedano e mettetele nel tritatutto insieme al basilico, olio, una presa di sale e frutta secca e azionate le lame ad intermittenza fino ad ottenere un pesto grossolano.

Condiamo la pasta

Nel frattempo lessate la pasta in abbondante acqua salata e scolatela al dente conservando una tazza di acqua di cottura. Condite i fusilli con il pesto di foglie di sedano, aggiungendo un goccio di acqua di cottura se necessario, e servite subito ben caldo.

Conservazione

Potete conservare questo pesto di foglie di sedano 3 giorni in frigorifero in un vasetto di vetro.

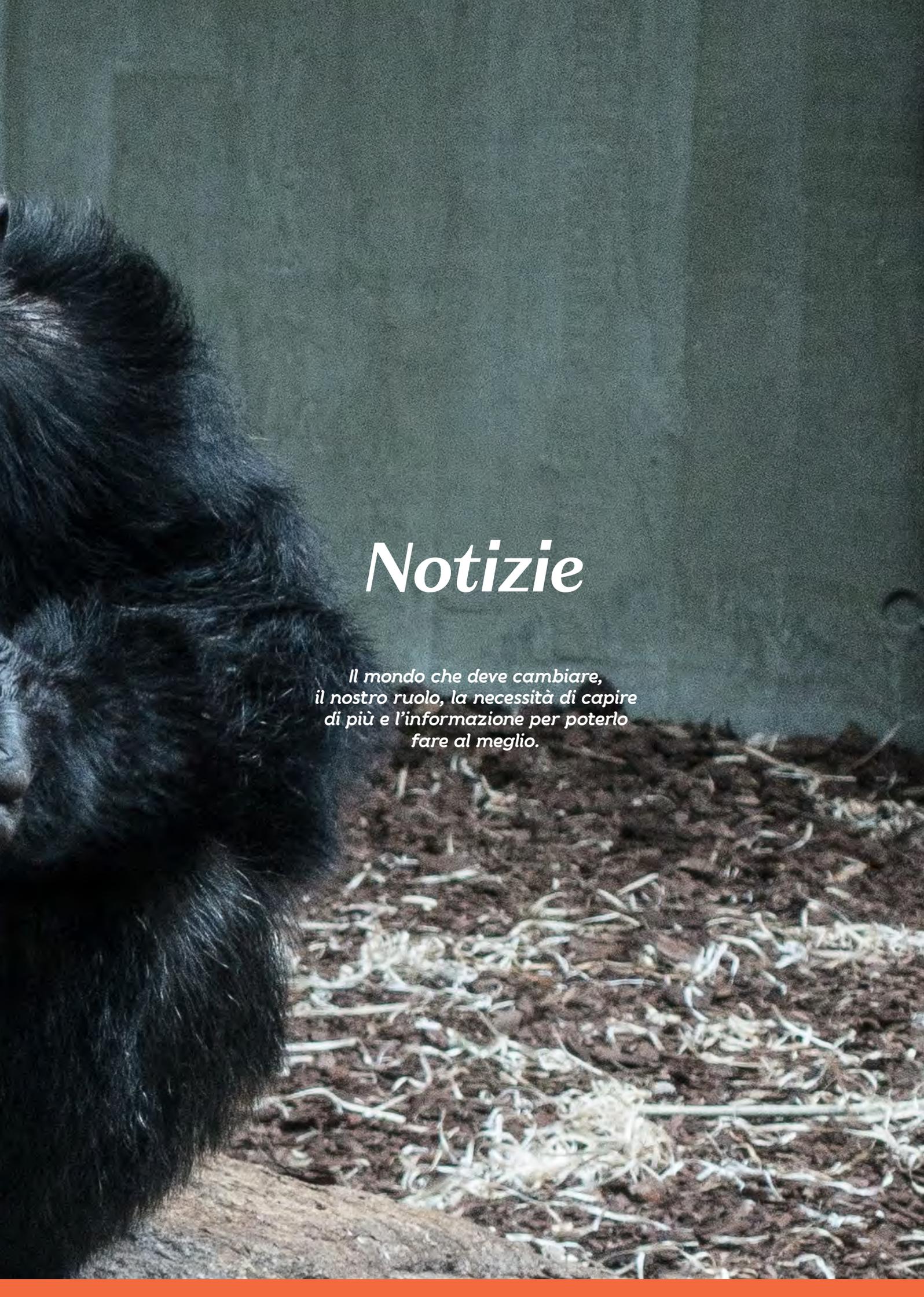
Consiglio vegoloso

Potete aggiungere anche del formaggio grattugiato vegetale a questa pasta per renderla ancora più gustosa.









Notizie

*Il mondo che deve cambiare,
il nostro ruolo, la necessità di capire
di più e l'informazione per poterlo
fare al meglio.*

«Il nemico non è il virus, il rischio reale siamo noi»

di Federica Giordani

Il filosofo ed etologo Roberto Marchesini in un dialogo sul nostro rapporto con la Natura e come questo dovrebbe cambiare dopo la pandemia per non tornare mai più quello di prima.

Nessuno di noi ha fatto abbastanza e può ritenersi “immune” dalla responsabilità della nostra specie rispetto al dramma globale che stiamo vivendo. Il vaso di Pandora è aperto e ora la soluzione è tornare a conoscere e rispettare quella Natura dalla quale abbiamo divorziato ormai troppo tempo fa.

Ci spiega, dal punto di vista etologico, che cosa è un wet market?

Letteralmente un “mercato umido” ove cioè si vendono prodotti organici: principalmente carne fresca e pesce, ma altresì animali vivi, assiepati all’interno di minuscole gabbie, da macellare sul posto o da vendere in modo diretto agli acquirenti. Sono veri e propri gironi danteschi, ove convergono un gran numero di fattori di rischio, come: 1) situazioni di grave maltrattamento degli animali, spesso attività al limite della tortura, spacciate per prelibatezze, che ovviamente predispongono alle infezioni; 2) mancanza delle più elementari norme igienico-sanitarie, con feci, sangue e ogni genere di contaminante vaporizzato nell’aria e sotto forma di liquame; 3) promiscuità epidemiologiche da far tremare i polsi, non solo per la mancanza di spazi convenienti tra gli animali, ma anche per la presenza di animali selvatici in mezzo a varietà domestiche e

per l’alta percentuale di animali provenienti da altre aree geografiche. Nei wet market possiamo trovare pesci, volatili di ogni tipo, suini, cani, procioni, pangolini, pipistrelli, istrici, serpenti, solo per fare qualche esempio.

Possiamo chiederci il perché di queste forme di commercializzazione, quando ormai è risaputo che ogni grande pandemia che ha sconvolto il mondo ha avuto origine dalla noncuranza con cui s’impostano interazioni scorrette con le altre specie sotto tutti i profili, da quello epidemiologico a quello ecologico, mettendo per un attimo tra parentesi l’aspetto etico. La risposta sta purtroppo in radicamenti culturali che attengono l’alimentazione, il consumo, la medicina tradizionale, gli usi di acquisto: insomma un insieme di fattori difficilmente superabili solo agitando lo spettro delle epidemie. In fondo abbiamo una considerevole letteratura rispetto alle emergenze zoonosiche che hanno colpito il mondo negli ultimi anni: il virus dell’immunodeficienza Hiv sorge da uno spillover contratto dalle scimmie nelle attività di caccia e commercializzazione di carne e pelli come peraltro è stato il caso dell’infezione Ebola; l’epidemia della Sars, legata al coronavirus Sars-CoV è il frutto di passaggi tra pipistrelli e zibetto avvenuta nei wet market della provincia del Guangdong così come la pandemia attuale, legata al coronavirus Sars-CoV2, è anch’essa il frutto di uno *spillover* avvenuto tra pipistrelli e pangolini ed emersa nel mercato di Wuhan.

Ogni anno siamo sottoposti a epidemie influenzali soprattutto da orthomyxovirus collegate agli allevamenti avicoli, così come è avvenuto per l’influenza aviaria. Anche il virus dell’influenza spagnola, che cento anni fa ha mietuto decine di milioni di vittime, all’analisi genetica ha mostrato d’essere d’origine aviaria. Insomma, è difficile parlare di etologia in un wet market,

