

## LE RICETTE

21 idee veloci  
e perfette per  
i primi caldi

## SPECIALE GELATO

5 ricette  
senza gelatiera



## L'INTERVISTA

Il dott. Neal Barnard  
in esclusiva per l'Italia

## GUIDE

Germogli, coltivarli in  
casa in modo facilissimo

L'UOMO  
NON TROVERA'  
LA PACE  
INTERIORE  
FINCHE'  
NON IMPARERA'  
AD ESTENDERE LA SUA  
COMPASSIONE  
A TUTTI  
GLI ESSERI  
VIVENTI.

*Albert Schweitzer*  
— medico premio Nobel per la Pace,  
1875 - 1965

**Direttore responsabile:**

Federica Giordani

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

**Ricette:** Sonia Maccagnola

**Hanno collaborato:**

Valentina Fassi – *redattrice*,  
dott.ssa Denise Filippin –  
*Biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale, libera professionista a Genova e docente, è membro della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana*,  
dott.ssa Elena Mazzetto –  
*Dietista (@isemidelladietista)*

**Fotografie:** Vegolosi.it,  
Adobe Stock, Unsplash

**Contatti:**

[scrivici@vegolosi.it](mailto:scrivici@vegolosi.it)

**Pubblicità:**

[commerciale@viceversamedia.it](mailto:commerciale@viceversamedia.it)

[www.vegolosi.it](http://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:**

su [vegolosi.it](http://vegolosi.it) e negli store online

**Abbonamento annuale 2020:**

7 numeri in formato digitale epub e pdf (stampabile), acquistabile [cliccando qui](#).

# Abbiamo la soluzione

di *Federica Giordani*

C'è un sistema che non funziona da qualsiasi lato lo si osservi: si chiama allevamento intensivo.

Le fabbriche dalle quali arrivano carne, latte, formaggi e uova sono per la maggior parte intensive, quindi anche questa sorta di epiteto omerico, “intensivi”, serve a poco. “Allevamenti”, nel mondo moderno delle vaschette di cosce di pollo a € 1,90 o in quello dei mercati di animali selvatici e non venduti in strada, non può che essere un inferno in cui questi sono ridotti a mere quantità delle quali liberarsi all'occorrenza.

Questo sta accadendo, per esempio, negli USA a causa della crisi del sistema “carne” generata dal Covid-19. Troppi animali, meno persone che lavorano, costi “troppo alti” per tenere in vita i “capi” così si uccide senza nemmeno passare dal via: sarebbero 2 milioni, secondo le stime riportate dall'*Harvard Political Review*. Polli, maiali e manzi che in poco meno di un mese sono stati uccisi prima ancora di arrivare alla macellazione. Il sistema non funziona perché parte dal presupposto che di carne ce ne sia bisogno (e non è così), perché si crede che gli animali siano solo macchine (eppure Cartesio è sotto terra da parecchio tempo), perché si tratta di un sistema che usa quantità enormi di vegetali per nutrire animali che si trasformeranno in una manciata di calorie (anche dannose) rispetto a quelle che otterremmo dal consumo diretto dei vegetali stessi; non funziona perché le persone che vi lavorano sono anch'esse vittime della regola “più a meno” come hanno fatto notare i lavoratori latino americani dei macelli, che vogliono boicottare la carne per un mese per protestare circa le loro condizioni di lavoro.

Se i sistemi non funzionano, si cambiano. Abbiamo il potere di farlo scegliendo una nuova alimentazione che nuova, in realtà, non lo è affatto. È vecchia e saggia come la Terra che contribuirà a salvare, anche se, e questo è da chiarire, a salvarci dobbiamo essere noi: il pianeta, da solo, starebbe benissimo.

# Sommario

Clicca sulle foto per  
andare alla pagina  
corrispondente!



- 3** **EDITORIALE**  
Abbiamo la soluzione
- 7** **LA SPESA DI STAGIONE**
- 8** **RICETTARIO**  
21 idee originali da copiare
- 54** **SPECIALE GELATO**
- 66** **GUIDA PRATICA**  
Germogli, i micro eroi vegetali
- 72** **MI FA BENE PERCHÈ**  
L'ingrediente del mese spiegato dalla nutrizionista

- 74** **COME GINGER & BREAD**  
L'abbinamento di ingredienti del mese
- 75** **LE NOSTRE RICETTE FATTE DA VOI**
- 78** **APPROFONDIMENTO**  
"La nazione delle piante" e il futuro degli uomini
- 80** **INTERVISTA ESCLUSIVA A NEAL BARNARD**
- 83** **OPINIONI**

- 84** **BRICIOLE**  
Le notizie per non perdere la strada in un mondo che cambia
- 85** **LIBRI DIVORABILI**  
Consigli di lettura di tutti i generi
- 86** **ZERO WASTE**  
Gli scarti non esistono!
- 87** **MITI DA SFATARE**  
Contro le fake news con un tocco di ironia



**Intervista a Neal Barnard 80**



**Vivere (bene) come le piante 78**



**Mi fa bene perchè: il farro 72**

Nuova rubrica!



**Germogli: i micro eroi vegetali 66**



**Safran Foer: «Non possiamo proteggere l'ambiente e mangiare carne» 83**



# Bento box con insalata di cereali alle melanzane e borlotti

senza soia  
senza frutta  
a guscio

PREP: 15 MIN. | COTTURA: 40 MIN. | TEMPO TOT.: 55 MIN. | DOSI: 6 PERSONE

## INGREDIENTI

450 g di cereali misti (riso rosso, farro, orzo, avena e grano)  
1 melanzana  
300 g di borlotti cotti  
500 g di spinaci  
150 g di pomodorini  
2 cucchiaini di basilico tritato  
1 cucchiaino di prezzemolo  
1 spicchio di aglio  
1 pizzico di peperoncino

## IL CONSIGLIO DELLA DIETISTA



*Soluzione perfetta: un solo piatto, tutto quello di cui abbiamo bisogno.*

*Vi basterà scegliere un cereale (in questo caso ne abbiamo anche di diverse tipologie, che bellezza!), una fonte proteica a base vegetale (in questo caso i borlotti), verdure e grassi buoni per condire.*



## Si cucina!

Come prima cosa lessate molto al dente il mix di cereali in abbondante acqua salata. Nel frattempo tagliate la melanzana a cubetti e saltatela in padella con un goccio di olio, uno spicchio di aglio e un pizzico di peperoncino a fiamma medio-alta fino a che sarà dorata.

Aggiungete a questo punto i fagioli borlotti e proseguite la cottura per altri 7-8 minuti fino a che le melanzane saranno morbide. In ultimo insaporite con il prezzemolo e il basilico tritati.

## Completiamo l'insalata di cereali

In una padella a parte cuocete gli spinaci qualche minuto giusto il tempo di farli appassire e regolate di sale. A questo punto unite i cereali e gli spinaci alle melanzane e saltate il tutto un paio di minuti per far insaporire.

In ultimo aggiungete anche i pomodorini tagliati in quarti e trasferite la vostra insalata di cereali nella bento box, lasciando raffreddare completamente prima di chiuderla con il coperchio.

## Conservazione

Potete conservare questa insalata di cereali 3 giorni in frigorifero direttamente nella bento box.

## Consiglio vegoloso

Al posto dei borlotti potete usare un altro legume come ceci o lenticchie, oppure anche del tofu affumicato o alle erbe.



A close-up photograph of several large green leaves covered in numerous water droplets of various sizes. The lighting is soft, highlighting the texture of the leaves and the glistening surfaces of the water. The overall color palette is a range of greens, from deep forest green to bright, almost white highlights on the water droplets.

# *Notizie*

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

# Vivere (bene) come le piante

di Silvia De Bernardin

**Nei giorni della pandemia, torna di grande attualità “La nazione delle piante”, l’ultimo libro di Stefano Mancuso che esplora il sistema di vita del mondo vegetale e ne fa un modello valido sul quale ricostruire il futuro anche per noi uomini**

In principio fu la cocciniglia. Quel piccolo insetto che vive sulle piante del fico d’India dal quale gli atzechi in Messico avevano imparato a ricavare la celebre tintura rossa divenuta poi, nel Cinquecento, monopolio dei traffici spagnoli. Fu la cocciniglia, trasportata due secoli dopo in Australia insieme ai fichi d’India dagli inglesi con esiti devastanti sull’ecosistema locale che ancora perdurano, a rendere evidente per la prima volta su scala globale come agire su una specie alternandone indiscriminatamente l’ambiente potesse avere conseguenze del tutto inaspettate e prolungate nel tempo.

Quella del disastro ambientale combinato in Australia nel Settecento dai sudditi di sua Maestà per impadronirsi del mercato della tintura rossa è solamente una delle tante storie raccontate da Stefano Mancuso nell’ultimo libro edito da Laterza, “*La nazione delle piante*”. Lo scienziato a capo del Laboratorio Internazionale di Neurobiologia Vegetale dell’Università degli Studi di Firenze, che negli ultimi anni ha avvicinato il grande pubblico alle piante raccontandone il funzionamento, ha stilato qui una vera e propria “costituzione” del mondo vegetale: una “carta dei diritti” in otto articoli dalla quale prendere spunto per reimpostare, noi specie umana, un

modello di sviluppo che, mai come in questi ultimi mesi, sta mostrando tutte le proprie debolezze di sistema.

«La storia è piena dei tentativi, quasi sempre andati a finire male, di modificare la presenza o l’attività di singole specie», scrive, infatti, lo scienziato raccontando la storia antica della cocciniglia. E, a leggere bene, potrebbe essere la storia attualissima anche di questi nostri giorni complessi. Benché scritto e pubblicato qualche mese prima dello scoppio della pandemia e privo di riferimenti specifici al virus, “*La nazione delle piante*” è, infatti, un testo molto utile che fa luce, in chiave divulgativa, sull’azione predatoria dell’uomo sulla Natura, sull’annientamento biologico e di biodiversità tra la cause anche della diffusione di virus come il SARS-CoV-2 e sulle possibilità che abbiamo per provare a ricostruire un futuro di esseri rispettosi della Terra e degli altri esseri viventi.

Relazione, reti, sistema, decentramento, tutela dei diritti e delle generazioni future, libertà di movimento, cooperazione: eccole, allora, le parole chiave sulle quali si regge la vita evoluta della “nazione delle piante” che, suggerisce lo scienziato, potrebbero ispirare nuovi assetti ecologici, ambientali, economici e sociali validi anche per l’uomo. «Rispetto alle nostre costituzioni che pongono l’uomo al centro dell’intera realtà giuridica in conformità a un antropocentrismo che riduce a cose tutto quanto non sia umano, le piante – scrive Mancuso – ci propongono una rivoluzione». Un cambio totale di paradigma che, per prima cosa, sostituisce la supremazia della specie umana con l’equilibrio naturale tra



# **Germogli: i micro eroi vegetali**

di *Valentina Fassi*



***Come coltivare in casa questi concentrati di vitamine e minerali perfetti per la nostra alimentazione? Ecco una guida completa***

---

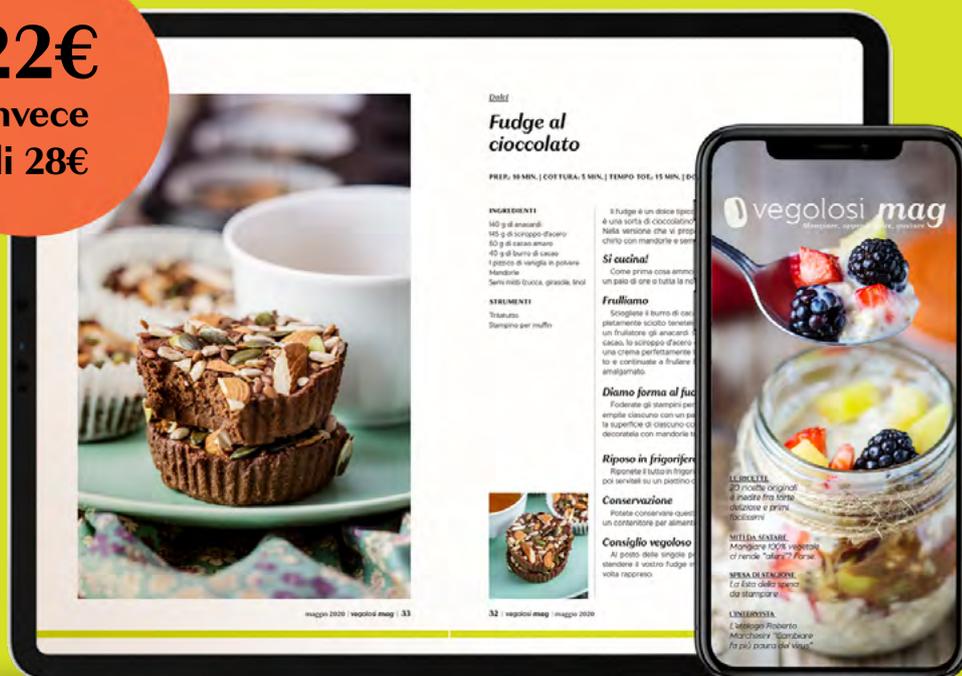
Complice il bel tempo, l'idea di poter coltivare qualcosa in casa con le proprie mani è dietro l'angolo. Una soluzione, anche se non avete un grande pollice verde, sono i germogli. La germinazione comporta un grande aumento di vitamine e minerali che saranno quindi più disponibili a livello di assorbimento intestinale: insomma vale la pena inserirli nelle nostre ricette (crudi o cotti). Inoltre se non volete mangiarli, alcuni germogli possono poi trasformarsi in deliziose piante decorative. Ecco come coltivare i vostri germogli in casa e senza attrezzi speciali: basteranno un barattolo, un colino o un piatto.

## ***Cosa sono i germogli?***

Si tratta dei semi germogliati di cereali, legumi e vegetali. È importante scegliere semi biologici, poiché eventuali tracce di pesticidi o sostanze chimiche sarebbero assimilate dall'organismo. I semi possono essere acquistati sia nei negozi specializzati, sia online: è bene verificare sull'etichetta che siano adatti al consumo alimentare, esenti da trattamenti, con garanzia di germinabilità. Possono essere usati anche i semi che abbiamo a casa (legumi secchi, per esempio), ma non devono essere raffinati, tostati oppure vecchi.

# Se ti piace, abbonati.

**22€**  
invece  
di 28€



**7 numeri, 150 ricette, notizie  
ed interviste esclusive:  
stai con noi per tutto il 2020**

**MI PIACE, MI ABBONO!**

Se vuoi regalare l'abbonamento o un numero singolo contattaci a:  
[scrivici@vegolosi.it](mailto:scrivici@vegolosi.it)