



**LE RICETTE
DI STAGIONE**

*20 piatti semplici
e soprattutto,
freschi!*

**A QUALCUNO
PIACE FREDDO**

*Tante ricette
per mangiare
di gusto senza
forno e fornelli*

**SPECIALE
FERRAGOSTO**

*Il menu
perfetto per
festeggiare
l'estate*

**L'INTERVISTA
ESCLUSIVA**

*Nel cottage
fatato di Niamh
dove tutto
è zero waste*

**TEST
ESTIVO:**

*Mettiti alla
prova che...
queste non le sai!*

LA GENTE
MANGIA
CARNE
E PENSA:
"DIVENTERO'
FORTE COME
UN BUE".
DIMENTICANDO
CHE IL BUE
MANGIA
ERBA

Pino Caruso
— attore,
1934-2019

La crisi è un eccesso di lucidità

di *Federica Giordani*

Forse qualcuno riconosce la frase di questo titolo. È tratta da una canzone dei Bluvertigo del 1999 e nonostante non voglia pensare a quanto tempo sia passato (nonostante sembrieri), questa frase è speciale.

Mi è tornata in mente durante il passato lockdown: ho pensato, mentre avevo la fortuna di stare bene, a quante cose stessi facendo in modo più “sano” grazie ad una situazione che di sano non aveva nulla (se non altro perché causata da una pandemia globale). Tempi più lenti, maggiore cura nel preparare i pasti, più attenzione alle percezioni dell’ambiente grazie ad un silenzio straordinario che, credo, sia la cosa che mi manca di più ora che tutto è “ripartito” (insieme al sentire profumo di “aria quasi vera” a Milano aprendo le finestre). La crisi è stata un eccesso di lucidità e ci ha fatto fare meglio, abbiamo visto e dato valore a cose che prima ci passavano accanto senza che nemmeno le considerassimo.

La crisi è diventata un acceleratore di azioni e processi. I dati riportati dalla Plant Based Foods Association, dicono che negli Stati Uniti, nelle settimane centrali di aprile, le vendite del tofu hanno registrato un 90% in più. Non che improvvisamente fosse diventato diverso, ma si cercavano proteine alternative alla carne, che è apparsa improvvisamente meno sicura. Il dato migliore, però, è che anche nel mese di maggio i dati sono rimasti sempre in salita: molte persone continuano a comprare proteine vegetali.

Le crisi ci mostrano che le nostre abitudini possono essere diverse, aprono uno squarcio in quello che quel burbero di Schopenhauer chiamava “velo di Maya”, sorta di cataratta che nasconde il senso delle cose. La speranza è che nel ritorno alla normalità (che a me, sinceramente, fa paura, perché di normale non c’era nulla, come ha spiegato benissimo il filosofo Leonardo Caffo) una parte di quelle domande e di quelle nuove abitudini rimangano, compresa la comprensione autentica del valore del nostro ineluttabile legame con la natura e la sua salvaguardia.

Sommario

Clicca sulle foto per
andare alla pagina
corrispondente!



- 3** **EDITORIALE**
La crisi è un eccesso di lucidità
- 7** **LA SPESA DI STAGIONE**
- 8** **RICETTARIO**
20 idee originali da copiare
- 53** **A QUALCUNO PIACE FREDDO**
Speciale ricette senza cottura
- 64** **MENU DI FERRAGOSTO**
- 74** **MI FA BENE PERCHÈ**
L'ingrediente del mese spiegato dalla nutrizionista

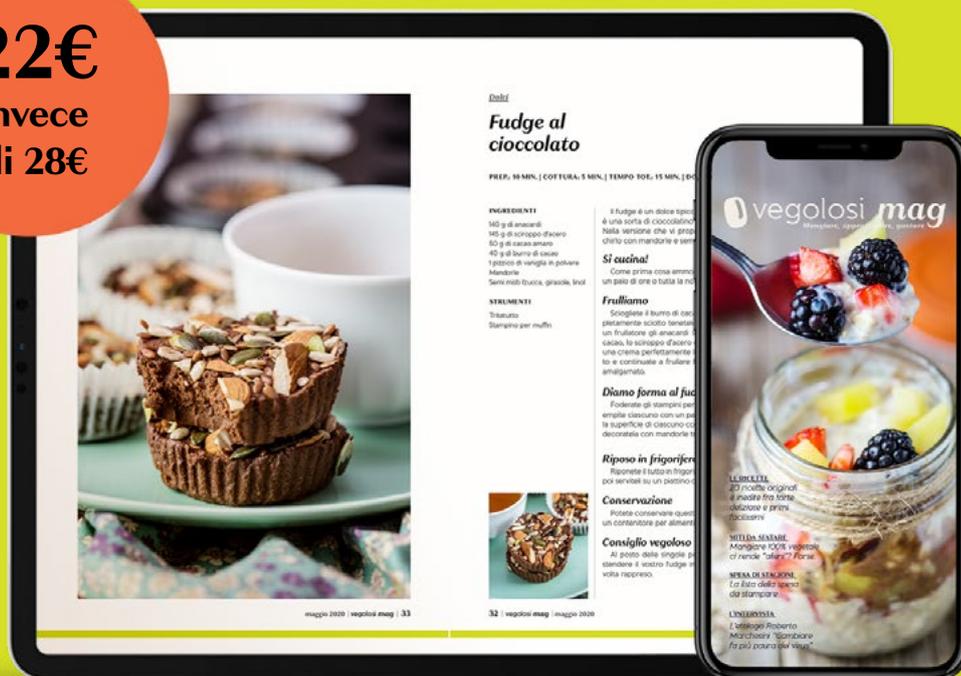
- 76** **COME GINGER & BREAD**
L'abbinamento di ingredienti del mese
- 77** **LE NOSTRE RICETTE FATTE DA VOI**
- 80** **INTERVISTA A NIAMH DI FAIRYLAND COTTAGE**
- 84** **BRICIOLE**
Le notizie per non perdere la strada in un mondo che cambia
- 85** **LIBRI DIVORABILI**
Consigli di lettura di tutti i generi

- 86** **ZERO WASTE**
Freschi, puliti e profumati... senza plastica
- 87** **MITI DA SFATARE**
Contro le fake news con un tocco di ironia
- 88** **QUESTE NON LE SAI...**
L'immaneabile quizzone dell'estate: per mettersi alla prova e imparare qualcosa di nuovo



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**



Bocconcini di banana al cioccolato fondente

senza soia
senza glutine
senza frutta a guscio
senza zucchero

PREP: 15 MIN. (+2 ORE DI RIPOSO) | COTTURA: 5 MIN. | TEMPO TOT.: 20 MIN. | DOSI: 35 CIOCCOLATINI

INGREDIENTI

2 banane mature
180 g di cioccolato fondente
Cocco rapé

Si cucina!

Come prima cosa pelate le banane, tagliatele a fettine abbastanza spesse e disponetele su un vassoio ricoperto di carta forno. A questo punto mettetele in freezer e lasciatele congelare almeno un'ora.

Prepariamo la copertura al cioccolato

Sciogliete il cioccolato fondente a bagnomaria, poi iniziate a immergervi una alla volta le fettine di banana congelate in modo da ricoprirle uniformemente di cioccolato. Prelevatele con l'aiuto di una forchetta, lasciate colare il cioccolato in eccesso, disponete i vostri cioccolatini nuovamente su un vassoio ricoperto di carta forno e decorate la superficie con il cocco rapé. Rimettete di nuovo il tutto in freezer per un'ora e una volta che il cioccolato si sarà completamente solidificato i vostri bocconcini saranno pronti da gustare.

Conservazione

Potete conservare questi bocconcini di banane in freezer in un contenitore per alimenti fino a 3 mesi.

Consiglio vegoloso

Vi consigliamo di lasciare questi bocconcini qualche minuto a temperatura ambiente prima di consumarli, in modo da far ammorbidire e rendere incredibilmente cremosa la banana.

IL CONSIGLIO DELLA DIETISTA



Uno spuntino goloso ed equilibrato, naturalmente dolce grazie alla banana e ben bilanciato dalla componente lipidica del cioccolato (consiglio dal 75-80% in su) che ci terrà sazi più a lungo!





A round cake with white frosting and red berries on top, served on a blue plate. The cake is decorated with a cluster of bright red berries and a small white flower. The background is a blurred floral pattern.

A qualcuno piace freddo

*Se avete messo in atto il distanziamento sociale
anche da forno e fornelli, queste ricette sono ciò
che vi serve: facili, buone e senza cottura*



Intervista a FairyLand Cottage

La casa delle fate di Niamh

di *Federica Giordani*

Nella contea irlandese di Wicklow vive una delle più seguite e amate esperte di vita sostenibile e green del mondo. Abbiamo bussato alla sua porta e ci ha accolto

Se volete trovare un'ispirazione sincera e che funzioni per davvero per imboccare definitivamente la strada dello zero waste, se avete bisogno di una guida che vi mostri semplicemente il suo stile di vita e che vi faccia sempre venire voglia di trasferirvi seduta stante in un cottage in Irlanda, allora vi consigliamo di non perdervi la storia (e i video) di Niamh, irlandese pura che quattro anni fa ha dato inizio al progetto Fairyland Cottage, un canale YouTube (e pagina Instagram) che racconta come vivere il più possibile a impatto zero

con un video a settimana, consigli, ricette e idee creative.

Quello che certamente il canale di Niamh (che conta più di 220 mila iscritti) ha dalla sua è che tutto quello che si vede, pur curato nei minimi dettagli, è la sua vita vera che, ve lo assicuriamo, è di grandissima ispirazione. Quello del cottage fatato irlandese è un mondo fatto di colori tenui, luci naturali, suoni delicati e la voce della padrona di casa ha il potere di farvi rilassare nel giro di pochissimi secondi. Mentre gli uccellini del suo bellissimo giardino cantano o mentre la pioggia imperversa da dietro le finestre dagli stipiti rustici in legno dipinti di bianco e verde, quello che Niamh ci spiega è che i nostri ritmi possono cambiare, che ogni piccolo gesto compiuto verso una vita più ecologica, sostenibile e decisamente più adatta a qualsiasi essere umano è a portata di mano e non è necessario vivere in

