

## “FAKE BURGER”

Cosa sono, quali trovare in Italia e...  
ci fanno bene?

## INTERVISTE

Chef Cola: le radici vegane dell’Africa



## LE RICETTE DI SETTEMBRE

20 idee per  
riprendere il ritmo

## CULTURA

Jonathan Bazzi:  
“Il mio prossimo libro?  
Forse parlerò di vegan”

EGGO UN PICCOLO,  
**BEL MODO**  
PER FARE  
**QUALCOSA**  
CONTRO LA  
**VIOLENZA:**  
DECIDERE DI  
**NON**  
MANGIARE  
PIU' ALTRI  
**ESSERI**  
**VIVENTI.**

*Tiziano Terzani*  
— giornalista  
1938-2004

**Editore:** Viceversa Media Srl

**Direttore responsabile:**

Federica Giordani

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

**Ricette:** Sonia Maccagnola

**Hanno collaborato:**

Dott.ssa Denise Filippin -  
*Biologa nutrizionista esperta in  
alimentazione a base vegetale,*  
Alberto Fornasier - *redattore*  
dott.ssa Elena Mazzetto -  
*Dietista (@isemidelladietista)*  
Chiara Meloni - *illustratrice*  
*(@chiaralascura)*

**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](#)

**Instagram:** [@vegolosi.it](#)

**Youtube:** [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](#).

# La lezione di Stanley

di **Federica Giordani**

Kubrick amava molto i suoi gatti. Intere stanze della sua casa erano dedicate solo a loro. Questo amore era eguagliato solo da quello per i dettagli. Nel libro *“Stanley Kubrick e me”* scritto da Filippo Ulivieri e basato sulle memorie di uno dei suoi più fedeli assistenti, l'italiano Emilio D'Alessandro, viene riportata una sua frase: *“Either you care, or you don't. There's no in-between. And if you care, then go all of the way”* che tradotto significa *“O ti importa, o non ti importa. Non c'è una via di mezzo. E se ti importa, allora vai fino in fondo”*. Questa frase è colossale, bellissima, intensa e riassume bene l'atteggiamento che il regista americano ebbe nei confronti delle sue creazioni.

Il concetto di “interesse” è molto legato a quello di consapevolezza perché più impariamo, più conosciamo e più diventa impossibile non curarsi delle cose girando la testa dall'altra parte. Questo vale anche per il nostro ruolo nel mondo e sul mondo: quello che possiamo fare adottando comportamenti virtuosi dal punto di vista ambientale e alimentare è tantissimo, ma serve una grande consapevolezza e, ancora prima, una grande educazione al tema.

Quello che vediamo nel nostro Paese è una profonda assenza di “interesse”, proprio nel senso in cui lo intendeva anche Kubrick. Da chi getta i rifiuti a terra – ma sul serio? Ancora? – a chi non segue le regole civiche su molti fronti – non ultime quelle legate alla pandemia globale che stiamo attraversando e nella quale ci stiamo attardando sempre di più – a coloro che non vogliono nemmeno pensare di cambiare le proprie abitudini alimentari nonostante le evidenze, scientifiche ed etiche, che sono alla portata di tutti. Senza contare la facilità con la quale è possibile fare questo.

E allora il tutto si divide fra “ti importa/non ti importa”: il problema è che la seconda strada conduce direttamente contro un muro contro il quale ci faremo parecchio male.

# Sommario

Clicca sulle foto per  
andare alla pagina  
corrispondente!



*Antipasti* **10**



*Primi  
piatti* **18**

Con  
consigli  
nutrizionali



*Secondi e  
contorni* **32**



*Dolci* **43**

- 3** **EDITORIALE**  
La lezione di Stanley
- 7** **LA SPESA DI STAGIONE**
- 8** **RICETTARIO**  
20 idee originali da copiare
- 53** **MI FA BENE PERCHÈ**  
L'ingrediente del mese spiegato dalla nutrizionista
- 54** **COME GINGER & BREAD**  
L'abbinamento di ingredienti del mese
- 55** **LE NOSTRE RICETTE FATTE DA VOI**

- 58** **QUESTO NON È UN HAMBURGER, ANZI SÌ**  
Cos'è la "fake meat", cosa c'è sul mercato italiano e... fa bene?
- 65** **LA DIFFERENZA DIALOGANTE DI JONATHAN BAZZI**  
Intervista allo scrittore milanese, finalista al premio Strega
- 70** **LE DONNE CAMBIANO IL MONDO...**  
...anche quello degli animali
- 74** **LE NERE RADICI DEL VERDE**  
Intervista a Chef Cola

- 78** **BRICIOLE**  
Le notizie per non perdere la strada in un mondo che cambia
- 79** **LIBRI DIVORABILI**  
Consigli di lettura di tutti i generi
- 80** **ZERO WASTE**  
La fonte... del problema
- 81** **MITI DA SFATARE**  
Contro le fake news con un tocco di ironia



# Pasta al tonno vegan e pomodorini

*senza frutta secca*

PREP: 10 MIN. | COTTURA: 10 MIN. | TEMPO TOT: 20 MIN. | DOSI: 4 PERSONE

## INGREDIENTI

360 g di caserecce integrali  
1/2 dose di tonno vegan ([trovate qui la nostra ricetta](#))  
350 g di pomodorini  
1/2 cucchiaino di origano

## *Si cucina!*

Iniziate con il lessare la pasta in abbondante acqua salata e scolatela al dente, conservando una tazza di acqua di cottura.

## *Prepariamo il condimento*

Nel frattempo lavate i pomodorini e tagliateli in quarti e preparate il tonno vegan.

## *Condiamo la pasta*

Una volta scolata la pasta conditela con il vostro tonno vegan, i pomodorini, l'origano e mescolate bene aggiungendo qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta, se il sugo dovesse risultare troppo asciutto. Potete gustarla sia servita subito ben calda che come pasta fredda.

## *Conservazione*

Potete conservare questa pasta 2-3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

## *Consiglio vegoloso*

Provate ad aggiungere anche qualche oliva taggiasca a questa pasta per renderla ancora più saporita.













# Questo non è un hamburger, anzi sì

di *Monica Gai*

*Occupano un posto di rilievo anche nel mercato italiano dopo anni di notizie provenienti solo da oltreoceano: le “polpette schiacciate” completamente vegetali, ma che per gusto e consistenza si ispirano alla carne, sono una realtà che ha creato anche qualche battaglia legale.*

---

Hanno in comune persino il cognome i fondatori delle due grandi aziende californiane che negli ultimi dieci anni si sono contese il mercato dei burger di “carne finta” vegetale. Patrick Brown, 65 anni, professore emerito nel dipartimento di biochimica della Stanford University è il papà di *Impossible Foods*, azienda nata nel 2011; Ethan Brown, una carriera nel mondo delle energie verdi, invece, è il fondatore di *Beyond Meat* nata nel 2009.



# **La differenza dialogante di Jonathan Bazzi**

di *Silvia De Bernardin*

**Lo scrittore milanese, finalista al premio Strega con “Febbre”, è vegano da diverso tempo e in questa lunga intervista ci racconta cosa lega questa scelta agli altri pezzi fondanti della sua vita, indicando al movimento vegan una strada basata sul dialogo**

La sensibilità verso tutte le forme di oppressione. Il sentirsi diversi e per questo invisibili. La sofferenza e la capacità di usarla per rompere gli schemi e disobbedire alla tradizione con gli strumenti propri dell'intelligenza e della cultura. C'è un filo rosso, neanche tanto nascosto, che tiene insieme il puzzle della storia di Jonathan Bazzi, scrittore milanese che con il suo primo romanzo, “Febbre”, si è aggiudicato la finale dello Strega, il più ambito premio letterario italiano, riscuotendo un grande successo di pubblico e di critica. Bazzi è vegano da diversi anni e in “Febbre” racconta la sua storia di ragazzo cresciuto nella difficile periferia milanese che, a 31 anni, scopre di essere sieropositivo. Cosa abbia portato quel ragazzino di Rozzano diverso dagli altri e in cerca di riscatto, che un anno per Natale si fa regalare una spesa di prodotti vegan, a scegliere poi da adulto di diventare un vegano “dialogante” è un altro pezzo, non ancora raccontato, di questo romanzo di successo. Ne abbiamo parlato con il suo autore che, partendo dalla propria esperienza personale, indica al movimento vegan una strada per superare gli steccati della diversità, anche specista, partendo dalla comunicazione (e da un buon piatto di cacao e pepe veg).

**“Sono balbuziente, sieropositivo, gay e vegano” hanno titolato i giornali, citandoti, nel commentare la tua partecipazione alla finale del Premio Strega. Jonathan, qual è il filo rosso che unisce questi pezzi della tua storia personale?**

Il filo rosso sicuramente c'è. La mia attenzione va verso tutte le forme di discriminazione e di marginalizzazione. Credo che questo sia frutto della mia storia. Ho un approccio intersezionale: mi interessano tutte le forme problematiche, oppressive del potere. Sicuramente il fatto di essere omosessuale, di non riconoscermi in una visione binaria tra maschile e femminile, di essere stato e essere ancora in parte balbuziente in una forma che mi rende, in qualche modo, disabile, si legano. E poi, certamente, c'è la questione degli animali, che ha cominciato ad attirare la mia attenzione già durante l'adolescenza.

**Quando sei diventato vegano?**

Ho avuto un periodo vegan già intorno ai 14 anni, dal quale fui tirato fuori “violentemente” da mia madre, che a un certo punto mi fece un piatto di pasta mettendoci dentro tutti i derivati animali possibili: una sorta di rito di ritorno. Mi ricordo che in quel periodo mi feci regalare da mio padre, per Natale, una spesa in un negozio che vendeva prodotti vegan. Ho cominciato a essere davvero vegetariano verso i 21 anni, lo sono stato per tanto tempo fino a tre anni fa, quando sono diventato vegano. In quel periodo facevo tentativi di passare al vegan, che però duravano sempre poco.

**Perché?**

Per le mie condizioni di vita dell'epoca, ero studente, imbrigliato dai ritmi dell'università. E poi ero vittima di un atteggiamento che ritrovo spesso in chi è vegano, una sorta di “fobia di

# È pronto!



**ACQUISTALO QUI A 3,99€**

*20 ricette testate e fotografate,  
82 pagine, interviste e contenuti  
originali che non troverai online.*

*Disponibile anche nei maggiori store online.  
Puoi abbonarti per tutto il 2020 con il 20% di sconto, qui!*