

**INTERVISTE**

*Roger Olmos,  
l'illustratore poeta  
degli animali*

**RICETTE**

*L'autunno è qui:  
festeggiamo!*

**STORIE**

*Le guerriere vegane  
raccontate da  
James Cameron*

**INCHIESTE**

*Formaggio vegetale,  
chi sei davvero?*

L'ABITUDINE  
A CUI NON PONIAMO  
**RESI  
STENZA**  
DIVENTA  
**NECESSITA'**

*Sant'Agostino d'Ippona*  
— *filosofo*  
354 - 430 d.C

**Editore:** Viceversa Media Srl

**Direttore responsabile:**

Federica Giordani

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

**Ricette:** Sonia Maccagnola

**Hanno collaborato:**

Tiziana Caretti - *redattore*,  
dott.ssa Denise Filippin -  
*Biologa nutrizionista esperta in  
alimentazione a base vegetale*,  
dott.ssa Elena Mazzetto -  
*Dietista (@isemidelladietista)*

**Fotografie:** Vegolosi.it,

Adobe Stock, Unsplash, Roger  
Olmos (@el\_olmos)

**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](#).

# VIP, Very Important Problem

di Federica Giordani

Identificarsi, non sentirsi gli unici al mondo, vedere confermate le proprie scelte anche da persone famose è un aspetto della scelta alimentare 100% vegetale che non è stato molto indagato e che, invece, ha un ruolo non da poco nel gioco mediatico del “addosso al vegano” che si scatena a ondate (quando nessun'altra notizia è sufficientemente polarizzante per il pubblico).

Che cosa accade, in sintesi? Il fatto che una star del cinema (come fu per Benedict Cumberbatch oppure per il mitologico Joaquin Phoenix) o della musica (come fu per Miley Cyrus e Beyoncé) o dello sport, comunichino al mondo di “essere vegani” o di voler provare a diventarlo, genera una valanga di notizie che rende il messaggio potentissimo. Anche il nostro magazine online ne ha trattato: si tratta di notizie “di colore”, come le chiamiamo noi giornalisti, che alleggeriscono e distraggono un po', niente di male, insomma. Ma chiaramente, c'è un “ma”. Se è vero che il vip che parla con cognizione di causa e intelligenza della scelta vegana (quindi certamente non tutti, anzi) genera un buon effetto su quella cella del nostro cervello che si chiama “Ah, vedi, anche lui/lei!”, che assomiglia un po' a quel sentirsi vicini a chi tifa la tua stessa squadra, o chi ama il tuo stesso libro preferito, dall'altra parte è anche vero che se quello stesso vip decide che “mangiare vegano gli stava bruciando il cervello” (come accaduto alla ex bambina prodigio Miley), l'eco negativa è cento volte più spaventosa di quella positiva anche se, chiaramente, le accuse rivolte all'alimentazione sono del tutto infondate (come abbiamo spiegato in *un'intervista alla biologa e nutrizionista Denise Filippin* sul nostro sito). Anche in questi casi scatta l'attivazione di una cella cerebrale (presente in bella vista nell'apparato dei mass media) che si chiama “Ve lo avevamo detto!”.

Quindi, il dilemma per un giornale è: parlarne o non parlarne? La nostra scelta sta nel mezzo: ne parleremo sempre, ma controbatteremo con una corretta informazione qualora il loro alluce valgo, il loro mal di testa serale o il loro cervello che non funziona bene nonostante-droga-e-abuso-di-alcol-più-volte-dichiarati, diventino la conseguenza di aver scelto un'alimentazione che è fra le più salutari, facili e leggere per il pianeta che si possano immaginare.

# Sommario

Clicca sulle foto per andare alla pagina corrispondente!



*Antipasti* **10**



*Primi piatti* **18**



*Mi fa bene perché: avena* **53**

Con consigli nutrizionali



*Secondi e contorni* **26**



*Dolci* **40**



*Inchiesta sui formaggi vegetali* **58**

- 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** **IN PRINCIPIO FU IL TOFU**  
Inchiesta sul formaggio vegetale: fa bene o fa male?
- 62** **LE GUERRIERE, L'EX CECCHINO E GLI ELEFANTI**  
Una storia incredibile, raccontata in un documentario prodotto da James Cameron
- 68** **SE LE PIANTE AVRANNO DEI DIRITTI, COSA MANGEREMO?**  
Un libro di Alessandra Viola fa il punto sul tema dei diritti delle piante

- 70** **QUANDO L'ATTIVISMO SI FA POESIA**  
Intervista a Roger Olmos
- 74** **BRICIOLE**  
Le notizie per non perdere la strada in un mondo che cambia
- 75** **LIBRI DIVORABILI**  
Consigli di lettura di tutti i generi
- 76** **ZERO WASTE**  
La fonte... del problema
- 77** **MITI DA SFATARE**  
Contro le fake news con un tocco di ironia



*Frittelle di patate e tofu*



# *Reginette con crema di patate dolci e pomodori secchi*

PREP: 15 MIN. | COTTURA: 25 MIN. | TEMPO TOT.: 40 MIN. | DOSI: 6 PERSONE

## INGREDIENTI

500 g di reginette  
1 patata dolce grande  
(600 g circa)  
1 cipolla dorata  
2 cucchiaini di lievito alimentare  
1 cucchiaio di rosmarino tritato  
80 g di tahina  
100 g di panna di soia  
3 cucchiaini di pomodori secchi  
sott'olio  
Brodo vegetale o acqua calda

## STRUMENTI

Frullatore ad immersione

## *Si cucina!*

Iniziate tritando la cipolla e facendola rosolare in una padella antiaderente con un goccio di olio e il rosmarino. Nel frattempo pelate la batata e tagliatela a cubetti piccolini (cuocerà più velocemente), che andrete ad unire alle cipolle insieme a sale, pepe e mezzo mestolo di brodo vegetale o acqua. Lasciate cuocere a fiamma media con un coperchio per circa 15 minuti fino a che le patate dolci saranno morbide.

## *Lessiamo la pasta*

Lessate intanto le reginette in abbondante acqua leggermente salata e scolatele al dente conservando una tazza di acqua di cottura.

## *Frulliamo la crema*

Trasferite le verdure nel bicchiere alto del frullatore, unite la panna di soia e la tahina e iniziate a frullare aggiungendo qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta fino a ottenere una crema perfettamente liscia.

## *Condiamo la pasta*

Saltate le reginette con la crema di patate, unite in ultimo anche i pomodori secchi tagliati a pezzettini e servite subito la pasta ben calda e cremosa.

## *Conservazione*

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

## *Consiglio vegoloso*

In alternativa o in aggiunta ai pomodori secchi potete arricchire questa pasta con dei funghi saltati in padella.





*Ceci alle 5 spezie cinesi*



*Parmigiana di zucca*



*Crostata con ricotta  
e cioccolato fondente*



# In principio fu il tofu

di **Monica Gai**

***Sono sempre di più, hanno forme, sapori e consistenze diverse, ma in realtà sappiamo poco dei formaggi 100% vegetali, che puntano non solo ai vegani ma anche agli intolleranti al lattosio, con un mercato sempre più vasto***

Di una caciotta diventata protagonista di un videogioco non se n'è mai sentito parlare, mentre – strano il destino – nel 2019 un panetto di tofu è diventato un personaggio di un famosissimo videogioco, “Resident Evil 2”. Già. Il panetto morbido e sbalanzolante, con tanto di basco militare, combatte zombie mostruosi a suon di fucilate, ma il suo spirito «si adatta a mille situazioni diverse», recita la sua scheda di presentazione. In effetti, l'assetto da guerra non è poi del tutto sconsigliabile quando iniziamo ad addestrarci nel mondo dei formaggi vegetali – e solo qui li possiamo chiamare in questo modo e vi spiegheremo il perché. Cosa sono? Chi li mangia? Ci fanno bene? Sono davvero delle alternative a quelli animali?

## **DALLA CINA FINO AI TROPICI: LA STORIA DEI FORMAGGI VEGETALI**

Torniamo al nostro eroe con il basco: il tofu. Molto prima di essere scannerizzato e riprodotto fedelmente grazie alla computer grafica diventando avatar di un videogioco, il cosiddetto “formaggio di soia” aveva alle spalle una storia fatta di un certo mistero; è lui che possiamo considerare come il capostipite dei surrogati dei formaggi di derivazione animale. La sua origine non è facilmente rintracciabile tanto che nemmeno la “Japan Tofu Association” è riuscita nell'intento, e non perché il tofu abbia in realtà origini cinesi, bensì perché ci sono

troppe leggende e pochissime fonti scritte sulla storia di questo alimento.

La prima testimonianza scritta risale al periodo Heian, un'epoca della storia giapponese compresa tra l'VIII e il XII secolo. Ma la leggenda più magica è quella legata addirittura a un principe, un certo Liu An, nipote del primo imperatore della dinastia Han – siamo nel 206 a.C. – che sembra avesse insegnato ai propri soldati a realizzare il magico caglio ottenuto dal latte del legume. Natali nobili, insomma, per il nostro panetto.

Quello che possiamo certamente constatare è che il tofu, anche se viene definito “formaggio vegetale”, del formaggio dal punto di vista sensoriale e anche organolettico, non ha molto. Uno dei principali errori di un eventuale passaggio dalla scelta alimentare “classica” alla scelta vegana è proprio quello di aspettarsi che il tofu sulla margherita possa avere una qualsiasi forma di senso – ma è un vero prodigio su molti altri fronti, lo vedremo dopo, e non va disprezzato, ma solo conosciuto e saputo cucinare per bene.

La storia dei formaggi vegetali, come tentativi di imitazione del prodotto animale, inizia all'incirca negli anni Novanta negli Stati Uniti dove il “Soymage” – ormai scomparso – tentò di aprire la strada. Da lì, e in particolare negli ultimi dieci anni, sono stati molti i prodotti che hanno fatto capolino sul mercato, prima come derivazioni del tofu (frullato, spalmato, insaporito, messo in salamoia e chi più ne ha più ne metta) e poi della frutta secca e dei processi di fermentazione (sempre siano lodati). Ora sul mercato è davvero quasi difficile districarsi: fra mozzarelle vegane che filano (o quasi), caciottine al pepe, grattugiabili per la pasta che finiscono anche in lasagne e sformati vegetali, il panorama è vasto e articolato anche se, a ben vedere si divide in due grandi categorie: i formaggi vegetali a base di oli vegetali e quelli a base di frutta secca.

## **COSA SONO I FORMAGGI VEGETALI?**

I formaggi vegetali, quindi, sono lavorati che



Rivoluzioni

## Le guerriere, l'ex cecchino e gli elefanti

di Federica Giordani

**Vi raccontiamo una storia incredibile dalla quale il produttore James Cameron ha tratto un documentario che cambia completamente la definizione di “coraggio”**

«Se tu uccidi i miei animali, io ti verrò a prendere, per me loro sono come figli». Petronella Chigumbura ha 30 anni, è una madre single di due bambini e vive nel distretto di Nyamakate Hurungwe, in Zimbabwe, nelle zone rurali del Mashonaland West. Suo marito è scappato senza una vera ragione, e lei sola con i bambini e senza soldi ha iniziato a vendere verdura ai lati

della strada. Petronella ora fa parte del corpo di ranger *Akashinga*, che in Zimbabwe combatte il bracconaggio delle specie selvatiche, in particolare di elefanti e rinoceronti.

In lingua *shona*, una di quelle parlate in questo stato meridionale dell'Africa senza sbocchi sul mare, *Akashinga* significa “le coraggiose”. Nessun nome potrebbe essere più adatto a questo progetto nato nel 2017 e dietro la cui nascita c'è un ex mercenario della guerra in Iraq, Diamien Mander. Mander, dopo aver improntato la sua intera esistenza sul motto tatuato sulla pelle a vent'anni “Cerca e distruggi”, ha completamente cambiato la sua vita ascoltando quella che lui stesso ha definito in una conferenza TED da migliaia di click, una «tristezza e un dolore mai provati prima». Quel sentimento nasceva dalla

# Lo senti il profumo?



**ACQUISTALO A 3,99€**

*20 ricette testate e fotografate,  
80 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!*