

RICETTE

Pane, vellutate, zuppe, gratin e dolci autunnali

LETTURE

Frankenstein e il mostro vegano che ci parla di diritti e parità

INCHIESTE

Soia, indiziata speciale: ci fa male o no?

AMBIENTE

Non solo Greta. In Cina un'adolescente sfida il governo, da sola

QUELLO CHE
DIMENTICHIAMO
DEGLI ANIMALI,
INCOMINCIAMO
A DIMENTICARLO
DI NOI
STESSI

Jonathan Safran Foer
— scrittore

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 e illustrazioni:**Vegolosi.it, Adobe Stock,
Unsplash, Noemi Romano
(@ifloridelmare)**Contatti:**scrivici@vegolosi.it**Pubblicità:**commerciale@viceversamedia.itwww.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 e negli store online**Abbonamento annuale 2020:**7 numeri in formato digitale
epub e pdf (stampabile),
acquistabile [cliccando qui](#).

La parabola del cinghiale (o del casino che abbiamo fatto)

di **Federica Giordani**

Quello che con una leggerissima nota di autoreferenzialità viene definito *homo sapiens* appare sempre più evidente che di sapiente ha ben poco. A volte i danni che abbiamo creato e che continuiamo a creare su questo pianeta sembrano quelli di un bambino che gioca con un oggetto troppo bello e troppo prezioso per stare nelle sue mani poco pratiche e pasticciate.

Un esempio simbolico è la vicenda dell'uccisione di una famiglia di cinghiali a Roma. Mamma e 6 cuccioli sono stati narcotizzati e poi abbattuti con un'iniezione letale all'interno di un parco giochi del quartiere Aurelio. Le alternative a questo finale c'erano ma non sono state percorse, eppure non è questo il punto. La vera storia è il motivo per il quale tutti questi cinghiali si trovino a razzolare a Roma, nel bel mezzo del traffico, a frugare fra una spazzatura sempre più ingombrante, gestita male e differenziata peggio.

Le popolazioni di questi animali, che con la loro prolificità hanno attraversato i secoli, sono aumentate in modo esponenziale negli ultimi anni a causa della rottura degli equilibri naturali, del cambiamento climatico ma anche a causa di chi ne ha introdotti di nuovi in natura per favorire l'attività venatoria, come ha spiegato in un'intervista Piero Genovesi, responsabile del Servizio per il coordinamento della fauna selvatica dell'Ispra. Introducendo nuovi animali nell'ambiente, la loro popolazione è cresciuta enormemente poiché i loro unici predatori naturali, i lupi, contano all'incirca 2000 esemplari stimati sul nostro intero territorio, contro 1 milione di cinghiali.

Insomma, gli esseri umani si lamentano di avere troppi cinghiali attorno, si lamentano dei danni alle coltivazioni da essi provocati, li uccidono senza appello, ma dall'altra parte determinano le condizioni che ne hanno provocato l'esplosione demografica. Si tratta di catene di conseguenze molto simili a quelle che ci hanno condotto a questa pandemia globale. Agiamo infischiandocene delle conseguenze, pensando all'oggi, al profitto, senza comprendere che quello che acquistiamo, quello che decidiamo di mangiare o che sosteniamo con le nostre scelte, tornerà a ripercuotersi su di noi. Andrebbe fatto un pensiero egoistico, a questo punto, dato che proprio non riusciamo a decidere di agire diversamente pensando a chi ci sta attorno, animali e piante compresi: agire ecologicamente è la sola soluzione per non fare una brutta fine.

Sommario

Clicca sulle foto per
andare alla pagina
corrispondente!



Con
consigli
nutrizionali



- 3** EDITORIALE
La parabola del cinghiale (o del casino che abbiamo fatto)
- 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** SOIA: STORIA DI UN'INDIZIATA SPECIALE
Inchiesta sul legume più discusso, amato e odiato
- 66** ALLA TAVOLA DEL MOSTRO DI FRANKENSTEIN
Un viaggio nel tempo tra alimentazione naturale, veganismo, letteratura ottocentesca e diritti
- 72** IL CORAGGIO DELLA DISOBEDIENZA DI HOWEY OU
Combattere per clima e animali in Cina

- 76** LORO SALVERANNO LA TERRA, FORSE
Intervista al regista del documentario "The Need to Grow"
- 82** BRICIOLE
Le notizie per non perdere la strada in un mondo che cambia
- 83** LIBRI DIVORABILI
Consigli di lettura di tutti i generi
- 84** ZERO WASTE
Tè senza spreco
- 85** MITI DA SFATARE
Contro le fake news con un tocco di ironia







Le ricette di novembre

*Meravigliosi colori, profumi intensi,
sapori golosi: sfogliamo insieme un
autunno culinario da leccarsi i baffi*

*Consigli nutrizionali a cura della dottoressa
Elena Mazzetto, dietista*





Muffin salati alle patate e rosmarino

senza frutta secca

PREP: 20 MIN. | COTTURA: 40 MIN. | TEMPO TOT.: 60 MIN. | DOSI: 6 MAXI MUFFIN

INGREDIENTI

220 g di farina 2
30 g di farina di ceci
300 g di patate
1 cucchiaio di lievito alimentare
1/2 cucchiaino di sale
2 cucchiaini di rosmarino tritato
1/2 bustina di lievito naturale
a base di cremor tartaro (8 g)
75 g di olio extravergine d'oliva
220 g di latte vegetale non
dolcificato (di soia o di avena)
20 g di semi di girasole
20 g di semi di zucca

STRUMENTI

6 stampi per muffin dal
diametro di 7,5 cm

Si cucina!

Iniziate pelando le patate e tagliandole a cubetti abbastanza piccoli, poi saltatele in padella con un filo di olio, un pizzico di sale e un cucchiaino di rosmarino tritato fino a che saranno dorate. A questo punto, abbassate la fiamma, coprite con un coperchio e lasciate cuocere per altri 5 minuti o fino a che le patate saranno belle morbide.

Prepariamo l'impasto

Per l'impasto dei muffin, invece, versate in una ciotola la farina 2, la farina di ceci, il lievito, il lievito alimentare, il sale e il rosmarino. Mescolate con un cucchiaio di legno e aggiungete poi il latte vegetale e l'olio, amalgamando bene il tutto. In ultimo unite anche le patate saltate in padella e metà dei semi e mescolate lo stretto necessario per incorporarli all'impasto.

Inforniamo

Distribuite l'impasto dei muffin negli appositi stampi, decorate la superficie con i restanti semi di zucca e di girasole e infornate in forno statico preriscaldato a 180°C per 30-35 minuti. Una volta cotti, lasciate raffreddare i muffin un po' e gustateli ancora tiepidi.

Conservazione

Potete conservare questi muffin salati 2-3 giorni in un contenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

In aggiunta ai semi potete arricchire questi muffin anche con dei cubetti di tofu affumicato.









Inchieste

SOIA

Storia di un'indiziata speciale

di *Federica Giordani*





detiene a oggi il 47% della produzione suinicola mondiale e consuma il doppio della carne degli Stati Uniti, quindi le serve la soia che arriva dal Brasile e dagli Stati Uniti. Il legume utilizzato agli inizi degli anni Venti negli Stati Uniti come una delle commodity prodotte in enormi quantità, insieme al mais, per dare avvio agli allevamenti intensivi creando un'economia locale, ora è diventata un business mondiale che poggia sulle richieste della Cina.

Wen Tiejun, preside della Scuola di economia agraria e sviluppo rurale della Renmin University di Pechino, ha un'idea molto chiara sul mercato della soia nel suo Paese: «È un grave errore, stiamo abdicando alla nostra sovranità alimentare. I cinesi e tutti gli altri popoli dovranno ridurre il consumo di carne. Non è possibile dare da mangiare carne a tutta questa gente».

Quello che emerge chiaramente anche dalle analisi del libro di Liberti, così come dagli articoli della stampa internazionale sul tema, è che c'è un solo vero metodo per disinnescare questa bomba ecologica ed economica che sta intaccando i polmoni verdi del mondo, compresa la foresta amazzonica, distruggendo la biodiversità che è alla base della salute non solo del

La soluzione è far crollare la domanda di carne e derivati, perché è solo per sfamare questa richiesta che tutto ciò sta accadendo

pianeta ma anche degli uomini (ricordiamoci che stiamo vivendo una pandemia generata, in ultima istanza, proprio da questo enorme problema: distruggere habitat e specie che non dovrebbero essere né toccate, né “mescolate” fra loro a causa del continuo depauperamento dell'ambiente).

Questo metodo è far crollare la domanda di carne e derivati, perché è solo per sfamare questa richiesta che tutto questo sta accadendo.

Cara... non eri nemmeno dove dicevi di essere...

Spesso l'alimentazione vegana viene accusata di essere il “propellente” dell'aumento della coltivazione di soia, ma è chiaro abbiamo scoperto che non è così. Il WWF nel 2015 aveva spiegato e calcolato quanta soia, invece, fosse nascosta nei prodotti di origine animale, ossia quante ne era servita per produrre quello che finiva sulle nostre tavole. Per esempio, per produrre 100 g di carne di maiale occorrono circa 51 g di soia; per 100 g di formaggio servono 25 g di soia; per una fetta di salmone, 59 g; per 100 g di carne di pollo ne servono ben 109 g.

Nella nostra Europa, il 97% della soia consumata

È bellissimo!



ACQUISTALO QUI A 3,99€

*20 ricette testate e fotografate,
con i consigli nutrizionali: l'inchiesta
sulla soia, interviste e contenuti originali*

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