

SPECIALE NATALE

Un intero menu per le feste 100% veg

REGALI

I consigli della redazione su libri da leggere e regalare

INCHIESTE

Affettati vegetali: scopriamo se ci fanno male

INTERVISTE

L'oceanoografo Carniel: «Ecco perché il mare ci regala un respiro su due»

Scegli il tuo abbonamento per tutto il 2021

45€
invece
di 60€

COLLEZIONE

OPPURE

Regala l'abbonamento
Collezione

37€
invece
di 44€

CLASSICO

OPPURE

Regala l'abbonamento
Classico

Collezione o Classico?

11 numeri, solo ricette inedite
(non le troverai sul sito ma solo sulla rivista!),
tutta la collana di ebook de "I semini",
una mail diretta per parlare con chef Sonia.
E in più, abbonandoti,
sostieni il nostro lavoro di tutti i giorni
sul sito (che rimarrà gratuito e accessibile a tutti)

PIÙ INFO QUI

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),
Cristina Piga - *redattore*

Fotografie e illustrazioni:

Vegolosi.it, Adobe Stock,
Unsplash

Contatti:

scrivici@vegolosi.it

Pubblicità:

commerciale@viceversamedia.it

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 e negli store online

Abbonamento annuale 2021:

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

«Si fa, ma non si dice», anzi, non si fa e basta

di *Federica Giordani*

Il Quartetto Cetra negli anni Cinquanta cantava questa sorpassata canzoncina sulle ipocrisie. Sull'alimentazione vegetale non solo "non si dice", ma in più non si fa. In Italia esiste un gigantesco tabù legato al mangiare vegan: ci sono figure di spicco, politiche e non, che dovrebbero parlarne basandosi su fatti accertati e ricerche scientifiche, eppure dribblano con gambe svelte l'argomento parlando di tutto quello che si potrebbe fare per frenare la corsa verso lo schianto ecologico, tranne di cambiare le proprie abitudini alimentari. Alla fine del 2019 il Ministro dell'Ambiente Sergio Costa annunciò l'approvazione del Decreto Clima: sottotitolo *Il primo passo verso la rivoluzione verde*. Eppure in quel decreto non c'era **un solo cenno** al tema dell'alimentazione. E pensare che il vegetariano Lev Tolstoj nel 1883 scrisse *Il primo gradino* sostenendo che «la prima tappa sarà la sobrietà nell'alimentazione [...] se l'uomo cerca seriamente e sinceramente di progredire verso il bene...».

Senza andare così indietro, sarebbe bastato sfogliare il documento di sintesi **dell'IPCC**, oppure le ricerche condotte da due team dell'Università di Oxford (**2018** e **2020**) per capire che cambiare alimentazione mangiando prevalentemente a base vegetale non è un'opzione accessoria, bensì il fulcro della soluzione per arginare la crisi climatica, placare la distruzione della biodiversità e garantire la tutela della salute umana a livello globale.

Tanti sono anche coloro che, pur facendo divulgazione scientifica sul tema ambientale, non se la sentono proprio di dire che sarebbe meglio essere vegetariani, anzi meglio ancora "vegani", arrivando tutt'al più a dei timidi «Diminuiamo un po' la carne rossa...». Sembra di sentirlo fino a qui il grande sospiro di sollievo generale, come a dire: «Siamo salvi, non dobbiamo cambiare». Inutile anche sbandierare la "dieta mediterranea" come panacea che sembra garantirci, essendo noi residenti nel Paese mediterraneo per eccellenza, una sorta di patentino sicuro sulla nostra attuale alimentazione, che però in tavola non vede mai cereali integrali, bensì poca frutta, poca verdura, pochissimi legumi e un sacco di altre cose che proprio nel modello mediterraneo, sono relegate a un consumo saltuario (come le carni rosse e i dolci). Non si fa e si dovrebbe dire: mangiate vegano che vi fa bene.

Sommario

Clicca sulle foto per
andare alla pagina
corrispondente!



Con
consigli
nutrizionali



Antipasti **10**



Primi
piatti **22**



Secondi e
contorni **36**



Dolci **44**



Speciale Menu
di Natale **56**

- 3** **EDITORIALE**
«Si fa, ma non si dice»,
anzi, non si fa e basta
- 7** **LA SPESA DI STAGIONE**
- 8** **RICETTARIO**
20 idee originali da copiare +
il menu di Natale!
- 71** **FACCIAMO FESTA ALLA
DIETA!**
A cura della dott.ssa Filippin
- 72** **COME GINGER & BREAD**
L'abbinamento del mese
- 73** **LE NOSTRE RICETTE
FATTE DA VOI**

- 76** **AFFETTAR MI È DOLCE
IN QUESTO MARE**
Cosa sono gli affettati vegetali
e che cosa contengono?
- 80** **IL NOSTRO FUTURO È
SCRITTO NELL'ACQUA**
Intervista all'oceanografo
Sandro Carniel
- 86** **ATTRAVERSO LA CUCINA
SHOJIN RITROVIAMO
LA NOSTRA UMANITÀ**
Intervista allo chef e monaco
buddhista Toshio Tanahashi
- 92** **OGNI CATASTROFE
È ILLUMINATA**
I due romanzi di Gabrielle
Filteau-Chiba ci portano nelle

foreste del Canada fra attivismo
e "vendette letterarie"

- 97** **BRICIOLE**
Le notizie per non perdere
la strada in un mondo
che cambia
- 98** **LIBRI DIVORABILI**
Consigli di lettura (e idee
regalo) di tutti i generi
- 100** **ZERO WASTE**
I buoni propositi:
un consiglio al mese
per 12 mesi
- 103** **MITI DA SFATARE**
Contro le fake news
con un tocco di ironia







Crocante di frutta secca

senza glutine
senza soia

PREP: 15 MIN. | COTTURA: 10 MIN. | TEMPO TOT.: 25 MIN. | DOSI: 6-8 PERSONE

INGREDIENTI

250 g di frutta secca mista
(mandorle, nocciole, noci,
anacardi, noci pecan)
100 g zucchero di canna
50 g di sciroppo d'agave

STRUMENTI

Mattarello
Placca da forno

Si cucina!

Come prima cosa tostate la frutta secca in forno a 180°C per 5-7 minuti stendendola su una placca da forno.

Prepariamo il caramello

In un pentolino in acciaio dal fondo spesso versate lo zucchero e lo sciroppo d'agave e lasciate sciogliere il tutto a fiamma bassa, mescolando con un cucchiaino di acciaio. Una volta che lo zucchero si sarà sciolto e avrà iniziato a caramellare potete aggiungere la frutta secca tostata, stando molto attenti a non scottarvi. Mescolate bene in modo che il caramello ricopra tutta la frutta secca.

Diamo forma al croccante

A questo punto spegnete la fiamma e versate il caramello su un foglio di carta da forno, coprite con un secondo foglio di carta forno e con un mattarello (attenzione a non usare le mani perché il composto sarà ustionante!) stendete il tutto fino a formare uno strato il più possibile uniforme, dello spessore di poco più di un centimetro.

Tagliamo il croccante

Lasciate intiepidire il vostro croccante e prima che solidifichi completamente tagliatelo a pezzetti con un coltello ben affilato. A questo punto fate raffreddare completamente il dolce prima di riporlo in un contenitore per alimenti o in sacchetti, se decidete di regalarlo.

Conservazione

Potete conservare questo croccante alla frutta secca fino a un mese in un contenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

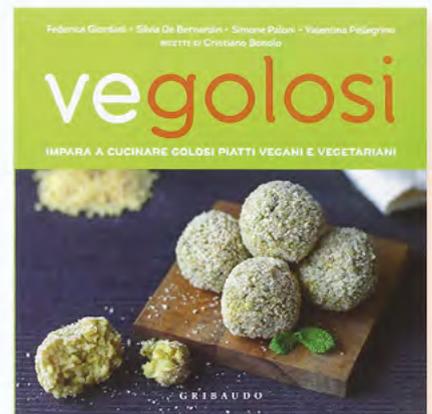
Se non avete lo sciroppo d'agave potete tranquillamente sostituirlo con altri 30 g di zucchero di canna.







Tutti i nostri libri (cartacei!)



IN TUTTE LE LIBRERIE







*Le ricette
di Natale*



Inchieste

Affettar mi è dolce in questo mare



di *Federica Giordani*



Lo chef e monaco buddhista
Toshio Tanahashi
(foto di Joakim Blockstorm)

vanità, la gelosia e in pratica in tutta una serie di emozioni che si rivelano distruttive per l'individuo e l'intera società. Qui i due estremi: chi è ricco avrà cibo in quantità e di qualità; chi è povero avrà i fast food, cibo in quantità, ma di bassa qualità. Ed ecco arrivare problemi come obesità, diabete, malattie cardiache, cancro e malattie mentali, con costi sanitari sempre più alti.

La situazione attuale e mondiale non sembra molto vicino a questi principi...

Gli esseri umani si trovano in una condizione sempre meno sostenibile. La filosofia e l'esercizio della devozione sono le pratiche del ritorno dell'uomo alla ragione, abbandonando la condizione del desiderio. La cucina *Shojin* vuole inserirsi proprio in questo discorso. Non solo

«La cosa importante è non prendere scorciatoie, prendersi il proprio tempo e cucinare con dedizione, avendo lo stesso atteggiamento nella vita»

mangiamo, ma torniamo a essere umani. Essere devoti al Buddha significa essere grati alle piante, non certamente morendo di fame, ma esaltando i prodotti della terra nella cucina *Shojin*. Paradossalmente, non al tempo, ma in un episodio di vita quotidiana di fronte a un piatto di verdure al ristorante,

mi son reso conto che la devozione non si ferma al luogo sacro, ma è ovunque, comprendendo l'importanza di apprezzare sempre più la bellezza della pratica della cucina *Shojin*, affinando la propria sensibilità e il proprio intelletto.

Come ha conosciuto la cucina Shojin?

Dopo essermi laureato a Tokyo, sono entrato nel mondo del lavoro, vivendo giorni davvero impegnativi. Oltretutto, in quel periodo, alla fine degli anni '80, c'era il boom economico,



Ogni catastrofe è illuminata

di Tiziana Caretti | Foto di Julie Houde-Audet

Come possiamo salvare l'ambiente? Isolandoci dalla società per mettere in pratica una resistenza "depressiva", oppure agendo in prima persona contro la violenza che ci circonda? Due romanzi di Gabrielle Filteau-Chiba ci portano nelle foreste innevate del Canada mostrandoci queste due vie e una vera "vendetta letteraria"

Nel mezzo di qualsiasi catastrofe c'è sempre qualcuno che cerca di immaginare e rendere veri altri mondi possibili. Nell'immaginario collettivo, la parola "catastrofe" evoca scenari di lutto che scatenano panico perché ci si aspetta di subirne passivamente le conseguenze. La parola "catastrofista" è ormai un insulto, soprattutto da parte di chi nega l'evidenza e considera profeta di sventura chi segnala i pericoli. In verità, questa parola (dal greco "rivolgimento, rovesciamento") racchiude in sé un concetto proprio del teatro tragico ossia il passaggio cruciale in cui l'intreccio si scioglie e il dilemma giunge a una soluzione, per quanto luttuosa. Il "catastrofista illuminato", concetto spiegato benissimo da Jean Pierre Dupuy nel suo saggio *Per un catastrofismo illuminato* (Medusa Edizioni, 2009) è chi «fa una valutazione realistica e radicalmente attuale dei pericoli di distruzione che lo circondano e che lo riguardano in prima persona fin dentro i propri comportamenti spiccioli, cioè tiene conto "dell'aspetto sistemico del male", e prova a salvarsene».

ALTER EGO LETTERARI PER SALVARE IL PIANETA

La scrittura impegnata di Gabrielle Filteau-Chiba, autrice canadese, rema proprio nella direzione di questo "catastrofismo illuminato". Le protagoniste dei suoi due romanzi *Nella Tana* e *Prede* (editi entrambi da Lindau), rispettivamente Anouk e Raphaëlle, decidono di isolarsi vivendo nel folto delle foreste quebecchesi, luoghi che per il lettore europeo evocano erroneamente solo l'idea di terre selvagge. Grazie al contatto stretto con la foresta e a un lungo percorso di analisi interiore, le due donne riescono a giungere a una valutazione realistica della catastrofica situazione ambientale, economica e politica del territorio, cercando una via d'uscita. «Nelle mie creazioni, metto in scena dei miei alter ego che sostengono, ognuno alla sua maniera, la lotta ecologista», ci spiega Gabrielle Filteau-Chiba, che abbiamo raggiunto telefonicamente.

Nei due romanzi assistiamo alle gravi catastrofi ecologiche (e non solo) di cui sono testimoni le due protagoniste insieme agli animali della foresta e del fiume San Lorenzo. Ci troviamo negli Appalachi dell'Haut-Pays del Kamouraska, dove il golfo salato dell'oceano si mescola con le acque dolci del fiume, dove nascono le balene beluga e sostano gli uccelli migratori. Dove la foresta è popolata di animali selvatici, quali coyote, linci, orsi, martore, procioni, visoni, volpi, topi muschiati, martore di Pennant. Dove nessun essere vivente, donne comprese, ha vita facile a causa dell'egoismo predatorio della società patriarcale. Quell'atteggiamento controproducente dell'essere umano che tratta la terra, e le donne, come oggetti da usare, sfruttare e annientare a proprio piacimento fino alla distruzione totale.

Imperdibile



ACQUISTALO QUI A 3,99€

100 pagine, 20 ricette + il menu di Natale: l'inchiesta sugli affettati vegetali, interviste e contenuti inediti

**Disponibile anche nei maggiori store online.
Puoi abbonarti per tutto il 2021, o **REGALARE** l'abbonamento, qui!**