



RICETTE

L'inverno in cucina fra colori e profumi che regalano tempo

INCHIESTE

Zucchero e zuccheri, cosa dobbiamo sapere per non credere alle bufale

LIBRI

Gli animali prendono il controllo in un romanzo che è diventato caso editoriale

GUIDE

Tè perfetto: la tea sommelier ci spiega come prepararlo, la nutrizionista perché ci fa bene

A VOLTE
PENSO CHE
DOVREMMO FARE
UN PASSO
INDIETRO
E RICORDARE CHE
NON ABBIAMO
PIU' DIRITTO
DI STARE QUI
DI QUALSIASI ALTRO
ANIMALE

David Attenborough
— divulgatore scientifico

Editore: Viceversa Media Srl

Direttore responsabile:

Federica Giordani

Redazione: Silvia De Bernardin,

Simone Paloni, Valentina Pellegrino.

Ricette: Sonia Maccagnola

Hanno collaborato:

Chiara Canali - *redattore*,

Tiziana Caretti - *redattore*,

dott.ssa Denise Filippin - *biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale*,

dott.ssa Lorenza Francioni - *PharmD, PhD e consulente nutrizionale*,

Giovanna Lattanzi - *Orto Strabilia*,

Cristina Piga - *redattore*

dott.ssa Benedetta Raspini - *biologa nutrizionista specialista in scienza dell'alimentazione*

Fotografie e illustrazioni: Vegolosi.it,

Adobe Stock, Unsplash

Contatti:

scrivici@vegolosi.it

Pubblicità:

commerciale@viceversamedia.it

www.vegolosi.it

Facebook: [vegolosi](#)

Instagram: [@vegolosi.it](#)

Youtube: [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](#).

Non si vola senza rete

di **Federica Giordani**

Quando Suzanne Simard provò a raccontare ai suoi colleghi biologi e ricercatori forestali che secondo lei gli alberi di una foresta facevano parte di una rete collaborativa e “parlante”, quasi nessuno le volle dare credito e i soldi per condurre i primi esperimenti dovette trovarli da sola. Mentre insacchettava alcune chiome di pino e betulla e le “omaggiava” di gas traccianti per capire se quelle informazioni si diffondessero di albero in albero attraverso il terreno, dovette anche fare i conti più volte con una mamma di orso e il suo cucciolo. Ma i suoi esperimenti, anche se in qualche modo mettevano in dubbio l'assunto darwiniano che l'evoluzione è solo competizione, dettero i risultati che lei si era prefigurata: la foresta non è solo un insieme di alberi, ma grazie alle reti micorriziche, ogni albero trasmette nutrienti e informazioni ad altre piante, spesso quelle più vecchie. Quelli che Simard chiama «alberi madre» si privano di alcuni elementi per fornirli in quantità maggiore alle piante appena nate. Le piante intese come esseri sociali: cambiano un bel po' di cose, no?

Forse, come ha spiegato anche la giornalista Alessandra Viola nel suo libro *Flower power*, è anche tempo (anzi, siamo decisamente in ritardo) di parlare di diritti delle piante perché solo così potremo iniziare a ripensare il modo in cui le utilizziamo (cosa che anche per Simard può continuare a essere fatta, ma con criteri e velocità ben diversi da ora). Gli alberi da sempre sono stati simbolo di connessione: fra cielo e terra, fra vecchi casati. La lezione che dobbiamo trarre da queste gigantesche scoperte, che avvengono spesso nel più assordante dei silenzi mediatici, è che quella rete che Simard ha scoperto sotto il suolo, visibile, colorata e tangibile, è simbolo di quella non tangibile, e faticosa da intravedere, che collega tutto quello che siamo con tutto ciò che ci circonda. Non possiamo buttare a terra una bottiglia di plastica senza pensare che questo non determinerà un aggravio dello squilibrio già presente, non possiamo mangiare l'ennesima fetta di carne ignorando che siamo parte di un enorme problema e che il cambiamento, come sempre, parte da noi. Senza la rete di cui noi stessi siamo i fili non si va da nessuna parte.

Sommario

Clicca sulle foto per
andare alla pagina
corrispondente!



Antipasti **10**



*Primi
piatti* **20**



*Secondi e
contorni* **32**

Con
consigli
nutrizionali



Dolci **42**



*Mi fa bene perchè:
i broccoli!* **56**

- 3** **EDITORIALE**
Non si vola senza rete
- 7** **LA SPESA DI STAGIONE**
COME GINGER & BREAD
L'abbinamento del mese
- 8** **RICETTARIO**
20 idee originali da copiare
- 52** **RICETTE DAL MONDO**
I gyoza giapponesi
- 55** **LE NOSTRE RICETTE FATTE DA VOI**
- 56** **MI FA BENE PERCHÈ**
A cura della dott.ssa Filippin
- 58** **STO UNA CREMA**
A cura della dott.ssa Franciosi
- 62** **ZUCCHERO, ZUCCHERI E... ALTRI MERLETTI**
L'inchiesta del mese
- 68** **È SEMPRE L'ORA DEL TÈ**
Intervista alla tea sommelier Gabriella Lombardi
- 74** **L'ANNO CHE SARÀ**
Stiamo provando a disegnare un futuro più sostenibile?
- 78** **LA "DIMENTICANZA" DI CHI SIAMO**
La favola amara di un autore anonimo mette gli animali in cattedra
- 80** **L'INEVITABILE VYSTOPIA**
L'angoscia di essere vegani in un mondo non-vegan
- 84** **BRICIOLE**
Le notizie per non perdere la strada in un mondo che cambia
- 85** **LIBRI DIVORABILI**
Consigli di lettura di tutti i generi
- 87** **L'ORTICELLO**
Gennaio, il mese del coraggio
- 88** **ZERO WASTE**
La plastica è dentro di noi
- 89** **MITI DA SFATARE**
Contro le fake news con un tocco di ironia



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

Linguine con verza in agrodolce, uvetta e mandorle tostate

PREP: 15 MIN. | COTTURA: 30 MIN. | TEMPO TOT.: 45 MIN.

DOSI: 6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

500 g di linguine
1 cavolo verza grande
1 cipolla rossa
60 g di uvetta
3 foglie di alloro
2 cucchiaini di zucchero di canna
2 cucchiaini di aceto di mele
1 mestolo di brodo vegetale
30 g di pinoli
30 g di mandorle

STRUMENTI

Padella antiaderente o wok
Frullatore a immersione

IL CONSIGLIO DELLA NUTRIZIONISTA



L'aceto di mele è una importante fonte di pectina, una fibra idrosolubile in grado di nutrire il microbiota intestinale, favorire la peristalsi, la riduzione e il controllo dei livelli di colesterolo e il senso di sazietà. L'assunzione regolare di aceto di mele favorisce il riequilibrio del pH intestinale e delle vie urinarie e riduce il rischio di contrarre infezioni.



Si cucina!

Come prima cosa lavate bene le foglie della verza, eliminate da ciascuna la costa centrale più dura e tagliatele a strisce larghe all'incirca 1 cm. Tritate la cipolla e soffriggetela in un'ampia padella antiaderente o in un wok con un goccio di olio, lo zucchero di canna e le foglie di alloro, salandola leggermente. Una volta che si sarà ammorbidita aggiungete le verze, saltatele per qualche minuto, poi salate, unite il brodo e lasciate cuocere per 20 minuti con un coperchio a fiamma bassa.

Lessiamo la pasta

Nel frattempo ammolate l'uvetta in una ciotola di acqua bollente e lessate le linguine in abbondante acqua salata, scolandole molto al dente e conservando qualche mestolo di acqua di cottura.

Frulliamo parte delle verze

Una volta che le verze saranno belle morbide, sfumatele con l'aceto, poi prelevatene un terzo, versatele nel bicchiere alto del minipimer insieme a un mestolo di acqua di cottura delle linguine e frullate il tutto fino a ottenere una crema liscia.

Condiamo la pasta

Unite alle verze saltate la crema di verza, le linguine scolate e l'uvetta e saltate il tutto per un paio di minuti aggiungendo acqua di cottura della pasta necessaria a portare a termine la cottura delle linguine e a formare un bel sugo cremoso. Impiattate completando ciascuna porzione con le scaglie di mandorle e i pinoli tostate.

Conservazione

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

Consiglio vegoloso

Per un piatto più ricco e completo potete aggiungere a questa ricetta anche dei fagioli cannellini.





The background of the entire page is a dense, artistic watercolor illustration of various green leaves. The leaves are rendered in a range of shades from light, pale green to deep, dark forest green, with some showing yellowish-green highlights, suggesting sunlight or different leaf types. The leaves are scattered across the frame, with some appearing more prominent than others, creating a lush, textured effect. The overall composition is balanced and visually appealing, serving as a backdrop for the text.

Notizie

*Il mondo che deve
cambiare, il nostro ruolo,
la necessità di capire di più
e l'informazione per poterlo
fare al meglio*

Inchieste

Zucchero, zuccheri e... altri merletti



di **Federica Giordani**

Hanno collaborato:
Denise Filippin, biologa e nutrizionista
e **Sonia Maccagnola**, chef vegana

Da molti anni al centro del dibattito sull'alimentazione mondiale, lo zucchero è un ingrediente del quale il nostro corpo non ha bisogno e di cui possiamo fare a meno ma, prima di demonizzarlo, è necessario scoprire che cos'è e quali sono le possibili alternative valide per non rinunciare del tutto a qualche nota dolce nella nostra alimentazione

Zollette, in polvere, a velo, vanigliato, bianco, integrale, di canna, di cocco, estratto dalla barbabietola, estratto dalla canna da zucchero: dolcificare una tazzina di caffè, una torta o un biscotto, oppure rendere meno acidulo il sugo, sembra un rebus. Tantissimi sono gli allarmi arrivati dalla comunità scientifica negli anni sul ruolo di questo ingrediente nella sempre più crescente "epidemia" di obesità nel mondo, per non parlare dei danni sulla salute cardiovascolare e sullo stato di benessere psicofisico dei bambini. Eppure c'è tantissima confusione sullo zucchero, a partire dalle sue tante forme e dalla definizione dei prodotti (o delle ricette) "senza". Partiamo dalle basi, quindi, e iniziamo a capire di che cosa stiamo parlando.

CHE COS'È LO ZUCCHERO?

Quello che comunemente chiamiamo "zucchero", ossia quello da tavola, è saccarosio, una delle forme assunte dai glucidi o zuccheri (carboidrati), macrocategoria che accoglie al suo interno diversi gruppi di composti chimici che si differenziano fra loro in base alla quantità di monomeri che li compongono. Abbiamo, quindi, i monosaccaridi (come glucosio, fruttosio e galattosio), gli oligosaccaridi (come saccarosio, lattosio e maltosio) e i polisaccaridi (come amido, cellulosa e glicogeno). Insomma, quando troviamo la definizione "senza zucchero", sia su una ricetta che su un prodotto, quello che si intende è che quell'alimento al suo interno non contiene saccarosio, ma non è detto che non contenga altri zuccheri.

I monosaccaridi e gli oligosaccaridi sono definiti anche "zuccheri semplici", mentre i polisaccaridi sono chiamati anche "zuccheri complessi". La differenza non sta nella quota calorica che ci garantiscono (sia i primi che i secondi, infatti, forniscono circa 4 chilocalorie ogni grammo) bensì nella velocità con la quale il nostro corpo li assimila, ossia l'indice glicemico.

Gli zuccheri semplici (mono e oligosaccaridi) fanno aumentare velocemente la glicemia mentre gli zuccheri complessi affrontano un processo digestivo più lungo. Che cosa significa in termini pratici? Un ingrediente con un indice glicemico basso garantisce un buon controllo della glicemia mentre uno con un indice glicemico alto garantisce subito e più velocemente energia al nostro corpo favorendo anche però un eventuale aumento di peso e la possibile insorgenza di diabete: raggiungendo più velocemente il picco glicemico, nel nostro sangue sarà più brusca la discesa della curva che provoca attacchi di fame o voglia di dolce.

Insomma, per placare l'appetito meglio una fetta di pane integrale piuttosto che una brioche.

IL MISTERIOSO CASO DELLO "ZUCCHERO DI CANNA"

Nessun ingrediente è stato mistificato e mal interpretato quanto lo zucchero di canna. Negli anni a esso sono state associate diverse proprietà inesistenti, come quella, per esempio, di essere migliore dal punto di vista nutrizionale rispetto a quello bianco. Non è così.

Quello che utilizziamo nel caffè o nel tè, oppure come ingrediente per torte e biscotti è, come abbiamo visto, il saccarosio, naturalmente bianco, estratto attraverso un processo piuttosto elaborato sia dalla barbabietola che dalla canna da zucchero.

Uno dei residui della lavorazione delle due piante si chiama melassa ed è un composto liquido, vischioso e molto scuro. La melassa estratta dalla barbabietola ha un sapore sgradevole e non viene utilizzata come dolcificante al contrario della melassa estratta dalla canna da zucchero che ha, invece, un buon sapore aromatico. Questo tipo di melassa (detta "nera") viene anche commercializzata da sola come dolcificante e può essere portata a vari gradi di purezza.

Veniamo al dunque: è la maggiore o minore presenza di melassa che determina il colore del cosiddetto "zucchero di canna":



Libri

La “dimenticanza” di chi siamo

di Chiara Canali

La favola amara di un autore anonimo, diventata caso editoriale, mette gli animali in cattedra. Saranno loro a spiegarci che abbiamo (e stiamo) sbagliando tutto

“Benvenuti nell’Antropocene: l’attuale epoca geologica in cui i cambiamenti a livello climatico, strutturale e territoriale sono da attribuire alle azioni di un unico responsabile”. Così si potrebbe immaginare la grande scritta affissa all’ingresso del luogo segreto che tutti gli animali del pianeta stanno raggiungendo con una certa urgenza. È una convocazione importante, un

evento che nessun animale può perdere perché è ormai giunto il momento di parlare di una questione che non può più essere rimandata.

Alcuni animali sono arrivati da molto lontano, anche affrontando un viaggio faticoso, pur di riuscire a intervenire alla grande assemblea che è stata organizzata per parlare dell’unico assente all’evento: l’uomo. La sua presenza non sarebbe stata affatto gradita a tutti quegli animali che subiscono quotidianamente ogni tipo di abuso per nutrirlo, vestirlo, garantirgli divertimento, per aumentare il suo profitto. Quegli stessi animali ora hanno capito che il tempo in cui sono stati silenziosamente a guardare senza opporre la benché minima resistenza alle sopraffazioni deve giungere al termine: è finalmente arrivato il momento di punire l’uomo per tutte le sue

colpe, frutto della sua scelleratezza che devasta interi territori, uccide migliaia di animali e altera in modo devastante il clima.

IL CASO EDITORIALE

È così che Filelfo, pseudonimo dell'autore sconosciuto de *L'assemblea degli animali*, libro pubblicato da Einaudi e precedentemente presentato a puntate sul settimanale *Robinson*, approfondimento letterario di *la Repubblica*, ha immaginato cosa accadrebbe se, al posto di politici in giacca e cravatta, riuniti attorno a un tavolo per discutere le sorti del clima ci fossero gli animali. Quale destino ci riserverebbero per aver alterato interi ecosistemi, distrutto habitat naturali, portato all'estinzione numerose specie? La risposta sembra venire da sé: c'è poco da sperare, non otterremmo alcuno sconto di pena.

Non è la prima volta che degli animali si riuniscono per ribellarsi agli umani. È stato George Orwell, con la celebre opera *La fattoria degli animali* pubblicata nel 1945, il primo, con obiettivi dichiaratamente politici e ispirandosi alla Rivoluzione Russa, a dar voce agli animali stanchi dei soprusi umani. *L'assemblea degli animali*, libro scorrevole ma intenso, riprende la singolare idea narrativa del racconto di Orwell e la riporta ai giorni nostri.

L'originalità del romanzo di Filelfo, costellato di velati riferimenti a versi di celebri autori con cui l'autore sembra voler giocare con il lettore affinché aguzzi l'ingegno al fine di scoprire indizi disseminati qua e là tra i capitoli, risiede nella forza di esprimere in modo fantasioso la realtà che siamo costretti a vivere a causa di una pandemia globale, attraverso la voce e gli occhi degli animali. Quegli stessi animali che abbiamo dimenticato di ascoltare hanno assunto la veste di saggi maestri, sono pronti a rimproverarci per la nostra cattiva condotta, per aver dimenticato di essere animali tra gli altri animali, di far parte di un mondo i cui pezzi sono indissolubilmente legati tra loro. Noi umani ci siamo dimenticati, cioè, «che la natura è un unico sistema fatto di infinite e meticolose connessioni».

LA SFIDA A NOI STESSI

La vita di ogni essere vivente, uomo compreso, si basa su questa vitale interconnessione, il cui equilibrio è stato minacciato da un virus che con un prevedibile salto di specie ha infettato

l'uomo. L'attuale pandemia è la testimonianza del nostro barbaro modo di rapportarci alla natura, che ha deciso di opporsi alle nostre manie consumistiche dettate dalla legge del profitto. La natura, ribellandosi, ci ha presentato un conto che stiamo pagando a un prezzo molto alto.

Rinchiusi come uccelli nelle nostre gabbie a riflettere (forse) sulle responsabilità che abbiamo, siamo stati messi davanti all'occasione di rivalutare la nostra posizione: da padroni invasori della terra a custodi privilegiati della natura. Filelfo lascia al lettore la conclusione della sua favola contemporanea, fedele rappresentazione della nostra condizione esistenziale. Cosa decideremo di fare? Ignorare la sfida al nostro antropocentrismo, perseverando nell'errore che sta mettendo a dura prova la nostra stessa esistenza, oppure trarre un prezioso insegnamento dalla lezione degli animali così da salvarci?



L'assemblea degli animali

di Filelfo

Einaudi - 15 €
(eBook disponibile)

Fa per te!



ACQUISTALO QUI A 3,99€

*20 ricette inedite (che non troverai online);
l'inchiesta sullo zucchero; tè, capiamo bene come
gustarlo con l'intervista alla prima tea sommelier
d'Europa; e con la nutrizionista parliamo di pasta
e carboidrati... (ed è solo un assaggio)*

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