

RICETTE

20 ricette stagionali
e facili per mangiare
meno carne e latticini

GUIDE

Che vestiti dobbiamo
scegliere per
essere green?

INTERVISTE

Gli allevatori che
aprono santuari:
ecco l'azienda che li
aiuta nella rivoluzione

INCHIESTA

Cibi processati,
additivi & co.: cosa
dobbiamo evitare?



CREDO CHE
AVERE
LA TERRA
E NON
ROVINARLA
SIA LA PIU' BELLA
FORMA
D'ARTE
CHE SI POSSA
DESIDERARE

Andy Warhol
— artista
1928-1987

Vegolosi MAG

n. 10 — marzo 2021

Vegolosi.it è una testata giornalistica registrata presso il Tribunale di Milano, n. 231 del 07/06/2013

Editore: Viceversa Media Srl

Direttore: 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 Lorenza Franciosi - *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: Simone

Paloni, 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 gli altri numeri:

su vegolosi.it e negli store online

Abbonamento annuale 2021:

11 numeri in digitale, una raccolta di
ebook e una mail diretta con chef Sonia:

lo trovi SOLO qui.

Caricate gli orologi...

di **Federica Giordani**

«È evidente che la razza umana ha dato non pochi problemi alla vita su questo pianeta. Ma in quanto esseri umani, probabilmente portiamo dentro di noi i germi di bontà che aspettano solo di germogliare quando ci saranno le condizioni giuste». In una lettera datata marzo 1973, lo scrittore statunitense E.B. White rispose con queste parole alla richiesta di una riflessione sul “triste destino dell’umanità” inviata da un suo ammiratore. White, autore di celebri libri per ragazzi come *Le avventure di Stuart Little*, continua: «Finché ci sarà anche un solo uomo onesto, finché ci sarà anche una sola donna di cuore, possiamo sperare in una contaminazione e le prospettive non sono così nere. In tempi difficili, la speranza è l’unica cosa che ci rimane. Domenica mattina mi alzerò e caricherò l’orologio come contributo all’ordine e alla costanza».

È passato un anno dai primi annunci dell’arrivo di un nuovo e sconosciuto virus nelle nostre vite e quello che sappiamo ora è decisamente di più. Abbiamo compreso non solo che c’è un modo per batterlo e che dipende da noi, non solo è stato trovato un vaccino in un tempo infinitamente breve, ma sappiamo molto bene anche quali sono le cause di questa pandemia. Si tratta di una catena di connessioni da risalire controcorrente e che ci porta alla nostra violenza contro l’ambiente e gli animali, dovuta alla nostra visione antropocentrica, una visione miope e stupida. Anche l’autore del libro *Spillover*, il giornalista David Quammen, è tornato di recente a parlarne **durante un’intervista** in cui ha citato il caso del virus Nipah, trasmesso e diffuso dai maiali negli allevamenti intensivi della Malesia nel 1998.

«La curiosità dell’uomo - conclude White nella sua lettera - la sua tenacia e la sua inventiva e la sua ingenuità gli hanno causato un mare di guai. Possiamo solo sperare che queste stesse caratteristiche gli permetteranno di tirarsene fuori». Dobbiamo senza dubbio continuare a caricare i nostri orologi ogni giorno, quindi, ma solo dopo esserci rimboccati le maniche per cambiare.

Sommario

Clicca sulle foto per
andare alla pagina
corrispondente!



Antipasti 10



Primi piatti 16



Secondi e contorni 34

Con
consigli
nutrizionali



Dolci 44



**Cheek to cheek:
scuola di cucina
con chef Sonia 56**

- 3** **EDITORIALE**
Caricate gli orologi...
- 7** **LA SPESA DI STAGIONE**
COME GINGER & BREAD
L'abbinamento del mese
- 8** **RICETTARIO: 20 IDEE**
Con le tips nutrizionali della dott.ssa Raspini
- 54** **RICETTE DAL MONDO**
- 56** **CHEEK TO CHEEK**
- 59** **LE NOSTRE RICETTE FATTE DA VOI**
- 61** **MI FA BENE PERCHÉ**
A cura della dott.ssa Filippin
- 63** **STO UNA CREMA**
A cura della dott.ssa Franciosi
- 67** **ULTRA-TRASFORMATI: COSA C'È DAVVERO NEL CIBO CHE MANGIAMO OGNI GIORNO?**
- 72** **I PRIMI SIAMO NOI**
- 74** **SALVARE GLI ANIMALI E... GLI ALLEVATORI**
- 78** **PROTEGGIAMO IL PIANETA FACENDO SHOPPING**
- 85** **IO, ALBERO**
- 90** **LA DIETA NON SERVE**
- 92** **BRICIOLE**
Le notizie per non perdere la strada in un mondo che cambia
- 93** **LIBRI DIVORABILI**
Consigli di lettura di tutti i generi
- 94** **ZERO WASTE**
Nulla si distrugge, tutto si trasforma: anche la plastica!
- 95** **L'ORTICELLO**
Timidamente verso primavera...
- 96** **OROSCORRIDGE**
L'oroscopo "a cucchiataie" di questo mese
- 97** **MITI DA SFATARE**
Contro le fake news con un tocco di ironia



*Oroscoporrige:
un cucchiaino
di humor e un
pizzico di stelle* **96**

*Nuova
rubrica!*

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





Le ricette di marzo

Primi sussurri di primavera: le finestre aperte, l'aria frizzante e il sole caldo a metà mattina. È tempo di risvegliare mente e corpo anche in cucina.

*Consigli nutrizionali a cura della
dottoressa Benedetta Raspini,
biologa nutrizionista specialista
in Scienza dell'alimentazione*

Hummus di lenticchie e pompelmo

PREP: 5 MIN. | TEMPO TOT.: 5 MIN.

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

300 g di lenticchie cotte
3 cucchiaini di tahina
Succo di ½ pompelmo bianco
1 pizzico di garam masala
½ spicchio di aglio
1 pizzico di sale
2-3 cucchiaini di acqua

STRUMENTI

Tritatutto

IL CONSIGLIO DELLA NUTRIZIONISTA



Rispetto agli altri frutti il pompelmo è particolarmente povero di zuccheri semplici e di calorie ma ricco di sali minerali, vitamina C, vitamina A e di vitamine del gruppo B. Tra i flavonoidi, il più abbondante presente nel pompelmo è la naringenina, con attività antiossidante. Attenzione però: il pompelmo può rallentare la metabolizzazione di alcuni farmaci determinando effetti collaterali spiacevoli.



Si cucina!

Versate le lenticchie nel tritatutto insieme a tahina, succo di pompelmo, garam masala, aglio, sale e un cucchiaino di acqua e iniziate a frullare: se il composto dovesse risultare troppo asciutto aggiungete un cucchiaino di acqua alla volta.

Serviamo

Frullate fino a ottenere una crema liscia, trasferitela in una ciotola e lasciatela riposare almeno mezz'ora prima di servirla, in modo da far amalgamare bene i sapori. Potete servire il vostro hummus con delle fette di pane o con delle verdure crude tagliate a bastoncino, o in alternativa usarlo come condimento per una pasta.

Conservazione

Potete conservare questo hummus di lenticchie 3-4 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

Se non siete amanti del pompelmo potete tranquillamente usare del succo di limone e ottenere un hummus di lenticchie più tradizionale.



Orientarsi

Proteggiamo il pianeta facendo shopping

di Tiziana Caretti

La moda è un'industria da 225 miliardi di euro contraddistinta principalmente da mancanza di trasparenza nella produzione, schiavitù, inquinamento e crudeltà. Viviamo nell'acquisto continuo e a basso costo. Un eccesso che ci sta portando a buttare in discarica, ogni secondo, l'equivalente di un camion di spazzatura. Cosa stanno facendo le aziende e cosa possiamo fare noi consumatori per invertire questa insaziabilità di consumi? La rivoluzione comincia (anche) dal nostro armadio

Quella della fast fashion è un'industria che dà lavoro a più di 75 milioni di persone nel mondo con una filiera ad alta manualità dove si trova ancora chi raccoglie a mano il cotone, cuce, ricama, tinge e stampa. Un modello economico in cui siamo immersi da circa cinquant'anni e che, dopo il boom degli anni Sessanta, ci ha trasformati in fashion addicts, ovvero dipendenti dalle offerte imperdibili di abiti e scarpe low cost. Con prezzi sempre più al ribasso e un'offerta più accessibile si è creata l'abitudine dell'abito usa e getta. Secondo uno studio del London Sustainability Exchange, la produzione di abbigliamento

mondiale è cresciuta del 400% in più rispetto a vent'anni fa ed è stimata tra gli 80 e i 100 miliardi di pezzi l'anno, con una produzione senza sosta di cinquantadue mini collezioni all'anno, una alla settimana. Ecco perché gli armadi del mondo occidentale scoppiano di vestiti.

Questa industria si sta rivelando terribilmente dannosa per le persone e l'ambiente e sta macinando profitti a scapito delle persone e della natura. È un modello completamente insostenibile, sia dal punto di vista sociale che ambientale, costruito sul motto "prendi, produci e butta": vengono privilegiate materie prime che stanno



diventando sempre più scarse, sfruttando una manodopera sempre più sottopagata. L'eccedenza di merce si somma poi al bassissimo ciclo vitale degli abiti e diventa una massa di rifiuti da smaltire enorme, tossica e pericolosa.

UN'INDUSTRIA ALTAMENTE INQUINANTE

Le emissioni di CO₂ e di gas serra, per la coltivazione della materia prima e la realizzazione industriale, rendono questo settore uno dei più inquinanti al mondo dopo quello del petrolio. La situazione sta leggermente migliorando, grazie all'adesione di molte aziende alla Detox Campaign di Greenpeace, e ad altre campagne di sensibilizzazione avviate in tutto il mondo, che dal 2011 mira a eliminare le sostanze chimiche introdotte nell'ambiente da questo settore. L'Italia, ad esempio, è tra i Paesi più virtuosi nel campo dei produttori di filati e tessuti. Ci sono consorzi di aziende che condividono la depurazione delle acque e che utilizzano prodotti a basso impatto ambientale per trattare tessuti e filati.

Nella fast fashion, infatti, la produzione di vestiti costituisce il 20% dello spreco globale di acqua per tintura, stampa e finissaggio e una delle fasi più critiche è quella della tintura, perché i coloranti usati contengono metalli pesanti nocivi. La maggior parte di queste fabbricazioni avvengono in Cina, India o altri Paesi di Asia o Nord Africa, dove i controlli sono pochi e inefficaci. In alcuni paesi i fiumi si colorano della tinta in voga la prossima stagione, i pesci muoiono e l'acqua diventa imbevibile a causa di tutti i veleni contenuti e delle enormi quantità di microfibre rilasciate dai capi sintetici. Il gruppo Ellen MacArthur Foundation, ad esempio, ha proposto un modello circolare per eliminare le sostanze tossiche e le microfibre, promuovendo l'utilizzo a lungo termine dell'abbigliamento, migliorando e incrementando il riciclo e usando energia rinnovabile.

Un ulteriore impatto sull'ambiente altamente pericoloso è quello dello smaltimento dell'invenduto che viene in genere bruciato. Inoltre, se l'invenduto sintetico finisce in discarica inquinando notevolmente il terreno e diventa pericoloso in caso di roghi, rilasciando gas metano. Stesso

destino quello degli abiti vecchi che, inviati a marcire tra i rifiuti per anni, sono a loro volta altamente inquinanti.

DALLA FAST FASHION ALLA SLOW FASHION

Nella moda la consapevolezza arriva anni dopo rispetto al cibo, all'ambiente e alla lotta in difesa degli animali. Per far crescere l'informazione sul tema, Mani Tese ha lanciato la campagna *Prezzi dell'altro mondo*, nell'ambito di *Cambia MODA!*, un progetto che vuole alzare l'attenzione sui danni causati dalla fast fashion. La campagna è costituita da un e-commerce dall'aspetto apparentemente normale. Abbiamo ottenuto per te dei prezzi dell'altro mondo», è il motto che

spinge all'acquisto di capi uomo o donna a prezzi straciatissimi. Si sceglie il prodotto, la taglia e il colore, e il maglioncino cipria a € 7,90 finisce nel carrello dove, però, conclude-

re l'affare è impossibile. Quando cerchiamo di acquistare, infatti, davanti ai nostri occhi compare il vero prezzo del capo: € 827,90 che comprende i costi di produzione nascosti di questo prodotto, per i rifiuti, le emissioni di gas serra, il consumo di risorse naturali, lo sfruttamento dei lavoratori e la violazione dei diritti umani. Mentre leggiamo questa lista, si apre un video in cui la modella che indossa il maglioncino racconta il bisogno sempre maggiore di una moda etica e sostenibile e i danni enormi causati dagli acquisti impulsivi di capi fast fashion. «È il momento di cambiare moda», afferma l'attivista, «e per farlo basta davvero poco. Noi ci stiamo già provando, insieme a Mani Tese. Pensacil!».

Si può essere coerenti con i propri principi e il proprio stile anche quando ci si veste, e si può farlo divertendosi, creando e innovando, spendendo moderatamente e rispettando il pianeta, acquistando capi di abbigliamento che provengano da filiere trasparenti e affidabili. Ma come possiamo allontanarci dalla mentalità usa e getta? Ecco che arriva in nostro aiuto il decalogo della Slow Fashion: compra meno cose e indossale molto di più, acquistando capi di qualità e fatti per durare nel tempo; scopri il fascino dei negozi dell'usato, vintage e del commercio equo e solidale; modifica i tuoi vecchi capi per

**La produzione di vestiti
costituisce il 20% dello spreco
globale di acqua per tintura,
stampa e finissaggio**



Gli Olivastri Millenari di Luras in Sardegna sono considerati tra gli alberi più antichi del mondo. Il più anziano di questi, noto come Grande Patriarca, è ritenuto l'albero più vecchio d'Europa con una stima fra i 2500 e i 4000 anni.

Io, albero

di Federica Giordani

Simboli, strumenti, indicatori dello stato di salute del pianeta, rifugio, soggetti di diritti (forse): gli alberi nel mondo sono circa 3mila miliardi e senza di essi la vita sulla Terra non esisterebbe. Alcuni studiosi vorrebbero garantire loro di potersi difendere in tribunale, altri studiano il loro modo di comunicare, i poeti li hanno celebrati, gli artisti li hanno immortalati, la psichiatria ne ha fatto un simbolo, eppure non riusciamo ancora a smettere di abatterli, ferirli e considerarli oggetti

Nel 1965 la Walt Disney Production vinse la possibilità di costruire un centro sciistico da capogiro in pieno stile Disneyland a Mineral King, una vallata del Sequoia National Park in California. A opporsi al progetto fu il Sierra Club, associazione ambientalista storica che dovette tentare di dimostrare che quell'opera di cementificazione avrebbe distrutto per sempre il paesaggio e la sua irripetibile biodiversità. La sentenza arrivò solo nel 1972: Disney aveva vinto. Sierra Club non era riuscita a dimostrare che la distruzione dell'ambiente e della fauna locali avrebbe causato danni diretti all'associazione e l'aspetto di tutela naturalistica non ebbe nessun tipo di valore giuridico. Eppure, quel resort sciistico non venne mai costruito. Furono le riflessioni del giudice della Corte suprema William O. Douglas a smuovere la politica e la coscienza della nazione: «Forse i bulldozer del "progresso" - scrisse - scaveranno sotto tutte le meraviglie estetiche di questa bellissima terra. Questa non è la domanda

attuale. L'unica domanda è: chi ha il diritto di essere ascoltato?».

Già: chi? Il tema dei diritti delle piante è relativamente nuovo eppure fondamentale. Nel suo libro *Flower Power* (Einaudi) la giornalista scientifica Alessandra Viola ne ha ampiamente trattato, arrivando anche a stilare una Dichiarazione dei diritti delle piante introducendo il concetto di «biocidio», così come quello di non usare, rompere o danneggiare una pianta solo per interessi umani.

Un allargamento del cerchio dei diritti che potrebbe far sorridere o, più giustamente, sollevare moltissime domande, com'è sempre accaduto quando nuovi soggetti sono stati illuminati dalla possibilità di essere tutelati per legge (accadde anche con le donne e con i bambini). David Boyd, docente della British Columbia, delegato delle Nazioni Unite e autore del libro *The Rights of Nature: A Legal Revolution That Could Save the World*, lo spiega bene in un'intervista: «La valutazione della necessità di nuovi diritti e nuove leggi arriva sempre dopo una loro ampia e profonda violazione».

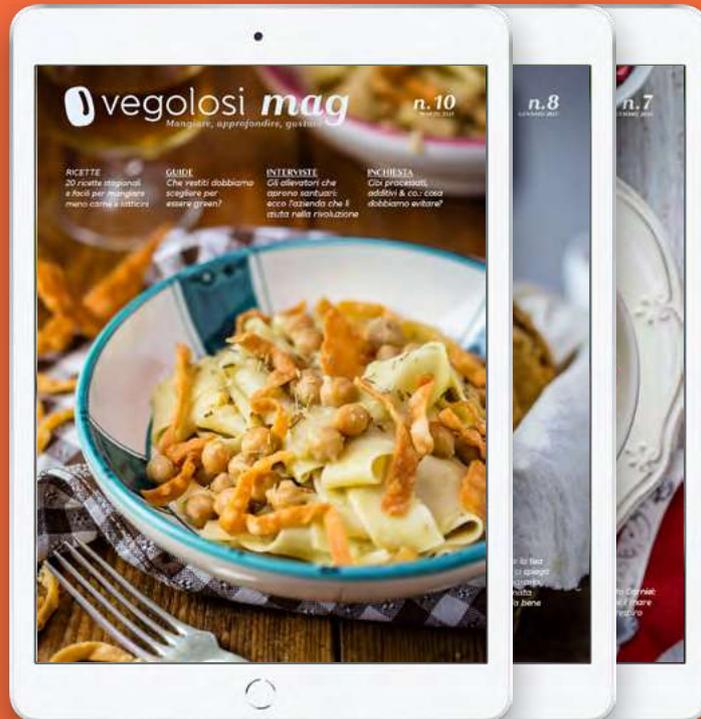
IO TI PROTEGGERÒ

Eppure, qualcuno che fa valere i diritti degli alberi c'è. La popolazione degli Haida è, fra i nativi americani, l'unica a non essere mai stata sconfitta dai colonizzatori europei. Vivono nelle isole Haida Gwaii, un arcipelago canadese al largo della provincia della Columbia Britannica, nell'Oceano Pacifico, uno degli ambienti marini e terrestri più ricchi della Terra: sono lì da circa 17mila anni. Popolo di pescatori, la loro sopravvivenza è sempre rimasta legata alle foreste, in particolare a quelle del cedro rosso con i cui tronchi realizzavano totem e canoe, il loro cibo, i loro vestiti. La loro storia viene raccontata da Giorgio Vacchiano, ricercatore e docente in Gestione e pianificazione forestale dell'Università Statale di Milano, in un libro, *La resilienza del bosco* (Mondadori).

Fu il vaiolo portato dai colonizzatori il primo a cercare di distruggere la loro civiltà, da sempre

Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it



LA PUOI ACQUISTARE QUI

Più di 100 pagine di ricette inedite fotografate e testate, inchieste, interviste originali e le rubriche scritte da esperti qualificati. Vegolosi MAG è il mensile di riferimento per chi ama cucinare, mangiare e rimanere informato in modo consapevole!

Puoi abbonarti per tutto il 2021 o regalare l'abbonamento!

