

PASQUA

Il menu inedito esclusivo

INCHIESTA

Quanto pesano le abitudini nella nostra vita?

LIBRI

"Jurassic Park": manifesto ecologista sempre verde

ANIMALI

Gli effetti della selezione artificiale

ECOLOGIA

Rachel Carson: ecco chi ispirò il movimento ambientalista mondiale



SE SI VUOLE
CREARE NEI
GIOVANI
IL SENSO DELLA
PROTEZIONE
DELLA NATURA.
LA COSA PIU'
IMPORTANTE
E' IL CONTATTO
DIRETTO CON GLI
ANIMALI

Konrad Lorenz
— zoologo
1903-1989

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 - *redattrice*,
dott.ssa Denise Filippin - *biologa*
nutrionista esperta in alimentazione a
base vegetale,
dott.ssa Lorenza Franciosi - *PharmD*,
PhD e consulente nutrizionale,
Sara Grassi Sgarban - *redattrice*,
Giovanna Lattanzi - *Orto Strabilia*,
Cristina Piga - *redattrice*,
dott.ssa Benedetta Raspini - *biologa*
nutrionista specialista in scienza
dell'alimentazione,
Benedetta Rutigliano - *redattrice*

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 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.

It's not my cup of tea

di **Federica Giordani**

Più del 50% della popolazione mondiale è stata coinvolta in un sondaggio senza precedenti. L'obiettivo del Programma delle Nazioni Unite per lo Sviluppo (UNDP), promotore dell'iniziativa, è stato quello di comprendere meglio quali fossero le azioni che le persone sosterebbero al fine di limitare l'impatto della crisi climatica. I risultati sono interessanti da una parte e scoraggianti dall'altra.

Al primo posto fra le azioni suggerite troviamo la conservazione delle foreste (tema fondamentale e necessario per non distruggere ulteriormente la biodiversità riccamente presente in esse e già depauperata per un terzo dalle attività dell'uomo). Al secondo posto, la necessità di utilizzare maggiore energia eolica, solare e rinnovabile; al terzo posto il supporto allo sviluppo di lavori e imprese più sostenibili, ecologicamente parlando.

Una delle uniche voci sulle quali non si è riusciti ad avvicinarsi nemmeno lontanamente al 50% dei consensi è stata la necessaria transizione verso un'alimentazione più vegetale, indicata come importante dalla stessa UNDP.

Questo dato dovrebbe sorprendervi? No. Questo dato dovrebbe renderci meno fiduciosi rispetto alla possibilità di arginare i danni della crisi climatica? Sì.

Come ha spiegato Telmo Pievani, ricercatore, filosofo della scienza ed evolucionista, «l'uomo è per il pianeta quello che l'asteroide fu per i dinosauri. Il problema, per il pianeta, siamo noi, e dovremmo capire bene che, quella che definiamo "Natura", quasi facendone un personaggio, un'entità esterna, non è altro che un insieme di eventi generati da cause e conseguenze, e del quale facciamo parte. Solo che, senza di noi, resisterebbe senza problemi, come è sempre stato nella storia».

L'asteroide uomo viaggia sul binario dell'incomprensione, dell'incapacità di capire che le proprie azioni di oggi generano (e hanno generato) grossi guai non solo nell'immediato, ma a tutti coloro che verranno dopo di noi.

Una strategia applicabile immediatamente sarebbe lavorare sulla propria alimentazione, ma le risposte al sondaggio planetario di UNDP su questo tema rispondono, in prevalenza, che si tratta di una «scelta personale». Eppure non lo è più, anzi in un certo senso, analizzandola in chiave etica, non lo è mai stata. Ora, però, lo è meno che mai.

Il percorso per comprendere il ruolo delle nostre scelte alimentari è lunghissimo, quindi, ed è disseminato di interessi politici ed economici enormi. Ma una cosa è certa: sostenere che «è personale», che «non ci riguarda» è il materiale di cui è fatto l'asteroide uomo.

Sommario

Clicca sulle foto per
andare alla pagina
corrispondente!



Antipasti **10**



Primi piatti **16**



Secondi e contorni **26**



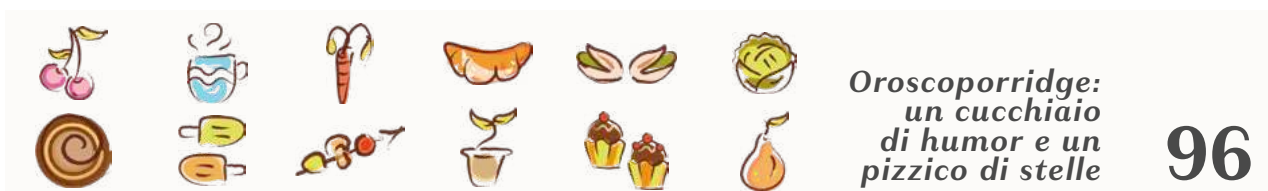
Dolci **36**

Con
consigli
nutrizionali



Menu di Pasqua: 4 portate **46**

- 3** **EDITORIALE**
It's not my cup of tea
- 7** **LA SPESA DI STAGIONE**
COME GINGER & BREAD
L'abbinamento del mese
- 8** **RICETTARIO: 20 IDEE**
Con le tips nutrizionali della dott.ssa Raspini
- 46** **MENU DI PASQUA**
- 60** **RICETTE DAL MONDO**
- 62** **CHEEK TO CHEEK**
- 65** **LE NOSTRE RICETTE FATTE DA VOI**
- 66** **MI FA BENE PERCHÉ**
A cura della dott.ssa Filippin
- 69** **STO UNA CREMA**
A cura della dott.ssa Franciosi
- 72** **ABITUDINI: TRAPPOLE O RIVOLUZIONI?**
- 78** **«E NON CANTAN GLI UCCELLI»: RACHEL CARSON**
- 82** **IL GIOCO PERICOLOSO DELLA SELEZIONE**
- 86** **LA LEZIONE DI JURASSIC PARK**
- 88** **INNOVAZIONE TECNOLOGICA E OTTIMISMO: OBIETTIVO ZERO EMISSIONI**
- 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**
Differenziare bene è facile... se sai come farlo!
- 95** **L'ORTICELLO**
Timidamente verso primavera...
- 96** **OROSCORRIDGE**
L'oroscopo "a cucchiata" di questo mese
- 97** **MITI DA SFATARE**
Contro le fake news con un tocco di ironia



SUPERNOVITÀ!

Lunedì 12 aprile

Ore 18.45



Cucina con Vegolosi!

*Corso live per cucinare in diretta
Zoom insieme a chef Sonia e
la redazione di Vegolosi.it*



**Il corso durerà circa 2 ore
in cui cucineremo 3 piatti,
come se fossimo nella stessa cucina!**



**I posti sono limitati,
per maggiori info clicca qui**



Le ricette di aprile

*Siamo pronti per la primavera con i suoi
primi sapori freschi e delicati, ma ancora
con la voglia di coccolarsi e con la giusta
carica di energia*

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

Farinata con asparagi, zucchini, piselli e menta

PREP: 20 MIN. | COTTURA: 35 MIN. | TEMPO TOT.: 55 MIN.

DOSI PER: 6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

200 g di farina di ceci
600 g di acqua
1 cucchiaino di sale
40 g di olio extravergine d'oliva
1 zucchini
120 g di asparagi (peso da puliti)
80 g di piselli
1 scalogno
1 spicchio di aglio
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
1 cucchiaino di menta tritata
Sale e pepe

STRUMENTI

Teglia da forno 25 x 30 cm

Si cucina!

Come prima cosa versate la farina di ceci in una ciotola e stemperatela con circa un terzo dell'acqua, mescolando bene con un frusta per eliminare ogni possibile grumo. Aggiungete quindi il resto dell'acqua a filo e lasciate riposare la vostra pastella per almeno un'ora.

Prepariamo le verdure

Occupatevi ora delle verdure: lavate la zucchini e gli asparagi, tagliate a pezzettini gli asparagi e a fettine sottili la zucchini. Affettate lo scalogno e soffriggetelo con l'aglio in una padella antiaderente per un paio di minuti. Unite quindi la zucchini, gli asparagi e i piselli e saltate il tutto a fiamma vivace per 5 minuti, condendo con un pizzico di sale e pepe. A cottura ultimata insaporite con il prezzemolo e la menta tritati e lasciate intiepidire.

Completiamo l'impasto

Condite la pastella di ceci con il sale e l'olio, poi aggiungete le verdure saltate e mescolate bene.

Inforniamo

Trasferite la pastella in una teglia foderata di carta forno e cuocete in forno ventilato preriscaldato a 200°C per 30 minuti o fino a che la superficie risulterà dorata. Una volta cotta, lasciate intiepidire leggermente la farinata e servitela tagliata a fette.

Conservazione

Potete conservare questa farinata 3-4 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti, oppure congelarla e conservarla in freezer per 3 mesi.

Consiglio vegoloso

Al posto o in aggiunta alle verdure suggerite per questa farinata potete unire delle carote tagliate a dadini molto piccoli.





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



Notizie

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

Scienza e psicologia

Abitudini: trappole o rivoluzioni?

di *Benedetta Rutigliano*



Le abitudini guidano le nostre giornate, ma fino a che punto ne siamo schiavi? Quanto le abitudini alimentari sono retaggio della cultura alimentare tramandataci? E perché, soprattutto di questi tempi, cambiare una routine può innescare la rivoluzione di cui abbiamo bisogno?

«Un essere che si abitua a tutto: ecco, penso sia la migliore definizione che si possa dare dell'uomo», così descriveva la sua specie lo scrittore e filosofo russo Fëdor Michajlovič Dostoevskij, elogiando la capacità umana di adattarsi ai cambiamenti, modificando vecchie abitudini e acquisendone di nuove.

Un atteggiamento in contrasto con l'accezione negativa spesso associata al verbo "abituarsi", quasi sinonimo di una resistenza al cambiamento, di un'azione difficilmente modificabile. "Abituarsi" viene dal latino *habitus*, in italiano "abito": quello strato che ci divide dal resto del mondo riflettendo qualcosa di noi. Anche con gli abiti siamo abitudinari, poiché alcuni "ci fanno sentire meglio" di altri, per motivi estetici o etici, ma spesso mostriamo un cambiamento proprio attraverso di essi, scegliendo colori o modelli diversi dai soliti.

RISPARMIO ENERGETICO

Allo stesso modo l'abitudine rispecchia noi e i nostri cambiamenti, si modifica. Il suo meccanismo si innesca perché il nostro cervello possa risparmiare energia, come racconta lo scrittore Charles Duhigg, (Premio Pulitzer nel 2013, laureato alla Harvard Business School e giornalista del "New York Times") nel best seller *Il potere delle abitudini* (2012). «Quasi tutte le scelte che compiamo ogni giorno potrebbero sembrarci il risultato di decisioni ponderate, ma non è così. Sono abitudini», rivela Duhigg, studiando cosa avviene nel nostro corpo: i nuclei di base del cervello, quel gruppo di cellule al centro del cranio predisposto al controllo dei comportamenti automatici, identificano un segnale a cui corrisponde una gratificazione, che raggiungiamo con l'instaurarsi

di una specifica routine. I nuclei riconoscono l'abitudine che si è attivata rendendoci capaci di pensare ad altro mentre seguiamo un circolo ormai familiare: è così che, banalmente, ogni giorno possiamo svegliarci, andare in cucina a bere l'acqua, preparare la colazione e poi lavarci i denti secondo una medesima sequenza, senza doverci interrogare sul da farsi a ogni risveglio.

«SI È SEMPRE FATTO COSÌ»

Lo stesso meccanismo domina la nostra dieta, frutto di un'abitudine determinata dalla cultura alimentare della nostra famiglia, dalle sue origini geografiche, sociali e culturali: sin da piccoli veniamo abituati dai nostri genitori a mangiare determinati cibi, per cui se crescendo, per motivi etici o di salute, modifichiamo quel tipo di alimentazione, il processo che sta tra il pensare di farlo e il farlo è insidiato da resistenze, anche fisiologiche, dovute proprio alla cultura alimentare.

«Si è sempre fatto così», insistono i nostri parenti, dando man forte al messaggio suggerito dal cervello che, come spiegava Duhigg, a un certo segnale risponde con una routine - alimentare in questo caso - ben conosciuta, perché altrettanto nota è la gratificazione che ne deriva. Per fortuna questo meccanismo non è inamovibile. Il libro dello scrittore newyorkese spiega infatti come sia possibile modificare le vecchie abitudini, anche quelle che riteniamo ormai trappole. Bisogna identificare il segnale e la gratificazione legati all'abitudine "incriminata", e di conseguenza si potrà sostituire la vecchia routine con quella nuova. O introdurre un'abitudine ex novo.

Anche questo è possibile, insegna Duhigg con la vicenda del dirigente americano Claude Hopkins, che a inizio Novecento trasformò Pepsodent in uno dei dentifrici più conosciuti al mondo dando il via in America, dove l'igiene orale era sconosciuta, all'abitudine di lavarsi i denti. Come? «Creò un bisogno. E questo bisogno innesca segnali e gratificazioni. Il bisogno è alla base del *loop habit*, il circolo dell'abitudine», rivela il giornalista del "New York Times". Hopkins fece leva sulla patina che si forma sui denti rendendo meno splendente il nostro sorriso, per convincere i contemporanei che lavandoli con Pepsodent l'avrebbero eliminata, rendendoli più belli. Come snobbare un'abitudine che dà bellezza? Allo stesso modo, conoscendo i benefici di una dieta *cruelty free* e i costi etici e ambientali



Orientarsi

Il gioco pericoloso della selezione

di *Monica Gai*

La storia della pecora Baarack, scappata da un allevamento e immobilizzata dopo anni di girovagare allo stato brado a causa di 35 chili di vello, e poi salvata da un santuario, ha mostrato al mondo come la selezione umana delle specie animali abbia “giocato” con quello che ci circonda. Abbiamo allontanato dalla nostra cultura il concetto stesso di Natura della quale, però, siamo parte nella nostra infinita fragilità (come ci sta mostrando questa pandemia)

Gli animali sono stati, dopo le piante, l'oggetto privilegiato della voglia di predominio umano sul mondo. Aspettative di vita ridotte, malformazioni fisiche alla nascita e crescita ponderale eccessiva sono solo alcuni degli effetti collaterali della selezione artificiale sugli animali destinati alla produzione massiva di carne, latte e uova.

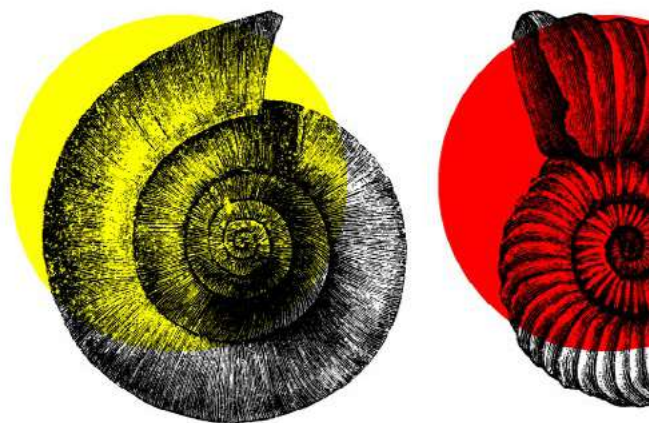
Ma cos'è davvero la selezione artificiale e quali sono gli effetti collaterali sul fisico e comportamento degli animali? Ne abbiamo parlato con Enrico Moriconi, veterinario e presidente dell'Asvep (Associazione culturale veterinaria di salute pubblica) e col biologo, etologo e naturalista Francesco De Giorgio. Obiettivo, comprendere quali siano non solo le conseguenze di queste “selezioni”, ma anche le responsabilità dell'agire umano.

COS'È LA SELEZIONE ARTIFICIALE

Moriconi inizia citando Charles Darwin: «Con “selezione naturale” egli intendeva un

La lezione di Jurassic Park

di Federica Giordani



Se avete in mente il film di Steven Spielberg, accantonate un secondo l'idea perché qui parliamo del romanzo originale di Michael Crichton. Pubblicato nel 1990, il libro si discosta profondamente dal film: non tanto per il tema - dinosauri, parco e suspense ci sono, eccome - quanto per la tematica ecologista e anti antropocentrica che è possibile individuare fra le sue pagine (insieme a un attacco a un certo tipo di scienza)

Il primo fu Arthur Conan Doyle. Nel 1912 l'autore di origini scozzesi, diventato universalmente noto per il suo detective Sherlock Holmes (che detestò cordialmente), decise che il professor Challenger do-

vesse misurarsi con un'avventura ai limiti dell'impossibile: andare alla ricerca di un'area incontaminata del Sud America nella quale, per ragioni climatico-geologiche, i dinosauri prosperavano ancora indisturbati (accompagnati dagli uomini scimmia, ma questo è un altro discorso...).

Questo romanzo eccezionale - fra i migliori libri d'avventura che possiate leggere tutt'ora - ha dato il via a una serie di storie direttamente o indirettamente ispirate a esso fra le quali, chiaramente, c'è anche *Jurassic Park* dell'americano Michael Crichton.

Come spesso accade quando ci mette lo zampino il cinema, il film è senza dubbio più famoso del libro, anzi, molti potrebbero credere che ne sia solamente una trasposizione, ma così non è. *Jurassic Park* era già nella mente di Crichton mentre scriveva la sceneggiatura per una serie americana di discreto successo (vi dice niente *E.R. Medici in Prima Linea?*). L'idea

«La vita sopravviverà alla nostra follia. Solo noi pensiamo di no. Il pianeta non è in pericolo. Noi siamo in pericolo»

era buona: Spielberg, che della serie ospedaliera era produttore esecutivo insieme allo stesso Crichton, non si fece ripetere due volte la trama di quella storia fantastica, tra dinosauri e misteriose

isole nebbiose, e promise all'amico che quello sarebbe senza dubbio diventato un film. Il libro, però, contiene molto di più del colossal americano da 618 milioni di dollari al botteghino. *Jurassic Park*, infatti, potrebbe diventare senza problemi un semplice ed efficace manifesto ecologista che racconta della tracotanza dell'uomo e di un certo tipo di approccio scientifico alla natura.

IL MATEMATICO FILOSOFO

Il nostro eroe non è un T-Rex (o meglio una T-Rex, dato che tutti i dinosauri su Isla Nublar sono femmine, o meglio così credono gli scienziati che li hanno clonati), bensì Ian Malcolm, matematico strenuo difensore della teoria del caos. È John Hammond, il "papà" del parco a tema giurassico, a volerlo nel suo team come consulente per quella grandiosa impresa che, in cinque anni di lavoro matto e disperato, avrebbe



ARIETE

La primavera è tua. Tu, impulsivo come pochi, passionale e con un leggero - ma solo leggero - pizzico di impazienza, sguazzi in questi mesi di ombrello-maglietta-piumino-cannottiera-sciarpa. L'ideale? Una mug cake: poco tempo, grande soddisfazione.



TORO

Hai lasciato aperto il pacco dei biscotti? E se il gatto sale sulla cucina e se il cane apre lo sportello del frigo e si fa un panino? Torello, ascolta me: fai un bel respiro, la primavera è nell'aria e un po' di sbadataggine è concessa.



GEMELLI

Dolce dormire? Non scherziamo. E non esagerare come con la teglia di muffin della scorsa volta, però: dire che li cucini per poi congelarne una parte... non ci hai creduto nemmeno tu, su! Prenditi del tempo per una bella passeggiata: sul serio.



CANCRO

Hai già preparato tutte le liste "da questa primavera mi organizzo meglio": ma fidati, non serviranno. Fra pollini, bel tempo, sonno ciclopico e voglia di novità, sarà difficile rimanere negli schemi. Meglio azzardare: patatine intinte nel cioccolato?



LEONE

Sapevi che il ruggito di un leone può essere ascoltato fino a 8 km di distanza? Anche il tuo stomaco, che brontola puntualmente fra le 12 e le 12.15: non era carino da dire, ma è così. Prevedi più snack fra un pasto e l'altro: il ruggito sarà meno fragoroso (forse).



VERGINE

«In primavera ho contato 136 differenti tipi di tempo all'interno di ventiquattro ore». Mark Twain certe cose le sapeva. Tu hai già contato 136 differenti tipi di umore, non è così? Un consiglio: recupera la ricetta di quel primo piatto che ami e fanne il primo baluardo della tua nuova stabilità.

Oroscoporrige

a cura di **Luna Dinotte**

**Un cucchiaino di humor
e un pizzico di stelle**



BILANCIA

La primavera fa venire un gran sonno ma è un'ottima "cura" contro la stagione imprevedibile. Tu odi i cambi repentini, uscire vestiti da spedizione al Polo e tornare sudati come una lumaca dopo i 100 metri. Consiglio un plumcake lavanda e camomilla per te.



SCORPIONE

«Ci sono persone che darebbero fuoco a una casa se non avessero altro modo per cuocersi la cena»: Voltaire deve aver incontrato parecchie persone del tuo segno... Va bene la primavera, ma qualche compromesso è sano: e ritira quell'aculeo che ti vedo!



SAGITTARIO

Il tuo ottimismo ci scioglie ogni volta. In un'epoca di incertezza e in una stagione che più incerta non si può, sei il nostro baluardo delle buone notizie, del frigorifero sempre pieno (o del delivery già prenotato, nel caso...). Isola felice sagittariale, questo mese sostienici!



CAPRICORNO

Vorrei avere solo metà della tua capacità di concentrazione e sintesi, davvero. Hai fatto un ottimo lavoro il mese scorso e pare che le stelle "pucciate" nel porridge di questo mese prevedano altri grandi successi! Evviva!



ACQUARIO

Non limitarti a leggere la ricetta della vita: apri il frigo e "spignatta". Questo aformisma è gratis, ed è mio. Non pretendo che tu lo debba appendere sul frigorifero, ma anche solo due righe su una lavagnetta cancellabile mi farebbero contenta...

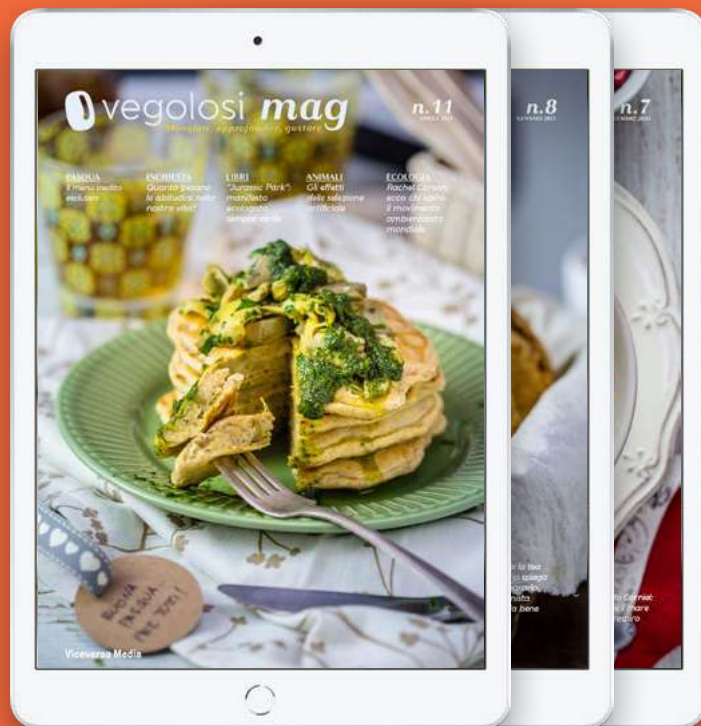


PESCI

I fiori di ciliegio sono meno sensibili di te e a volte è un bene bellissimo ma a volte - che te lo dico a fare - è un bel disastro. Forse la cosa migliore è darsi un obiettivo di primavera: non tutto quello che ti ferisce è davvero diretto a te. Ma tutto ciò che esce dal forno... sì.

Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it



LA TROVI QUI

In ogni numero 20 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!