

Che anno!

*Con questo numero festeggiamo
il primo compleanno di questa
rivista: e la torta è tutta per voi*



L'EMPATIA
PER IL PIU' PICCOLO
DEGLI ANIMALI
E' UNA DELLE PIU'
NOBILI
VIRTU'
CHE UN UOMO
PUO' RICEVERE
IN DONO

Charles Darwin
— *naturalista*
1809 -1882

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:

Chiara Canali - *redattore*,

Tiziana Caretti - *redattore*,

dott.ssa Denise Filippin - *biologa
nutrizionista 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 - *redattore*

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

Benedetta Rutigliano - redattore

Fotografie e illustrazioni: Francesco

Lemme, Chiara Meloni, 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 gli altri numeri:

su vegolosi.it e negli store online

Abbonamento annuale 2021:

lo trovi SOLO qui.

Quando la "guerra" fa comodo

di **Federica Giordani**

La giornalista e scrittrice Michela Murgia è stata pesantemente attaccata, qualche settimana fa, a causa delle sue affermazioni - decontestualizzate - in relazione alla scelta da parte del nostro Governo di scegliere il Generale di Corpo d'Armata Francesco Paolo Figliuolo come commissario straordinario per l'emergenza Covid.

Secondo la giornalista, il fatto che l'emergenza sanitaria venga gestita, unico caso in Europa, da una figura militare è il sintomo del fallimento della politica, ma non solo, anche della mancata comprensione di quello che sta realmente accadendo. Come sempre la parole, il linguaggio e l'informazione che in questo anno hanno accompagnato, spesso malissimo, una situazione senza precedenti hanno un ruolo enorme.

Secondo Murgia «la metafora di guerra utilizzata è falsa. Il virus non è un nemico da combattere, uno a cui spezzeremo le reni, ma un organismo con il quale dovremo imparare a convivere ripensando i nostri comportamenti. Prima dismettiamo la retorica da trincea - conclude la giornalista - prima acquisiamo quella del cambiamento». Il linguaggio, le parole modellano il nostro modo di pensare e di porci nei confronti del mondo.

Il filosofo Umberto Galimberti, in una *lectio* durante l'ultimo Salone della Cultura di Milano dello scorso gennaio 2020, ha spiegato chiaramente questo concetto: «Noi pensiamo limitatamente alle parole che conosciamo e usiamo». Le parole di guerra che leggiamo, la battaglia contro un nemico che viene da "fuori", che ci attacca, in relazione al virus pandemico, sono semplicemente sbagliate. Chi ha voluto, durante questo lungo anno fatto di porte chiuse, mascherine e calendari dei colori, ha capito che la genesi di questa pandemia ha a che vedere con l'idea di essere qualcosa di diverso e lontano dalla natura dalla quale preleviamo, distruggendola, qualsiasi risorsa riteniamo utile, senza pensare alle conseguenze.

Non possiamo illuderci che la pandemia sia una guerra e che "tornare come prima" sia un'opzione che ci riporterà, quindi, alla pace. «Non siamo vittime innocenti - chiude Murgia - la retorica di guerra ci consente di pensare che questa situazione sia indipendente dai nostri stili di vita». Quella che viviamo non è una guerra, è una lezione: ma in quanti davvero la stanno seguendo?

Non posso non spendere alcune parole su questo numero, il numero 12: un anno di Vegolosi MAG, «progetto-scommessa» che ci ha regalato un'immensa soddisfazione (e tanto lavoro). Grazie a tutti i lettori che in questo anno ci hanno accompagnato, letto, criticato, supportato e che hanno cucinato con noi per cambiare, un piatto alla volta, questo mondo sempre più bizzarro. La torta in copertina è tutta per voi!

Sommario

Clicca sulle foto per
andare alla pagina
corrispondente!



Antipasti 10



Primi piatti 18



**Cheek to cheek:
scuola di cucina
con chef Sonia 64**



**Secondi e
contorni 30**

Con
consigli
nutrizionali



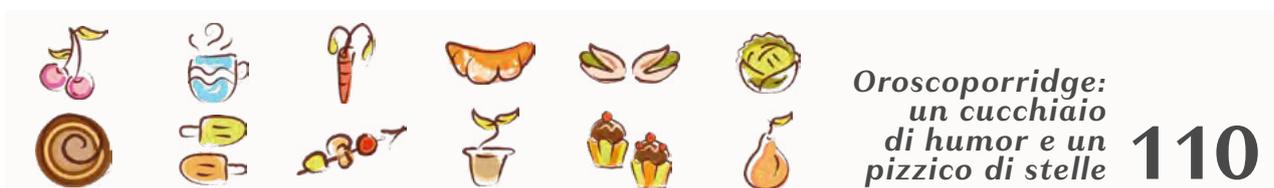
Dolci 42



**A tavola con
le nutrizioniste:
4 ricette
bilanciate 53**

Speciale!

- 3** **EDITORIALE**
Quando la "guerra" fa comodo
- 7** **LA SPESA DI STAGIONE**
COME GINGER & BREAD
L'abbinamento del mese
- 8** **RICETTARIO: 20 IDEE**
Con le tips nutrizionali della dott.ssa Raspini
- 53** **A TAVOLA CON LE NUTRIZIONISTE**
- 62** **RICETTE DAL MONDO**
- 64** **CHEEK TO CHEEK: ABBINARE ERBE E SPEZIE**
- 67** **LE NOSTRE RICETTE FATTE DA VOI**
- 68** **MI FA BENE PERCHÉ**
A cura della dott.ssa Filippin
- 70** **STO UNA CREMA**
A cura della dott.ssa Franciosi
- 74** **NO, IO NON SPRECO**
- 80** **CAMPATI PER ARIA**
- 84** **E SE RALLENTARE VOLESSE DIRE VIVERE UNA VITA MIGLIORE?**
- 88** **OLTRE LA GRASSOFOBIA**
- 94** **L'ITALIA È UNA FORESTA... DA PROTEGGERE**
- 100** **IL VERO VALORE DELLE BALENE**
- 106** **BRICIOLE**
Le notizie per non perdere la strada in un mondo che cambia
- 107** **LIBRI DIVORABILI**
Consigli di lettura di tutti i generi
- 108** **ZERO WASTE**
Nulla si distrugge, tutto si trasforma: anche la plastica!
- 109** **L'ORTICELLO**
Timidamente verso primavera...
- 110** **OROSCORRIDGE**
- 111** **MITI DA SFATARE**
Contro le fake news con un tocco di ironia



NON IL SOLITO CORSO DI CUCINA 100% VEGETALE

Lunedì 10 maggio

Ore 18.30



Menu senza glutine

Partecipa all'esperienza in diretta streaming
con chef Sonia e la redazione di Vegolosi.it

Cucineremo insieme per più di 2 ore:
sarà una bellissima occasione per stare in **compagnia**,
imparare e **condividere** la propria passione
per la cucina e poi... **mangiare!**

**NON CI SONO PIÙ POSTI DISPONIBILI!
MA PUOI ISCRIVERTI ALLA LISTA D'ATTESA,
CLICCANDO QUI!**

I POSTI SONO LIMITATI,
PER MAGGIORI INFORMAZIONI CLICCA QUI





Le ricette di maggio

*Un tripudio di colori e gusti freschi e colorati,
perché il cibo sia piacere per il palato,
per gli occhi, per la mente e per l'ambiente!*

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

Hummus ai semi di canapa

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

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

250 g di ceci cotti
2 cucchiaini colmi di semi di canapa decorticati
1 cucchiaio di tahina
½ cucchiaino di maggiorana
2 cucchiaini di succo di limone
½ spicchio di aglio

STRUMENTI

Tritatutto

IL CONSIGLIO DELLA NUTRIZIONISTA



I semi di canapa eduli, ricavati dalla Canapa Sativa, sono

particolarmente ricchi di nutrienti e svolgono un notevole effetto benefico sull'organismo. Sono, infatti, un'ottima fonte di proteine dal momento che contengono tutti gli amminoacidi essenziali: laucina, isoleucina, lisina, fenilalanina, metionina, treonina, valina, triptofano. La frazione lipidica è costituita da acidi grassi polinsaturi essenziali come l'acido linoleico, alfa-linolenico e linolenico per circa il 75%, fondamentali per il buon funzionamento del metabolismo, dei muscoli e dei recettori nervosi.



Si cucina!

Versate nel tritatutto i ceci, i semi di canapa, la tahina, la maggiorana, il succo di limone, l'aglio e mezza tazzina di acqua e iniziate a frullare il tutto. Regolate quindi di sale e aggiungete, se necessario, altra acqua fino a formare una crema perfettamente liscia.

Serviamo

Trasferite l'hummus in una ciotola e lasciatelo riposare in frigorifero almeno un'oretta se avete tempo, in modo da far amalgamare bene tutti i sapori. Servitelo quindi decorato con dei semi di canapa e accompagnatelo con delle fette di pane o delle verdure crude.

Conservazione

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

Consiglio vegoloso

Potete realizzare questo hummus sostituendo i ceci con dei fagioli cannellini per provarne una versione un po' diversa.



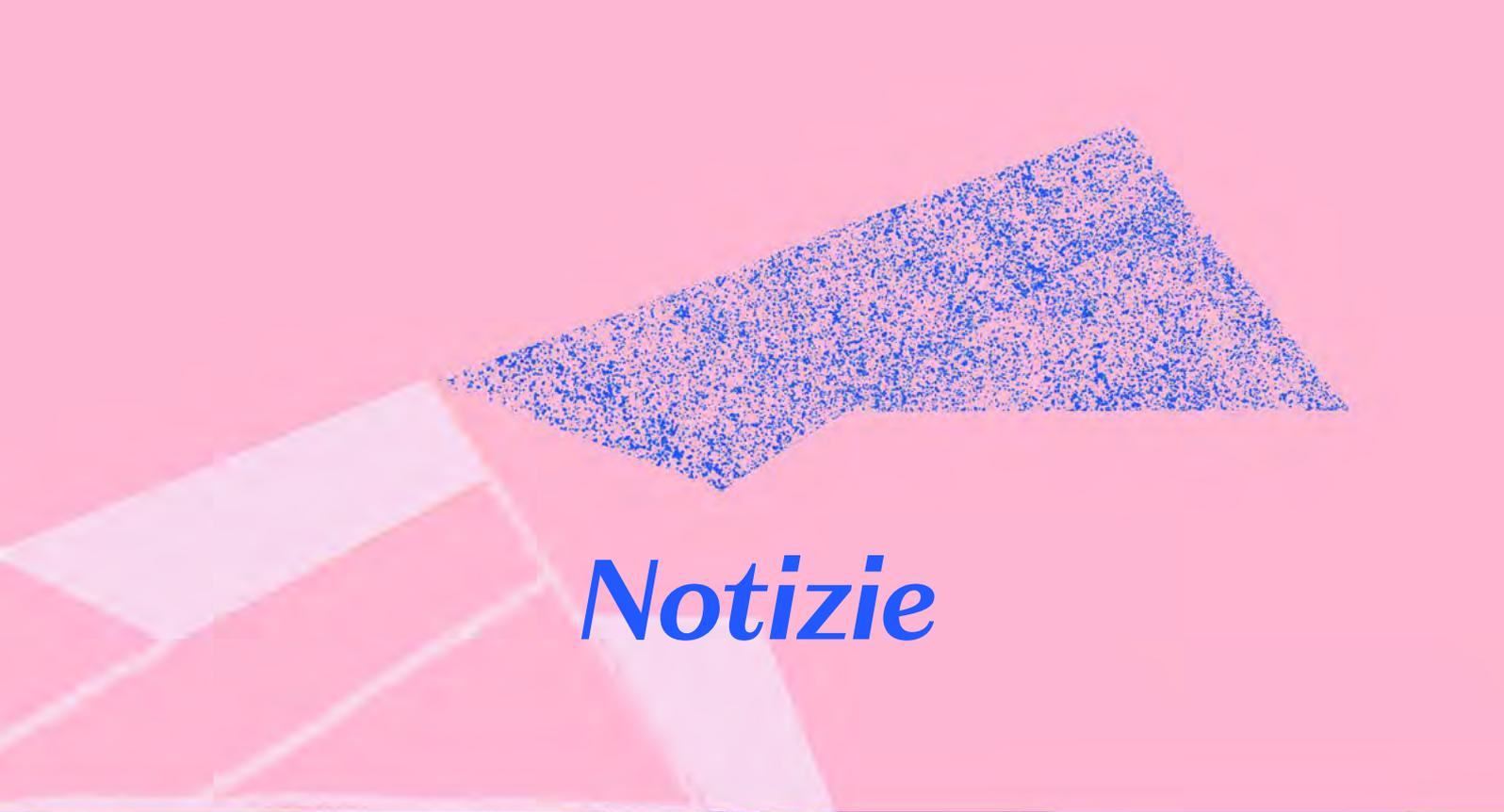
A tavola con le nutrizioniste

Ci accompagnano, mese dopo mese, con i loro consigli nutrizionali spiegandoci le caratteristiche degli alimenti vegetali e come consumarli per sfruttarne al meglio le ricche proprietà. Ma loro, le nostre nutrizioniste preferite, cosa mangiano nella vita di tutti i giorni?

Per festeggiare, anche con loro, questo primo anno di Vegolosi MAG, abbiamo sbirciato nelle loro cucine e ci siamo fatti raccontare piatti e ricette del cuore. Ne è nato un menu 100% vegetale, bilanciato dal punto di vista nutrizionale e facilissimo da preparare, anche per chi ha poco tempo a disposizione da passare ai fornelli.

Per iniziare con il piatto giusto, **Benedetta Raspini** ci propone un dolce per la colazione energico e salutare. Con **Denise Filippin** facciamo, invece, un salto in Liguria, scoprendo uno dei suoi piatti preferiti sin da bambina, rivisitato in una versione più leggera e meno calorica. **Lorenza Franciosi**, che su queste pagine ci parla sempre di alimentazione e sport, non poteva che preparare un ricchissimo piatto di pasta alle verdure: coloratissimo, come la primavera, è molto gustoso. Per il secondo, infine, **Silvia Goggi** racconta come cucinare un piatto velocissimo e “salva cena”: in un quarto d’ora è in tavola e si fa il pieno di nutrienti.





Notizie



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



No, io non spreco più

di Silvia De Bernardin

Continuiamo a sprecare troppo cibo. Lo facciamo soprattutto nelle nostre cucine perché acquistiamo più di quello di cui abbiamo realmente bisogno. Le conseguenze sull'ambiente e sulla nostra salute sono enormi, per non parlare degli effetti sociali ed economici. Con la pandemia abbiamo buttato via un po' meno cibo, ma quello che serve è una rinnovata attenzione al valore naturale e culturale di ciò che mangiamo tutti i giorni, che passa anche da un approccio plant-based

121 chilogrammi di cibo a testa sprecati, per sé, in casa, soprattutto, ma anche al ristorante e lungo la catena di produzione e distribuzione. In totale, a livello globale, 931 milioni di tonnellate di alimenti gettati nel cestino, senza essere consumati, il 17% del totale disponibile a livello globale. Solamente nel 2019.

È quanto ha calcolato l'Unep, il Programma della Nazioni Unite per l'Ambiente, che il mese scorso ha pubblicato l'ultima versione del [*Food Waste Index Report 2021*](#), il rapporto che analizza gli sprechi alimentari a livello mondiale. E che, nel mettere in fila numeri e indicatori sul presente, guarda al 2030. Lì è fissata, infatti, la *deadline* per il raggiungimento degli obiettivi strategici dell'*Agenda per lo Sviluppo Sostenibile*, il programma d'azione dell'Onu che, su questo tema, ha indicato come *goal*, entro quella data, il dimezzamento dello spreco alimentare globale

pro-capite a tutti i livelli, dalla produzione al consumo casalingo.

A vederla dai dati del 2019 (in attesa di capire quali saranno stati gli effetti della pandemia anche su questo tema), l'obiettivo sembra, tuttavia, ancora molto lontano: secondo il report, globalmente si spreca ancora troppo, ovunque e indipendentemente dal livello di reddito. Avviene soprattutto in famiglia: lo spreco alimentare domestico pesa, infatti, per il 61% del totale (rispetto al 26% della ristorazione e al 13% della vendita al dettaglio). Mediamente, a livello globale, in casa si butta via l'11% del cibo totale disponibile contro il 2-5% di quanto avviene nel settore della ristorazione (o, quanto meno, di quanto avveniva in epoca pre-Covid).

FOOD WASTE E CAMBIAMENTO CLIMATICO, DUE FACCE DELLA STESSA MEDAGLIA

Le conseguenze sono pesantissime in termini, in primo luogo, di disuguaglianze sociali, accesso al cibo e sicurezza alimentare. Ma anche da un punto di vista ambientale: secondo i calcoli dell'Onu il cibo prodotto e non consumato sarebbe responsabile dell'8-10% delle emissioni di gas serra collegate al sistema globale di produzione del cibo (a sua volta responsabile di circa il 25-30% delle emissioni totali legate alle attività umane).

ITALIA, COME SIAMO MESSI?

In Italia, ha stimato l'Onu, nel 2019, abbiamo buttato via mediamente 67 kg di cibo a testa. I conti di casa nostra li ha fatti recentemente anche il report di [*Waste Watcher International Observatory on Food and Sustainability*](#) (su dati Ipsos) in occasione della Giornata Nazionale contro lo Spreco Alimentare dello scorso febbraio. La rilevazione nazionale è andata nel dettaglio di cosa sprechiamo maggiormente noi italiani: in cima alla lista ci sono sempre frutta e verdura freschi, seguiti dal pane. Tendenzialmente, buttiamo via il



Antropologia

Campati per aria

di Chiara Canali

Ci siamo dimenticati di essere animali in mezzo agli altri? L'antropologia indaga la crisi climatica con una lente inedita. Obiettivo? Riportarci coi piedi sulla Terra, guardandoci attorno per non soccombere

È innegabile che stiamo vivendo un tempo inedito, nel quale incombe sempre di più una crisi climatica che sembra non lasciarci scampo: un tempo caratterizzato da un senso di smarrimento verso un futuro che ci appare come catastrofico a causa delle conseguenze devastanti, già visibili, dei cambiamenti climatici. Come uscire da questa dimensione emergenziale? Lo abbiamo chiesto a Mauro Van Aken, professore associato in Antropologia culturale presso l'Università degli Studi di Milano-Bicocca, il quale suggerisce che, più che pensare a un domani perturbante, l'uomo dovrebbe riflettere su un presente nel quale si trova spaventato da una crisi di cui lui stesso è la causa.

L'uomo, infatti, ha pensato di essere al centro del mondo, onnipotente e indipendente da qualsiasi dimensione relazionale con l'ambiente e tutto d'un tratto - pensiero reso ancora più evidente sotto la lente dell'emergenza socio-sanitaria che stiamo vivendo - si riscopre vulnerabile e minacciato da quella stessa natura che ha allontanato da sé, trasformandola in un grande magazzino a suo uso e consumo. In *Campati per aria*, il suo ultimo saggio edito da Elèuthera, Mauro Van Aken riflette sulle possibilità di ritrovare, riconoscere e valorizzare le nostre dipendenze con l'ambiente: per affrontare una crisi che ci incatena nelle nostre paure, dobbiamo ricordarci che siamo "terrestri".

La crisi climatica è culturale, professore?

I cambiamenti climatici sono una questione culturale perché dipendono nelle cause, nelle conseguenze, negli ostacoli che dobbiamo affrontare a causa di essi, da una nozione di natura, che abbiamo inteso come un campo ben distaccato da noi. Con questa idea, tutta culturale, di natura abbiamo nascosto le relazioni ambientali da



Minimalismo

E se rallentare volesse dire vivere una vita migliore?

di Tiziana Caretti

Le ultime cinque generazioni hanno conosciuto una grande accelerazione che ha plasmato la cultura in cui viviamo e ha creato le nostre aspettative sull'attuale progresso. Un'accelerazione continua, però, non è più possibile e se non rallentiamo non potremo evitare il disastro imminente. Grazie a dati e schemi accurati, il geografo inglese Danny Dorling ci porta alla scoperta di una nuova realtà e afferma: il rallentamento è la nostra salvezza

Oltre la grassofobia: includere, capire e difendere l'altro

di **Benedetta Rutigliano** | Illustrazioni di **Chiaralascura**

Intervista a Chiara Meloni, attivista in prima linea nella lotta alla grassofobia, al patriarcato e allo specismo. Partendo dal libro scritto a quattro mani con Mara Mibelli, scopriamo la connessione tra queste battaglie e il perché dell'alleanza con altri discriminati. Senza scordare l'importanza dei privilegiati

«Crediamo che le persone grasse abbiano tutto il diritto di ottenere il rispetto e il riconoscimento umano», così enuncia il primo punto del *The Fat Liberation Manifesto*, firmato nel 1973 da Judy Freespirit e Aldebaran, fondatrici del collettivo femminista The Fat Underground. Il movimento, che prese vita a Los Angeles negli anni Settanta, fu il primo a lottare per la liberazione dei corpi grassi senza strumentalizzare la battaglia dal punto di vista maschile.

Il primo obiettivo del *The Fat Liberation Manifesto*, messo per iscritto quasi mezzo secolo fa, dovrebbe sembrarci oggi, in un 2021 dove crediamo di vivere nell'emancipazione del tutto, un concetto quasi scontato. Ma non è affatto così. La battaglia per la normalizzazione del corpo grasso, a cui spesso è associata un'accezione negativa, è ancora in corso, e in Italia ancora di più si fatica a parlarne, come dimostra l'assenza di terminologie appropriate nella nostra lingua per approfondire un fenomeno complesso che parte dalla *body positivity* per passare alla *fat acceptance* e alla *fat liberation*, senza per questo fare altro *body shaming*.

La fobia del grasso è ancora più evidente

nelle questioni pratiche e istituzionali, come il pregiudizio verso una persona grassa durante un colloquio di lavoro, in sede di un qualsiasi controllo medico che non abbia a che fare col peso, su ogni mezzo di trasporto, che esclude a priori sedute per persone grasse. Una fobia che abbiamo assorbito profondamente, poiché ci è stata tramandata di generazione in generazione, essendo noi figli di una società capitalista e patriarcale, volta a vendere prodotti per un determinato target: la donna etero, bianca, magra e ovviamente glabra, i cui canoni di bellezza sono dettati dal consumatore ultimo del corpo femminile: l'uomo. Lo stesso uomo bianco colonizzatore che si sente superiore anche alle altre specie animali, ad altre razze umane e a orientamenti sessuali diversi da quello etero.

Già nel *Manifesto* del 1973 si leggeva quindi, considerando connesse tutte queste discriminazioni: «Vediamo la nostra battaglia come alleata alle battaglie di altri gruppi di oppressi contro il classismo, il razzismo, il sessismo, la discriminazione verso gli anziani, lo sfruttamento economico, l'imperialismo, e quanto di simile».

Anche oggi c'è chi vede correlata la lotta alla grassofobia ad altre lotte, come dimostrano le approfondite e pungenti argomentazioni del libro *Belle di faccia. Tecniche per ribellarsi a un mondo grassofobico* (Mondadori, 2021), scritto da Chiara Meloni, illustratrice dal nome d'arte Chiaralascura, attivista, autrice e co-fondatrice del progetto Belle di Faccia (che non è solo un volume, come vedremo tra poco) e Mara Mibelli, attivista, autrice e co-fondatrice della medesima iniziativa. Due donne che per molti anni hanno vissuto con estremo malessere il proprio corpo a causa della discriminazione sociale legata alla taglia che indossano, ma che hanno deciso di rifiorire, lottando per la causa della liberazione del corpo grasso, per



Uno scorcio della Foresta vetusta del Monte Cimino fra le più belle segnalate e protette dall'UNESCO

Alberi

L'Italia è una foresta... da proteggere

di *Cristina Piga* | fotografie di *Francesco Lemme*

Le foreste: non solo un insieme di alberi, ma custodi della biodiversità del nostro Pianeta. In Italia il patrimonio forestale sta crescendo ed è tra i più consistenti d'Europa, ma non disturbarle non è sufficiente, anzi, potrebbe persino rivelarsi un problema

Sono uno dei beni più preziosi che abbiamo sulla Terra e in Italia sottraggono all'atmosfera ogni anno più di 46 milioni di tonnellate di anidride carbonica, accumulando 12,6 milioni di

tonnellate di carbonio, attraverso il processo di fotosintesi e di assorbimento di CO₂.

Nel nostro Paese la superficie delle foreste in 25 anni è cresciuta in media, annualmente, dello 0,8%: oggi occupa 11,4 milioni di ettari, ossia il 38% di tutto il territorio nazionale, uno dei dati più alti in Europa, con un incremento del 25% rispetto a trent'anni fa dovuto al costante abbandono da parte della popolazione delle aree montane e di quelle agricole. Si tratta, in particolare, di foreste subtropicali - composte da pini, querceti e altre specie mediterranee - e di foreste temperate che ospitano faggeti e boschi alpini.

Tuttavia, si tratta di risorse naturali che dobbiamo tutelare: abbandonarle a sé stesse "accontentandosi" della loro crescita non è la strategia migliore, serve, invece, una gestione sostenibile e scientifica.

Animali e cambiamento climatico

Il vero valore delle balene

di Sara Grassi Sgarban



Animali tanto affascinanti quanto misteriosi, per secoli le abbiamo cacciate per la loro carne, per l'olio, per i denti, o per "sbaglio", catturando altre specie marine. Solo recentemente si è scoperto il loro ruolo fondamentale nella lotta al cambiamento climatico. I delicati e intricati meccanismi ecologici degli oceani, infatti, fanno sì che i grandi cetacei contribuiscano alla cattura di CO₂ in modo molto più sostanziale di quanto pensiamo, tanto che recentemente il Fondo Monetario Internazionale ha attribuito loro un valore economico sulla base dell'impatto ambientale, con la speranza che sempre più multinazionali si interessino alla loro salvaguardia. E se dimostrare l'impatto dei cetacei sull'economia, oltre che sull'ambiente, fosse la chiave vincente per la loro protezione?

STORIA DELLE BALENE E DEL LORO RAPPORTO CON L'UOMO

Simbolo di potere e ricchezza, ma anche protagonista di tradizioni e culture di diverse comunità umane, le balene hanno da sempre un rapporto complesso con l'uomo. Alcuni popoli le cacciavano (e lo fanno tuttora) per sussistenza, perché non hanno altre risorse disponibili per poter sopravvivere. Per altri, invece, la caccia alle balene non è che un vezzo: le fibre delle interiora venivano impiegate nella fabbricazione di indumenti e accessori, i denti erano come amuleti per nobili e personalità di spicco, l'olio di balena un prezioso ingrediente per saponi, burri e lampade dei primi esploratori.

Ma per quanto sfruttate, le balene rimangono tra gli animali più misteriosi del pianeta.

Lo scrittore inglese Philip Hoare nota, in *Leviatano, o la balena*, come abbia fatto il giro del mondo prima la foto della Terra vista dall'alto, la celebre *Blue Marble (Biglia blu)*, scattata dagli astronauti dell'Apollo 17 nel 1972 di una balena fotografata nel suo habitat. «Abbiamo scoperto com'è fatto il mondo - scrive - prima di scoprire com'è fatta una balena».

Nel 1986, l'International Whaling Commission (IWC, la Commissione internazionale contro la caccia alle balene) ha introdotto una moratoria per frenare la diminuzione del numero di esemplari di diverse specie di cetacei. A oggi, la caccia alle balene è vietata nella maggior parte dei Paesi del mondo mentre viene praticata per "motivi di ricerca" (che, come vedremo,

non è così significativa in campo scientifico) o di sussistenza delle piccole comunità indigene, anche se non mancano i cacciatori di frodo, che continuano l'attività nonostante i provvedimenti internazionali, e le balene catturate accidentalmente durante la pesca di altri animali.

A incentivare le politiche di salvaguardia dei grandi cetacei, il fatto che questi siano considerati *charismatic species*, specie carismatiche, cioè capaci di catalizzare l'attenzione e l'affetto del grande pubblico, e quindi di riscontrare un certo successo nelle campagne di sostegno e protezione che le riguardano. Nell'immaginario collettivo, infatti, balene, balenottere, capodogli, beluga, sono considerati i giganti degli oceani, mansueti, a volte giocherelloni, a volte addirittura affini a noi in alcuni comportamenti con i cuccioli o con gli altri esemplari. A partire dagli anni Settanta, ad esempio, il canto delle balene (cioè i suoni prodotti dai cetacei per l'ecolocalizzazione o il corteggiamento) ha suscitato molto interesse sia negli studiosi che nei non addetti ai lavori, tanto che esistono vere e proprie *compilation* di questi richiami sotto forma di CD o playlist online.

SPECIE ANCORA MINACCIATE

In effetti, nonostante azioni vincenti come le campagne dell'associazione *Save the Whales*, i cetacei sono ancora gravemente minacciati, sia per fattori direttamente correlati con il cambiamento climatico (l'aumento della temperatura degli oceani, la fragilità della catena alimentare,

Briciole

Le notizie per non perdere la strada
in un mondo che cambia

Ambiente

Deforestazione, Europa (e Italia) tra i primi responsabili

Si chiama “deforestazione incorporata”. È quella inclusa nel consumo che facciamo di moltissimi alimenti (soia, olio di palma e carne in primis) la cui produzione e commercializzazione comportano la distruzione di foreste, savane e praterie. L'Europa è il secondo più grande “importatore di deforestazione tropicale”, e l'Italia, tra i Paesi europei, si piazza al secondo posto di questa classifica stilata in un recente report del Wwf. Con la campagna #Together4Forests, che ha ottenuto più di 1 milioni di sottoscrizioni, Wwf e altre organizzazioni chiedono all'Ue nuove regole commerciali per ridurre il peso dei Paesi dell'Unione sulla deforestazione e la distruzione degli ecosistemi mondiali.

Diritti

Studentessa vince causa contro il college: il corso prevedeva visite ai macelli

Frequentare quel corso in *Animal Management*, con visite ad allevamenti e macelli, le aveva generato attacchi d'ansia. Per questo Fiji Willets, 18 anni, vegana, ha fatto causa al suo college inglese, insieme alla Vegan Society, per poter decidere di non

seguire una materia che non rispettava la sua idea di etica. E l'ha vinta. «Non potevo andare contro il mio stile di vita solamente per superare un corso scolastico. Sono vegana perché amo gli animali. Andare contro le mie convinzioni frequentando una fattoria e sostenendo un certo tipo di agricoltura e di allevamento sarebbe stato sbagliato», ha spiegato la ragazza che, vincendo la causa, ha ottenuto che il college sostituisse quel modulo di insegnamento con uno più rispettoso dei suoi principi.



Europa

La denuncia di Greenpeace

252 milioni di euro: tanto ha stanziato l'Ue per finanziare campagne promozionali su carne e prodotti caseari tra il 2018 e il 2019 in 8 Paesi membri, tra i quali l'Italia. Lo ha calcolato Greenpeace chiedendo lo stop a questo genere di finanziamenti. Iniziative - denuncia l'associazione - che vanno contro gli obiettivi del Green New Deal europeo e della strategia Farm to Fork per rendere più sostenibile l'economia europea e raggiungere la neutralità climatica entro il 2050, anche attraverso una forte spinta verso l'alimentazione a base vegetale.

Ristorazione

Londra, il ristorante dello chef stellato Gauthier diventa vegano

Il celebre ristorante londinese *Gauthier Soho* diventa vegano. Dopo un lungo percorso di avvicinamento iniziato nel 1997 con le prime proposte “dall'orto” e dopo essere diventato lui stesso vegano, il pluripremiato chef Alexis Gauthier ha deciso di rendere 100% vegetale tutta la proposta gastronomica in vista della riapertura del suo locale dopo il lockdown, prevista per giugno. «Anch'io sono vegano - ha spiegato - non sarebbe etico per me trarre profitto dal cucinare prodotti di origine animale». Tra i piatti proposti nel nuovo menu la tartare di barbabietola rossa e tuorlo di mango, tortellini di funghi Enoki e tartufo e una tart cake al cioccolato fondente, noci tostate e yogurt vegetale. I prezzi: tra le 40 e le 60 sterline per il menu quattro portate.

SU VEGOLOSI.IT OGNI GIORNO CULTURA E NOTIZIE DAL MONDO VEG



ARIETE

Bando alle ciance: qui c'è bisogno di creare un angolo verde in casa. Lo hai già? Allora è il momento di goderselo davvero. Al grido di «Potar, concimar è bello e salutar», dedicati al verde, anche in cucina!



TORO

Respironi, lunghe passeggiate, film che ti piacciono e anche un pacchetto di patatine: maggio è il tuo mese, quindi, come cantava il Jova: *È qui la festa!*. Lascia andare quello che non serve e via con il detox: persone, cose, «laghi, luoghi, l'universo, l'universo».



GEMELLI

Sì, sì, alla fine del mese scatta il tuo periodo-compleanno, da adesso ad allora hai tempo per organizzare le celebrazioni, gemellotto. In confronto la parata in Egitto per trasportare le 22 mummie dei faraoni nel nuovo museo sarà nulla: scansati Ramses.



CANCRO

Leggi mai le citazioni di Winston Churchill?

Dovresti, sono incredibili. Tipo, prendi questa: «È un peccato il non fare niente col pretesto che non possiamo fare tutto». Non ti sembra perfetta per molte cose della vita?



LEONE

Oggi sono canterina, quindi anche per te sciorinerò

una canzoncina: «Primo Maggio, su coraggio». L'Umbertone Tozzi ti accompagna in questo nuovo mese, che per te è simbolico: ricco, solare, impavido, come te!



VERGINE

In un simpatico cartone animato in cui un cupcake

e un dinosauro sono fratelli tutto fare, c'è un personaggio che mi ricorda molto te, o vergine del mio cuor. Si chiama Ugo e anela alla nascita di un "negozio delle regole": non sarebbe un'ottima idea?

Oroscoporrige

a cura di **Luna Dinotte**

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



BILANCIA

Non ami le convenzioni, lo sappiamo bene. Questo

mese il tuo eroe sarà Oscar Wilde, artista e letterato eccelso che fece delle sue fragilità punti di luminosità e bellezza. Infrangere le regole a tavola: lo stai già facendo con quell'hummus al posto della fettina.



SCORPIONE

«Devo tenermi d'occhio, perché a volte potrebbe

uscirmi qualcosa di serio dalla bocca». Leslie Nielsen non era dello scorpione - non capisco come sia stato possibile - ma ti consiglio questa frase per il mese di maggio: leggerezza a pacchi, motori a tutta forza!



SAGITTARIO

Sei un segno generoso, ok, ma questa storia delle

due teglie di biscotti «che poi tanto ne lascio un po' anche ai vicini», sappiamo bene che è una bufala, in questo periodo soprattutto. Ma del resto: chi dice biscotto dice felicità, e due teglie sembran persino poche.



CAPRICORNO

Il tuo senso del gusto e dell'olfatto sono micidiali:

ma come fai? In cucina sei un alleato incredibile per dosare, mescolare, creare. Compito per questo mese: crea una ricetta solo tua, chiamala con il tuo nome e punta al successo planetario!



ACQUARIO

La primavera ti rende indeciso - più del solito,

incredibile a dirsi... - eppure queste belle giornate, le prime finestre aperte e il sole caldo ti rendono quasi poetico nel tuo "indeciderti": ma che ne dici di stabilire almeno cosa cucinare per cena?



PESCI

Passeggiare a piendi nudi nel parco non è solo una

citazione cinematografica per un film che potrebbe diventare farmaco per il buon umore, ma anche il mio consiglio del mese. Ocio a dove metti i piedi, chiaro, e se proprio non si riesce, sii scalzo metaforicamente.

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!