

## RICETTE

*L'estate bussava e noi... spadelliamo! 20 idee inedite dall'antipasto al dolce*

## INCHIESTE

*Che cosa significa "naturale"? Fra cibo e scienza per capire cosa compriamo*

## ANIMALI

*Elefanti e uomo, la storia di una nuova convivenza possibile che arriva dall'India*

## SALUTE

*Camminare, la pratica sportiva per tutti che unisce benessere e buona salute mentale*

## CULTURA

*I rifiuti? Metafora dell'uomo e della società. Viaggio letterario nel mondo del "rimosso"*



**HA CULTURA  
CHI HA COSCIENZA  
DI SE' E DEL TUTTO,  
CHI SENTE LA  
RELAZIONE  
CON GLI  
ALTRI **ESSERI**  
**VIVENTI****

*Antonio Gramsci*  
— *filosofo*  
1891-1937

**Vegolosi MAG**

**n. 13— giugno 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:**

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:** Vegolosi.it,

Adobe Stock, Unsplash

**Contatti:** [scrivici@vegolosi.it](mailto:scrivici@vegolosi.it)

**Pubblicità:**

[commerciale@viceversamedia.it](mailto:commerciale@viceversamedia.it)

**[www.vegolosi.it](http://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](http://vegolosi.it) e negli store online

**Abbonamento annuale 2021:**

**[lo trovi SOLO qui.](#)**

# Chi lo dice sa di esserlo

di **Federica Giordani**

*La parola è per metà di colui che parla,  
per metà di colui che l'ascolta.*

— *Michel de Montaigne*

Non si tratta di una questione banale, né di una riflessione che debba portare solo a polarizzazioni, spesso completamente inutili e prive di complessità, oggi più che mai necessaria. L'uso - o il non uso - del termine "vegano" in articoli di giornale, libri a tema, telegiornali e diciture di prodotti è una scelta che riguarda non solo chi la scelta vegana vuol criticarla e boicottarla ma anche chi, magari anche di lavoro, vuole difenderla e spiegarla.

Anche la nostra redazione in questi 8 anni si è spesso interrogata sul da farsi: la parola "vegano", non possiamo negarlo, genera un moto di diffidenza e contrarietà pregiudizievole, dovuto, lo sappiamo bene, a come è stata raccontata dai media negli anni e anche da alcune modalità aggressive con cui viene presentata da alcuni sostenitori. Scegliere di non usarla, però, da una parte allarga il possibile bacino di pubblico al quale presentare una ricetta, un libro o un video e così, amplia il bacino di persone che potrebbero diminuire il loro consumo di prodotti di origine animale; dall'altra il non uso scalfisce alla radice le ragioni filosofiche e storiche che questa parola, coniata nel 1940 da Donald Watson come risultato dell'elisione della parola "vegetarian", porta con sé.

Il ruolo delle parole che usiamo per definire le cose è questione che affonda le radici nella filosofia greca. Platone ne parlò anche nel *Cratilo*, dialogo aporetico (ossia dal quale non si giunge ad una vera e propria «soluzione») nel quale sostiene che il nome esiste laddove esiste la cosa da nominare: se conosco il nome, quindi, conosco la cosa che esiste al di là di quel nome che è rivelazione ma anche rinvio all'oggetto-concetto.

È giusto quindi, non nominare la parola per evitare «rogne»? Oppure è necessario utilizzarla sempre di più per calarla in contesti diversi, difendendola e privandola di quella patina di fastidio che la circonda?

Non è facile giungere ad una conclusione, anzi. Da una parte chi non usa il termine per ampliare il suo raggio d'azione, tradisce in qualche modo la storia del movimento vegano, ma punta a tentare di raggiungere più velocemente il risultato: sempre meno animali uccisi. Dall'altra, chi la usa deve camminare a passi leggerissimi per non ricoprire questo termine di novi pregiudizi, rimanendo in saldo equilibrio fra attivismo e dati scientifici.

Intanto, però, cerchiamo, almeno, di non aver paura di usarla quando è necessario farlo: la Crusca - per ora - non la inserisce fra le parolacce.

# Sommario

Clicca sulle foto per  
andare alla pagina  
corrispondente!



*Antipasti* **10**



*Primi  
piatti* **16**



*Secondi e  
contorni* **30**



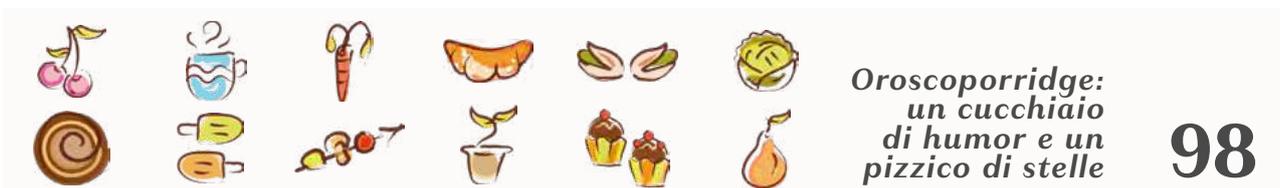
*Dolci* **42**

Con  
consigli  
nutrizionali



*Cheek to cheek,  
scuola di cucina  
con chef Sonia:  
lo zucchero* **54**

- 3** EDITORIALE  
Chi lo dice sa di esserlo
- 7** LA SPESA DI STAGIONE  
**COME GINGER & BREAD**  
L'abbinamento del mese
- 8** RICETTARIO: 20 IDEE  
Con le tips nutrizionali della dott.ssa Raspini
- 52** RICETTE DAL MONDO
- 54** CHEEK TO CHEEK
- 57** LE NOSTRE RICETTE FATTE DA VOI
- 58** MI FA BENE PERCHÉ  
A cura della dott.ssa Filippin
- 60** STO UNA CREMA  
A cura della dott.ssa Franciosi
- 64** NATURALE. MA COSA SIGNIFICA?
- 70** HAI PAURA DELLE PIANTE?
- 76** CURARE SE STESSI (E IL PIANETA) CAMMINANDO
- 82** L'ARMONIA DELLA CO-ESISTENZA: IL CORRIDOIO DEGLI ELEFANTI
- 84** NIENTE API, NIENTE CIBO
- 88** QUANDO I RIFIUTI DIVENTANO... LETTERATURA
- 94** BRICIOLE  
Le notizie per non perdere la strada in un mondo che cambia
- 95** LIBRI DIVORABILI  
Consigli di lettura di tutti i generi
- 96** ZERO WASTE  
Giochiamoci la carta giusta
- 97** L'ORTICELLO  
Il "frutto" di giugno
- 98** OROSCORRIDGE  
L'oroscopo "a cucchiata" di questo mese
- 99** 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**



## **La spesa di stagione**

*La frutta e la verdura da comprare a giugno per mangiare meglio e spendere meno*

### **Verdura**

Asparagi, bietola, carote, cavolfiori, broccoli, cavolo cappuccio, carciofi, cetrioli, cicoria, cime di rapa, cipolle, fagiolini, fave, finocchi, indivia, lattuga, melanzane, patate e patate novelle, peperoni, piselli, pomodori, porri, rape, ravanelli, rucola, scalogno, sedano, spinaci, taccole, valerianella, zucchine.

### **Frutta**

Albicocche, amarene, anguria, ciliegie, fragole, frutti di bosco, limoni, mele, nespole, pere, pesche, prugne, susine.

## **Come Ginger & Bread**

*La coppia di ingredienti che ci ha rubato il cuore questo mese è...*

**Rucola  
& frutti rossi!**



*Prova l'abbinamento con questa pasta:  
[clicca qui per leggere la ricetta!](#)*



# *Le ricette di giugno*

*Le giornate lunghe, la luce intensa,  
l'aria profumata alla sera: ecco l'estate  
e le sue ricette, deliziose e originali*



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



# Insalata di pasta all'orientale

PREP: 20 MIN. | COTTURA: 15 MIN. | TEMPO TOT.: 35 MIN.

DOSI PER: 6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

## INGREDIENTI

360 g di noodles senza uova  
5 carote  
½ cavolo cappuccio viola  
piccolo  
360 g di tofu  
200 g di edamame  
1 spicchio di aglio  
2 cucchiaini di zenzero fresco  
grattugiato  
60 g di arachidi al naturale

## PER IL CONDIMENTO

8 cucchiaini di salsa di soia  
4 cucchiaini di olio di sesamo  
4 cucchiaini di succo di zenzero  
2 cucchiaini di aceto di riso (o di  
mele)  
1 cucchiaino di sriracha



## Si cucina!

Come prima cosa tamponate il tofu con qualche foglio di carta assorbente in modo da fargli perdere quanta più acqua possibile, poi tagliatelo a cubetti. Scaldare un goccio di olio in una padella antiaderente, soffriggete lo spicchio di aglio e lo zenzero e saltate il tofu per qualche minuto per farlo rosolare. Aggiungete poi gli edamame, regolate di sale e proseguite la cottura per altri 10 minuti.

## Lessiamo i noodles

Nel frattempo lessate i noodles in abbondante acqua leggermente salata e a cui avrete aggiunto un cucchiaino di olio, scolateli una volta cotti e passateli sotto l'acqua corrente fredda per bloccarne la cottura.

## Prepariamo le verdure

Intanto che cuociono i noodles tagliate a bastoncini le carote e affettate abbastanza finemente il cavolo cappuccio. In una ciotolina poi mescolate bene la salsa di soia, l'olio di sesamo, il succo di zenzero (ottenuto grattugiando lo zenzero fresco e spremendone la polpa con le mani), l'aceto di riso e la sriracha.

## Condiamo i noodles

Trasferite i noodles in una ciotola, condite con la salsina e aggiungete il resto degli ingredienti: il tofu con gli edamame, le carote, il cavolo cappuccio e le arachidi, mescolando bene per amalgamare tutti i sapori. Lasciate insaporire almeno mezz'ora poi servite fredda o a temperatura ambiente, decorando se volete ogni piatto con dei semi di sesamo bianco e nero.

## Conservazione

Potete conservare questi noodles 3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

## Consiglio vegoloso

Per un tocco di freschezza aggiungete anche del succo di lime al condimento di questo piatto.



# Cheek to cheek

Nella cucina di Chef Sonia

Trucchi e consigli da mettere subito in pratica per cucinare meglio, più in fretta e senza sbagliare un colpo



## Zucchero & Co.

### 1 **Introduzione dolce al mondo dello zucchero**

Perché usiamo lo zucchero nei dolci? La risposta più semplice che può venirti in mente è: "per dolcificarli", ma in realtà le funzioni di questo ingrediente in cucina sono molte di più, per cui voglio fornirti di seguito una piccola guida per comprendere a cosa serve lo zucchero, come sostituirlo e, soprattutto, sapere come la sua eliminazione influenzerà la resa del tuo dolce preferito.

### 2 **Conosciamo le alternative**

Il classico zucchero (semolato, di canna, di cocco) può essere sostituito in pasticceria con vari ingredienti, che hanno sapori, consistenze e dolcezze diverse. Se ti stai approcciando alla sua eliminazione, ti consiglio di partire con gli sciroppi: ne esistono davvero tantissimi (d'acero, d'agave, di riso, di mais, di grano), che hanno una dolcezza simile a quella dello zucchero (attenzione, però, che alcuni contengono

glutine). Il passo successivo può essere quello di passare ai malti, che sono meno dolci ma anche più salutari rispetto a zucchero e sciroppi. La scelta più sana ricade sicuramente sulla frutta essiccata, come datteri e fichi secchi, che dolcifica semplicemente con gli zuccheri naturali della frutta. Esistono anche molte altre alternative, la stevia, la melassa, il concentrato di datteri o il succo di mela: quelle che ti ho presentato sono quelle che uso più spesso.

### 3 **Zucchero come conservante naturale**

Lo zucchero aiuta a conservare meglio gli alimenti perché, essendo igroscopico, assorbe acqua e umidità, sottraendola a possibili microrganismi come muffe o batteri. Uno degli esempi più facili in cui possiamo vedere lo zucchero in azione in questo modo è la confettura: la frutta, cotta insieme allo zucchero

e messa sottovuoto, può essere conservata così anche per mesi. Se prepari una marmellata in casa senza zucchero, quindi, devi tener conto di questa cosa: il suo tempo di conservazione in dispensa e in frigorifero, una volta aperta, sarà inferiore rispetto a una marmellata tradizionale. Sempre parlando di conservazione, ti consiglio di tenere i tuoi dolcificanti in frigorifero dopo l'apertura proprio perché, essendo liquidi, potrebbero formare delle muffette sulla superficie.

### 4 **Torte morbide e soffici**

Sempre grazie alla sua igroscopicità (cioè la capacità di assorbire molecole di acqua), lo zucchero tradizionale e gli zuccheri contenuti nei dolcificanti consentono agli impasti di mantenersi morbidi e umidi, agendo così da umettante. Questo aspetto è ovviamente positivo se stai preparando dolci lievitati morbidi come torte, muffin o plumcake, ma nel caso di dolci secchi come

# Le nostre ricette fatte da voi

La selezione delle 6 migliori foto inviateci su Facebook o Instagram dai nostri lettori: postate taggandoci @vegolosi.it o usando l'hashtag #vegolosi. La foto più bella scelta dalla redazione vince una copia gratuita del MAG!



## LA FOTO DEL MESE (SECONDO NOI):

1/ Scones di [@valery\\_lowhouse](#)

## NON DA MENO...

2/ Seitan a dadini con verdure e cuscus speziato di [@linda\\_0597](#)

3/ Torta alle nocciole e cioccolato di [@le\\_ciocabec](#)

4/ Falafel di carote speziati di [@carrieriloredana](#)

5/ Pancake ai fiori di sambuco di [@piccolamartolina](#)

6/ Torta fragole e cioccolato di [@aledeidolci](#)

[Clicca sulle foto per leggere la ricetta](#)



*Consumi*



*Il* **Naturale** *Giorno*

***Ma cosa significa?***

*di Silvia De Bernardin*



**Compare su confezioni e pubblicità portandosi dietro un ventaglio di significati ampio e stratificato. Richiama un'idea di salute e semplicità che non sempre corrisponde al vero (e sul quale il marketing dei prodotti alimentari ha imparato a giocare). Ma cosa si intende davvero con la parola "naturale" quando si parla di cibo? Per quella che dovrebbe essere la più semplice delle parole, la risposta non è poi così scontata**

Partiamo dalle basi: «Di cosa che è in natura, che è secondo natura, conforme all'ordine della natura». Così recita il dizionario Treccani nel definire la parola "naturale". Per la verità, la definizione riportata è assai più lunga e articolata e viene sviscerata sotto le più diverse accezioni. Eppure, nel senso comune, è questo il significato prevalente, lo stesso che in effetti applichiamo anche quando parliamo di cibo. Non a caso, tra i tanti esempi che il più eminente dei vocabolari riporta c'è anche quello di un «succo di frutta naturale», inteso come «senza additivi e conservanti». Ma basta poco per capire che, quando si parla di alimentazione, la faccenda è molto più complessa di così e investe questioni diverse, dai sistemi di produzione alla salute, dagli impatti ambientali al tema dei diritti fino alla tutela dei consumatori.

### **"NATURALE" PER LEGGE**

Proviamo, allora, a superare le accezioni generiche e a entrare nel merito: quando acquistiamo un prodotto e leggiamo sopra la confezione "naturale", cosa dovremmo aspettarci? Nemmeno la legge lo sa, è la prima cosa che scopriamo. «Non esistono criteri specifici per definire "naturale" un prodotto alimentare tant'è che la questione è stata posta anche a livello europeo sia da organizzazioni di imprese e di cittadini sia da parlamentari che ne chiedono la normazione essendo evidente il continuo e crescente

abuso che ne viene fatto a fini commerciali», ci spiega Paolo Carnemolla, segretario generale di FederBio. Ad oggi, non esiste cioè, né a livello nazionale né europeo una regolamentazione ad hoc sull'uso di questa parola (al contrario di quanto avviene per altri tipi di claim). «Al momento - prosegue Carnemolla - le risposte della Commissione europea hanno sempre precisato che l'unica possibilità di utilizzo legale del termine "naturale" per un prodotto alimentare è quella prevista dal Regolamento Ce 1924/2006 nell'ambito dei claim nutrizionali e salutistici».

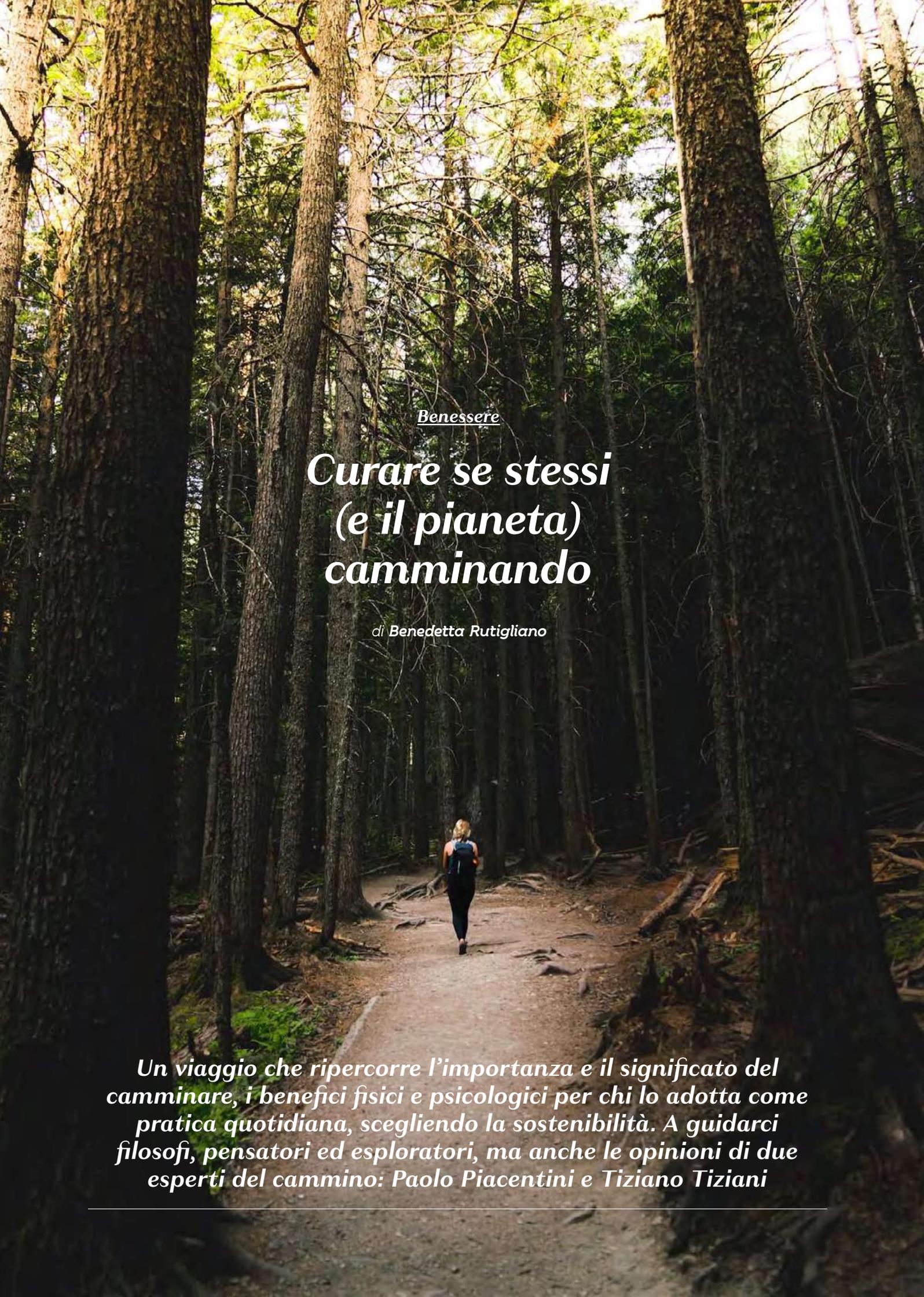
Questo Regolamento norma una serie molto lunga di diciture alimentari, dal "senza grassi" al "fonte di proteine" fino al "leggero", e spiega in che termini "naturalmente" e "naturale" possono essere usati in applicazione a questi claim "esclusivamente in relazione al sistema di produzione o trasformazione di un alimento". Si può, dire, cioè, per esempio, che un alimento è "naturalmente senza grassi" se tale è senza che intervengano specifici processi di trasformazione. Di fatto, però, la parola "naturale" in sé non è normata. Ed è in questo ampio spazio di senso, lasciato libero e discrezionale dalle normative, che il marketing fa la sua partita.

### **MA NATURALE FA BENE?**

Tra le accezioni che la "naturalità" si porta dietro c'è sicuramente quella legata alla salute. Se una cosa è "naturale", siamo indotti a pensare, "farà anche bene". Ma è davvero così?

«"Naturale" è un termine talmente ampio e di facile interpretazione da essere fortemente discusso. Dal punto di vista nutrizionale, non è detto che tutto ciò che è naturale sia qualcosa di positivo per la salute», sottolinea Elena Dogliotti, biologa nutrizionista e divulgatrice di Fondazione Umberto Veronesi. In gioco, anche per quanto riguarda l'impatto sulla salute, entrano diversi fattori: processi di lavorazione del cibo, quantità, abitudini di consumo.

Un esempio su tutti: lo zucchero. «È chiaramente un prodotto naturale, che sia estratto dalla canna o dalla barbabietola. Poi, in commercio posso trovarlo in forme più o meno lavorate che lo rendono più o meno raffinato. In entrambi i casi - analizza la biologa - ci sono dei pro e dei contro. Se lavoro lo zucchero, agirò con mezzi chimici che lo rendono "meno naturale". Allo stesso tempo, tuttavia, la lavorazione

A photograph of a person walking away on a dirt path through a dense forest of tall, thin trees. The path is made of dirt and has some roots exposed. The trees are tall and thin, with green foliage at the top. The lighting is natural, suggesting daytime. The person is wearing a dark top and pants, and is walking away from the camera.

*Benessere*

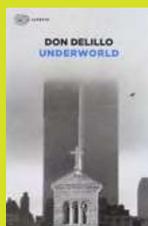
# *Curare se stessi (e il pianeta) camminando*

di *Benedetta Rutigliano*

*Un viaggio che ripercorre l'importanza e il significato del camminare, i benefici fisici e psicologici per chi lo adotta come pratica quotidiana, scegliendo la sostenibilità. A guidarci filosofi, pensatori ed esploratori, ma anche le opinioni di due esperti del cammino: Paolo Piacentini e Tiziano Tiziani*

---

**Per approfondire:  
i rifiuti e il loro  
corrispettivo simbolico  
narrati in cinque  
libri capolavoro della  
letteratura e del teatro**



**Underworld**  
di Don DeLillo

Einaudi – 17 €  
(ebook disponibile)



**Finale di partita**  
di Samuel Beckett

Einaudi – 10 €

Tutta l'opera di Beckett è percorsa dall'idea di una condizione umana segnata dalla sofferenza e dall'assenza di senso della vita stessa.

In *Finale di Partita* ci troviamo all'interno di una stanza poco illuminata, una specie di bunker dalle alte pareti con solo due finestre poste molto in alto: da una si dovrebbero poter vedere il mare, un canale e un faro, ma in realtà nessuna di queste cose risulta visibile; dall'altra si dovrebbe poter rintracciare la terra, ma anche di essa non si percepisce quasi nulla, come se al di fuori di quella squallida stanza non ci fosse nient'altro.

In scena ci sono due personaggi, Hamm, cieco e immobilizzato su una sedia a rotelle, e Clov, il suo servitore-figlio che cammina con un'andatura rigida e vacillante. Accanto a loro, al centro della stanza troviamo due bidoni della spazzatura, che ospitano, adagiati su un fondo cosparso di segatura che assorbe le loro deiezioni, due vecchi coniugi, nonché, i genitori di Hamm: Nell e Nagg, che hanno perso le gambe durante un incidente in tandem.

Fin dalla prima battuta di Clov, «Finita è finita, sta per finire, sta forse per finire», si snoda il tema centrale di tutto il dramma: che cosa sta per finire? La partita dichiarata nel titolo? La vita di questi quattro personaggi? Il senso della propria esistenza? O forse il mondo intero?

La parte centrale della pièce è occupata dal dialogo tra Hamm e Clov, in un processo di progressiva sottrazione della realtà delle cose fino all'annullamento totale: il finale di partita.

*Hamm: Niente si muove. Tutto è...*

*Clov: Zero...*

*[...]*

*Hamm: Allora com'è? (Riferito al sole)*

*Clov: È grigio.*

*Hamm: Grigio? Hai detto grigio?*

*Clov: Nero chiaro in tutto l'universo.*

---

**Gli scrittori sono  
in grado di leggere  
nei detriti l'essenza  
dell'uomo**

---

*Hamm: Non può darsi che noi...che noi...si abbia un qualche significato?*

*Clov: Un significato. Noi un significato! Ah questa è buona!*

La condizione umana - isolata - dei quattro personaggi beckettiani che, metaforicamente, potrebbe essere trasposta a una condizione interiore o a un momento storico inaccettabile, come quello dopo lo scoppio delle bombe atomiche durante la Seconda Guerra Mondiale, richiama a un mondo differente che ci conduce tra la fine degli anni 80 e l'inizio degli anni 90. In quel periodo, infatti, aveva iniziato a diffondersi la notizia che nell'Oceano Pacifico ci fosse un'isola di rifiuti, il *Pacific Trash Vortex* o *Great Pacific Garbage Patch* (tradotto "grande chiazza di spazzatura nel Pacifico"), grande - all'incirca - una o due volte il Texas (moltiplicate per due l'Italia!).

## **IL SESTO CONTINENTE: L'ATLANTIDE DI SPAZZATURA DI PENNAC**

Nel 2009, sull'isola di spazzatura, alcuni scienziati hanno rilevato la nascita di nuovi batteri e microrganismi in grado di digerire parzialmente la plastica: un nuovo ecosistema tutto da studiare. L'idea di una spedizione in una "terra" sconosciuta ha fatto subito vibrare le antenne dell'immaginario letterario e cinematografico. Così è stato per Daniel Pennac, lo scrittore francese, che ispirato da questo fenomeno, nel 2012, ne ha tratto il testo teatrale *Il sesto continente*.

Una favola ecologica che ruota attorno alla storia di una famiglia che, nel corso di tre generazioni, consolida la propria fortuna nell'industria dello smaltimento dei rifiuti. A generare questa attività vi è una spinta familiare atavica, impegnata a dare un ordine al caos degli scarti. Ma anno dopo anno ci si inizia a chiedere: dove vanno davvero tutti quei rifiuti che la ditta si occupa a smaltire? Dove si raccoglie lo sporco eliminato?

# Briciole

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

## Statistiche

### **Eurispes: aumentano i vegani, diminuiscono i vegetariani**

L'Italia "non si schioda": secondo quanto emerge dal Rapporto Italia di Eurispes, rimangono sostanzialmente invariati, rispetto allo scorso anno, i numeri degli abitanti della Penisola che mangiano vegetariano o vegano. Secondo la rilevazione, a seguire un'alimentazione tradizionale è l'85,2% degli intervistati, mentre la restante parte della popolazione si divide fra il 6,6% di coloro che affermano di non essere attualmente vegetariani ma di esserlo stati in passato, il 5,8% di chi fa sapere di essere vegetariano e il 2,4% di quanti aderiscono a uno stile alimentare vegano. Rispetto allo scorso anno, i dati rilevano un leggero aumento dei vegani (2,4 % nel 2021 e 2,2% nel 2020), mentre diminuisce il numero dei vegetariani (6,8% nel 2020 e 5,8% nel 2021).

## Animali

### **Cani rubati: scatta l'allarme in Italia, il Regno Unito istituisce una task force**

Secondo i dati forniti dai carabinieri della Sezione operativa antibraccaggio e reati a danno degli animali, in Italia vengono rubati circa mille cani all'anno, che equivalgono in me-

dia a tre furti al giorno. Tra le cause all'origine dei furti, ha spiegato l'Oipa, il commercio di cani di razza, da caccia, da tartufo e i business illegali dei combattimenti e dell'accattonaggio. Il furto dei cani è diventato un fenomeno molto preoccupante anche nel Regno Unito, con un incremento durante il periodo di pandemia di Covid-19, tanto da far istituire al premier, Boris Johnson, una task force apposita per contrastarlo.

## Innovazioni

### **L'anidride carbonica diventa materiale per costruire**

La CO<sub>2</sub>, tra i gas più inquinanti prodotti dalle attività umane, può trasformarsi in una preziosa risorsa. A trovare il modo di sfruttarne il potenziale è stata una società australiana, la Mineral Carbonation International (MCI), che sta lavorando allo sviluppo di una tecnologia basata sulla trasformazione delle emissioni di carbonio in materiali da costruzione, come cemento e cartongesso, a basso impatto ambientale. Il processo si chiama "carbonatazione minerale" e si ispira al ciclo naturale del carbonio. L'azienda ha trovato il modo di accelerarlo catturando e fissando all'interno di reattori la CO<sub>2</sub>, che viene successivamente combinata con minerali puri o rifiuti prodotti da processi industriali di vario tipo, come scorie di acciaieria o ceneri

pesanti. Così, è possibile ottenere un materiale solido, insolubile in acqua e chimicamente stabile, che può essere impiegato per produrre una gamma di prodotti da costruzione a basse emissioni di carbonio.

## Salvataggi

### **LatteAmore, chiude l'allevamento "etico"**

Si è chiusa l'esperienza dell'allevamento "etico" LatteAmore. Con 500 animali "in condizioni di estrema necessità" da salvare. La struttura in provincia di Arezzo che tanto aveva fatto discutere in passato per il modello che aveva provato a mettere in campo di allevamento presentato come "rispettoso degli animali", e che era stata oggetto anche delle attenzioni dei Nas, ha annunciato a metà maggio la chiusura. Troppo alti i costi di gestione, hanno fatto sapere i titolari via social, alle prese ora con il problema del collocamento degli animali presenti nella struttura. A farsene carico è stata la Rete dei Santuari degli Animali Liberi, che ha lanciato subito un appello per chiedere aiuto in questa "operazione senza precedenti" e trovare una sistemazione a centinaia di capre, pecore, maiali, mucche e tori rimasti senza casa.

---

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

---



### ARIETE

Siamo alle porte dell'estate e tu vuoi entrare: lo so che

sei impaziente di natura, e quest'anno, più che mai, ne hai ben donde! Non rimandare: fai, agisci, spignatta, che quel panetto di tofu ti fissa da settimane!



### TORO

Sai che quest'anno si celebrano i 200 anni dalla morte

di Napoleone? Lui era un tipetto mica male e avreste potuto prendere una birra insieme. Fra un brindisi e l'altro, ti avrebbe detto: «La vittoria appartiene ai perseveranti».



### GEMELLI

Sì, fa caldino, non ti va bene il sole, però ti manca,

e che voglia di uscire, anche se il lockdown aveva lati positivi e poi la torta fredda, ma non è meglio un muffin ripieno? Mio Gemelli, calma: arriva l'estate, risparmia le energie!



### CANCRO

Hai presente Manet? Quello del quadro

*Colazione sull'erba?* Disse una cosa molto bella: «In una figura, cercate la grande luce e la grande ombra, il resto verrà da sé». Insomma, cerca il molto bello e il molto brutto e poi, non ti preoccupare: goditi il viaggio.



### LEONE

Leoncino, l'estate ti rende ancora più generoso del

solito (sempre che non ti si contraddica troppo...). Allora approntiamo ricette in grandi teglie, ciotole giganti e pensieri nuovi: negli anni '90 si cantava «*The summer is magic, uuuh, uuuh!*».



### VERGINE

In Australia una start up ha creato il primo materiale da

costruzione che sfrutta come "ingrediente" l'anidride carbonica. Insomma, un bel guaio trasformato in una valida alternativa: ho pensato a te, mi sembra un buon proposito per questo mese.

# Oroscoporrige

a cura di **Luna Dinotte**

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



### BILANCIA

So che ami le coppie ben assortite! Tipo, limone e

cioccolato (no, non fare quella faccia, è magnifico!), pasta e sugo, estate e menta. Ti do un piccolo esercizio da fare: cerca tre oggetti/pensieri che fanno coppia con la tua serenità e portali sempre con te!



### SCORPIONE

Sappiamo bene che sei capace di grandi metamorfosi

e rinasce: questo è il periodo giusto! Kafka, che di *Metamorfosi* ne sapeva un bel tot, ti dice: «Non sprecate tempo a cercare gli ostacoli: potrebbero non essercene». Quindi: avanti tutta!



### SAGITTARIO

Tendi l'arco e non mirare a te stesso, come dice il saggio.

Piuttosto, tendi il collo e controlla in dispensa: il barattolo dei cereali al cioccolato e vuoto: embè, che vogliamo fare? Quelli servono per il porridge!



### CAPRICORNO

Questo mese il tuo nume tutelare è Mark Twain (io lo

adoro!): «L'estate è quel momento in cui fa troppo caldo per fare quelle cose per cui faceva troppo freddo d'inverno». Ovviamente, non vale per le nostre ricette...



### ACQUARIO

Il giornalista Leo Longanesi diceva che «in Italia prefe-

riamo le inaugurazioni alle manutenzioni», ma io sento che tu hai bisogno di entrambe: coccola quello che c'è, festeggia quello che deve arrivare (soprattutto se è avvolto nel cartone della pizza...).



### PESCI

La maggior parte del Pianeta è ricoperta dall'acqua e

tu non puoi che esserne felice, pesciolini! Però, la vera domanda che vorrei ti ponessi questo mese è: quanta superficie, invece, è ricoperta di lasagne di pane carasau? Io suggerisco: troppo poca!

# 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!*