

RICETTE

Dal gateau agli spiedini, passando per la torta senza zucchero: 20 ricette pazzesche e testate da chef Sonia!

SPECIALE PASQUA

Un menu completo senza crudeltà da portare in tavola per celebrare la pace

VIAGGI

In giro per l'Italia a caccia di panchine giganti e luoghi incredibili da vedere almeno una volta. Tante idee per gite indimenticabili

CONSUMI

Storia dell'obsolescenza programmata e come sconfiggerla con le nostre scelte consapevoli

NUTRIZIONE

È vero che i vegani e la "loro" soia causano la deforestazione? Ecco i nuovi dati del WWF



Grazie di cuore a tutti i nostri abbonati Fan:



*Roberto Accornero, Carmela Anzelmo, Cecilia Balzaretti,
Silvia Barbina, Nadia Bertola, Elena Boato, Elena Boero,
Marco Bossi, Laura Bozzi, Barbara Brizio, Elena Lucia Brocchi,
Tiziano Cancelli, Monica Carlassare, Elena Cattaneo,
Monica Cerri, Stefania Ciceri, Daniele Cipriano,
Claudia Contarini, Michelle De Simone, Ilaria Di Napoli,
Chiara Di Natale, Montse Díez, Anja Dintner,
Massimiliano Duranti, Alma Falcata, Monica Fanicchia,
Federica, Isabella Gasparrini, Roberta Gioffredi, Gioia,
Elisa Grazietti, Teresa Keller, Mauro Maggi, Silvia Mansutti,
Sabina Manuppelli, Federica Marcatelli, Arcisio Martelli,
Margherita Miari Fulcis, Giuseppina Morato, Sara Murgia,
Daniela Orefice, Krisztina Palla, Simonetta Panei,
Camilla Parisi, Luisa Pasinetti, Alice Pellegrinelli, Giacomo
Peloso, Sandra Pepponi, Costanza Perego, Teresa Pezone,
Chiara Quaiattini, Anggi Quintero, Daniela Radica,
Barbara Reina, Tiziana Restifo, Simone Salotti, Katia Sannicolo,
Elisa Sarzi Sartori, Martina Siragusa, Liria Sirni,
Alessandra Spaghetti, Emily Stangherlin, Alexandra Tomaselli,
Lucia Torti, Francesca Valente, Nadia Valmari, Andrea Vigogna,
Maria Rosaria Villa, Mikku Toma Yamashiro Knudsen,
Michela Zenari, Elisa Zonato, Francesco Zucchi.*



Scegli il tuo abbonamento:

NOVITÀ

Fan 

Valido per tutto il 2022

99€

- ✓ 11 numeri di Vegolosi MAG 2022 (Da Gennaio a Dicembre) - rivista digitale con contenuti inediti
- ✓ 6 nuovi ebook della collana "I semini", ricettari con 30 ricette ciascuno, tutte con foto e dedicate ad un tema, tratte dal meglio di Vegolosi.it
- ✓ Tutti i corsi del 2022 scontati del -50%
- ✓ Nessuna pubblicità sul sito per tutto il 2022
- ✓ Una mail diretta con Chef Sonia per dubbi e consigli pratici
- ✓ Hall of fame: il tuo nome su tutti i numeri del MAG
- ✓ Indice di tutte le ricette pubblicate consultabile online
- ✓  Il nostro amore incondizionato

Abbonati ora

(Cliccando andrai nella pagina dell'abbonamento)

Collezione

Valido per tutto il 2022

~~€60~~ 45€

- ✓ 11 numeri di Vegolosi MAG 2022 (Da Gennaio a Dicembre) - rivista digitale con contenuti inediti
- ✓ 6 nuovi ebook della collana "I semini", ricettari con 30 ricette ciascuno, tutte con foto e dedicate ad un tema, tratte dal meglio di Vegolosi.it
- ✓ Una mail diretta con Chef Sonia per dubbi e consigli pratici
- ✓ Indice di tutte le ricette pubblicate consultabile online
- ✓ Tutti i corsi del 2022 scontati del -50%
- ✓ Nessuna pubblicità sul sito per tutto il 2022
- ✓ Hall of fame: il tuo nome su tutti i numeri del MAG

Abbonati ora

(Cliccando andrai nella pagina dell'abbonamento)

Classico

Valido per tutto il 2022

~~€44~~ 37€

- ✓ 11 numeri di Vegolosi MAG 2022 (Da Gennaio a Dicembre) - rivista digitale con contenuti inediti
- ✓ Indice di tutte le ricette pubblicate consultabile online
- ✓ 6 ebook della collana "I semini", ricettari con 30 ricette ciascuno, tutte con foto e dedicate ad un tema, tratte dal meglio di Vegolosi.it
- ✓ Una mail diretta con Chef Sonia per dubbi e consigli pratici
- ✓ Tutti i corsi del 2022 scontati del -50%
- ✓ Nessuna pubblicità sul sito per tutto il 2022
- ✓ Hall of fame: il tuo nome su tutti i numeri del MAG

Abbonati ora

(Cliccando andrai nella pagina dell'abbonamento)

Vuoi fare una sorpresa pazzesca a chi ami? Scegli fra questi tre abbonamenti da regalare e, se lo vorrai, il biglietto digitale personalizzato lo prepariamo noi!

Regala Vegolosi MAG

SONO A FAVORE
DEI DIRITTI DEGLI
ANIMALI.
COSI' COME DEI
DIRITTI
UMANI.
QUESTO VUOL DIRE
ESSERE UN
ESSERE
UMANO
INTEGRO.

Abraham Lincoln
— sedicesimo presidente degli Stati
Uniti d'America, 1809 - 1865

Hanno collaborato:

Elena Benearrivato - *redattrice*
Alice Delgrosso - *plant trainer*
Daria Falconi - *redattrice*
dott.ssa Lorenza Franciosi - *PharmD,*
PhD e consulente nutrizionale
Sara Grassi Sgarban - *redattrice*
Francesca Isola - *redattrice*
Benedetta Rutigliano - *redattrice*
Lorenzo Sangió - *illustratore*

Fotografie e illustrazioni: Vegolosi.it,
Adobe Stock, Unsplash, IFExperience

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 2022:
[lo trovi SOLO qui.](#)

Non c'è verso

di **Federica Giordani**

In una recente intervista, Nadia El-Hage Scialabba, ecologista che per molti anni si è occupata alla FAO di tecniche di agricoltura sostenibile, ha proposto la sua visione sul tema degli «allevamenti industriali».

Sintetizzando e cercando di non fare torto alla sua visione, El-Hage Scialabba sostiene che una delle soluzioni contro l'impatto dell'allevamento animale sul clima sia riportare gli animali al pascolo perché questo determinerebbe «effetti positivi anche sull'ambiente, oltre che per il loro benessere». El-Hage Scialabba - che si è scontrata anche con la senatrice Elena Cattaneo sull'esclusione del metodo biodinamico in agricoltura che non è stato inserito nella legge sul biologico nel nostro Paese - specifica però che questo vale «per i ruminanti, in parte anche per i suini, mentre polli e tacchini sono più difficili da allevare all'aperto e hanno comunque bisogno di consumare granaglie». Conclude chiarendo che a questa visione - che richiederebbe un cambio di prospettiva, molti fondi e parecchio tempo - deve affiancarsi anche «evitare gli sprechi e ridurre l'apporto di proteine animali che oggi nei Paesi industrializzati sono consumate in eccesso».

Non si tratta di un approccio nuovo, anzi. Quello del «un po' meno ma meglio» è una delle chiavi più diffuse quando si cercano - in teoria - soluzioni all'impatto dei gas serra prodotti dall'allevamento. Ma i dati previsionali, aggiornatissimi, proprio della FAO, sembrano andare in un'altra direzione. Entro il 2030 la produzione di carne arriverà a 374 milioni di tonnellate; la carne più prodotta e consumata sarà quella di pollo (41% del totale) e il metodo con il quale si conta di ridurre le emissioni sarà utilizzare mangimi che facciano emettere meno metano agli animali.

Continua a mancare, anche solo accennato, qualsiasi riferimento all'idea che il consumo sempre più alto di proteine animali sia, nella parte ricca del mondo, una questione culturale e sulla quale è necessario fare un lavoro di informazione enorme, preceduto da un attacco a tutti i preconcetti - anche del mondo scientifico - che circondano il mondo dell'alimentazione vegetale. Forse così riusciremo a fare riferimento anche al tema etico che non può e non deve essere accantonato.

Sommario

Clicca sulle foto per
andare alla pagina
corrispondente!



Antipasti **12**



Primi
piatti **16**



Menu
speciale!

Menu di
Pasqua **45**



Cheek to cheek,
scuola di cucina
con chef Sonia

Clicca qui e
acquista la
video lezione
con chef
Sonia

Pasta fresca
&Co. **56**



Secondi e
contorni **27**



Dolci **36**



58 Super!
Prodotti vegan
ogni mese

- 5** EDITORIALE
- 9** LA SPESA DI STAGIONE
L'abbinamento del mese
- 10** RICETTARIO: 20 IDEE CON
IL MENU DI PASQUA
- 54** RICETTE DAL MONDO
- 56** CHEEK TO CHEEK
Pasta fresca&Co
- 58** SUPER!
Prodotti vegan ogni mese
- 59** LE NOSTRE RICETTE
FATTE DA VOI
- 61** NUTRACEUTICA
A cura della dott.ssa Franciosi

- 68** IL PARADOSSO DELLA
LAMPADINA
- 68** CHI HA MANGIATO LA SOIA?
- 72** PAURA? ISPIRIAMOCI
ALLE MARMOTTE!
- 76** TORNARE BAMBINI GRAZIE
A UNA PANCHINA
- 80** NE USCIREMO MIGLIORI?
- 86** [PER SALVARE IL MONDO]
CI VUOLE UN SEME
- 92** NELLA GIUNGLA MENTALE
DI JULIO CORTÁZAR
- 96** TUTTO IL MONDO INTORNO
Per nutrire la nostra voglia
di cose belle

- 99** BRICIOLE
Le notizie per non perdere la
strada in un mondo che cambia
- 100** LIBRI DIVORABILI
Consigli di lettura di tutti i generi
- 101** PIANTE MAESTRE
A cura di Alice de "I giardini di Ellis"
- 102** LA CUCINA ZERO SPRECHI
Dai diamanti non nasce niente,
dagli scarti invece...
- 103** OROSCOPORRIDGE
L'oroscopo "a cucchiariate"
- 105** MITI DA SFATARE
Contro le fake news
con un tocco di ironia

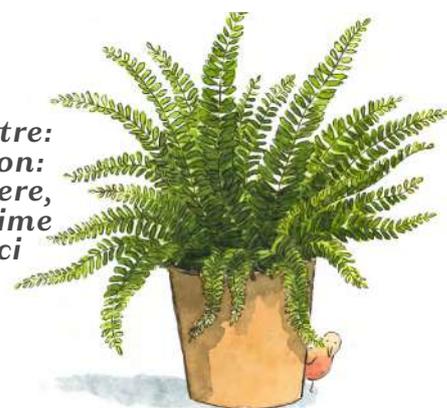


61 *Nutraceutica: curati del tuo cibo*



101

Piante maestre: Felci di Boston: piante pioniere, alleate e ottime comunicatrici



Oroscoporrige: un cucchiaino di humor e un pizzico di stelle

103

NUOVO CORSO DI CUCINA!

Menu di Pasqua vegan completo

Dall'antipasto al dolce per una tavola della pace, senza crudeltà ma originale, ricca e deliziosa.

Mercoledì 6 Aprile • Ore 18.30

Partecipa al corso





La spesa di stagione

La frutta e la verdura da comprare a aprile, per mangiare meglio e spendere meno

Verdura

Agretti, asparagi, bietola, carciofi, carote, cavolfiori, broccoli e broccolo romanesco, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicoria, cicorino da taglio, cime di rapa, cipolle, fave, finocchi, indivia, lattuga, patate, patate novelle, piselli, porri, rape, ravanelli, rucola, scalogno, sedano, sedano rapa, spinaci, taccole, valerianella.

Frutta

Fragole, kiwi, limoni, mele, nespole, pompelmi.

Come Ginger & Bread

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

Fave e peperoncino



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





Le ricette di aprile

*Inizia il profumo di aria più leggera
e tiepida, si accende la luce più tardi,
colori di frutta e verdura si fanno più
brillanti e intensi: ecco come celebrare la
stagione più adorata con piatti perfetti*

Plumcake salato alle verdure primavera, tofu affumicato e pomodori secchi

PREP: 15 MIN. | COTTURA: 55 MIN. | TEMPO TOT.: 70 MIN.

DOSI PER: 6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

200 g di farina 2
30 g di farina di lenticchie rosse
12 g di lievito naturale a base di cremor tartaro
90 g di olio di semi di girasole
100 g di yogurt di soia non dolcificato
150 g di latte di soia non dolcificato
1 cucchiaino di sale
½ cucchiaino di brodo granulare
4 pomodori secchi
80 g di tofu affumicato
Erba cipollina
1 carota
1 piccolo porro
7-8 fiori di zucca

STRUMENTI

Stampo da plumcake 15 x 10 cm



Si cucina!

Con un pelapatate pelate le carote e ricavate delle striscioline sottili; sfogliate il porro e tagliate a striscioline sottili un foglio intero, sia la parte bianca che quella verde e sbollentatelo in acqua bollente leggermente salata per circa 3 minuti, in modo da farlo ammorbidire. Pulite delicatamente i fiori di zucca eliminando la base e il pistillo e tagliateli a striscioline.

Prepariamo l'impasto

In una ciotola versate la farina 2, la farina di lenticchie, il lievito, il sale e il brodo granulare e mescolate. Tagliate a dadini molto piccoli il tofu e a striscioline i pomodori secchi e uniteli agli ingredienti secchi insieme all'olio di semi di girasole, allo yogurt e al latte di soia, e amalgamate bene il tutto fino a ottenere un impasto omogeneo.

Aggiungiamo le verdure

In ultimo aggiungete anche le verdure a striscioline, tenendone da parte qualcuna per la decorazione finale. Trasferite l'impasto nello stampo da plumcake foderato di carta forno, livellate bene la superficie e decoratela infine con le verdure che avete tenuto da parte.

Inforniamo

Infornate in forno preriscaldato a 180° C per 50 minuti o fino a che la superficie risulterà dorata e l'interno perfettamente cotto. Sfornate quindi il vostro plumcake e lasciatelo raffreddare prima di servirlo tagliato a fette, accompagnandolo volendo da un formaggio morbido vegan.

Conservazione

Potete conservare questo plumcake per 2-3 giorni su un piatto avvolto da pellicola.

Consiglio vegoloso

Al posto della farina di lenticchie rosse potete tranquillamente usare della farina di ceci.















Menu di Pasqua

Una festa che, quest'anno più che mai, deve essere simbolo di pace. Una tavola, quella pensata da chef Sonia con la redazione, ricca di colori e originalità ma priva di qualsiasi sfruttamento animale, una tavola del futuro che, per noi, è già presente

Le nostre ricette fatte da voi

La selezione delle 6 migliori foto inviateci su 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/ Donuts di [@albumm](#)

NON DA MENO...

2/ Falafel di ceci e carote di [@sofficinoincucina](#)

3/ Torta salata lenticchie e funghi
di [@guerra_e_verdure](#)

4/ Affettato di ceci di [@cucina.convista](#)

5/ Banana bread di [@giovyamoreincucina](#)

6/ Tempeh alle mandorle di [@noodlesalcurry](#)

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



vegolosi.it

Corsi di cucina vegana online

Dài un'occhiata qui



VISIONI

Il paradosso della lampadina

di Daria Falconi



Sarà capitato a ognuno di noi di acquistare un apparecchio elettronico, magari pensando di fare un buon investimento, per poi restare sorpresi se dopo poco tempo non funziona più. Allora lo portiamo in assistenza, convinti che avranno la soluzione per noi, e invece sentiamo le faticose parole: «È da cambiare». Sebbene questa possa sembrarci una situazione banale e stereotipata, in realtà siamo di fronte a qualcosa di molto più grande: è un chiaro esempio di “obsolescenza programmata”



© Luis Barreto (WWF UK)

Inchieste

Chi ha mangiato la soia?

di **Federica Giordani**

Controversa e spesso associata all'alimentazione vegana come «cibo rifugio», la soia ha un ruolo determinante nel grave problema della deforestazione. Un nuovo report commissionato dal WWF ne racconta il tragitto dal campo al consumatore nonchè le immense quantità prodotte e importate nel mondo. Nessuna sorpresa: i vegani non c'entrano

«Rinviare significa morire». António Guterres, segretario generale delle Nazioni Unite ha usato questa frase per commentare i risultati emersi dalle 3.675 pagine che compongono l'ultimo rapporto dell'IPCC (Gruppo Intergovernativo sul Cambiamento Climatico). Il problema è quello dell'aumento della temperatura media globale: la soglia di 1,5 gradi è quella da non superare per cercare, almeno, di ridurre i danni. Queste parole, questi numeri, sembrano diventati una sorta di frase fatta, una retorica che non stimola nessun timore, eppure tra il 2010 e il 2020 le vittime dirette della crisi climatica nelle aree povere del mondo a causa di alluvioni, tempeste e siccità, sono state quindici volte di più rispetto a quelle delle aree meno vulnerabili, ossia i Paesi ad alto reddito. Sempre



Chris Bangle, il designer americano ideatore del progetto delle Grandi Panchine, sulla Panchina n. 100, a Montelupo Albanese (Cuneo)

Viaggi e scoperte

Tornare bambini grazie a una panchina

di Francesca Isola

Un designer americano ha trovato un modo per riqualificare i territori, far scoprire luoghi sconosciuti e dare una mano all'economia locale. Come? Merito di una Panchina Gigante su cui sentirsi di nuovo piccoli

Sono 194 in totale. Per la maggior parte in Italia, ma alcune hanno varcato i confini e sono arrivate fino in Svezia, Scozia e Polonia. Sono coloratissime, alte circa due metri, lunghe quattro e sorgono in luoghi panoramici di particolare bellezza. Sono le Grandi Panchine, installazioni artistiche che

riproducono le tipiche sedute diffuse in giardini e parchi pubblici, ma fuori scala.

L'idea è nata dalla mente del designer americano Chris Bangle, trasferitosi con la moglie Catherine a Clavesana nel 2009. Dopo essersi innamorati dell'Alta Langa, hanno deciso di realizzare un progetto innovativo per valorizzare il territorio e dare al contempo un contributo al turismo e all'economia locale. L'anno dopo, con l'aiuto di un vicino di casa, Francesco Ferrero, la coppia ha realizzato la prima Grande Panchina, la *Big Red Bench #1*, affacciata sulle colline e sui vitigni piemontesi e accessibile a tutti.

LA MISSION DI UN DESIGNER VISIONARIO

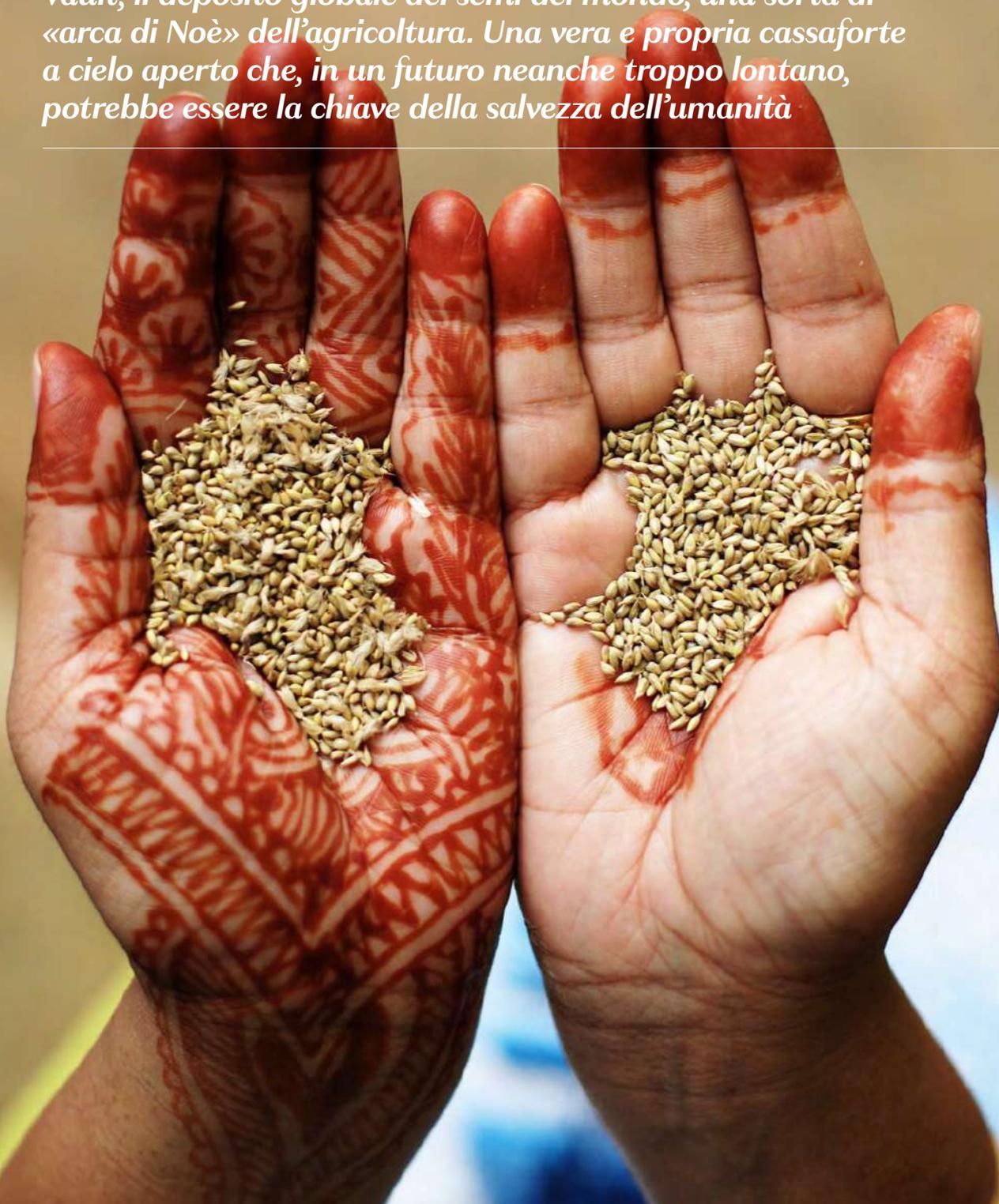
Chris Bangle ha avuto un'idea tanto semplice quanto geniale. L'innovazione non sta tanto nell'oggetto-panchina quanto nel contesto e nel cambio di prospettiva. Arrampicandosi su

Scienza

[Per salvare il mondo] ci vuole un seme

di Sara Grassi Sgarban

Un impianto futuristico in mezzo al freddo polare delle Svalbard norvegesi: si tratta dello Svalbard Global Seed Vault, il deposito globale dei semi del mondo, una sorta di «arca di Noè» dell'agricoltura. Una vera e propria cassaforte a cielo aperto che, in un futuro neanche troppo lontano, potrebbe essere la chiave della salvezza dell'umanità



Oroscoporrige a cura di Luna Dinotte

Un cucchiaino di humor e un pizzico di stelle



ARIETE

Primavera ufficialmente iniziata e tu stai alla

grande: è la tua stagione. Inizierai nuovamente a fare capolino come il pesce tequila che era considerato estinto in natura ma è ricomparso in Messico grazie a un progetto speciale targato Regno Unito. Ricetta totem del mese: [fagottini di pere al rum](#).



CANCRO

Uno [studio giapponese](#) pubblicato su *Plos One*, dice

che avere un cane fa bene alla salute. È emerso, infatti, che chi ne ha uno rischia meno di sviluppare una disabilità fisica grazie al moto periodico e costante generato dalle passeggiate. Li si ama, c'è poco da fare. Ricetta del mese: [crema alla tahina ed erbe](#).



BILANCIA

Che ne dici di mostrare il tuo lato meno conosciuto,

questo mese? Tutti ne abbiamo uno, sai. Pensa che Isaac Newton, proprio quello della gravitazione universale, era un appassionato di occultismo e predisse anche la fine del mondo (2060, secondo lui...). Ricetta totem del mese: [polenta con tofu](#).



CAPRICORNO

La primavera permette di stare all'aperto e scoprire

nuovi luoghi. Siamo entrambi curiosi, Capricornozzo del mio cuor, quindi voglio darci un obiettivo. Pare che ci siano ancora ben 9000 specie di alberi da scoprire: che ne dici, proviamo a scovarne almeno una noi? Che sia il mese delle novità!

Ricetta: [budino piantina al cacao](#).



TORO

Nonostante si creda che tu veda rosso, in realtà sei

uno dei segni più cauti dello zodiaco. Una ricerca condotta su [più di un milione di persone](#) ha scoperto che la cautela è frutto degli anni e con il tempo ci mettiamo di più a decidere perché più saggi, non più "lenti" a causa dell'età! Ricetta: [muffin al tè](#).



LEONE

Sai che la stilista Coco Chanel era del leone?

C'è una sua frase che si sposa bene con quello che voglio suggerirti questo mese: «Prima di uscire, guardati allo specchio e levati qualcosa». Intendo non solo vestiti, ma anche pensieri negativi o paranoie: leggerezza, mm? Ricetta: [bon bon cocco e cioccolato](#).



SCORPIONE

Ti piace la nostalgia, eh? Beh, ho letto una cosa

fantastica e che ti dà manforte: il *Journal of Neuroscience* sostiene che ascoltare una musica dell'infanzia o vedere un cartone animato che amavamo contribuisce ad alleviare il dolore di bassa intensità: è fantastico! Ricetta totem del mese: [torta della nonna](#).



ACQUARIO

La tua frase guida per questo mese dovrà essere

«Chi cerca, trova». Aguzza tutti i sensi, abbatti i preconcetti e gettati nel mondo alla ricerca di ciò che potrà davvero cambiare le cose. Se in Italia sono stati trovati branchi di dinosauri fossili - e nessuno se li aspettava - figurati cosa potrai fare tu! Ricetta del mese: [crumble senza glutine](#).



GEMELLI

Tu sei: «Io posso tutto!», ma anche «No, non ce la

farò mai». Ti suggerisco [la storia del ritrovamento del relitto della Endurance](#), naufragata nel 1915 in Antartico. Il capo della missione ha dichiarato: «Abbiamo fatto qualcosa che in molti ritenevano impossibile». Sarà gemelli anche lui. Per te: [torta semifreddo](#).



VERGINE

Ami la calma, ti capisco. Uno dei 5 consigli per migliorare

la nostra vita del filosofo Alain de Botton è: caricarsi di meno notizie lette. Il filosofo spinge sul diritto sacrosanto di «non sapere tutto quello che accade», ne abbiamo bisogno per non crollare. Quindi... seleziona. Ricetta totem del mese: [vellutata di carote](#).



SAGITTARIO

So che sei un'ottima forchetta. Come te anche

Charles Darwin, perfezionatore della teoria dell'evoluzione, era presidente all'università del "Circolo del ghiottone": obiettivo? Mangiare animali strani, persino un allocco. Charles mi ha deluso, ma so che le tue scelte saranno migliori delle sue. Ricetta totem: [tempeh](#).



PESCI

Caro pesciolin, qui la natura si risveglia è vero ma ci

vogliono ritmi un pochino più lenti anche perché, lo dice il saggio, «Aprile, dolce dormire»; ti consiglio ritmi lenti anche negli acquisti. È stato stimato che consumiamo ben 6 Kg di vestiti all'anno. Suggerisco di convertirli in 6 Kg della tua ricetta totem del mese: [risotto ai pomodorini arrosto](#).

