



RICETTE

Dai paccheri alla marinara, passando per i summer rolls, atterrando sulla pannacotta al pistacchio. 20 idee da non perdere

CULTURA

E se il minimalismo nascondesse un lato oscuro? Ecco la luna nera di Marie Kondo & Co.

INTERVISTE

Un cacciatore di dinosauri, come si definisce lui, ci porta fra fossili e misteri per indagare anche il clima che sarà

LIBRI

Anche se odora di muffa, il kākāpō è un animale magnifico e in pericolo. Scopriamo insieme il simbolo della Nuova Zelanda



Grazie di cuore a tutti i nostri abbonati Fan:

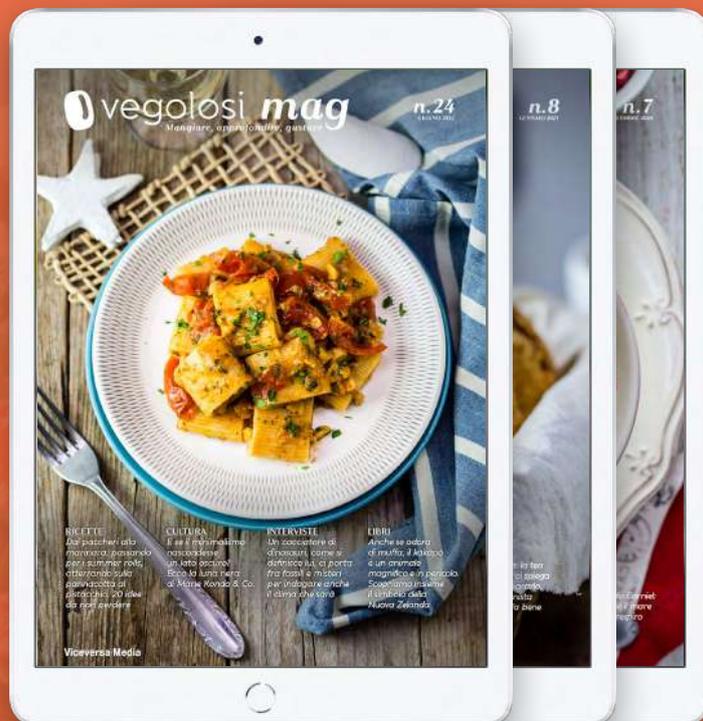


*Roberto Accornero, Carmela Anzelmo, Cecilia Balzaretto,
Silvia Barbina, Nadia Bertola, Elena Boato, Elena Boero,
Marco Bossi, Laura Bozzi, Barbara Brizio, Elena Lucia
Brocchi, Tiziano Cancelli, Monica Carlassare,
Elena Cattaneo, Monica Cerri, Stefania Ciceri,
Daniele Cipriano, Claudia Contarini, Michelle 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 Pelloso, 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, Angela Trebbi,
Francesca Valente, Nadia Valmari, Andrea Vigogna,
Giulia Vigorelli, Maria Rosaria Villa, Mikku Toma Yamashiro
Knudsen, Michela Zenari, Elisa Zonato, Francesco Zucchi*



Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it



LA PUOI ACQUISTARE QUI

20 ricette inedite fotografate e testate, tante rubriche (prodotti vegan al supermercato, lifestyle e nutraceutica), inchieste e interviste originali che non troverete sul sito.

Vegolosi MAG è il mensile di riferimento per chi ama cucinare, mangiare e rimanere informato in modo consapevole!

Puoi abbonarti per tutto il 2022 o regalare l'abbonamento!

IL NOSTRO
AMORE PER
GLI
ANIMALI
SI MISURA DAI
SACRIFICI
CHE SIAMO PRONTI
A FARE PER LORO.

*Konrad Lorenz — zoologo,
1903 - 1989*

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

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](#)

Le bento box del faraone

di **Federica Giordani**

Nel 1922 Howard Carter svelò al mondo uno dei più incredibili tesori storici mai scoperti: la tomba del faraone Tutankhamon. La storia racconta che Carter e il suo mecenate, Lord Carnarvon, si scambiarono alcune battute mentre il primo praticava un piccolo foro nella parete di pietra - la seconda - in cui si era imbattuto durante gli scavi. «Vedi qualcosa?», chiede Carnarvon? «Sì, vedo cose meravigliose», rispose Carter.

Fra i circa 5.398 oggetti ritrovati nella piccola tomba del re ragazzo - Tutankhamon salì sul trono a 9 anni e morì a 19 - ecco anche quelle che potremmo tranquillamente definire delle *bento box*: contenitori con coperchio dall'aspetto modernissimo, sagomati, in legno e pece, che contenevano il cibo che avrebbe dovuto accompagnare il faraone nella vita dopo la morte.

Accatastati velocemente in una parte della tomba - che non ebbe il tempo data la giovane età del re di essere preparata a dovere - i contenitori contenevano tagli di bovino e oche, farro e orzo, verdure, ceci e lenticchie, ingredienti per fare la birra e molto vino.

Nel recente documentario portato nei cinema da Nexo Film e intitolato *Tutankhamon. L'ultima mostra* viene spiegato che il consumo di carne era il tipico segno della regalità all'interno delle usanze della prima civiltà agricola della storia, quella egizia, appunto.

Il popolo mangiava verdura, cereali, pane, beveva birra e consumava formaggi e latte che riusciva a trarre dagli animali che, però, erano adibiti ai lavori pesanti. La carne era un vezzo, un simbolo di potenza e predominio non solo sulla natura ma, metaforicamente, anche sulle altre popolazioni, sui nemici. Insomma, il mito della carne come forza e virilità ha radici parecchio lontane.

Questo breve spaccato di storia antica ci riporta con prepotenza all'oggi dove i sistemi e le motivazioni con e per i quali mangiamo ancora altri animali (diversi da noi e scelti fra quelli culturalmente sacrificabili) sono praticamente (almeno nel mondo occidentale) del tutto infondati.

L'augurio è che se fra 4000 anni qualcuno troverà le nostre *bento box* possa dire di noi: «Vedi qualcosa?», «Sì, si erano decisamente evoluti».

Sommario

Clicca sulle foto per
andare alla pagina
corrispondente!



Antipasti 12



Primi piatti 18



*Cheek to cheek,
scuola di cucina
con chef Sonia*

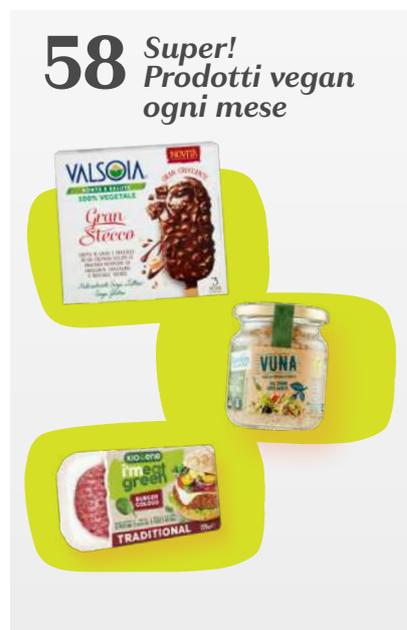
**Utensili in cucina:
cosa non deve
mancare 56**



**Secondi e
contorni 30**



Dolci 44



**58 Super!
Prodotti vegan
ogni mese**

- 5** EDITORIALE
- 9** LA SPESA DI STAGIONE
L'abbinamento del mese
- 10** RICETTE: 20 IDEE
- 54** RICETTA DAL MONDO
- 56** CHEEK TO CHEEK
Utensili in cucina
- 58** SUPER!
Prodotti vegan ogni mese
- 59** LE NOSTRE RICETTE
FATTE DA VOI
- 61** NUTRACEUTICA
A cura della dott.ssa Franciosi

- 64** IL LATO OSCURO
DI MARIE KONDO
- 67** A LEZIONE DAI DINOSAURI
- 72** LA BANCA DEI POVERI: UN
ALTRO MONDO È POSSIBILE
- 77** KĀKĀPŌ: IL PAPPAGALLO
GIGANTE E LONGEVO MA A
RISCHIO DI ESTINZIONE
- 80** NOI, SMEMORATI ECOLOGICI
- 84** E VISSERO TUTTI...
FELICI E SELVAGGI!
- 92** TUTTO IL MONDO INTORNO
Per nutrire la nostra voglia
di cose belle

- 91** BRICIOLE
Le notizie per non perdere la
strada in un mondo che cambia
- 92** LIBRI DIVORABILI
Consigli di lettura di tutti i generi
- 93** PIANTE MAESTRE
A cura di Alice de "I giardini di Ellis"
- 94** LA CUCINA ZERO SPRECHI
Sprecare meno,
anche al ristorante
- 95** OROSCOPORRIDGE
L'oroscopo "a cucchiagate"
- 97** MITI DA SFATARE
Contro le fake news
con un tocco di ironia



77 *Kākāpō: il
pappagallo
gigante a rischio
estinzione*



93
*Hoya,
propagare
bellezza*



CORSO DI CUCINA 100% VEGETALE

Stiamo freschi! *Menu senza cottura*

Mercoledì 8 giugno • Ore 18.30



Partecipa al corso





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...

Fagiolini e curry



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





Le ricette di giugno

*L'estate è arrivata, il caldo
ci sorprende ma con sé porta
il solito profumo di ricordi e un
pizzico di nostalgia. Le tovaglie
leggere, il ghiaccio nella caraffa, i
piatti freschi e profumati:
siamo pronti!*





Peperoni ripieni con granulare di soia

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

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

2 peperoni
100 g di granulare di soia
1 carota
½ cipolla
1 costa di sedano
1 spicchio di aglio
4 pomodori secchi
1 cucchiaio di erbe aromatiche miste
½ cucchiaino di origano
2 cucchiaini di salsa di soia (senza glutine se necessario)
1 cucchiaio di farina di mandorle
1 cucchiaio di lievito alimentare
Brodo vegetale

STRUMENTI

Teglia



Si cucina!

Iniziate lessando il granulare di soia in un pentolino di brodo vegetale bollente per una decina di minuti, poi scolatelo e strizzatelo leggermente.

Saltiamo il granulare di soia

Tritate finemente l'aglio, la carota, la cipolla e il sedano e soffriggeteli insieme alle erbe aromatiche e all'origano in una padella con un fondo di olio. Una volta che le verdure si saranno insaporite aggiungete anche il granulare di soia e saltate il tutto a fiamma viva, poi abbassate la fiamma, coprite con un coperchio e lasciate cuocere per circa 15 minuti. A fine cottura aggiungete anche i pomodori secchi tritati finemente e sfumate con la salsa di soia, quindi spegnete la fiamma e lasciate raffreddare.

Farciamo i peperoni

Tagliate a metà i peperoni, rimuovete il picciolo e i filamenti interni e disponeteli nella teglia foderata con un po' di carta forno oppure leggermente unta sul fondo. Salate leggermente ciascun peperone e farcitelo con il granulare di soia, cercando di compatirlo bene.

Inforniamo

Mescolate in una ciotolina la farina di mandorle e il lievito alimentare con un pizzico di sale e cospargetela sulla superficie dei peperoni ripieni. Condite con un giro di olio e cuocete in forno statico a 200°C per 35-40 minuti o fino a che i peperoni si saranno ammorbiditi. Sfornateli e serviteli caldi o a temperatura ambiente.

Conservazione

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

Consiglio vegoloso

Al posto del granulare di soia potete preparare questi peperoni ripieni usando del seitan sminuzzato con un tritatutto.











Le nostre ricette fatte da voi

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

FOTO
DEL MESE



LA FOTO DEL MESE (SECONDO NOI):

1/ Dubu Jorim - Tofu alla coreana di [@pumpkinsprout](#)

NON DA MENO...

2/ Torta fragole e panna di [Fedy](#)

3/ Falafel di barbabietola di [@rebecca_mantovani](#)

4/ Orecchiette agli asparagi e pomodorini con salsa allo zafferano di [@litalianelpiatto](#)

5/ Crostata vegan pere e cioccolato di [@hamartidiary](#)

6/ Arrosto di seitan con patate al forno di [@homerestaurant_labersagliera](#)

Clicca sulle foto per leggere la ricetta

I mille modi di assaporare le stagioni

Si chiama "Il raccolto" ed è la serie di ebook disponibile per tutti i dispositivi, con il meglio delle ricette di Vegolosi.it.

Tutte testate (leggi: assaggiate) e fotografate.



Più di 500 pagine di ricette semplici, fresche e assolutamente gustose, ideali per trovare sempre nuove idee per affrontare il caldo



Per la primavera: 200 ricette con i nostri ingredienti di stagione preferiti: fragole, nespole, asparagi...

Tutti disponibili sia su Vegolosi.it sia negli store online per Amazon Kindle, iPad, Kobo, iPhone, smartphone, Pc e Mac

Punti di vista

Il lato oscuro di Marie Kondo

di *Francesca Isola*



«Meno è meglio»: questo mantra è uno dei principi cardine del minimalismo, movimento reso celebre da Marie Kondo nel 2014. Eppure, dietro la sua patina di austerità, si celano precise strategie di marketing. Il quotidiano inglese The Guardian mette in guardia il consumatore: il minimalismo potrebbe non renderci più felici ed essere un lusso destinato a pochi



Federico Fanti, paleontologo e geologo con Dottorato di Ricerca in Scienze della Terra, è l'autore di "A caccia di dinosauri. Scavare nel passato per scoprire il futuro del pianeta"

Interviste

A lezione dai dinosauri

di Silvia De Bernardin

E se la risposta ai cambiamenti climatici che stanno sconvolgendo il Pianeta la cercassimo, più che in un futuro dai contorni incerti, nel libro del grande passato del Pianeta? Chi – come il paleontologo, “cacciatore di dinosauri” Federico Fanti – ogni giorno lavora a mettere insieme gli infiniti pezzi di quel puzzle che è la storia millenaria della Terra, lo sa: è lì che dobbiamo guardare per capire come siamo arrivati fino a qui. E cosa ci attende

Professore, uno dei problemi principali legati alla consapevolezza dei rischi del cambiamento climatico è la scarsa capacità dell'uomo di cogliere mutazioni che avvengono su un arco temporale lungo. Lei suggerisce, invece, di guardare al passato. Perché? Cosa ci raccontano, ad esempio, i dinosauri?

Sul cambiamento climatico siamo continuamente alla ricerca di risposte. L'unico sistema che abbiamo deciso di adottare, per ora, è cercare di capire cosa sta accadendo e tentare di prevedere il più in fretta possibile che cosa ci aspetta. Questo atteggiamento, però, a mio avviso, dà meno peso al provare a comprendere perché determinate cose stiano avvenendo. Avere



Meraviglie

Kākāpō: il pappagallo gigante e longevo ma a rischio di estinzione

di Sara Grassi Sgarban

È goffo, puzza di muffa, ed è l'unico pappagallo al mondo a non essere in grado di volare: è il kākāpō, un uccello endemico della Nuova Zelanda. Nonostante questi suoi difetti è tra gli animali più amati in Oceania, tanto da diventarne uno dei simboli. Ma deve fare i conti con il rischio di estinzione

A vederlo, non può che trasmettere simpatia. Il kākāpō è un grosso pappagallo verde, il più grande e robusto al mondo: gli adulti possono arrivare ai 65 cm per 4 kg di peso. Vista la stazza, le sue ali corte e il fatto che è tra i pochi uccelli in

grado di accumulare notevoli quantità di grasso corporeo, il kākāpō non vola ma si muove «trotterellando» sul terreno. In compenso, è molto abile ad arrampicarsi sugli alberi e a planare, quasi in picchiata, dalle chiome più alte.

Il disco facciale e il becco allungato ricordano vagamente quelli dei gufi, e in effetti i primi coloni battezzarono questo uccello *owl parrot*, «pappagallo gufo». E come i gufi, anche i kākāpō sono animali notturni (il loro nome significa proprio «uccello notturno» in lingua māori), dai sensi incredibilmente sviluppati - in particolare l'olfatto e la vista. Il becco, inoltre, è circondato da piccole piume simili a vibrisse che gli uccelli usano per orientarsi quando perlustrano il terreno.

Il kākāpō è erbivoro e ha un'alimentazione molto variegata: si nutre principalmente di frutti, tuberi e vinacce. Va particolarmente ghiotto dei frutti del *rimu*, una conifera neozelandese, la

Oroscoporrige a cura di Luna Dinotte

Un cucchiaino di humor e un pizzico di stelle



ARIETE

Fermo! La tua impazienza è nota, ma questo mese

ci sarà da aspettare per arrivare alle cose belle belle in modo assurdo. Esempio: le tartarughe Caretta Caretta aspettano 90 giorni perché le uova si schiudano ma poi le piccoline correranno velocissime verso il mare... come te! Ricetta totem del mese: arancini dell'attesa.



TORO

Non sei così diverso dagli scoiattoli, tanto affezionati

alle cose che amano di più da nascondere ghiande qua e là. Il fatto curioso è che spesso se le dimenticano finendo per piantare tantissimi alberi! Insomma, non tutto il male vien per nuocere: giugno sarà il mese delle sorprese! Ricetta totem: "ghiande" pralinate.



GEMELLI

Curiosi come le scimmiette i gemelli, eh? Poi giugno

è il vostro mese... Ho indagato e uno degli esploratori del flusso di ghiaccio antartico Whillans Ice Stream, è gemello pure lui. Lì sotto ha trovato un bacino di acqua salata fossile! Pazzesco! Ricetta totem del mese: la crema catalana dell'esploratore.



CANCRO

Giugno, dolce dormire... ah no, quello è aprile!

Forza pigron*, esci dal letargo! Prendi esempio dalle api: non entrano mai nel sonno profondo perché, anche in inverno, si stringono e vibrano nell'alveare per scaldarsi. Loro andran di fiore in fiore, tu goditi il bel tempo visitando l'orto botanico cittadino. Ricetta: mazzetto di fiori fritti.



LEONE

Occhiali da sole, cappellino, costume. Io ho

preso tutto, e tu? Andiamo a cacci di poseidonia oceanica, l'alghetta verde dei fondali marini: hanno scoperto che produce zucchero! La tua golosità storica ti farà indossare maschera e boccaglio, me lo sento! Ricetta totem: burger di ceci e alghe nori.



VERGINE

Caldo uguale concentrazione ai minimi.

Ho un ciuffo di consigli per te: scrivi una lista, ordinata e colorata, delle cose da fare e prepara una bibita energizzante a base di verdure a foglia larga, sedano e carota. Poi basta, però, goditi il meritato relax! Ricetta totem: avocado ripieno di riso rosso per stimolare la memoria.



BILANCIA

"Che bello il cald...no, forse meglio il fredd...":

bilancin*, non porti troppe domande, fai come le scimmie: utilizzano la lingua dei segni per comunicare, ma non fanno mai domande! Credono infatti di sapere già tutto quel che gli occorre. Ricetta totem: banana bread variegato alle noci.



SCORPIONE

No, non capitano tutte a te, te lo assicuro! Di addio

al pessimismo cosmico perché ho una buona notizia: al supermercato arriva un frutto portafortuna, le nespole, storicamente considerate un rimedio per scongiurare la malasorte. Porti tu il sacchetto grande? Ricetta totem: crostata portafortuna di nespole e cioccolato.



SAGITTARIO

Giugno è il mese delle conquiste! Ricordi quel

sogno nel cassetto che ti sembrava impossibile? La mia civetta, che sfreccia nelle notti stellate, mi dice che è il momento buono per fargli prendere aria! Per te un mazzetto di erica bianca, fiore che simboleggia protezione, ammirazione e speranza che i desideri si avverino! Ricetta: pancakes ai fiori.



CAPRICORNO

Oh, finalmente ti riconosco! Questo mese

potrai riprendere a passeggiare lungo i sentieri di montagna come piace a te. Ecco un consiglio che apprezzerai: è il mese ideale per percorrere la ciclabile San Candido-Lienz, 44 km da fare anche con i più piccoli tra cascate e boschi. Ricetta totem: tramezzino veg.



ACQUARIO

Per la tua inarrestabile voglia di libertà ho

scoperto una meta, non troppo lontana, per rigenerarti un po': Chefchaouen è definita "la città blu" del Marocco (come il tuo colore astrologico!). Si presenta come un dipinto a cielo aperto. Sono sicura che te ne innamorerai. Ricetta totem: quadrotti ai mirtilli.



PESCI

Pesciolin*, lascia spazio all'energia che sprigiona

il sole di giugno e metti da parte la timidezza che ti fa star lì come un alberello: si chiama "timidezza delle chiome" e impedisce alle foglie degli alberi di toccare quelle dei loro vicini. Non farti incantare anche tu e lasciati andare! Ricetta totem: involtini di "foglie d'albero".

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