

RICETTE

Tutto l'autunno che abbiamo aspettato, gustoso e originale

INCHIESTE

Perché si parla dei jet privati e quanto inquinano? Intervista al collettivo che ha portato a galla il tema a livello nazionale

ANIMALI

L'antico Egitto e gli animali: una relazione complessa e ricca di misteri svelati. Cucina, divinità e geroglifici

PIANTE

Dieci storie di dieci piante straordinarie: dalla ninfea gigante all'albero più grande del mondo



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, Ermida Fiocco, Isabella Gasparrini, Debora Gasser,
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, Loredana Saini, 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.*

Lista aggiornata al 29 settembre 2022



Vegolosi MAG: abbonamento light

6 mesi della nostra
rivista digitale +
5€ di sconto sui corsi
di cucina del 2022

Abbonati



I PROBLEMI
AMBIENTALI
SONO COMUNQUE
VERI PROBLEMI
SOCIALI.
ESSI COMINCIANO
CON ^{LE} **PERSONE**
IN QUANTO **CAUSA**
E FINISCONO CON LE
PERSONE IN QUANTO
VITTIME.

Sir Edmund Percival Hillary
— Alpinista ed esploratore, 1919 - 2008

Hanno collaborato:

Marta Abbà - *redattrice*
Elena Benearrivato - *redattrice*
Alice Delgrosso - *plant trainer*
Daria Falconi - *redattrice*
dott.ssa Denise Filippin - *biologa e nutrizionista*
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

Tiro alla fune

di **Federica Giordani**

La sensazione è quella di essere in mezzo a due visioni del mondo, una sorta di strano scherzo di un autore fantasy un po' alticcio. Da una parte una burocrazia che mette stolidamente in dubbio l'esistenza di più di 100 tra suini e cinghiali all'interno di un santuario per animali al fine di salvaguardare dalla peste suina altri animali (quelli imprigionati negli allevamenti) che finiranno uccisi per diventare carne; dall'altra la tecnologia e l'innovazione che portano la nostra specie a sperimentare con successo coltivazioni sottomarine, latte animale che non arriva dallo sfruttamento dei bovini, carne coltivata in laboratori che potrebbero avere sede su Marte.

Da una parte il fallimento di un referendum in Svizzera che chiedeva, di fatto, l'abolizione degli allevamenti intensivi, dall'altra i dati di un mercato delle alternative vegetali che continua il suo percorso, e un altro Paese, questa volta il nostro, dove negli ultimi 5 anni quasi un cittadino su due ha ridotto i suoi consumi di carne.

E poi una guerra in corso a pochi passi da noi, le misure che arriveranno per centellinare le risorse energetiche e il trovarsi ad aver "paura" di accendere troppo il forno. È difficile orientarsi, è complicato capire in che Paese, in che mondo, siamo davvero e dove dovremmo andare.

Quello che facciamo con Vegolosi MAG è, da ormai due anni, cercare di tirare la fune verso il futuro, la speranza e il buon senso. Oh issa!

Sommario

Clicca sulle foto per
andare alla pagina
corrispondente!



Antipasti 12



Primi piatti 18



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

**Cereali: ammollo,
tempi, modalità
di cottura, utilizzi
e condimenti 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** RICETTARIO D'AUTUNNO
- 54** RICETTA DAL MONDO
- 56** CHEEK TO CHEEK
Tutto sui cereali
- 58** SUPER!
Prodotti vegan ogni mese
- 59** LE NOSTRE RICETTE
FATTE DA VOI
- 61** NUTRACEUTICA
A cura della dott.ssa Franciosi
- 62** APPUNTAMENTO CON
LA NUTRIZIONISTA
A cura della dott.ssa Filippin
- 66** GLI ANIMALI NELL'ANTICO
EGITTO
- 74** IL DITO CONTRO IL CIELO:
COSA SI NASCONDE DIETRO
L'AVIAZIONE DI LUSO PRIVATA
- 80** PIANTE DA RECORD
- 86** IL DENSO VIAGGIO
VERSO L'ARIA SOTTILE: IL
KILIMANJARO OLTRE I 6.000
- 90** SIAMO CREATURE LUMINOSE,
MA SOLO INSIEME A LORO
- 96** L'ARTE CHE NON È
MA CHE SARÀ
- 100** IL SUPERMERCATO
TI STA MENTENDO
- 106** ALLA RICERCA DEL BASILICO
DI NEMO
- 110** TUTTO IL MONDO INTORNO
- 113** BRICIOLE
- 114** LIBRI DIVORABILI
- 115** PIANTE MAESTRE
A cura di Alice de "I giardini di Ellis"
- 116** LA CUCINA ZERO SPRECHI
- 117** OROSCOPORRIDGE
L'oroscopo "a cucchiagate"
- 119** MITI DA SFATARE
Contro le fake news
con un tocco di ironia



61 *Nutraceutica: curati del tuo cibo*



115

Stephanotis floribunda: il bello della fioritura



Oroscoporrige: un cucchiato di humor e un pizzico di stelle

117

CORSO DI CUCINA 100% VEGETALE

Le ricette della tradizione rivisitate in chiave vegan

Mercoledì 19 ottobre • Ore 18.30

Partecipa al corso



La spesa di stagione

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

Verdura

Bietola, broccoli, broccolo romanesco, carciofi, carote, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicoria, cime di rapa, cipolle, fagioli, finocchi, funghi, indivia, lattuga, melanzane, patate, pomodori, porri, rape, ravanelli, rucola, scalogno, sedano, sedano rapa, spinaci, topinambur, valerianella, zucche, zucchine.

Frutta

Arance, cachi, castagne, fichi, fichi d'India, kiwi, mandarini, melagrana, mele, meloni, pere, uva.

Come Ginger & Bread

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

Zucca e cioccolato



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







Le ricette di ottobre

I colori caldi, la sensazione di riprendere un po' a respirare, le giornate più corte e la voglia di cucinare qualcosa di buono, caldo e corroborante: l'autunno è arrivato e noi siamo pronti.



Vellutata di castagne e carote con bacon di funghi

PREP: 15 MIN. | COTTURA: 35 MIN. | TEMPO TOT.: 50 MIN.
DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

250 g di castagne cotte
5 carote
2 coste di sedano
3 cipollotti
Qualche foglia di salvia
180 g di funghi champignon
1 cucchiaio di salsa di soia
(senza glutine se necessario)
1 cucchiaio di olio di sesamo
1 cucchiaino di aceto di mele
1 cucchiaino di sciroppo d'agave
1 cucchiaino di fumo liquido
1 pizzico di paprika
Brodo vegetale

STRUMENTI

Frullatore a immersione
Placca da forno
Tappetino da forno in silicone



Si cucina!

Iniziate tritando la parte bianca dei cipollotti, le carote e il sedano e fateli soffriggere in una pentola con un goccio di olio e le foglie di salvia per una decina di minuti. Aggiungete quindi le castagne tagliate grossolanamente, fate insaporire per un paio di minuti, poi versate il brodo vegetale bollente fino a coprire a filo tutte le verdure. Proseguite la cottura per altri 10 minuti o fino a che le verdure saranno morbide poi spegnete la fiamma, eliminate le foglie di salvia e frullate il tutto con il frullatore a immersione fino a ottenere una crema perfettamente liscia (se fosse necessario potete aggiungere altro brodo vegetale).

Prepariamo il bacon di funghi

Nel frattempo lavate molto i funghi, affettateli sottilmente e versateli in una ciotola. In una ciotolina mescolate la salsa di soia, l'olio di sesamo, l'aceto di mele, lo sciroppo d'agave, il fumo liquido e la paprika e condite bene i funghi. Disponete quindi le fettine di funghi sulla placca da forno foderata con un tappetino in silicone e cuoceteli in forno statico preriscaldato a 200°C per 20 minuti o fino a che saranno belli dorati.

Serviamo

Regolate la vostra vellutata di sale e pepe e servitela ben calda, accompagnata dal bacon di funghi e dalla parte verde del cipollotto tagliata sottilmente.

Conservazione

Potete conservare questa vellutata per 3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti..

Consiglio vegoloso

Se non siete amanti dei funghi potete preparare con lo stesso procedimento delle sottili fettine di tempeh.



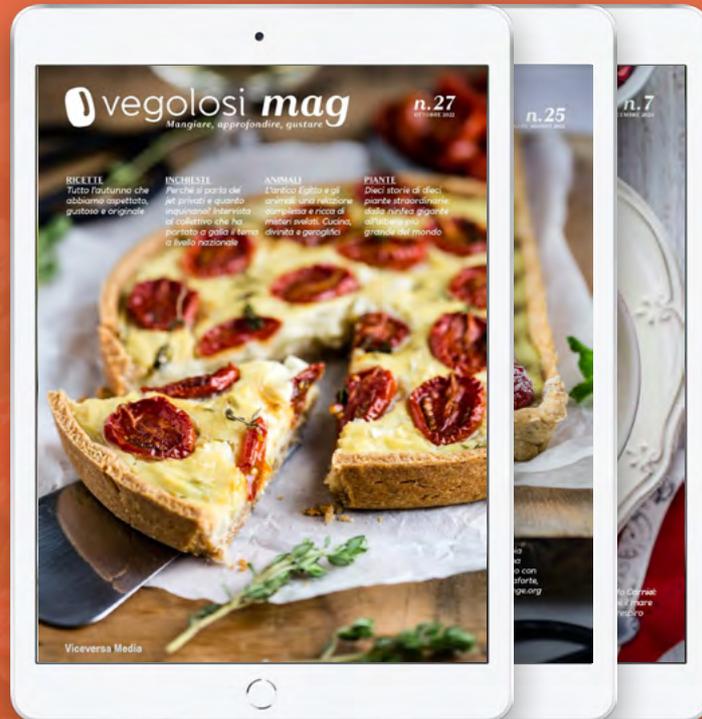






Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it



LA PUOI ACQUISTARE QUI

20 ricette inedite fotografate e testate, tante rubriche (prodotti vegan al supermercato, lifestyle, nutraceutica, approfondimenti con la nutrizionista), 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 o regalare l'abbonamento!

Le nostre ricette fatte da voi

La selezione delle 6 migliori foto inviateci su Instagram (o Telegram) dai nostri lettori: su IG 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/ Torta di prugne di [Giovanna](#)

NON DA MENO...

2/ Biscotti salati "gruviera" al sapore di formaggio di [@ricettariovegan](#)

3/ Lemon drizzle cake di [@federicamarcatelli](#)

4/ Fregola con verdure e zafferano di [@mantoluca79](#)

5/ Camille di [@theblacksmith87](#)

6/ Quadrotti ai mirtilli, nocciole e grano saraceno di [Elena](#)

Clicca sulle foto per leggere la ricetta



vegolosi.it

Corsi di cucina vegana online

Dài un'occhiata qui





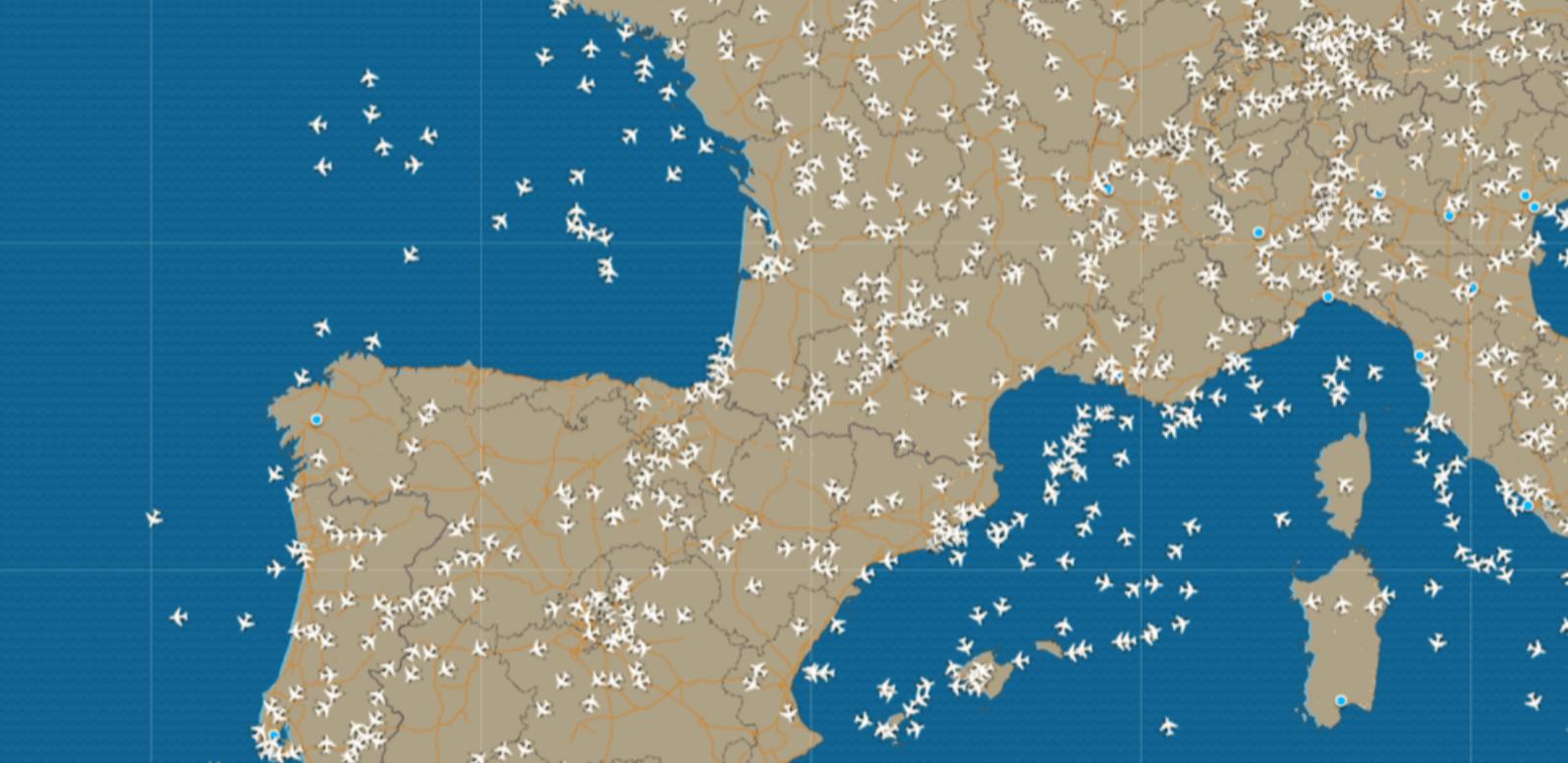
Storie

***Gli animali
nell'antico
Egitto***

di Federica Giordani

Erano incarnazione degli dèi, compagni di vita ma anche centro di traffici e frodi, nonché elemento non minoritario sulle tavole. Gli archeologi e gli egittologi studiano le loro mummie che sono giunte sino a noi a migliaia. Ecco cosa sappiamo degli animali e del rapporto che con loro ebbe una popolazione che dominò 4mila anni di storia





Presente distopico

Il dito contro il cielo: cosa si nasconde dietro l'aviazione di lusso privata

di *Daria Falconi*

Decollano più o meno ogni 36 ore, per un'ora di volo costano 8.000 euro e immettono circa 2.000 tonnellate di CO₂ in un lasso di tempo tra i 30 e 120 minuti. Abbiamo parlato di voli privati con il team di "Jet dei ricchi", fenomeno di informazione a attivismo social in rapida ascesa che definisce i jet come paradigma della disuguaglianza climatica, denunciandone i costi economici e ambientali

Chi siano i ragazzi dietro a questo collettivo non è dato saperlo ma poco importa. Si presentano come un team formato da giovani under 30, ricercatrici e ricercatori, attivisti e professionisti apolitici slegati da qualsiasi movimento (come i *FFF* o gli *Extinction Rebellion*): la loro identità non viene e non verrà divulgata. Come ci hanno raccontato, non vogliono la fama e non sono alla ricerca di pochi minuti di gloria. Hanno una vita privata e un'occupazione, tuttavia, da qualche mese, convogliano energie e ore di lavoro su un obiettivo comune: parlare di disuguaglianza e di ingiustizia climatica fornendo dati al pubblico riguardo l'impatto climatico del settore, non regolamentato, dei voli privati. Un bene, questo, di extra-lusso alla portata di pochissimi che, anche solo con un volo di 30 minuti, vanifica lo sforzo individuale di una persona che nell'arco di un intero anno cerca di ridurre le proprie emissioni.



Victoria boliviana: al Kew's Princess of Wales Conservatory - Foto RBG Kew

Curiosità vegetali

Piante da record

di Francesca Isola

Ninfee capaci di sorreggere il peso di un bambino, bonsai sopravvissuti alla bomba atomica, alberi che al loro interno nascondono templi e alcove d'amore. Il mondo vegetale riserva moltissime sorprese. Ora tocca a voi scegliere la vostra preferita

In quanto a stranezze ed eccezionalità Madre Natura non è seconda a nessuno. Il regno vegetale infatti è ricchissimo di specie ed esemplari che si distinguono per i loro caratteri straordinari. Qui abbiamo stilato una top ten delle piante più bizzarre presenti sul nostro

pianeta. Disclaimer: l'ordine è puramente casuale. Sia mai che qualcuna si offenda.

1 - LE NINFEE PIÙ GRANDI (E FORTI) DEL MONDO

Dimenticate le piccole ninfee che siete abituati a vedere nei nostri stagni. Queste giocano proprio in un'altra categoria. Sono tre e tutte native del Sud America e il loro nome è un omaggio alla regina Vittoria. Infatti si chiamano rispettivamente Victoria amazonica, boliviana e cruziana. Quest'ultima, in particolare, cresce nell'orto botanico La Rinconada di Santa Cruz (Bolivia) ed è detentrica del record mondiale: le sue foglie raggiungono i 3,2 metri di diametro e sembra possano sorreggere il peso di un bambino! Il loro galleggiamento è possibile grazie a un reticolo sulla faccia inferiore delle foglie, al cui interno restano intrappolate delle sacche d'aria. Le



Durante l'ascesa all'Uhuru Peak si ha spesso la sensazione di vivere in un mondo parallelo. Più precisamente al piano di sopra, sopra un pavimento di nuvole paffute

Viaggi

Il denso viaggio verso l'aria sottile: il Kilimanjaro oltre i 6.000

Testo e foto di **Marta Abbà**

Tenda e altitudine, freddo e vento. Il racconto in prima persona dell'ascesa al Kilimanjaro, un'avventura non banale nella quale la sfida principale è tenere il passo "pole pole" richiesto. Aprirsi a un nuovo modo di puntare all'obiettivo, un nuovo ritmo, un nuovo sguardo sul mondo: una salita da affrontare con pochi bagagli per tornare più carichi

Dignitosa e riservata, selvatica per sua natura, quella del Kilimanjaro è una cima da corteggiare con giorni di sali e scendi tra i 3000 e i 4.600 metri. Poi il blitz finale, per raggiungere la vetta, l'Uhuru Peak, dopo un té allo zenzero a Stella Point, poco sotto. Dai suoi 5895 metri, tanto irritanti per chi vorrebbe vantarsi di un 6.000 raggiunto, si levita su uno strato di nuvole che arrossisce all'arrivo del sole per poi permettergli di scaldarti le mani. Almeno per scattare una foto e ridiscendere. Accade tutto in un giorno, *the big day*, che inizia a mezzanotte con caffè lungo e due biscottini al cocco e prosegue con sei ore di cammino al buio, ipnotizzati dai talloni dal compagno davanti. Un giorno che si conclude con oltre 1.200 metri



Consumi

Il supermercato ti sta mentendo

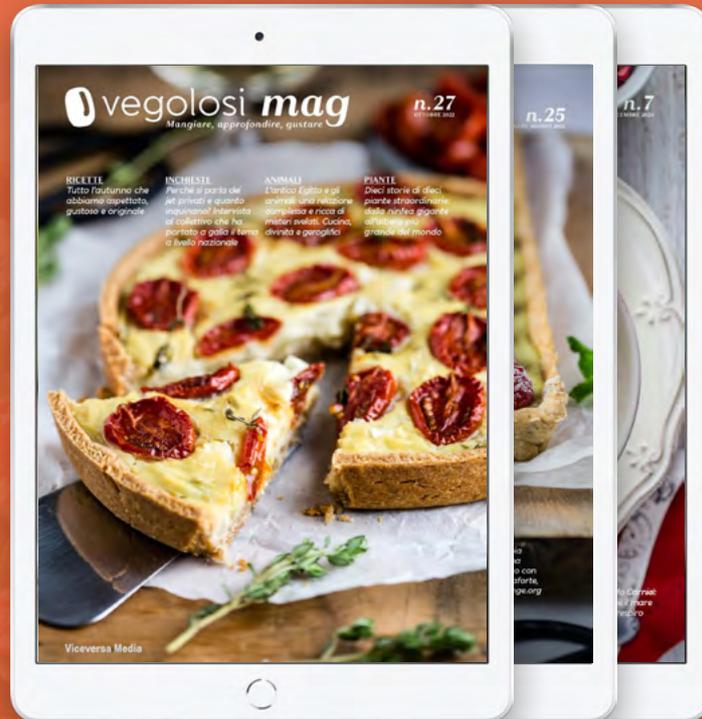
di *Silvia De Bernardin*

Mai come oggi fare la spesa è un gesto politico: ciò che decidiamo di acquistare produce effetti economici, sociali e ambientali dei quali ciascuno di noi è responsabile. È per questo che conoscere la storia degli alimenti che portiamo in tavola è fondamentale per scegliere in maniera più consapevole. Una storia che non sempre è quella che immaginiamo

Non c'è forse profumo che, più di ogni altro, è capace di evocare i sapori della tradizione culinaria nostrana: quello del basilico, che cresce rigoglioso al sole del Mediterraneo. E che, invece, a guardare bene le sue origini, di mediterraneo non ha proprio nulla. Quelle amate foglioline che abbiamo sapientemente imparato a sminuzzare per farne il pesto “alla genovese” (secondo condimento più venduto al mondo), appartengono, in realtà, a una pianta indigena originaria del Punjab, in India, poi domesticata in una zona dell'Asia centrale e da lì, attraverso l'Egitto, arrivata fino a noi. E, ancora a proposito di pesto, anche per quanto riguarda i pinoli – altro ingrediente fondamentale della ricetta nella sua versione tradizionale ligure – difficilmente

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,
nutraceutica, approfondimenti con la nutrizionista), 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 o regalare l'abbonamento!

