

vegolosi mag

Mangiare, approfondire, gustare

n.31

FEBBRAIO 2023

Profumi d'oriente

per una tavola colorata e sana, ma anche ricette della tradizione e dolci di Carnevale

Viceversa Media

ANIMALI

Dai peluches alle leggende, dall'arte alla psicologia, gli animali hanno sempre fatto parte del nostro mondo, eppure non li conosciamo

CULTURA

Come insegnare ai bambini e ai ragazzi che la natura è centrale nella nostra vita?



Grazie di cuore a tutti i nostri abbonati Fan:



*Roberto Accornero, Laura Andreatta, Serena Antolini,
Ginetta Asquino, Silvia Barbina, Antonella Bernardini,
Elena Berti, Tattoo Paola Robiolio Bose, Marco Bossi,
Laura Bozzi, Gabriele Braschi, Barbara Brizio,
Costantina Cagnasso, Tiziano Cancelli, Martina Caredda,
Antonella Catarinozzi, Elena Cattaneo, Monica Cerri,
Chiara Chiaramonte, Daniele Cipriano, Egidia Colombo,
Claudia Contarini, Francesca Cotterli, Marilena Crivellaro,
Martina Dallatana, Isabella De Pari, Laura Di Martino,
Chiara Di Natale, Montse Díez, Anja Dintner, Rosa Diquattro,
Alma Falcata, Monica Fanicchia, Rosa Fastelli,
Marzia Formaglio, Petra Frisan, Margherita Miari Fulcis,
Rita Galli, Silvia Gasparinetti, Isabella Gasparrini,
Roberta Gioffredi, Valentina Guiati, Teresa Keller,
Mauro Maggi, Lina Manfra, Sabina Manuppelli,
Federica Marcatelli, Chiara Marini, Arcisio Martelli,
Cecilia Martinelli, Roberta Merope Lugli, Lara Mondoni,
Giuseppina Morato, Sara Murgia, Francesca Nicotera,
Daniela Orefice, Krisztina Palla, Lucia Pancino, Luisa Pasinetti,
Alice Pellegrinelli, Sandra Pepponi, Alessia Peracca,
Gloria Peracchi, Chiara Quaiattini, Vale R., Sara R.,
Daniela Radica, Simone Salotti, Katia Sannicolo,
Patrizia Santoro, Katia Sannicolo, Patrizia Santoro,
Elisa Sarzi Sartori, Fabio Sassu, Giampaolo Sileno,
Martina Siragusa, Alessandra Spaghetti, Ilaria Testoni.*



Novità

Abbonamenti a Vegolosi MAG

*La nostra rivista digitale con
20 ricette inedite ogni mese
oltre a inchieste, interviste e
approfondimenti su ambiente,
sostenibilità, filosofia, arte,
società, cultura e innovazioni*

2023



Abbonati



CI DEVE ESSERE UN MODO
MIGLIORE
PER FARE LE COSE
CHE VOGLIAMO.
UN MODO CHE
NON INQUINI
IL CIELO,
LA PIOGGIA
O LA
TERRA

Paul McCartney
— cantautore e attivista, 1945

Hanno collaborato:

Eleonora Ballatori - *redattrice*
Claudia Bellante - *redattrice*
Elena Benearrivato - *redattrice*
Daria Falconi - *redattrice*
Paola Farina - *insegnante di yoga*
Dott.ssa Denise Filippin - *Biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale*
Dott.ssa Valentina Mariani - *nutrizionista*
Francesca Isola - *redattrice*
Lorenzo Sangiovanni - *illustratore*

Fotografie e illustrazioni:

Vegolosi.it, Mirko Cecchi, 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 2023:
lo trovi SOLO qui

Guida per signorine

di **Federica Giordani**

Nel 1938 nelle edicole americane apparve una rivista che fece il botto: si chiamava *Click Photo Parade*. Si trattava di un magazine realizzato quasi interamente con fotografie accompagnate da brevi didascalie. Ebbe un grande successo perché gli americani nel loro tempo libero ascoltavano la radio e un giornale così era perfetto da sfogliare nel mentre.

In uno dei primissimi numeri del magazine apparve una guida pratica rivolta alle donne su come affrontare al meglio il primo appuntamento, o meglio, su cosa non fare assolutamente durante la prima uscita con l'agognato principe azzurro: leggerla ora mette i brividi. Il sessismo contenuto in quei consigli è talmente duro e puro da far quasi sorridere (mentre ci asciugiamo dalla fronte un rivolo di sudore freddo).

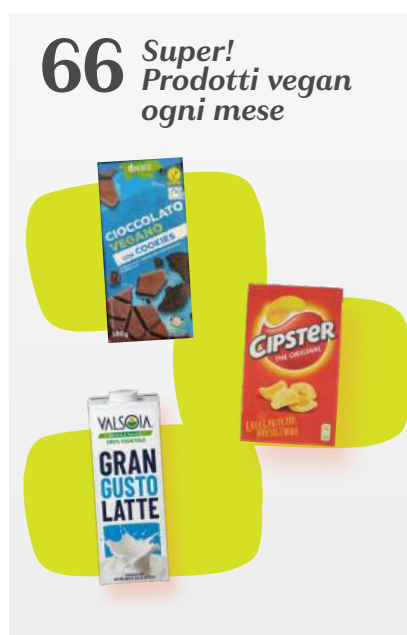
Esempi? «Non parlate mentre state ballando: gli uomini voglio ballare non parlare», e poi «Non mostrate di essere annoiate mentre l'uomo vi parla, anche se lo siete, e se state mastichando una gomma, fatelo in silenzio» e, ancora, «Non parlate dei vostri abiti nuovi, o di argomenti di cui lui non ha voglia di parlare».

Questo breve sguardo su usi e costumi di non molti anni fa porta a una riflessione: la cultura modella il comportamento, la società cambia, si evolve. Quello che consideriamo normale ora potrebbe diventare assurdo nel giro di vent'anni (o forse anche meno vista la velocità che ci accompagna su tutto).

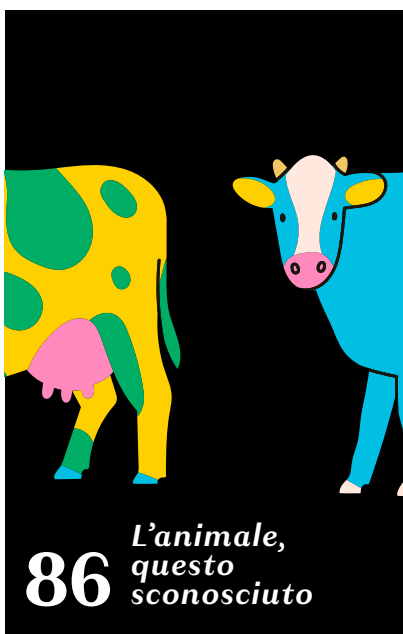
Le nostre abitudini alimentari faranno lo stesso percorso. Anche in Italia, Paese ancorato alla propria tradizione culinaria come pochi altri e al quale il cambiamento ha sempre fatto un po' paura, smetteremo di pensare che mangiare gli animali sia "normale, naturale e necessario" e guarderemo alle riviste di cucina di oggi con un misto tra imbarazzo e sollievo.

Sommario

Clicca sulle foto per
andare alla pagina
corrispondente!



- 5** EDITORIALE
- 9** LA SPESA DI STAGIONE
L'abbinamento del mese
- 10** RICETTARIO: 20 RICETTE
+ 4 IDEE PER IL CARNEVALE
- 62** RICETTE DAL MONDO
- 64** CHEEK TO CHEEK
Verdure, dal tagliere alla pentola
- 66** SUPER!
Prodotti vegan ogni mese
- 67** LE RICETTE FATTE DA VOI
- 68** IN CUCINA CON LA
NUTRIZIONISTA
A cura della dott.ssa Mariani
- 70** INTEGRATORI: I MIGLIORI SI
TROVANO A TAVOLA
A cura della dott.ssa Filippin
- 74** AD AMARE LA NATURA
SI IMPARA. ANCHE SUI
BANCHI, MEGLIO SE
ALL'APERTO
- 82** RIFIUTI IN ITALIA: DODICI
ANNI PER (RI)FARE LA
DIFFERENZA
- 86** L'ANIMALE, QUESTO
SCONOSCIUTO
- 90** E I TUOI SOLDI, DOVE VANNO
A FINIRE?
- 96** DIECI ATLANTI PER STUPIRSI
- 102** TUTTO IL MONDO INTORNO
Per nutrire la nostra voglia
di cose belle
- 105** BRICIOLE
Le notizie per non perdere la
strada in un mondo che cambia
- 106** LIBRI DIVORABILI
Consigli di lettura di tutti i generi
- 107** YOGA PER ME
A cura di Paola Farina
- 108** ZERO WASTE BAG
A cura di Daria Falconi
- 109** QUIZ: LA PROVA DEL TOFU
- 111** MITI DA SFATARE
Contro le fake news
con un tocco di ironia



CORSO DI CUCINA 100% VEGETALE

Cucina vegana al vapore

*Prepariamo un menu completo
con uno dei metodi di cottura
più interessanti per una cucina
leggera, originale e veloce*

LIVE mercoledì 22 febbraio • Ore 18.30

Partecipa al corso





La spesa di stagione

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

Verdura

Bietola, broccoli, broccoli romanesco, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicoria, cicorino da taglio, cipolle, finocchi, indivia, lattuga, melone d'inverno, patate, porri, radicchio, rape, scalogno, sedano, sedano rapa, topinambur, spinaci, valeriana, zucca

Frutta

Arance, cedri, clementine, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi

Come Ginger & Bread

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

Arancia e cardamomo



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



Le ricette di febbraio

*Se l'aria diventa più leggera,
cerchiamo la primavera con il
cuore e a tavola arrivano piatti
golosi ma con nuovi colori*







Tofu croccante sale e pepe

PREP: 10 MIN. | COTTURA: 10 MIN. | TEMPO TOT.: 20 MIN.

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

360 g di tofu

3 cucchiaini di amido di mais

Sale e pepe

Olio extravergine d'oliva

Si cucina!

Tagliate il tofu a dadini non troppo piccoli e tamponatelo bene con della carta assorbente da cucina, in modo da fargli perdere quanta più acqua possibile. Condite quindi con una presa di sale e pepe a piacere e mescolate bene. Passate il tofu nell'amido di mais, cercando di impanarlo nella maniera più omogenea possibile ed eliminate poi quello in eccesso.

Cuociamo il tofu

Scaldate un bel fondo di olio e, quando sarà ben caldo, cuocete il tofu a fiamma vivace, girandolo di frequente, fino a che sarà ben dorato e croccante su tutti i lati. A questo punto, il vostro tofu è pronto da essere servito, accompagnato da un bel contorno di verdure.

Conservazione

Potete conservare questo tofu per 3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

Per dare a questo piatto un sapore più interessante vi consigliamo di condirlo con un mix di pepi diversi, come ad esempio pepe nero, rosa e di Cubebe.











Idee per Carnevale

Colorate, golose e divertenti: le ricette dolci per questa festa portano con loro una ventata di pensieri positivi.



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, 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!



LA FOTO DEL MESE (SECONDO NOI):

1/ Ravioli vegan alla barbabietola ripieni di patate alla salvia di [@shanty_la_gatta](#)

NON DA MENO...

2/ Tempeh glassato al limone di [@wonder_veg](#)

3/ Torta di mele senza burro di [@granolibero](#)

4/ Camille di [@federicamarcatelli](#)

5/ Pancake vegan al cacao e nocciole con salsa al cioccolato di [@gianna.mancin](#)

6/ Crostata vegana di grano saraceno di [@fabrizio_pace](#)

Ad amare la natura si impara. Anche sui banchi, meglio se all'aperto

di *Claudia Bellante*

Che ruolo hanno il contatto e l'esperienza diretta con la natura (ma con il mondo "fuori dalle aule" in generale) sulla mente delle nuove generazioni? Da Nord a Sud nel nostro Paese ci sono esempi di educazione all'aperto che ci fanno riflettere sulla nostra innata biofilia che, però, ha bisogno di essere stimolata e allenata, come spiegano biologi, antropologi e pedagogisti





Animali

L'animale, questo sconosciuto

di *Francesca Isola*

Paperino, Spiderman, il Re Leone, il mostro di Loch Ness sono solo alcuni esempi di quanto gli animali abbiano sempre costituito una fonte di ispirazione per l'essere umano che, sedotto ma spesso anche intimidito dalla natura ferina, ha cercato di immortalare gli animali in un immaginario fantastico o di soggiogarli piegandoli ai suoi bisogni. Un viaggio alla scoperta del rapporto tra uomo e animale, da sempre compagni di un cammino comune, che talvolta li ha visti avversari e talvolta fratelli

«Gran parte dell'immaginario dell'essere umano è abitato dalle altre specie». L'etologo Roberto Marchesini, in una conferenza tenutasi a Firenze nel 2022, spiega come da sempre gli animali abbiano esercitato un grandissimo fascino sull'uomo. Ne sono un esempio pitture rupestri, supereroi zoomorfi come Batman e Spiderman, costellazioni e zodiaco, musica e balli tradizionali. Basti pensare alla danza dei Masai che è ispirata alla danza di corteggiamento delle gru coronate o allo zupolo, uno dei primi strumenti musicali, che si rifà alla siringa, organo vocale che permette agli uccelli di modulare il suono. Le ragioni di questo fascino sono da ricercare nella notte dei tempi, quando la storia dell'uomo e quella degli animali hanno iniziato a intrecciarsi tra loro.

DAI DIPINTI RUPESTRI ALLA VIOLENZA

È significativo come l'uomo, prima ancora di rappresentare se stesso, abbia riprodotto le altre specie. Le pitture rupestri, infatti, la prima arte umana, sono tutte fondate sugli animali.



Finanza

E i tuoi soldi, dove vanno a finire?

di *Silvia De Bernardin*

Non dormono mai e, anche quando pensiamo che siano fermi a far niente sul nostro conto corrente, i soldi in realtà si muovono contribuendo a finanziare attività e investimenti dei quali non sappiamo molto e che spesso di sostenibile ed eticamente accettabile hanno davvero poco. È il motivo per il quale del denaro dovremmo interessarci di più e con maggior consapevolezza

«Segui i soldi, e troverai la mafia», diceva Giovanni Falcone. Pur lasciando in secondo piano il riferimento alla criminalità organizzata, il principio di fondo è sempre valido: guarda dove vanno i soldi e capirai il perché di molte cose.

Il problema è che seguirli, gli infiniti rivoli in cui scorre il denaro, non è sempre facile. Anche quando è il nostro: quei soldi – pochi o tanti che siano – che stanno legalmente depositati sui nostri conti correnti e che, contrariamente a quanto pensiamo, “non dormono mai”. Anche quando non ci curiamo di loro se non per far fronte alle spese ordinarie o, al massimo, per stipulare un mutuo per acquistare una casa, i soldi si muovono, si accumulano (non sul nostro conto, evidentemente) e vengono usati dalle banche per finanziare attività e investimenti dei quali sappiamo molto poco. E che, in moltissimi casi, hanno indici bassissimi in termini di rispetto dell’ambiente e dei diritti umani.

Secondo il Rapporto Edufin 2022, realizzato dal Comitato per la programmazione e il coordinamento delle attività di educazione finanziaria-EduFin in collaborazione con Doxa, in Italia la percentuale di persone con un elevato livello di conoscenza finanziaria è piuttosto bassa, pari appena al 44,3%. Una scarsa alfabetizzazione che interessa, in modo particolare, i più giovani, le donne, i residenti nel Sud e sulle

La prova del tofu

Ogni mese testa le tue conoscenze su sostenibilità, cucina, animali e salute: si vince sempre perché, se non sai, impari. Le soluzioni le trovi nella pagina successiva ma... non sbirciare!

1 / L'Italia è all'ultimo posto per consumo di acqua in bottiglia in Europa.
Vero o falso?

4 / La regina Vittoria fu una fervente sostenitrice dei diritti degli animali nonché delle prime forme di antivivisezionismo.
Vero o falso?

8 / L'acqua del rubinetto è troppo ricca di calcio e potrebbe facilitare la formazione di calcoli.
Vero o falso?

2 / "The Ethics of Diet", del 1883, è stato uno dei primi saggi sulla storia dell'antispecismo applicato alla dieta: la prefazione venne scritta da Lev Tolstoj.
Vero o falso?

5 / L'espressione "pelle vegana" è vietata nel commercio a causa di una legge.
Vero o falso?

9 / La bevanda alcolica tequila si ottiene da una pianta.
Vero o falso?

3 / Uno dei vegetali più ricchi di ferro è il cavolo cappuccio.
Vero o falso?

6 / La parola araba "hummus" significa "cibo della terra".
Vero o falso?

10 / In un fumetto di Dylan Dog intitolato "La collina dei conigli" si tratta il tema della vivisezione.
Vero o falso?

7 / Dalla pianta della ginestra è possibile trarre una fibra vegetale con la quale realizzare i tessuti.
Vero o falso?

Novità

Abbonamenti a Vegolosi MAG

*La nostra rivista digitale con
20 ricette inedite ogni mese
oltre a inchieste, interviste e
approfondimenti su ambiente,
sostenibilità, filosofia, arte,
società, cultura e innovazioni*

2023



Abbonati

