vegolosi mag
Mangiare, approfondire, gustare
n.34
MAGGIO 2023

Su, coraggio!

Scoprire, resistere, cambiare: la cucina come strumento personale e culturale per il mondo che vogliamo e che, sì, dipende anche da noi



INTERVISTE
Alex Bellini, marinaio ed esploratore , come fare «pace» con la nostra voglia di fare meglio

CIBO
Le etichette cambiano, sono tecnologiche e funzionali. Ma come si leggono?

CULTURA
Byung-chul Han, perché gli smartphone stanno distruggendo la democrazia

Viceversa Media

Grazie di cuore
a tutti i nostri abbonati Fan:

Roberto Accornero, Laura Andreatta, Serena Antolini, Ginetta Asquino, Silvia Barbina, Antonella Bernardini, Elena Berti, Serena Bonechi, Tattoo Paola Robiolio Bose, Marco Bossi, Laura Bozzi, Gabriele Braschi, Barbara Brizio, Costantina Cagnasso, Tiziano Cancelli, Martina Caredda, Antonella Catarinozzi, Elena Cattaneo, Sara Cerisola, 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, Giulia Frate, Petra Frisan, Margherita Miari Fulcis, Rita Galli, Silvia Gasparinetti, Isabella Gasparrini, Serena Giacobbi, Rosamaria Gilli, 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, Micol Nolli, Daniela Orefice, Krisztina Palla, Lucia Pancino, Luisa Pasinetti, Alice Pellegrinelli, Sandra Pepponi, Alessia Peracca, Gloria Peracchi, Anna Perina, Chiara Quaiattini, Vale R, Sara R., Daniela Radica, Mirco Riondato, Simone Salotti, Katia Sannicolo, Patrizia Santoro, Elisa Sarzi Sartori, Fabio Sassu, Giampaulo Sileno, Martina Siragusa, Alessandra Spaghetti, Ilaria Testoni, Eleonora Tinti, Angela Trebbi, Giovanni Massimo Tresa, Rosaria Trotta, Valentina Ungarelli, Francesca R. Valente, Gabriella Varese, Orlanda Verduro, Andrea Vigogna, Maria Rosaria Villa, Daniela Viotti, Luisa Volpicelli, Mikku Toma Yamashiro Knudsen, Michela Zenari, Elisa Zonato.

Lista aggiornata al 26 aprile 2023



Friedrich von Humboldt
— linguista, diplomatico e filosofo,
1769 - 1859

vegolosi.it

Vegolosi MAG
n. 34 — maggio 2023

Vegolosi.it è una testata giornalistica registrata presso il Tribunale di Milano, n. 231 del 07/06/2013

Editore: Viceversa Media Srl
Direttrice: Federica Giordani
Redazione: Silvia De Bernardin, Simone Paloni, Valentina Pellegrino.
Ricette: Sonia Maccagnola

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*
Viviana Pelosin - *graphic designer*
Lorenzo Sangiò - *illustratore*

Fotografie e illustrazioni: Vegolosi.it, Adobe Stock, Daniele Calabretti, Davide Comandù, Alessio Pierre Galdiolo, Mauro Talamonti

Contatti: scrivici@vegolosi.it

Pubblicità:
commerciale@viceversamedia.it

www.vegolosi.it
Facebook: vegolosi
Instagram: @vegolosi.it
Youtube: Vegolosi.it

Dove acquistare gli altri numeri:
su vegolosi.it e negli store online

Abbonamento annuale 2023:
lo trovi SOLO qui

Il più pericoloso

di ***Federica Giordani***



Nel 1968 il Bronx Zoo di New York inaugurò un'esibizione molto speciale. Nella zona che "ospitava" le grandi scimmie, una delle gabbie vetrina recitava: «Ecco la specie più pericolosa del mondo». Avvicinandosi con un misto tra curiosità e timore, i visitatori potevano sporgere sempre di più il proprio naso verso uno spazio poco illuminato e profondo alla ricerca di uno spettacolo che li avrebbe senza dubbio elettrizzati e che, presumibilmente, avrebbero potuto giocarsi come aneddoto frizzante per molte cene con amici e parenti.

Quello spazio misterioso, però, ospitava solo un semplice specchio. La didascalia che accompagnava quella installazione recitava: «Avete di fronte l'animale più pericoloso del mondo. Solo lui, tra tutti gli animali mai esistiti, può sterminare (e ha sterminato) intere specie di animali. Ora ha il potere di spazzare via tutta la vita sulla Terra». Il post nucleare ancora faceva tremare le ginocchia, aveva mostrato che cosa poteva essere l'uomo, aveva messo davanti al naso a chiunque (come quello specchio) che la specie "dominante" aveva una caratteristica su tutte: distruggeva quello che si frapponeva fra lei e il dominio, il denaro, un'idea di stabilità.

Seppure la struttura che ospitava quell'incredibile messaggio fosse un segno concreto proprio del problema della dominazione umana sugli animali (anche se alcuni zoo si occupavano e si occupano tuttora anche di conservazione e tutela di alcune specie), il messaggio che i visitatori trovavano alla fine del percorso era denso, speciale, quasi una massima da tatuarsi nella mente: «Alla fine, conserveremo solo ciò che amiamo, ameremo solo ciò che capiamo, capiremo solo ciò che ci viene insegnato».

Il ruolo di chi fa informazione e di chi educa le nuove generazioni sul tema del nostro rapporto con gli animali e con il luogo che abitiamo è, come allora ma ora più che mai, imprescindibile.

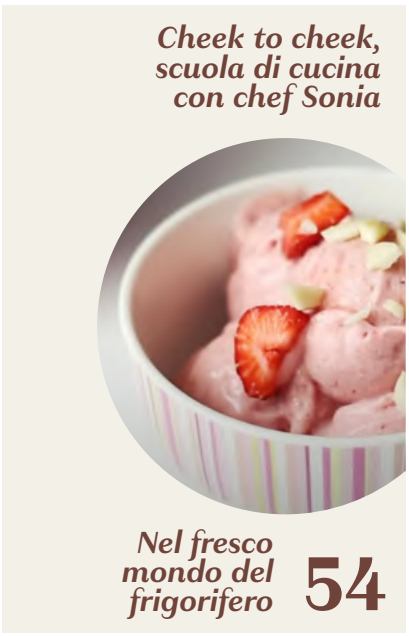
Sommario

Clicca sulle foto per andare alla pagina corrispondente!



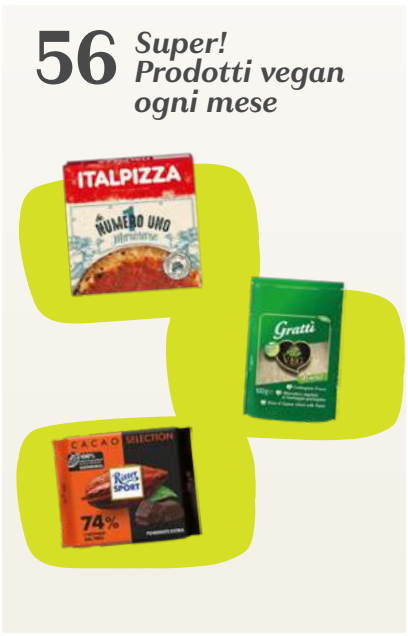












5 **EDITORIALE**

9 **LA SPESA DI STAGIONE**
L'abbinamento del mese

10 **RICETTARIO: 20 RICETTE + 4 IDEE PER IL CARNEVALE**

52 **RICETTE DAL MONDO**

54 **CHEEK TO CHEEK**
Nel fresco mondo del frigorifero

56 **SUPER!**
Prodotti vegan ogni mese

57 **LE RICETTE FATTE DA VOI**

58 **IN CUCINA CON LA NUTRIZIONISTA**
A cura della dott.ssa Mariani

62 **VIAGGIO A OBLIVIA, DAI VASTI OCEANI AL PROFONDO DI NOI STESSI**

70 **PERCHÉ LO SMARTPHONE STA ERODENDO LA DEMOCRAZIA**

74 **PACKAGING PARLANTE: TUTTO QUELLO CHE LE ETICHETTE POTRANNO DIRE**

78 **TEATRO SELVATICO: QUANDO LA REGISTA SI CHIAMA NATURA**

86 **METAVERSO E CAMBIAMENTO CLIMATICO: OPPORTUNITÀ O GRANDE RISCHIO?**

92 **TUTTO IL MONDO INTORNO**
Per nutrire la nostra voglia di cose belle

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

96 **LIBRI DIVORABILI**
Consigli di lettura di tutti i generi

97 **YOGA PER ME**
A cura di Paola Farina

98 **ZERO WASTE BAG**
A cura di Daria Falconi

99 **QUIZ: LA PROVA DEL TOFU**

101 **MITI DA SFATARE**
Contro le fake news con un tocco di ironia















CORSO DI CUCINA 100% VEGETALE

Dolci vegan al cucchiaio

PARTECIPA AL CORSO



Le ricette di maggio

La frutta si colora e il nostro corpo vuole spazio, sole, aria aperta e un po' di relax. È il momento di piatti colorati, golosi e pieni di energia: eccoli per te









Tofu strapazzato semplice

PREP: 5 MIN. | COTTURA: 15 MIN. | TEMPO TOT.: 20 MIN.
DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

500 g di *tofu* al naturale
1 spicchio di aglio
1 cucchiaio di curry
100 g di yogurt di soia non dolcificato
5-6 foglie di basilico (oppure 1 cucchiaio di prezzemolo tritato)
Sale e pepe

Iniziate scaldando un fondo di olio in una padella antiaderente e fate soffriggere lo spicchio di aglio. Una volta imbiondito eliminatelo e aggiungete in padella il tofu, precedentemente sbriciolato con le mani, e il curry. Lasciate insaporire bene a fiamma vivace mescolando spesso, poi aggiungete sale, pepe e proseguite la cottura per altri 10 minuti con un coperchio.

Completiamo

Completate quindi il tofu strapazzato con il basilico tritato grossolanamente e lo yogurt di soia per renderlo più cremoso, lasciatelo in padella giusto il tempo di scaldarlo, poi servitelo accompagnato da un contorno di verdure, come ad esempio pomodorini e peperoni spadellati con sale e olio.

Conservazione

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

Consiglio vegoloso

Se lo gradite potete insaporire questo tofu con un pizzico di sale kala namak, un sale allo zolfo che ricorda l'odore e il sapore delle uova.











Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it

LA PUOI ACQUISTARE QUI

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!













Clicca sulle foto per leggere la ricetta

LA FOTO DEL MESE (SECONDO NOI):

1/ *Torta di grano saraceno allo yogurt di* ***@gianna.mancin***

NON DA MENO...

2/ *Torta al cedro di* ***@naturalmangiando***

3/ *Ravioli al vapore al profumo di mare di* ***@la.chef.del.monolocale***

4/ *Torta salata hummus, patate e radicchio di* ***@il_mondo_di_lau***

5/ *Sbriciolata alle mele di* ***@la.dimora.di.ale***

6/ *Spezzatino di soia con patate e piselli di* ***@ da_un_chicco_di_riso***

Viaggio a Oblivia, dai vasti oceani al profondo di noi stessi

di ***Claudia Bellante***



L'ultimo libro di Alex Bellini, marinaio, esploratore e divulgatore scientifico, ci aiuta a comprendere i limiti e le difficoltà che abbiamo nell'affrontare e contrastare la crisi climatica. Spoiler: tutto sta nel nostro cervello

---

L'ultimo libro di Alex Bellini, *Viaggio a Oblivia, perché dovremmo essere ecologisti ma non ci riusciamo*, nelle sue prime pagine può sembrare un resoconto di viaggi e spedizioni e in un certo senso lo è. Solo che il percorso intrapreso da Bellini questa volta, pur attraversando oceani e navigando fiumi, è all'interno di sé stesso e di tutti noi. Un vagabondaggio, esauriente e documentato, negli abissi della nostra mente, tra contraddizioni, pregiudizi e false certezze. Per cercare di capire com'è mai possibile che ci risulti così difficile attuare comportamenti



Filosofia

Perché lo smartphone sta erodendo la democrazia

di **Federica Giordani**

Byung-chul Han è uno dei filosofi contemporanei più letti e discussi. Coreano ma adottato dalla Germania come professore all'Universität der Künste di Berlino dove insegna teoria della cultura, in tutte le sue opere si pone criticamente rispetto alla Rete e al ruolo che le sue dinamiche hanno sviluppato non solo nei singoli individui ma soprattutto nella società. Nel suo ultimo saggio edito da Einaudi, "Infocrazia", Han mostra il collegamento tra l'attuale crisi del concetto di verità, l'erosione della democrazia, gli smartphone e... gli influencer



Mercato

Packaging parlante: tutto quello che le etichette potranno dire

di ***Marta Abba'***

Non è più come una volta, oggi non ci sono scuse. Le aziende hanno tutti i mezzi e lo spazio necessari per comunicare i messaggi che contraddistinguono i loro prodotti sia dal punto di vista alimentare che di sostenibilità, e noi abbiamo tutte le informazioni per decidere cosa mangiare e perché. Tutto questo grazie alle nuove etichette alimentari che, da qualche anno, sono intrise di tecnologia

Ingredienti, valori nutrizionali, data di scadenza e poco più. Queste sono le informazioni che, per abitudine, ci aspettiamo dalle etichette alimentari. Eppure oggi, anche grazie alla tecnologia, possiamo ottenerne molte di più. Meglio saperlo, per imparare a pretenderle dalle aziende e a utilizzarle al meglio per compiere scelte più consapevoli.

Esploriamo il mondo delle etichette alimentari con Giulia Bartezzaghi, direttrice dell'Osservatorio *Food Sustainability* del Politecnico di Milano, sfogliando con lei la ricerca "a tema" realizzata in collaborazione con il Dipartimento di Chimica dei Materiali dell'ateneo.

DA CONTENITORI DI CIBO A CONTENITORI DI MESSAGGI

Sotto i riflettori c'è il fenomeno del packaging parlante, in grado di comunicare informazioni



Interviste nel bosco

Teatro Selvatico: quando la regista si chiama Natura

di ***Elena Benarrivato*** */ foto di* *Daniele Calabretti, Davide Comandù, Alessio Pierre Galdiolo*

Esiste un luogo fatto di persone che usano il bosco come palcoscenico mentre la luna e le stelle diventano luci di regia. Foglie, sassi o fango sono gli oggetti di scena. Ai loro spettacoli non c'è nulla da aggiungere, si inizia a togliere: le scarpe, per prima cosa. Come in una favola antica, si ritorna formica, lumaca, cicala e ci si perde tra gli alberi per abbandonare la maschera dell'uomo «bestia» e risvegliare, attraverso il bacio con una foglia o una carezza fatta di terra, un'umanità più autentica

Qualcuno potrebbe arricciare il naso all'idea di doversi sfilare le scarpe lasciando che dell'erba umida gli accarezzi i piedi o a quella di tuffarsi in un torrente di fango, oppure al pensiero di dover scavare, con le proprie mani, un nascondiglio fatto di terra e foglie. Per un adulto, di solito, queste azioni fanno parte della lista dei divieti ricevuti da bambini per non sporcarsi i vestiti o creare disordine. Eppure i bambini, forma tutta istinto di noi stessi, vivendo senza paura il contatto con la natura, rappresentano quella parte di umanità più saggia e meno violenta nei confronti del pianeta. L'idea è che proprio ritrovando un legame di gioco con la Terra, si

Tecnologia

Metaverso e cambiamento climatico: opportunità o grande rischio?

di ***Silvia De Bernardin***

Per dirla con un gioco di parole, il metaverso è ormai diventato "realtà". Potrà darci una mano ad affrontare il cambiamento climatico o le nostre vite sempre più immersive non faranno altro che peggiorare la situazione?

A rischio scomparsa a causa dell'innalzamento del livello dei mari dovuto al cambiamento climatico, potrebbe migrare – per salvarsi – nel metaverso. Quella che sembra un'idea da film futuristico, è in realtà un'ipotesi ***presentata piuttosto seriamente*** nei mesi scorsi da Simon Kofe, ministro degli Esteri di Tuvalu, isola del Pacifico appartenente al Commonwealth britannico fortemente minacciata dalle esondazioni: «La nostra terra, il nostro oceano, la nostra cultura sono i beni più preziosi del nostro popolo e per tenerli al sicuro da ogni pericolo – ha detto Kofe in occasione della COP27 sul clima – qualunque cosa accada nel mondo fisico, li trasferiremo nel cloud». A mali estremi, estremi rimedi dunque? Così pare. Ma prima che quella nel mondo 4.0 rimanga l'ultima



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 / I formaggi con caglio vegetale sono vegani. Vero o falso?

2 / La vitamina B12 è essenziale per la salute umana, e questo è un fatto. Una delle migliori fonti alimentari sono le alghe e le bevande vegetali. Vero o falso?

3 / A Singapore esiste un ristorante in cui è possibile ordinare carne di pollo coltivata in laboratorio. Vero o falso?

4 / Quando puliamo la zucca, la buccia va eliminata e non può essere cotta e poi mangiata. Vero o falso?

5 / Mangiare cioccolato fondente la sera è la scelta peggiore se si hanno problemi a prendere sonno. Vero o falso?

6 / L'acqua tofana è un potente veleno tratto dalle bacche della belladonna; viene citato anche nel romanzo "Il conte di Montecristo". Vero o falso?

7 / L'insalata o la frutta andrebbero sempre mangiate alla fine del pasto se vogliamo aiutare il nostro corpo a stare nel suo peso forma. Vero o falso?

8 / Il palo santo è un incenso tratto da una pianta, perfetto per profumare la casa ma anche come anti zanzare piuttosto efficace. Vero o falso?

9 / Lo zafferano è perfetto anche con abbinamenti dolci: nei biscotti, nella cioccolata calda o nelle torte lievitate. Vero o falso?

10 / Il mangalica è un maiale il cui manto è lanoso come quello di una pecora. È stato sull'orlo dell'estinzione perché non adatto all'allevamento al chiuso. Vero o falso?



Novità

Abbonamenti a Vegolosi MAG 2023

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

Abbonati



Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it

LA PUOI ACQUISTARE QUI

Puoi abbonarti o regalare l'abbonamento!