

vegolosi mag

Mangiare, approfondire, gustare

n.35
GIUGNO 2023

Il mondo a colori

Tonalità, sfumature, mix: in cucina come nella cultura i colori sono sinonimo di salute, inclusione, dialogo e futuro. Questo è il mondo che vogliamo.

Viceversa Media

ATTUALITÀ

Siamo pronti ad abbandonare l'auto? Un giornalista si interroga su un mondo con più spazio, più libertà e meno smog

ANIMALI

Il caso dell'orsa Jj4 ci interroga su cosa significa convivere davvero con il selvatico al quale stiamo rubando spazio e identità

VIAGGI

Trekking? Certo! Impariamo da zero come iniziare a camminare in montagna (ma non solo) senza fare errori



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, Giampaolo Sileno, Martina Siragusa, Alessandra Spaghetti, Ilaria Testoni, Eleonora Tinti, Angela Trebbi, Giovanni Massimo Tresa, Rosaria Trotta, Valentina Ungarelli, Francesca R. Valente, Gabriella Varese, Orlanda Verdure, Andrea Vigogna, Maria Rosaria Villa, Daniela Viotti, Luisa Volpicelli, Mikku Toma Yamashiro Knudsen, Michela Zenari, Elisa Zonato

Lista aggiornata al 24 maggio 2023



NOVITÀ

Vegolosi MAG: abbonamento *light*

**Da luglio a dicembre 2023
l'abbonamento semplice per chi
non vuole perdersi nemmeno
un numero del nostro mensile!**

Abbonati a 18€

CONTENUTI
INEDITI



LA SFIDA LANCIATA DAI
DIRITTI ANIMALI
È MOLTO SEMPLICE:
TRATTA
GLI ANIMALI
CON LO STESSO
RISPETTO
CON CUI VORRESTI ESSERE
TRATTATO TU.
UN'IDEA GENUINAMENTE
RIVOLUZIONARIA.

Jeremy Rifkin
— economista e sociologo, 1945

Vegolosi MAG**n. 35 — giugno 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*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**

Il cerchio si chiude

di **Federica Giordani**

Parte da noi e si chiude con loro. Quello che abbiamo visto accadere e che tuttora sta mettendo in una situazione terribile e disperata migliaia di persone in Emilia Romagna è un altro segnale della nostra distrazione di massa rispetto al tema della crisi climatica. Nonostante ci siano ancora mezzi di informazione che ne negano non solo le conseguenze bensì anche l'esistenza, la crisi climatica, in parte, inizia dagli animali e finisce, anche, con la loro morte.

Le immagini che ci hanno raggiunto grazie alle associazioni animaliste presenti sul territorio, raccontano di centinaia di animali (soprattutto maiali) intrappolati negli allevamenti intensivi in attesa di essere trasportati via (con tutta calma) oppure di morire affogati (i maiali non sono dei gran nuotatori). Perché? Perché queste strutture non prevedono dei piani di evacuazione in casi di calamità naturali perché, in sostanza, sono luoghi nati per intrappolare e impedire la fuga di migliaia di animali. Perché sono lì per morire, in ogni caso, in un modo o nell'altro.

Questi eventi meteorologici che si abbattano su territori vessati da siccità e cementificazione ci mostrano il lato "pratico" di un problema enorme, quello del clima che non regge più, o meglio di un clima che non sarà più adatto alla nostra vita sulla Terra.

Gli animali chiusi negli allevamenti per diventare carne e derivati sempre più a basso costo per nutrirci, sono anche causa per il 14,5% del totale delle emissioni di gas serra sul pianeta. Qual è il nodo? Noi. Noi che li rinchiudiamo, noi che li consumiamo (in tutti i sensi), noi che giriamo la testa dall'altra parte per non scendere a compromessi con le abitudini e il "gusto". È un cerchio, si sta chiudendo ed ha un'estremità piuttosto appuntita.

Sommario

Clicca sulle foto per
andare alla pagina
corrispondente!



Antipasti **12**

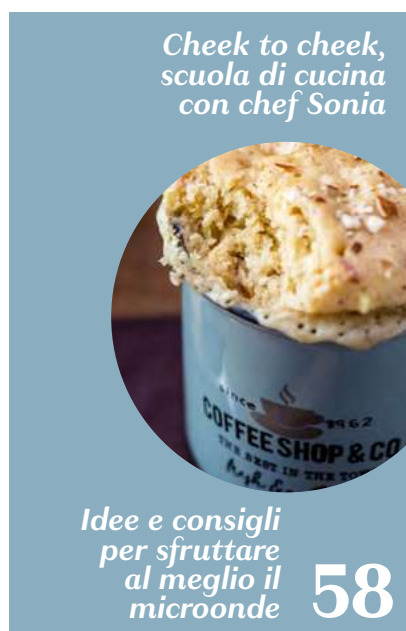


Primi piatti **18**



Nuovo
corso!

Tofu: impara a
cucinarlo davvero



Idee e consigli
per sfruttare
al meglio il
microonde

58



Secondi e
contorni **30**



Dolci **42**



56 Super!
Prodotti vegan
ogni mese

5 EDITORIALE

9 LA SPESA DI STAGIONE
L'abbinamento del mese

10 RICETTARIO: 20 RICETTE

52 RICETTE DAL MONDO

54 CHEEK TO CHEEK
Idee e consigli per sfruttare al meglio il microonde

56 SUPER!
Prodotti vegan ogni mese

57 LE RICETTE FATTE DA VOI

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

60 SANI DENTRO, BELLI FUORI
A cura della dott.ssa Filippin

64 QUANDO GLI ANIMALI FANNO COSE DA ANIMALI

70 DIRE ADDIO ALL'AUTO?

78 IL SEGRETO PER ESSERE FELICE NON È IN QUELLO SPECCHIO

84 COSA TI TRATTIENE DAL REALIZZARE I TUOI SOGNI?

90 MONTAGNA LIBERA TUTTI: GUIDA MOLTO PRATICA AL TREKKING PER TUTTI

96 TUTTO IL MONDO INTORNO
Speciale estate: viaggi, gite e festival

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 YOGA PER ME
A cura di Paola Farina

102 ZERO WASTE BAG
A cura di Daria Falconi

103 QUIZ: LA PROVA DEL TOFU

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



CORSO DI CUCINA 100% VEGETALE

Tofu: impara a cucinarlo davvero

Per chi vuole scoprire questo alimento 100% vegetale e proteico, una risorsa inestimabile che può diventare (come le cipolle e le carote) un alimento da avere fisso in casa

INFO E ISCRIZIONI QUI





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...

Pesche e nocciole



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



Le ricette di giugno

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



Insalata di melone all'indiana

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

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

1 melone
1 limone
2 cucchiai di menta tritata
1 cucchiaino di zucchero
di canna
1 pizzico di peperoncino
100 g di yogurt di soia

Tagliate a metà il melone, eliminate i semi centrali, tagliatelo a fettine ed eliminate la buccia. Ricavate poi dei dadini e versateli in una ciotola. Condite il melone con un pizzico di sale, il succo di limone, la menta tritata, lo zucchero di canna e un pizzico di peperoncino e mescolate bene. Lasciate riposare per una decina di minuti per far insaporire bene il melone.

Serviamo

Nel frattempo condite lo yogurt di soia con sale, pepe, un goccio di olio extravergine d'oliva e succo di limone a piacere. Servite quindi la vostra insalata di melone accompagnata dalla salsa allo yogurt e pane pita.

Conservazione

Vi consigliamo di preparare e consumare questa insalata di melone nel giro qualche ora, per evitare che il melone rilasci la sua acqua di vegetazione.

Consiglio vegoloso

Provate ad arricchire questa insalata con della granella di noci o di anacardi tostati.

















Trucchi e consigli da mettere subito in pratica
per cucinare meglio, più in fretta e senza
sbagliare un colpo

Idee e consigli per sfruttare al meglio il microonde

Per prima cosa partiamo dal presupposto che non esiste nessuna evidenza scientifica che possa far ritenere il microonde dannoso per la salute, anzi, spesso ci aiuta a preservare al meglio i cibi, come le verdure. Scopriamolo insieme.

1 Come funziona

Il forno a microonde funziona grazie all'emissione di onde elettromagnetiche nello spettro delle microonde, appunto. Una volta emesse, queste onde vengono assorbite dalle molecole di acqua presenti nei cibi aumentandone l'energia e la velocità cinetica, il che si traduce in un aumento di temperatura sia dell'acqua che, di conseguenza, delle altre sostanze presenti negli alimenti che risentono degli urti delle molecole di acqua. Questo permette un metodo di cottura diretto e più veloce rispetto al forno tradizionale, che invece scalda l'aria nella camera del forno tramite delle serpentine:

sarà poi l'aria calda a cuocere e scaldare i cibi.

2 Cuocere a vapore

Le microonde agiscono principalmente sulle molecole di acqua, per cui in questo tipo di forno è possibile bollire o cuocere al vapore sia utilizzando la pentola/vaporiera ad hoc o semplicemente utilizzando un contenitore adatto al forno a microonde, come per esempio le teglie di pyrex o la ceramica, purché sia smaltata e senza crepe. Risultati eccellenti si ottengono con broccoli e cavolfiori, ma anche patate, zucche, zucchine e melanzane. Per esempio, se volete cuocere un broccolo, una volta mondato e tagliato in cimette, inseritelo nel vostro contenitore (nella vaporiera per microonde o nella teglia in pyrex, entrambi dotati di coperchio), unite un dito d'acqua e coprite; per la cottura seguite le istruzioni del vostro microonde su tempi e temperatura (solitamente per un broccolo di circa 500 g a

600W basteranno circa 9 minuti). Un accorgimento da seguire è quello di bucherellare le verdure prima di inserirle nel microonde in modo che il vapore acqueo che si forma al loro interno abbia delle vie di fuga, evitando così di far scoppiare le verdure. Per la stessa ragione è possibile realizzare i pop corn al microonde: le particelle di acqua all'interno dei chicchi di mais aumentano la loro energia e di conseguenza la loro pressione interna, fino ad arrivare al punto di far scoppiare il mais, facendolo diventare appunto pop corn. Anche in questo caso il contenitore deve essere ben chiuso.

3 Forni a microonde combinati

Un limite del forno a microonde è quello di cuocere a temperature relativamente basse: al bollore, infatti, l'acqua raggiunge al massimo 100°C e questa temperatura non è sufficiente per far avvenire la reazione di Maillard che,



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/ Tofu alla crema di arachidi con riso al cocco di [@beddora](#)

NON DA MENO...

2/ Cheesecake alle fragole di [@tinissa](#)

3/ Mozzarella fatta in casa di [@mepsgluten_free](#)

4/ Crostata crema, fragole e granella di pistacchio di [@francesca_serafina](#)

5/ Moqueca di [@Laura Bozzi](#)

6/ Ravioli ripieni di [@sweet_ele](#)

*Clicca sulle foto per
leggere la ricetta*

Notizie

*Il mondo che deve cambiare,
il nostro ruolo, la necessità di capire
di più e l'informazione per poterlo
fare al meglio*



Prospettive

Quando gli animali fanno cose da animali

di Silvia De Bernardin



Futuro

Dire addio all'auto?

di *Claudia Bellante*



Andrea Coccia, giornalista e co-fondatore di Slow News, raccoglie in un breve libro le moltissime ragioni per le quali, dopo essere stati sedotti per oltre un secolo dai veicoli a quattro ruote, ora dovremmo trovare la forza di abbandonarli



Rifletti-amò

Il segreto per essere felice non è in quello specchio

di *Elena Benarrivato*

L'estate è alle porte ma, nonostante il caldo, scoprirsi o indossare il costume da mare potrebbe non essere confortevole per tutti. Alzi la mano chi, almeno una volta, guardandosi allo specchio, non ha provato un senso di insoddisfazione. Niente paura e benvenuti nel club più numeroso del mondo: più del 91% delle persone ha "problemi" con il proprio aspetto fisico

Come fuggire dai nostri specchi e sviluppare un'immagine positiva di noi stessi? Lo abbiamo chiesto a Emanuel Mian, life coach, psicologo e ricercatore esperto in disturbi dell'immagine corporea e dell'alimentazione, autore di *Fuga dallo specchio. Guida pratica per piacerti e amare il tuo corpo* dove, tra dati scientifici e consigli pratici, spiega come imparare a volersi bene migliorando il rapporto con la propria immagine. Il libro, in 180 pagine, si suddivide in due parti principali. Nella prima parte l'autore ci conduce dal motivo per cui non apprezziamo la nostra immagine corporea, al riconoscimento delle trappole mentali a cui siamo soggetti, giungendo fino al tema del confronto con chi ci circonda. Nella seconda parte, invece, vengono spiegate le strategie e alcuni esercizi pratici da

An illustration of a hiker with a backpack, seen from the side, looking out over a mountain landscape. The hiker is wearing a brown jacket with orange polka dots and dark pants. The background features stylized mountains in shades of orange and white, with a large white cloud-like shape in the upper right. The overall style is modern and graphic.

Esperienze

Montagna libera tutti: guida molto pratica al trekking

La montagna può essere una passione che fa crescere bene adulti, bambini e...anche i cani. Con l'aiuto di tre esperti del trekking scopriamo tutto quello che c'è da sapere per iniziare (o continuare) a fare belle camminate, escursioni o ascese verso le cime più impegnative, in sicurezza, anche partendo da zero

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/ Il face yoga è un allenamento che punta a eliminare le rughe del volto tramite massaggi e cosmetici.
Vero o falso?

2/ I semi di chia rilasciano il loro gel viscoso sia da macinati che da interi e sono un'ottima fonte di omega-3.
Vero o falso?

3/ Le farine integrali che acquistiamo potrebbero non esserlo: in alcuni casi - e non contrariamente alle normative vigenti - la semplice farina 0 o 00 viene addizionata con della crusca.
Vero o falso?

4/ Nell'Antico Egitto gli animali venivano glorificati solo una volta morti e mummificati come offerte votive.
Vero o falso?

5/ Nelle sue indicazioni per la popolazione, l'Istituto Superiore di Sanità indica per una corretta alimentazione 2 porzioni di frutta/verdura al giorno.
Vero o falso?

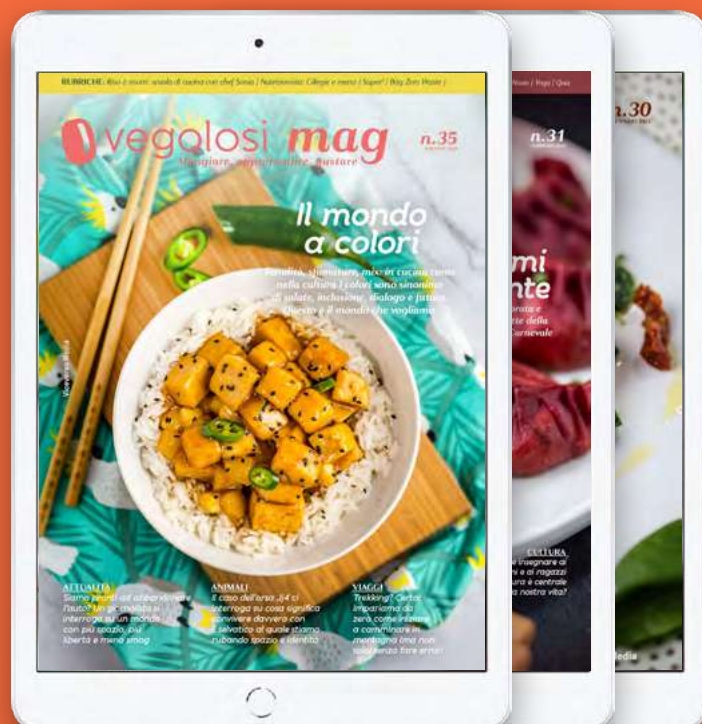
6/ Nella cucina templare buddista gli alimenti di origine animale sono esclusi (tranne alcuni tipi di latticini) ma lo sono anche aglio, cipolla, cipollotto ed erba cipollina perché interferiscono con la meditazione.
Vero o falso?

7/ I legumi possono essere considerati un contorno grazie al loro profilo nutrizionale leggero e bilanciato.
Vero o falso?

8/ Esiste una pianta di origine Giapponese dalla quale è possibile estrarre un addensante 100% vegetale.
Vero o falso?

9/ La prima norma parziale a tutela degli animali è stata emanata negli Stati Uniti nel 1641.
Vero o falso?

10/ I cereali sono privi di proteine, ma contengono carboidrati.
Vero o falso?



Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it

LA PUOI ACQUISTARE QUI

*Puoi abbonarti anche solo per 6 mesi
o regalare l'abbonamento!*