

vegolosi mag

Mangiare, approfondire, gustare

n.36
LUGLIO/AGOSTO 2023

“Col bene che ti voglio, lo sai...”

No, non finirà la nostra fame, ammettiamolo. Per questo qui troverete tante idee originali per la tavola dell'estate, sempre nel rispetto di animali e Pianeta

Viceversa Media

Speciale
menu di
Ferragosto

SCIENZA

Scapperemo davvero su un altro pianeta dopo aver “consumato” questo? Lo abbiamo chiesto all'astrofisico Amedeo Balbi

NATURA

La “biodiversità”: non ne sappiamo davvero nulla e i fondi per le ricerche (vere) che la indagano continuano a diminuire. Lo zoologo Ferdinando Boero ci spiega perché è un grande errore

ATTUALITÀ

È possibile imparare a ragionare meglio ed evitare le fallacie logiche che ci attendono ogni giorno? Sì, secondo il divulgatore Eugenio Radin, che ci insegna come fare



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 Verduro, Andrea Vigogna, Maria Rosaria Villa, Daniela Viotti, Luisa Volpicelli, Mikku Toma Yamashiro Knudsen, Michela Zenari, Elisa Zonato

Lista aggiornata al 22 giugno 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 **NATURA**
NON È SOLO TUTTO CIÒ
CHE È **VISIBILE**
AGLI **OCCHI** MA INCLUDE
ANCHE LE
IMMAGINI
INTERIORI
DELL'ANIMA

Edvard Munch
— pittore, 1863 - 1944

Vegolosi MAG

n. 36 — luglio / agosto 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:

Marta Abbà - *redattrice*

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*

Lorenzo Sangiovanni - *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 2023:

lo trovi SOLO qui

Scommettere con Pascal

di **Federica Giordani**

La cera terrea che caratterizza i ritratti del matematico e filosofo Blaise Pascal (1623-1662) ci raccontano che la sua salute fu sempre cagionevole. Eppure, fu una delle menti più eccelse della sua generazione lasciando ai posteri non solo teoremi matematici, ma anche riflessioni filosofiche e religiose di ampia portata. Inventò persino la prima calcolatrice automatica per dare una mano al padre (la “pascalina”). Ma la cosa che più mi ha colpita mentre rileggevo le sue gesta è stata la sua particolare applicazione del calcolo delle probabilità alla questione divina. In una notte del 1654, Pascal spiegò in una nota che, in ogni caso, secondo il calcolo probabilistico valeva la pena scommettere sull’esistenza di Dio piuttosto che il contrario: se fosse esistito, la vincita potenziale era infinita, al contrario si sarebbero persi “solo” gli effimeri piaceri terrestri.

La sensazione è che noi tutti stiamo un po’ facendo la stessa scommessa, ma al contrario, con il tema della crisi ecologica (che ancora in molti negano: abbiamo dovuto leggere sui commenti social a Vegolosi.it «Speriamo che il caldo duri fino a dicembre che il freddo è brutto»); stiamo insomma scommettendo che non esista crisi perché vincere significa goderci tutto e adesso, semplicemente ignorando le conseguenze, mantenendo la testa leggera, godendoci inverni che non lo sono più e un autunno da jeans e camicia. Peccato che la posta, se si perde (e perderemo perché ce lo dice la scienza), è molto alta per noi e a maggior ragione per le generazioni che ora con paletta e secchiello si godono il mare anche a ottobre.

Pascal scrisse una cosa molto sensata già nel 1600 sulla nostra specie e che mi piace condividere con voi: «L’uomo non è che una canna, la più debole di tutte nella natura; ma è una canna pensante. Lavoriamo quindi a pensare bene: ecco il principio della morale».

Sommario

Clicca sulle foto per
andare alla pagina
corrispondente!



Menu di Ferragosto **44**



Antipasti **12**



Primi piatti **18**



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

Cucinare in viaggio **56**



Secondi e contorni **28**



Dolci **36**



58 Super!
Prodotti vegan
ogni mese

- 5** EDITORIALE
- 9** LA SPESA DI STAGIONE
L'abbinamento del mese
- 10** RICETTARIO: 20 RICETTE
+ 4 IDEE PER FERRAGOSTO
- 54** RICETTE DAL MONDO
- 56** CHEEK TO CHEEK
Cucinare in viaggio
- 58** SUPER!
Prodotti vegan ogni mese
- 59** LE RICETTE FATTE DA VOI
- 60** IN CUCINA CON LA
NUTRIZIONISTA
A cura della dott.ssa Mariani
- 64** BIODIVERSITÀ: SAPPIAMO
TUTTO, SENZA CONOSCERE
NIENTE
- 70** FUGA SU UN ALTRO PIANETA?
MISSION IMPOSSIBILE.
VA GUARITO IL NOSTRO
- 74** L'ARTE PERDUTA, MA
ASSOLUTAMENTE DA
RITROVARE, DEL DIBATTITO
- 80** L'ANTROPOCENE SECONDO
GLI ANIMALI DI ITALO CALVINO
- 86** TUTTO IL MONDO INTORNO
Per nutrire la nostra voglia
di cose belle - Speciale Estate
- 88** BRICIOLE
Le notizie per non perdere la
strada in un mondo che cambia
- 89** YOGA PER ME
A cura di Paola Farina
- 90** LIBRI DIVORABILI
Consigli di lettura di tutti i generi
- Speciale Viaggi
- 92** ZERO WASTE BAG
A cura di Daria Falconi
- 93** QUIZ: LA PROVA DEL TOFU
- 95** MITI DA SFATARE



CORSO DI CUCINA 100% VEGETALE

Il tagliere vegan

Impariamo insieme a comporre una composizione super invitante: pane morbido stratosferico, un affettato vegetale al gusto di salame, crackers 2 ingredienti (senza glutine), una formaggella saporita da affettare e una ricetta extra!



INFO E ISCRIZIONI QUI





La spesa di stagione

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

Verdura

Bietola, carote, cavolo cappuccio, cetrioli, cicoria, fagiolini, finocchi, indivia, lattuga, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, porri, rape, ravanelli, rucola, sedano, taccole, valerianella, zucchine

Frutta

Albicocche, amarene, anguria, ciliegie, fichi, fichi d'India, frutti di bosco, limoni, mele, meloni, nespole, pere, pesche, prugne, susine, uva

Come Ginger & Bread

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

Pomodori e vaniglia



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





Le ricette di luglio e agosto

*Fornelli? Il meno possibile
per la tavola dell'estate,
che ci serve non solo
a nutrirci ma anche
a rinfrescarci: ecco le
proposte esclusive per te!*





Polpette fredde di patate e ceci alle zucchine e carote

PREP: 25 MIN. | COTTURA: 25 MIN. | TEMPO TOT.: 50 MIN.

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

600 g di patate
300 g di ceci cotti
2 carote
1 zuccina
1 cucchiaio di salsa di soia
1 cucchiaio di formaggio grattugiato vegetale
1 cucchiaino di rosmarino tritato
1 spicchio di aglio

STRUMENTI

Schiacciapatate

Come prima cosa pelate le patate, tagliatele a cubetti e lessatele fino a che saranno morbide, poi scolatele e passatele subito allo schiacciapatate fino a ridurle una purea perfettamente liscia. Lasciatele quindi raffreddare completamente a temperatura ambiente.

Saltiamo carote e zucchine

Tagliate la carote e le zucchine a dadini molto piccoli e saltateli in padella con un goccio di olio e uno spicchio di aglio, a fiamma vivace e mescolandoli spesso, fino a che si saranno ammorbidite, poi regolate di sale e pepe e lasciatele raffreddare completamente.

Schiacciamo i ceci

Versate i ceci in una ciotola di acqua e sfregateli con le mani in modo da staccarne la pellicina esterna, che andrete poi a eliminare. Trasferite i ceci su uno strofinaccio pulito e asciugateli bene, poi schiacciate anch'essi con lo schiacciapatate in modo da ridurli una purea.

Prepariamo l'impasto

In una ciotola mescolate i ceci, le patate, il rosmarino, il formaggio grattugiato, la salsa di soia e un goccio di olio, fino a ottenere un composto omogeneo, poi incorporate le zucchine e le carote.

Diamo forma alle polpette

Prelevate una porzione d'impasto, formate una polpetta, appiatitela leggermente e disponetela su un piatto, poi procedere allo stesso modo fino a esaurimento dell'impasto. Servitele quindi subito, adagiandole volendo su un letto di insalata e pomodori, oppure conservatele in frigorifero fino al momento del consumo.

Conservazione

Potete conservare queste polpette per 3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

Provate ad accompagnare le polpette con una maionese vegan al basilico per renderle ancora più gustose.







Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it

LA PUOI ACQUISTARE QUI

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





Menu di Ferragosto

*Verdura, frutta, colori, spazio
a piatti leggeri, facilissimi ma,
soprattutto, senza crudeltà.*

*Un menu semplice
ma molto originale*





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/ Torta soffice alle fragole di [@laravaless](#)

NON DA MENO...

2/ Sformato di zucchine proteico di [@mariella_ragana](#)

3/ Mozzarella vegan di [@federicamarcatelli](#)

4/ Muffin al cocco di [@la.chef.del.monolocale](#)

5/ Involtini di melanzane ripiene di tofu, basilico e capperi di [@federicaviaggidelizie](#)

6/ Crostata pesche e mirtilli con crema al cocco di [@rachelerandon_psicomotricista](#)

[Clicca sulle foto per leggere la ricetta](#)

Prospettive

Biodiversità: sappiamo tutto, senza conoscere niente

di Eleonora Ballatori

Seppur dotata di una sua definizione esatta come "varietà della vita a livello di specie, ecosistemi e geni", la parola biodiversità sembra essere divenuta un "termine valigia" che ciascuno declina secondo la propria cultura, esperienza, aspettativa o interesse. Questo vale anche per la comunità scientifica che, privilegiando sempre di più le previsioni basate su genetica e algoritmi, finisce per parlare di estinzione di massa e cercare la vita sugli altri pianeti quando, sulla Terra, ci sono ancora sei milioni di specie che ignoriamo. Possiamo misurare e proteggere qualcosa che non conosciamo poi così bene?



Astrofisica

Fuga su un altro pianeta? Mission impossible. Va guarito il nostro

di *Marta Abbà*

Lasciamo agli scrittori di fantascienza immaginare la surreale colonizzazione di nuovi pianeti e prendiamoci realmente cura del nostro. È l'unico che abbiamo e a confermarlo è l'astrofisico Amedeo Balbi, autore di "Su un altro pianeta"

Cosa andiamo a fare nello spazio? La domanda è lecita e sempre più frequente. Sempre più spesso, ci andiamo coltivando il sogno di "espatriare" su un altro pianeta mentre continuiamo a distruggere il nostro.

Nel frattempo si allarga la faglia che divide gli entusiasti in cerca di un pianeta B e gli "scettici spaziali", ma è necessario fare delle distinzioni. C'è modo e modo di andare nello spazio e, soprattutto, c'è scopo e scopo per esplorarlo. Ci tiene a precisarlo l'astrofisico Amedeo Balbi, abile divulgatore scientifico che ha di recente pubblicato un libro proprio su questo tema che, guarda caso, si intitola provocatoriamente *Su un altro pianeta* (Rizzoli, 2022).

IMPREDITORI COLONIZZATORI, MA IL (BUSINESS) MODEL NON REGGE

«C'è l'aspetto di colonizzazione e quello di conoscenza e vanno ben separati. Il primo non è certo frutto della comunità scientifica, è una narrazione creata da alcuni imprenditori spaziali che hanno abilmente costruito l'aspettativa di una specie umana multi planetaria, mutuata

L'arte perduta, ma assolutamente da ritrovare, del dibattito

di *Claudia Bellante*

Intervista al divulgatore filosofo Eugenio Radin che sul suo profilo instagram [@whitewhalecafe](#) ci aiuta a riconoscere e schivare le fallacie argomentative dei discorsi politici e non solo. Perché imparare a ragionare non è poi così scontato come crediamo

Ho conosciuto e intervistato Eugenio Radin il 12 giugno scorso, giorno del mio quarantaquattresimo compleanno e, evento decisamente più riso-
nante, della morte di Silvio Berlusconi. Eugenio Radin è un ragazzo di 28 anni, nato e cresciuto a Vicenza, laureato in filosofia e violino ed è un divulgatore, parola che ultimamente si sente spesso e che a me, non so perché, suonava male. Mi veniva da associarla al tentativo di semplificare concetti complessi pur di farli passare attraverso canali che, sempre secondo il mio pregiudizio, con i concetti complessi non potevano avere nulla a che fare. Invece Eugenio, con il suo profilo [@whitewhalecafe](#) seguito da oltre centomila persone, dedicato alla filosofia e all'argomentazione, mi ha dimostrato il contrario.

DIVULGATORE È DIVERSO DA INFLUENCER

«Il divulgatore non è uno studioso - mi specifica - quello che fa è cercare di rendere più semplici questioni complesse senza banalizzare, di rendere fruibili nozioni difficili da capire. Fare il divulgatore - aggiunge - è molto diverso da essere un influencer. Oggi si tende a dire che chiunque faccia qualcosa sui social sia un influencer, ma io non ambisco a influenzare nessuno». I video di Eugenio su Instagram durano in media un minuto e mezzo: «Se



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/ Con l'alimentazione vegana si è più soggetti a un aumento di glicemia e trigliceridi a causa della presenza di farine e zuccheri.
Vero o falso?

2/ Gli involtini primavera dei ristoranti cinesi non sempre sono sempre adatti a chi segue un'alimentazione vegana.
Vero o falso?

3/ Il tofu può essere realizzato solo con il nigari.
Vero o falso?

4/ L'attore Joaquin Phoenix è diventato vegano a 22 anni dopo aver visto un documentario sugli allevamenti intensivi.
Vero o falso?

5/ I petali del girasole sono edibili e sono perfetti in insalata.
Vero o falso?

6/ Lo zucchero bianco non è vegano perché viene sbiancato con il "nero d'ossa", un carbone di origine animale.
Vero o falso?

7/ Quando in un cosmetico leggiamo fra gli ingredienti "castor oil" sappiamo che quel prodotto non è vegan.
Vero o falso?

8/ Se volete creare un piccolo orto sul balcone è sempre meglio scegliere vasi di terracotta.
Vero o falso?

9/ Uno dei motivi per i quali in Italia si torna indietro sui propri passi dopo la scelta vegan è la fatica a sostenere questa alimentazione fuori casa.
Vero o falso?

10/ In Europa non è possibile vendere o reclamizzare prodotti vegetali che richiamano latte, burro, panna, yogurt e formaggi, con questi termini, pena sanzioni salate per i produttori.
Vero o falso?

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

