

vegolosi mag

Mangiare, approfondire, gustare

n.39
NOVEMBRE 2023

Viceversa Media

Profumi di bosco...tti!

Ecco vellutate, risotti, polpette e tante verdure di stagione insieme alle idee dolci per godersi la stagione della brina e della nebbia

SALUTE

La salute dell'intestino influenza anche quella della nostra mente, scopriamo come

SOCIETÀ

La violenza sulle donne si combatte in un solo modo, crescendo bambini femministi: un libro illuminante

ECONOMIA CIRCOLARE

Dai tessuti fatti con gli scarti delle arance ai mattoni realizzati con quelli della tequila



Grazie di cuore a tutti i nostri abbonati Fan:



Roberto Accornero, Laura Andreatta, Serena Antolini, Ginetta Asquino, Silvia Barbina, Antonella Bernardini, Elena Berti, Laila Biagi, Serena Bonechi, Tattoo Paola Robiolio Bose, Marco Bossi, Laura Bozzi, Gabriele Braschi, Barbara Brizio, Costantina Cagnasso, Tiziano Cancelli, Micaela Carboniero, Martina Caredda, Antonella Catarinozzi, Elena Cattaneo, Sara Cerisola, Monica Cerri, Chiara Chiaramonte, Daniele Cipriano, Egidia Colombo, Claudia Contarini, Francesca Cotterli, Marilena Crivellaro, Martina Dallatana, Lara De Biaso, Isabella De Pari, Iais Regina Delfonso, Laura Di Martino, Chiara Di Natale, Montse Díez, Anja Dintner, Rosa Diquattro, Dhebora Facchini, Alma Falcata, Monica Fanicchia, Rosa Fastelli, Lorenza Ferroni, Marzia Formaglio, Dalia Fovini, 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, Daniela Peri, 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





vegolosi.it

Le mie ricette
vegolose

IDEA
REGALO

“Le mie ricette vegolose”

è il nuovo quaderno per scrivere le tue ricette: più di 100 pagine per annotare le tue creazioni, idee, spunti. In più tanti consigli dalla redazione, abbinamenti e il glossario!

LO TROVI QUI

Vegolosi MAG

n. 39 — novembre 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*

Sara Perinetti - *redattrice*

Lorenzo Sangioanni - *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

90, la paura

di **Federica Giordani**

Una delle cose belle di questo lavoro è che non smettiamo mai di sorprenderci. Anche in negativo, chiaramente.

Quando lo psichiatra Paolo Crepet ha parlato del veganismo durante un evento dal vivo, quello che è possibile vedere (ma anche percepire a pelle) è un grande imbarazzo. In sostanza Crepet, in un discorso decisamente poco sensato e a tratti allucinato, sostiene che con una ragazza vegana ci sia «poco da fare» perché, mangiando miglio e aceto di mele, sembra essere troppo preoccupata della sua eleganza per poter concedersi in modo passionale e vero. Lo so, non ha nessun senso.

È evidente che in quei pochi secondi di delirio (ai quali hanno fatto seguito delle scuse non troppo convincenti per chi si era sentito offeso) Crepet è riuscito a condensare, come sul vetrino di un microscopio, il peggio dei pregiudizi, dell'ignoranza e della conseguente paura di ciò che non si conosce sul tema della scelta vegana, condito con un po' di sano sessismo (la frase «Che ci fai con una così», come se un uomo dovesse decidere come utilizzare un prodotto, è forse il punto più basso del discorso). Ma non è l'unica paura che suona la grancassa nel nostro Paese.

Il Ministro dell'Agricoltura Francesco Lollobrigida ci ha tenuto a specificare che, nonostante il ritiro della notifica TRIS all'Unione Europea sulla carne coltivata, la sua battaglia di civiltà contro il cibo "sintetico" (sic!) per la nostra salute e la nostra economia, procede. Anche qui paura mista a interessi e un chiaro favore di sponda a Coldiretti (se il cibo coltivato è il male, per opposizione, quello strappato dal corpo degli animali, è il bene) ma con un ddl che non starà comunque in piedi in sede europea, anche se mai venisse approvato dalle Camere.

Pare che, nonostante tutto, l'alimentazione vegetale, riconosciuta come migliore per la salute e meno impattante sul clima (per non parlare della vita degli animali), è ancora il miglior costume di Halloween che si possa indossare per bussare alla porta di una certa parte di questo Paese: speriamo almeno che le caramelle che raccatteremo siano senza gelatina animale.

Sommario

Clicca sulle foto per andare alla pagina corrispondente!



Antipasti **12**



Primi piatti **18**

Pasta fresca ripiena senza uova: il corso

Live il 15/11 e poi registrato



Cheek to cheek, scuola di cucina con chef Sonia

Latte vegetale: versatile, buono, comodo **54**

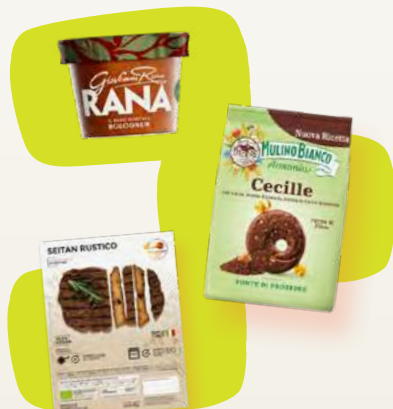


Secondi e contorni **30**



Dolci **42**

56 Super! Prodotti vegan ogni mese



- 5** EDITORIALE
- 9** LA SPESA DI STAGIONE
L'abbinamento del mese
- 10** RICETTARIO: 20 RICETTE
- 62** RICETTE DAL MONDO
- 64** CHEEK TO CHEEK
Latti vegetali
- 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** MALANNI DI STAGIONE:
AFFRONTARLI A TAVOLA
A cura della dott.ssa Filippin
- 74** NON PROTEGGERE TUA
FIGLIA, EDUCA TUO FIGLIO!
- 64** L'INTESTINO GENIALE
- 72** LE TERRE ESTREME SONO
PIÙ VICINE DI QUANTO
IMMAGINIAMO
- 76** LA FIFA BLU PER IL
GRANCHIO: LE SPECIE ALIENE
SONO UN PROBLEMA VERO
- 80** LUNGA (E NUOVA) VITA AGLI
SCARTI!
- 84** SFIDARE IL CONFINE

- 88** TUTTO IL MONDO INTORNO
La nostra voglia di cose belle
- 94** BRICIOLE
Le notizie per non perdere la
strada in un mondo che cambia
- 97**
- LIBRI DIVORABILI**
Consigli di lettura di tutti i generi
- 98** YOGA PER ME
A cura di Paola Farina
- 99** ZERO WASTE BAG
A cura di Daria Falconi
- 100**
- QUIZ: LA PROVA DEL TOFU**
- 101** MITI DA SFATARE
Contro le fake news
con un tocco di ironia
- 113**



CORSO DI CUCINA ONLINE

Pasta fresca ripiena e senza uova

Impareremo a decorare la pasta per creare dei ravioli zebrati, a preparare i culurgiones sardi, finiremo a gioire del ripieno dei ravioli doppi paglia e fieno e, infine, ci godremo dei gyoza mai visti!

INFO E ISCRIZIONI QUI





La spesa di stagione

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

Verdura

Aglio, bietola, broccoli, broccolo romanesco, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicoria, cime di rapa, cipolle, fagioli, finocchi, frutta in guscio, funghi, indivia, legumi secchi, lattuga, patate, porri, radicchio, ravanelli, rape, sedano, sedano rapa, scalogno, spinaci, tartufo bianco e nero, topinambur, valerianella, zucche

Frutta

Arance, bergamotto, cachi, castagne, cedri, clementine, fichi d'India, kiwi, limoni, mandarini, melagrana, mele, pere, pompelmo, uva

Come Ginger & Bread

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

Funghi e cocco



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



A close-up, top-down view of a white ceramic bowl filled with a smooth, vibrant red soup. The soup is garnished with several golden-brown, fried mushroom caps, a dollop of white cream, and scattered fresh thyme leaves. The bowl is set on a piece of light brown, textured paper. In the upper right corner, a small sprig of fresh thyme is visible against a light blue background.

Le ricette di novembre

Ci siamo! È il momento di sfoggiare il nostro appetito autunnale per godersi ricette golose e soddisfacenti mentre fuori l'aria inizia a pungere



Spaghetti alle erbe e limone

PREP: 5 MIN. | COTTURA: 15 MIN. | TEMPO TOT.: 20 MIN.

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

320 g di spaghetti
70 g di pane raffermo
30 g di lievito alimentare
20 g di erbe miste (finocchietto, origano, maggiorana, prezzemolo)
70 g di latte di soia non dolcificato
1 spicchio di aglio
1 foglia di alloro
1 limone (succo e scorza)
Olio extravergine di oliva
Sale

STRUMENTI

Tritatutto

L'IDEA DI CHEF SONIA



Attenzione amanti della arance: qui al posto del limone anche gli agrumi arancioni sono perfetti!



Come prima cosa tritate al coltello le erbe miste tutte insieme e subito dopo con il tritatutto riducete grossolanamente il pane raffermo in briciole. Scaldate un filo d'olio in padella, aggiungete le briciole di pane e tostatele fino a doratura, aggiustando di sale se dovesse servire. Portate a bollore una casseruola di acqua, con una presa di sale e la foglia di alloro: lessate la pasta nell'acqua profumata lasciandola indietro di cottura qualche minuto.

Prepariamo il condimento

Nel frattempo in una padella capiente versate un filo di olio, lo spicchio di aglio e le erbe miste tritate (lasciatene da parte un cucchiaino per la decorazione finale), fate soffriggere per 5 minuti e in ultimo aggiungete il latte di soia, il lievito alimentare e il succo di limone, mescolate per amalgamare e spegnete il fuoco.

Terminiamo di cuocere la pasta

A questo punto scolate la pasta, versatela in padella con un paio di mescoli di acqua di cottura e terminate la cottura continuando a mescolare fino a quando la pasta non sarà mantecata. Una volta impiattato, condite con le briciole di pane tostato e un po' di erbe tritate e servite.

Conservazione

Potete conservare questa pasta 2-3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

Se volete farne un piatto unico, ci starà benissimo del tempeh croccante che potrete saltare in padella con un filo di olio fino a doratura.











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/ Carrot cake vegana crudista di [@gasaifornelli](#)

NON DA MENO...

2/ Penne integrali alla crema di tofu e olive di [@naturalmente_anto](#)

3/ Torta alle prugne di [@federicamarcatelli](#)

4/ Tempeh glassato al limone di [@lamoretisalva](#)

5/ Bocconcini al cioccolato fondente e quinoa soffiata di [@augustadietzsch](#)

6/ Torta salata porri e tempeh di [@redavaleria](#)

Clicca sulle foto per leggere la ricetta

Novembre, il mese del broccolo



Ogni mese insieme alla **dott.ssa Valentina Mariani**, biologa nutrizionista ed esperta di alimentazione vegetale, scopriamo un menu stagionale calibrato e perfetto per la nostra salute, con ingredienti sempre nuovi e informazioni importanti per il nostro benessere

Con l'arrivo del mese di novembre e delle temperature più fresche, i nostri palati e le nostre tavole si preparano ad accogliere una preziosa risorsa per la salute: il broccolo. Ricco di nutrienti e dal sapore caratteristico, offre una miriade di benefici per la salute, rendendolo un protagonista ideale della dieta autunnale

Lasciandoci ancora ispirare dalle ricette della chef Sonia Maccagnola per il nostro menù giornaliero, questo mese vi proponiamo dei gustosi bocconcini di soia arricchiti da broccoli e verdure.

COLAZIONE:

- **“Tonno” vegan (1 porzione)**
- 120 g di pane integrale
- 1 noce del Brasile



SPUNTINO DELLA MATTINA:

- 150 g di arancia (o altro frutto di stagione)
- 10 g di noci
- 30 g di cracker a ridotto contenuto di grassi

PRANZO:



- **Bocconcini di soia con broccoli, patate e carote (1 porzione)**
- 90 g di pane integrale
- 150 g di cime di rapa

SPUNTINO DEL POMERIGGIO:

- 150 g di mele (o altra frutta di stagione)
- 10 g di mandorle
- 30 g di cracker a ridotto contenuto di grassi

CENA:



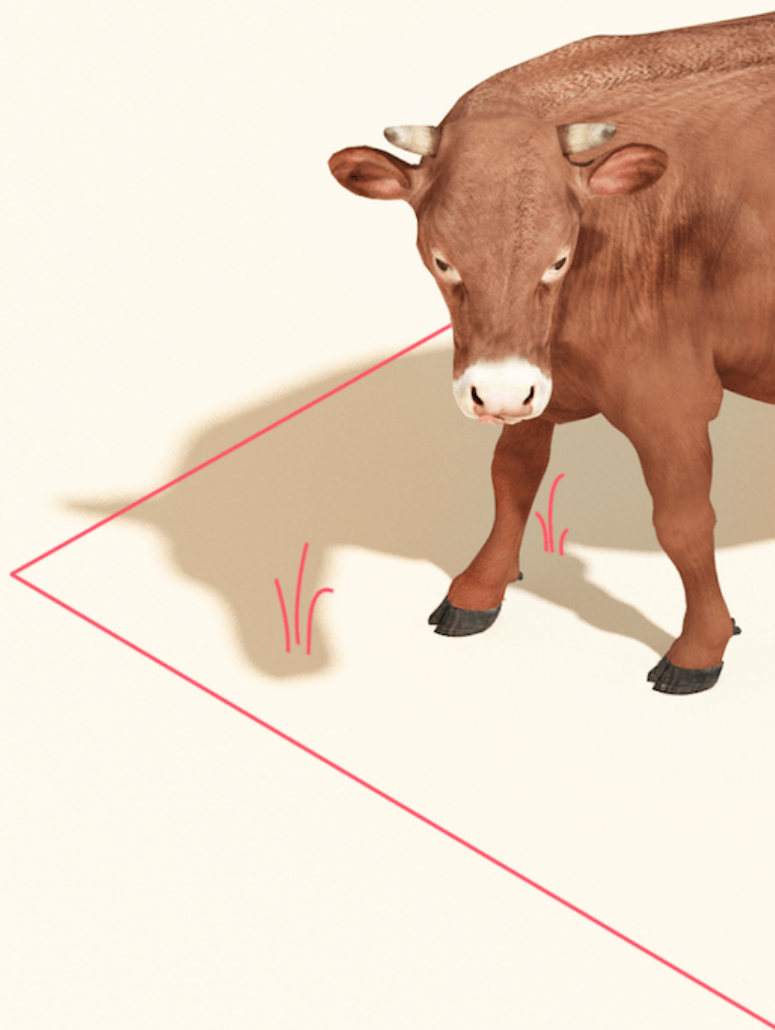
- **Seitan in umido con vino rosso, olive ed erbe aromatiche (1 porzione)**
- 200 g di polenta
- 200 g di cavolfiore

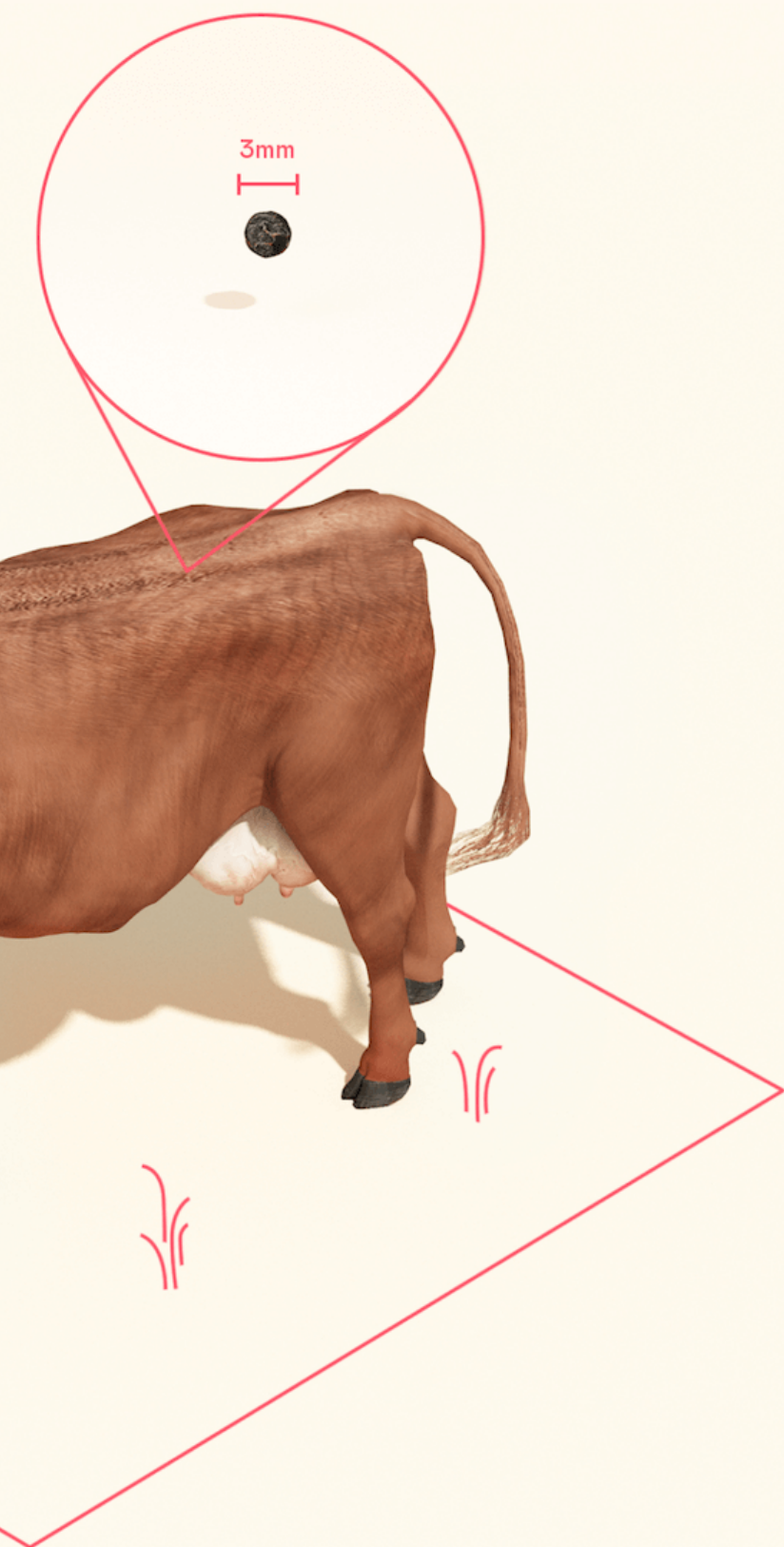
Clicca sui testi evidenziati per leggere la ricetta su www.vegolosi.it

DISCLAIMER: quello proposto è un menu bilanciato da 2000 kcal, pensato per una persona adulta senza patologie. Vengono forniti tutti i nutrienti necessari, compresi gli acidi grassi omega-3 grazie all'utilizzo dei semi di chia, da consumare a freddo dopo essere stati macinati in un macinacaffè, e di selenio grazie alla noce del Brasile. Sono inoltre da consumare in giornata anche un cucchiaino di sale iodato, 2 l di acqua e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva per preparare e condire i piatti di pranzo e cena. È in più consigliata l'assunzione di vitamina B12 tramite integratore, come d'abitudine, essendo questo un piano alimentare vegano.

Notizie

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





*Carne coltivata: il Governo
ha davvero cambiato idea?
Il ddl è ancora in essere, ciò che è stato
formalmente ritirato è la notifica TRIS
alla Commissione Europea, ma il ministro
Lollobrigida sostiene che sia "una formalità"
(Immagine di Mosa Meat)*

[LEGGI LA NOTIZIA SU VEGOZOSI.IT](https://www.vegozosi.it)

Prospettive

Non proteggere tua figlia, educa tuo figlio!

di Eleonora Ballatori





Salute

L'intestino geniale

di Silvia De Bernardin

C'è una comunicazione, che avviene all'interno del corpo e influenza enormemente il nostro stato di salute, non solo fisico, ma anche psicologico: quella tra cervello e intestino. A mediarla è un "organo" sul quale la scienza ha ancora molto da indagare e sul cui stato di equilibrio influisce il tipo di alimentazione che seguiamo: il microbiota. Che cosa sia e come funzioni questo "geniale" asse tra la testa e la pancia lo racconta in questa

intervista Maria Rescigno, una delle massime esperte a livello internazionale di microbiota

Cosa succede quando siamo agitati e abbiamo paura? Pensateci bene. Qual è la reazione più comune che ha il nostro corpo? Le viscere si contraggono e ci viene il mal di pancia. Succede perché cervello e intestino comunicano, e anche in maniera piuttosto efficiente. Quello che gli studi più recenti hanno scoperto, tuttavia, è che vale anche il discorso opposto. Ovvero, che «se fila tutto liscio nella pancia, anche la mente è calma», spiega nel suo libro *Microbiota geniale. Curare l'intestino per guarire la mente* (Vallardi, 2023) Maria Rescigno, professoressa di Patologia generale all'Humanitas University e capo



Prospettive

Le terre estreme sono più vicine di quanto immaginiamo

di *Claudia Bellante*

Nick Hunt è uno scrittore ed esploratore inglese. Nel suo ultimo libro pubblicato da Mimesis, “Sentieri di sabbia e ghiaccio”, attraversa zone dell’Europa che molti di noi non conoscono, affrontando i climi che verranno viaggiando tra i deserti della Spagna, la giungla polacca e quello che non vogliamo ancora vedere

L’ultimo libro di Nick Hunt pubblicato in Italia da Mimesis edizioni è un viaggio nelle terre estreme d’Europa. Luoghi che probabilmente nemmeno abbiamo mai sentito nominare ma che rappresentano, in piccolo, i cambiamenti ai quali assisteremo con l’evolversi della crisi climatica. Dai deserti al Sud della Spagna, minima porzione di una immensa vastità di terre aride e colpite dalla siccità in Africa e non solo, fino all’artico scozzese, francobollo geo alterato di una Siberia che, come suggeriscono molti ricercatori, potrebbero diventare un habitat privilegiato per le abbondanti risorse minerarie e le potenzialità agricole successive allo scioglimento



Biodiversità

La fifa blu per il granchio: le specie aliene sono un problema vero

di *Marta Abba*'

Ci sono organismi che volontariamente o meno trasportati dall'uomo in un territorio diverso da quello di origine possono determinare enormi danni all'ambiente, alle persone e all'economia. In un mondo di viaggi costanti e business globalizzati, questo fenomeno sta aumentando e rischia di distruggere interi ecosistemi. Si può contrastare ma, come spiega ISPRA, serve anche l'aiuto dei singoli

Ha strappato al Governo aiuti per alcuni miliardi ed è riuscito a farci sapere che il Mar Mediterraneo è tra i più invasi del mondo con 289 specie aliene identificate, alcune invasive e rischiose per

la biodiversità e i servizi ecosistemici collegati.

Possiamo quindi dire "onore al granchio blu"? Senza arrivare a tanto, è importante riconoscergli "il merito" di aver fatto fare al Paese un grande passo avanti rispetto alla conoscenza del fenomeno delle specie aliene invasive e dell'impatto che hanno sulla biodiversità, sulla salute umana e animale e sull'economia. Ora, però, bisogna passare all'azione "post-trauma".

UN ALLARME DA AFFRONTARE CON LISTE DI PRIORITÀ

Originario delle coste occidentali dell'Atlantico, il granchio blu è in buona compagnia tra gli animali "stranieri" e pericolosi. «L'Unione Europea ha stilato una lunga lista delle specie aliene invasive su cui si sono concentrate le azioni di prevenzione in merito al loro arrivo e al loro controllo, per mitigarne gli impatti», spiega Lucilla Carnevali, biologa e tecnologa di ISPRA ossia l'Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale nato nel nostro Paese nel 2008. «Nella lista abbiamo anche lo scoiattolo grigio e tanti altri scoiattoli, il procione, il pesce gatto nero,



Lo sgabello "I AM a Stool" di Krill Design è realizzato con materiali di recupero provenienti da arance e limoni (Rekrill®): a quanto afferma l'azienda produttrice si risparmia il 95% di CO₂ rispetto a uno sgabello di plastica

Economia circolare

Lunga (e nuova) vita agli scarti!

di Sara Perinetta

Lo spreco di cibo ha un impatto talmente forte sul Pianeta che dimezzarlo rientra negli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite da raggiungere entro il 2030: vediamo com'è possibile farlo trasformando gli scarti alimentari in nuovi prodotti per i più svariati settori di impiego

Uno stile di vita vegano non può prescindere dal rispetto del mondo che ci circonda. La salvaguardia della nostra casa comune, la Terra, sembra anzi sempre più legata ad alternative vegetali, soprattutto in un'ottica di economia circolare. Pensiamo a quanto cibo viene sprecato nel mondo: secondo le Nazioni Unite, il 13% del cibo si perde nella catena di approvvigionamento, mentre un ulteriore 17% viene sprecato dai consumatori e nella vendita al dettaglio, per un totale di oltre 1 miliardo di tonnellate l'anno. Ben il 32% di questo spreco alimentare riguarda poi frutta e verdura, che spesso vengono scartate solo per l'aspetto non conforme agli standard estetici

Cambia-menti

Sfidare il confine

di Elena Benearrivato

Dalle frontiere territoriali ed economiche, a quelle culturali sino al confine tra uomo e animale, due studiosi e attivisti britannici ci spiegano perché non può esserci futuro vivibile laddove i confini sono mantenuti da controlli basati sulla violenza



