

vegolosi mag

Mangiare, approfondire, gustare

n.44
APRILE 2024

Verde primavera

*Tavola e mente si rinnovano con
i colori e i gusti che amiamo*

ANIMALI

*I cavalli in Italia
tra sfruttamento e
ignoranza etologica*

SALUTE

*Il modo in cui respiriamo
cambia le cose,
impariamo il perché*

AMBIENTE

*Il capitalismo green vuole
dare un prezzo ad ogni
cosa: è questa la strada?*

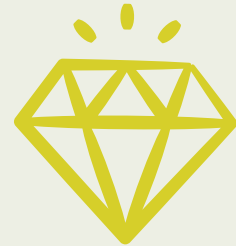


Grazie di cuore

a tutti i nostri abbonati SuperFan e Fan

che, insieme agli abbonati e a chi partecipa ai nostri corsi di cucina permette che questa rivista venga pubblicata ogni mese e che Vegolosi.it sia online gratuitamente per tutti! Come si fa ad avere il proprio nome pubblicato in questa pagina? Abbonandoti a Vegolosi MAG come Fan o SuperFan [da questo link](#).

Patrizia Amione, Elena Berti, Marco Bossi,
Ilaria Casoli, Sara Cerisola, Martina Diani,
Francesca Ferraro, Petra Frisan, Roberta
Gioffredi, Mauro Maggi, Lina Manfra, Sabina
Manuppelli, Arcisio Martelli, Lara Mondoni,
Chiara Di Natale, Krisztina Palla, Luisa Pasinetti,
Anna Perina, Giuseppina Pucci, Elena Raddi,
Luisa Maria Reina, Serena Simi, Elisa Zonato, Michela Zenari



SuperFan

Serena Antolini, Milena Bargiacchi, Laura Bozzi,
Ilaria Casciere, Antonella Catarinozzi,
Elena Cattaneo, Daniele Cipriano,
Francesca Cotterli, Martina Dallatana,
Claudia Della santina, Elena Di Cristina,
Montse Díez, Alma Falcata, Rosa Fastelli, Monica Fanicchia,
Isabella Gasparrini, Miriam Iacurto, Teresa Keller,
Mikku Toma Yamashiro Knudsen, Sabrina e Fiorella,
Angela Malavolta, Roberta Merope Lugli, Margherita Miari Fulcis,
Giuseppina Morato, Silvia Neisner, Chiara Nigris, Daniela Orefice,
Daniela Penitenti, Alessia Peracca, Chiara Quaiattini,
Mariella Raganato, Elena Rezzonico, Sara Rossi, Simone Salotti,
Katia Sannicolo, Fabio Sassu, Alessandra Spaghetti, Angela Trebbi,
Massimo Tresa, Francesca R. Valente, Maria Rosaria Villa,
Desiree Viney, Daniela Viotti, Monica Vitale, Luisa Volpicelli,
Mirella Zanco



Fan

Lista aggiornata al 2 aprile 2024



Un anno di goduria e cose belle

I nuovi abbonamenti a Vegolosi MAG 2024: ricette originali e inedite, zero pubblicità, sconti sui corsi, live con la nutrizionista, ebook e in più sostieni il nostro lavoro e garantisci il sito gratuito per tutti!

Abbonati o rinnova



QUANDO IL GRANDE
ALBERO CADE.
GLI UCCELLI
VOLANO VIA.

Buddha

Hanno collaborato:

Marta Abbà - *redattrice*
Eleonora Ballatori - *redattrice*
Claudia Bellante - *redattrice*
Elena Benearrivato - *redattrice*
Dott.ssa Rosa Carbone - *nutrizionista*
Daria Falconi - *redattrice*
Paola Farina - *redattrice e insegnante di yoga*
Dott.ssa Denise Filippin - *Biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale*
Daniela Giordani - *redattrice*
Lorenzo Sangiovanni - *illustratore*

Fotografie e illustrazioni:

Vegolosi.it, Adobe Stock,
[Depositphotos](#), [Unsplash](#)

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 2024:
[lo trovi SOLO qui](#)

Nonostante gli strati

di **Federica Giordani**

Il lago Crawford si trova in Ontario, in Canada. Guardandolo è facile fare un respiro profondo: si tratta di un posto magnifico, immerso nei boschi, si sente l'aria pulita. È un luogo speciale anche dal punto di vista geologico e archeologico perché è classificato come "meromittico": i suoi strati di acqua (è piuttosto profondo) non si mescolano mai fra loro e questo permette agli studiosi di poter analizzare per bene le tracce del passato, comprese quelle che determinano se davvero è iniziata una nuova era: l'Antropocene.

La risposta definitiva a questa domanda è arrivata poche settimane fa, lo ha riportato il ***New York Times***: un gruppo di una dozzina di studiosi, dopo "solo" 15 anni di valutazioni e consultazioni, ha stabilito che siamo ancora nell'Olocene (da 11mila anni e spicci) e che non è possibile, geologicamente parlando, registrare l'inizio una nuova era caratterizzata dall'evidente (e nefasto) impatto dell'uomo. So che potrebbe sembrare una buona notizia ma in realtà non lo è.

Allora l'Antropocene ce lo siamo immaginati? Tutto il contrario, e anche gli studiosi lo hanno confermato. «L'impatto umano va molto più in profondità nel tempo geologico, se ignoriamo questo, stiamo ignorando il vero impatto che gli esseri umani hanno sul nostro pianeta», ha detto Mike Walker, scienziato della terra e professore emerito presso l'Università del Galles Trinity Saint David. Erle C.Ellis, uno scienziato ambientale dell'Università del Maryland, nella contea di Baltimora, ha spiegato: «Questa decisione non ha nulla a che fare con l'evidenza che gli esseri umani stanno cambiando il pianeta, le prove a riguardo continuano a crescere».

Il punto, quindi, è che nell'Antropocene ci siamo, se non da un punto di vista geologico (che richiede criteri molto specifici e particolari per essere confermato), sicuramente da un punto di vista climatico, filosofico, sociale e politico. È bene non dimenticare che il nostro impatto è tremendo e che le nostre responsabilità si stanno accumulando, strato su strato.

Sommario

**"IN CUCINA
CON LA DOC"**
Corso di cucina e
nutrizione vegan
con chef Sonia e
la dott.ssa Venco



Antipasti **12**



Primi piatti **24**

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

Olio delle mie
brame: quale
e come sceglierlo **54**



Secondi e
contorni **34**



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
Olio delle mie breme: quale e come sceglierlo
- 56** SUPER!
Prodotti vegan ogni mese
- 57** LE RICETTE FATTE DA VOI
- 58** TUTTO SULLE FIBRE
A cura della dott.ssa Carbone

- 64** RESPIRA: PROVA, POI MI RACCONTI
- 70** 13 DOLLARI PER UNA BALENA
- 76** LA VERITÀ SUI CAVALLI
- 82** L'INQUINAMENTO È (ANCHE) DI CASA
- 86** "COME DICONO I DATI..."
- 90** IL POTERE DELLE STORIE VERDI
- 94** QUANDO LA PLASTICA DA PROBLEMA DIVENTA RISORSA
- 98** TUTTO IL MONDO INTORNO
La nostra voglia di cose belle
- 101** BRICIOLE
Le notizie per non perdere la strada in un mondo che cambia

- 102** LIBRI DIVORABILI
- 103** YOGA PER ME
A cura di Paola Farina
- 104** CASA ZERO WASTE:
L'ANGOLO DEL FAI DA TE
A cura di Daria Falconi
- 104** QUIZ: LA PROVA DEL TOFU
- 108** MITI DA SFATARE
Contro le fake news con un tocco di ironia



103
Yoga per me: la posizione del serpente



CORSO DI CUCINA E NUTRIZIONE VEGANA

In cucina con la doc

*Con chef Sonia e la dottoressa Elena Venco
in un corso speciale: ricette equilibrate
e risposte ai dubbi più comuni
sull'alimentazione vegana*

PRENOTA IL TUO POSTO



Come Ginger & Bread

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



Nespole & Cioccolato

Prova questo abbinamento in questa ricetta che trovi su [Vegolosi.it!](https://vegolosi.it)

[Torta vegan alle nespole e gocce di cioccolato](#)

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

La spesa di stagione

*La frutta e la verdura
da comprare ad aprile,
per mangiare meglio
e spendere meno*

Verdura

Agretti, asparagi, bietola,
carciofi, carote, cavolfiori,
broccoli e broccolo
romanesco, cavolo
cappuccio, cavolo verza,
cicoria, cicorino da taglio,
cime di rapa, cipolle, fave,
finocchi, indivia, lattuga,

patate, patate novelle,
piselli, porri, rape, ravanelli,
rucola, scalogno, sedano,
sedano rapa, spinaci,
taccole, valerianella

Frutta

Fragole, kiwi, limoni, mele,
nespole, pompelmi



Le ricette di aprile

È la stagione leggera, dove anche i colori a tavola brillano e lo vorremmo fare anche noi: ecco perché ciò che mangiamo è importante. Noi vi diamo una mano.





Cavatappi alla crema di bietole

PREP: 10 MIN. | COTTURA: 20 MIN. | TEMPO TOT.: 30 MIN.
DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

360 g di cavatappi (o altro formato di pasta)
300 g di bietole
2 cucchiaini di crema di pistacchi
1 cucchiaio di salsa di soia
Succo di ½ limone
1 spicchio di aglio
Granella di mandorle

STRUMENTI

Frullatore a immersione

Iniziate tagliando a pezzettoni le bietole, lavatele molto bene e scolatele. Scaldate un goccio di olio in una padella insieme allo spicchio di aglio e cuocetele a fiamma media per una decina di minuti o fino a che saranno morbide. Trasferitele quindi nel bicchiere alto del minipimer, aggiungete la salsa di soia, il succo di limone e la crema di pistacchi e frullate bene il tutto, fino a ottenere una crema perfettamente liscia, allungandola con qualche cucchiaio di acqua per renderla più morbida.

Cuociamo la pasta

Lessate i cavatappi in una pentola di abbondante acqua bollente leggermente salata, scolatela al dente e saltatela in padella con il condimento a base di bietole, allungando il condimento con un mestolo di acqua di cottura della pasta per renderlo bello cremoso.

Serviamo

Servite subito la vostra pasta ben calda, completando ciascuna porzione con un po' di granella di mandorle se lo gradite.

Conservazione

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

Consiglio vegoloso

In alternativa alla crema di pistacchi potete usare qualsiasi altra crema di frutta secca per realizzare questo condimento, ad esempio *tahina* o crema di mandorle.













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/ Crostata al cioccolato (e pistacchi) di [@sonia_gipsysoul](#)

NON DA MENO...

2/ Torta pere cioccolato di [Laura](#)

3/ Tagliolini cremosi al limone di [@nonna.veganna](#)

4/ Chips riso di [@chiaracucina](#)

5/ Polpette lenticchie e grano saraceno di [Mariella](#)

6/ Seitan alla cacciatora di [Anna](#)

Clicca sulle foto per leggere la ricetta

Benessere

Respira: prova, poi mi racconti

di *Elena Benarrivato*

Nel caos delle proposte new age, facciamo un passo indietro fino al tempo in cui avevamo un diario segreto e stare in silenzio era un gioco, per scoprire insieme alla dottoressa Cristina Scelzo che meditare è un po' "mushotoku", ed è bello così





Economia

13 dollari per una balena

di *Claudia Bellante*

Nel suo saggio, Adrienne Buller traccia le intricate connessioni tra potere finanziario, ingiustizia economica e crisi ecologica, svelando le trappole del “capitalismo verde” che pretende di poter dare valore economico a qualunque cosa, balene comprese

A uno sguardo ingenuo e superficiale, come ammetto essere stato il mio prima di incrociare il libro di Adrienne Buller *Quanto vale una balena* - appena pubblicato in Italia da add editore - il concetto di “capitalismo verde” non sembrava così male. Del resto, pensavo, c'è quel “verde” sinonimo di attenzione verso il futuro, di propensione a trovare delle soluzioni per affrontare la situazione che stiamo vivendo. Ma ciò che mi sfuggiva, mentre mi concentravo solo sull'interpretazione da dare alla seconda parola del binomio, era la prima: il capitalismo. Il sistema



Diritti degli animali

La verità sui cavalli

di Eleonora Ballatori

Nell'immaginario collettivo il cavallo è celebrato come simbolo di libertà, forza e vitalità, mentre l'opinione pubblica lo ritiene sempre più un animale d'affezione al pari di cani e gatti. Eppure, continua a sembrare normale imbrigliarlo, frustarlo, domarlo e ridurlo in schiavitù, facendone l'animale più sfruttato dall'uomo in assoluto e uno dei meno tutelati dal punto di vista legislativo. Insieme a Italian Horse Protection, la prima associazione italiana di tutela degli equidi, abbiamo indagato ogni ambito dello sfruttamento, dall'ippica ai palii, dagli sport equestri alla produzione di carne, per farci due domande: fino a che punto stiamo negando la natura del cavallo e perché quasi nessuno sembra accorgersene, nemmeno chi parla di equitazione etologica?

Dopo aver intervistato Sonny Richichi, fondatore e presidente della onlus IHP *Italian Horse Protection*, ho passato un'ora facendo lo zoom su decine di immagini di manifestazioni e sport equestri. Dalla corsa al dressage, dal Palio di Siena al salto ostacoli, mi sono concentrata sul dettaglio a cui non avevo mai prestato attenzione: la testa dei cavalli. Una dopo l'altra, in tutte le immagini ho ritrovato i segnali che Richichi mi ha elencato quando gli ho chiesto di insegnarmi a riconoscere un cavallo che sta soffrendo: muscoli facciali in tensione, occhi sbarrati, narici allargate, orecchie piegate all'indietro, bocca spalancata.

Se neanche voi ci avevate mai fatto caso è normale, perché «a questo genere di performance si assiste da lontano, da una tribuna o dalla telecamera. Si guarda la corsa, il salto, ma mai la mimica facciale», spiega Richichi. In ogni caso, poi, bisognerebbe avere nozioni di etologia per sapere che «le orecchie leggermente aperte e rivolte all'indietro indicano che il cavallo, in quel momento, sta cercando di capire come difendersi da ciò che sta subendo. La bocca si spalanca e compie movimenti innaturali nel tentativo di sottrarsi al dolore intenso provocato dall'imboccatura. Poi ci sono le frustate, le urla del fantino, il rumore del pubblico. Nel caso dei palii aggiungiamo anche

gli spari, l'agitarsi delle bandiere, la bolgia infernale. Il cavallo è in una situazione di estrema difficoltà, peggiorata dalla vicinanza di suoi simili che non conosce e che sono egualmente spaventati e agitati. Ma nessuno sembra vedere tutto questo».

LA VERA NATURA DEL CAVALLO

Il motivo per cui è difficile accorgersi della sofferenza di un cavallo è che, anche quando prova dolore, non emette versi. Non lo fa perché si è evoluto come animale da preda e «fare rumore», per una preda, equivale a farsi trovare. «Questa è una cosa che molti addetti ai lavori sanno benissimo e che rende ancora più vigliacco l'uso di strumenti coercitivi come imboccature, frustino, nerbo o sproni sui fianchi. Tutti gli altri continuano a farlo per pura ignoranza, la stessa ignoranza che porta ad attribuire al cavallo il senso della competizione o la necessità della corsa. In realtà, stiamo parlando di un animale estremamente pigro, che ha il bisogno fisiologico di pascolare anche per diciassette ore al giorno. Raramente, però, lo vedrai galoppare o anche solo trottare e il motivo è sempre lo stesso: le prede risparmiano le proprie energie perché sanno che prima o poi ne avranno bisogno per salvarsi la vita. Mettersi a correre per allenarsi o per gareggiare è

vi come imboccature, frustino, nerbo o sproni sui fianchi. Tutti gli altri continuano a farlo per pura ignoranza, la stessa ignoranza che porta ad attribuire al cavallo il senso della competizione o la necessità della corsa. In realtà, stiamo parlando di un animale estremamente pigro, che ha il bisogno fisiologico di pascolare anche per diciassette ore al giorno. Raramente, però, lo vedrai galoppare o anche solo trottare e il motivo è sempre lo stesso: le prede risparmiano le proprie energie perché sanno che prima o poi ne avranno bisogno per salvarsi la vita. Mettersi a correre per allenarsi o per gareggiare è

«Mettersi a correre per allenarsi o per gareggiare è un'attitudine esclusivamente umana, siamo noi che la proiettiamo sul cavallo»



Ambiente

L'inquinamento è (anche) di casa

di Daniela Giordani

Negli ambienti chiusi si possono accumulare sostanze nocive per la nostra salute: con l'esperto Daniele Contini affrontiamo la tematica dell'inquinamento indoor

L'inquinamento indoor, rispetto a quello outdoor, trova meno spazio sulle prime pagine dei giornali, ma la maggior parte dei nostri circa 22 mila respiri quotidiani avviene in luoghi chiusi. Trascorriamo la quasi totalità del nostro tempo in qualche edificio: dall'ufficio al negozio, dalla biblioteca all'ufficio postale, fino alla nostra casa, uno spazio ormai polifunzionale (basta pensare allo smart working) e sempre più sigillato per

un migliore efficientamento e una riduzione degli sprechi: ma la "casa dolce casa", scrigno del nostro quotidiano, è un luogo dove potenzialmente possono esserci numerose sorgenti di inquinamento: dal fumo della sigaretta alle combustioni per cucinare e riscaldare, dai materiali per l'edilizia a sostanze chimiche presenti nei prodotti per l'igiene della casa.

Nel sito del Ministero della Salute italiano l'inquinamento indoor si definisce come «la modificazione della normale composizione o stato fisico dell'aria atmosferica interna, dovuta alla presenza nella stessa di una o più sostanze in quantità e con caratteristiche tali da alterare le normali condizioni ambientali e di salubrità dell'aria stessa e tali da costituire un pericolo ovvero un pregiudizio diretto o indiretto per la salute dell'uomo». Già nel lontano 1990 il Ministero

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/ La taumatina è la sostanza naturale più dolce del mondo.
Vero o falso?

4/ Il koji è una preparazione fermentata alla base dell'amasake, del sake e della salsa di soia.
Vero o falso?

8/ Durante un'asta nel 2005 sono stati spesi 200mila dollari per un'orchidea.
Vero o falso?

2/ Lo chef Pietro Leeman ha deciso di recente di lasciare per sempre il mondo della cucina.
Vero o falso?

5/ Il ragno delle banane è uno dei più velenosi al mondo.
Vero o falso?

9/ Marx sostenne che l'avvento delle patate sulle tavole europee fosse stato rivoluzionario come quello del ferro.
Vero o falso?

3/ L'aceto è l'anticalcare casalingo più ecosostenibile.
Vero o falso?

6/ Elsie Shrigley è stata la co-inventrice del termine "vegan".
Vero o falso?

10/ Uno degli alberi più vecchi del mondo venne abbattuto per sbaglio nel 1964.
Vero o falso?

7/ Nel biodiesel non sono presenti elementi animali.
Vero o falso?



Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it

LA PUOI ACQUISTARE QUI

*Puoi abbonarti a partire da 39€ all'anno
o regalare l'abbonamento!*