

# vegolosi mag

Mangiare, approfondire, gustare

n. 59  
SETTEMBRE 2025

## Sapore di settembre

### SALUTE

*Perché stare in mezzo  
alla natura fa bene?  
Lo racconta un libro,  
al di là delle frasi fatte*

### SOCIETÀ

*Il potere dei consumatori  
si chiama “boicottaggio”:  
qual è la sua storia?  
E, soprattutto, funziona?*

### CULTURA

*Perché riparare significa dare  
valore al “bello fra le crepe”,  
un approccio fondamentale  
da scoprire meglio*

# Sommario

**“COLAZIONI DELIZIOSE  
CON LA NUTRIZIONISTA”**

**Clicca per info e  
iscrizioni al corso  
di cucina**



Per informazioni clicca sull'immagine o  
scrivici su Whatsapp al [+39 345 441 5412](tel:+393454415412)  
o via mail a [scrivici@vegolosi.it](mailto:scrivici@vegolosi.it)



**Antipasti 12**



**Primi  
piatti 24**



**Legumi, proteine  
speciali per tutti 56**



**Secondi e  
contorni 34**



**Dolci 42**



**60 Super!  
Prodotti vegan  
ogni mese**

- 7 EDITORIALE
- 9 LA SPESA DI STAGIONE  
L'abbinamento del mese
- 10 RICETTARIO: 20 RICETTE
- 52 RICETTE DAL MONDO
- 54 COLESTEROLO, NON TI TEMO  
a cura della dott.ssa Carbone
- 56 LEGUMI, PROTEINE SPECIALI  
PER TUTTI a cura della dott.  
ssa Venco
- 58 A SCUOLA DI TÈ a cura della  
Tea Sommelier Chiara Zublena
- 60 SUPER!

- 64 RIPARARE È UN ATTO  
POLITICO
- 68 LA MEDICINA VERDE
- 74 COLTIVA, CONDIVIDI,  
RIGENERA
- 80 LAVORO CALDISSIMO
- 84 IL POTERE DEL  
BOICOTTAGGIO: DAL  
CONSUMISMO ALLA  
CITTADINANZA ATTIVA
- 90 TUTTO IL MONDO INTORNO
- 92 BUONE... NUOVE!
- 93 BRICIOLE
- 94 LIBRI DIVORABILI

- 96 LAB. CREATIVO: ORGANIZZO  
QUINDI... RICICLO. NUOVI  
SPAZI CON VECCHI OGGETTI
- 99 YOGA PER ME: AIUTARE  
LA CONCENTRAZIONE:  
NATARAJASANA (POSIZIONE  
DEL SIGNORE SHIVA)  
a cura di Paola Farina
- 100 QUIZ: LA PROVA DEL TOFU
- 102 INDIGESTIONI

**54** *Colesterolo e dieta vegan*



Con un piano alimentare!



**58**

*L'Antica Via del Tè cinese: dalle origini del pu'er all'arte di prepararlo a casa*

**64**  
*Riparare è un atto politico*



**68**  
*La medicina verde*



**74**  
*Coltiva, condividi, rigenera*




**96**

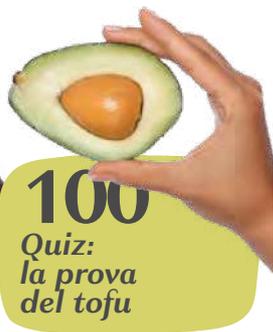
*Organizzo quindi... riciclo*



**93**

*Briciole: notizie dal mondo*

**100**  
*Quiz: la prova del tofu*




**102**

*L'indigestione del mese è: "soldi"*

CORSO DI CUCINA E NUTRIZIONE VEGAN

# Colazioni deliziose

con la nutrizionista



con chef Sonia  
e la dott.ssa Carbone



# Come Ginger & Bread

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

## *Lime & funghi champignon!*



Prova l'abbinamento in questa ricetta che trovi su [Vegolosi.it](http://Vegolosi.it)!

*Crostini ai funghi aromatizzati al lime*

## **La spesa di stagione**

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

### Verdura

Bietola, carote, cavolo cappuccio, cavolini di Bruxelles, cetrioli, cicoria, cime di rapa, cipolle, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, frutta in guscio, funghi, indivia, lattuga, legumi secchi, melanzane, patate, peperoni, piselli,

pomodori, porri, rape, ravanelli, rucola, scalogno, sedano, spinaci, taccole, valerianella, zucchine

### Frutta

Anguria, fichi, fichi d'India, frutti di bosco, limoni, melagrane, mele, meloni, pere, pesche, prugne, susine, uva

## LA SPEZIA MISTERIOSA

### *Crespino*

Il crespino è una spezia antica, ricavata dalle bacche rosse e allungate del Berberis, un arbusto spinoso diffuso in Asia, ma anche nell'Europa Mediterranea. Una volta essiccate, queste bacche sprigionano un aroma intenso e acidulo, usato da secoli soprattutto nella cucina persiana per la preparazione dei piatti a base di riso.



Il suo sapore pungente, ma leggermente dolce, rende il crespino perfetto per bilanciare la ricchezza di piatti ricchi come gli stufati, ma anche per dare vivacità a insalate e verdure arrostiti. Come provarlo in cucina? Unite le bacche essiccate a un mix di riso basmati e pistacchi, oppure lasciatele rinvenire in acqua calda e mescolatele alla verdure. Il crespino si abbina molto bene alla cannella, che ne esalta le note fruttate donando un contrasto avvolgente.



# *Le ricette di settembre*

- 12 *Formaggino di semi di girasole*
- 14 *Soda bread ai fichi*
- 16 *Barchette di carta di riso*
- 18 *Panini di tofu al vapore*
- 20 *Insalata di ceci all'ananas*
- 22 *Girelle di taccole e peperoni rossi*
- 24 *Gnocchi di barbabietola con sugo di melanzane*
- 26 *Pasta al forno "Arrivederci estate"*
- 28 *Linguine alle Cinque Terre*
- 30 *Risotto ai peperoni con crema di yogurt e feta*
- 32 *Crespelle al pomodoro ripiene di zucchine e stracchino vegan*
- 34 *Filetti vegan all'uva*
- 36 *Polpette alla giapponese*
- 38 *Mafé senegalese*
- 40 *Cotolette di melanzane*
- 42 *Crostata alle prugne con crema al miele*
- 44 *Halva albanese*
- 46 *Tortine di fichi con marmellata*
- 48 *Torta mousse 2 ingredienti*
- 50 *Muffin all'uva e arachidi*







# Pasta al forno “Arrivederci estate”

PREP: 20 MIN. | COTTURA: 45 MIN. | TEMPO TOT.: 65 MIN.

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

## INGREDIENTI

320 g di cavatappi  
2 zucchine  
400 g di zucca (peso da pulita)  
1 cucchiaino di timo  
2 cucchiari di pangrattato  
1 cucchiaio di lievito alimentare

## PER LA BESCIAMELLA

30 g di farina 0  
30 g di olio extravergine d'oliva  
400 g di latte di soia non  
dolcificato  
200 g di latte di cocco in  
lattina  
1 cucchiaio di lievito alimentare  
1 cucchiaio di concentrato di  
pomodoro  
Sale e pepe



Per prima cosa lessate la pasta in acqua bollente leggermente salata, scolatela al dente e passatela sotto l'acqua fredda per bloccarne la cottura.

## Saltiamo le verdure

Tagliate a cubetti abbastanza piccoli le zucchine e la zucca e saltatele in padella con un fondo di olio e il timo. Quando si saranno ammorbidite, mantenendo però la loro forma, spegnete il fuoco e unitele alla pasta.

## Prepariamo la besciamella

Versate la farina e l'olio in un pentolino e fate soffriggere il composto per un minuto. Incorporate quindi il concentrato di pomodoro al roux e versate a filo il latte di soia mescolato a quello di cocco precedentemente scaldati. Cuocete la besciamella, mescolandola costantemente con un cucchiaino di legno, fino a che si sarà leggermente addensata e avrà raggiunto il bollore. Spegnete la fiamma e insaporite con il lievito alimentare, sale e pepe.

## Inforniamo

Unite metà della besciamella alla pasta e verdure, mescolate bene e versate il tutto in una pirofila. Coprite quindi la superficie della pasta con la restante besciamella, cospargetela con il lievito alimentare e il pangrattato, condite con un bel giro di olio e cuocete in forno ventilato a 200°C per una ventina di minuti o fino a che la superficie sarà dorata.

## Serviamo

Togliete la pirofila da forno e lasciate intiepidire il tutto per qualche minuto prima di servire.

## Conservazione

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

## Consiglio vegoloso

Provate ad aggiungere un paio di cucchiari di basilico fresco tritato alla besciamella di questa pasta al forno.







# Notizie

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

*I vegani hanno perso? Il caporedattore del "Financial Times" Henry Mance, vegano da qualche anno, ha scritto un editoriale amaro ma lucido sul declino della filosofia vegan nel mondo. Apparente, temporanea o definitiva?*

[Leggi l'articolo su \*vegolosi.it\*](#)



*Filosofia*

# *Riparare è un atto politico*

di *Marta Abbà*



*Sia in ambito ambientale che sociale, esiste un'alternativa all'ossessione per il nuovo e la perfezione: cogliere "il bello tra le crepe". Simona Tassinari ribattezza così l'atto della riparazione, regalandogli un nuovo significato. Lo trasforma in un deciso "no" allo scarto e in un inno al lato umano della società e dell'individuo*

---



Benessere

## La medicina verde

di *Claudia Bellante*

***Nel vasto panorama di saggi sull'ormai ovvio benessere che la natura ci infonde, il libro della professoressa inglese Kathy Willis fa un passo in più, riportando decine di studi scientifici e sottolineando l'importanza di una riconnessione che coinvolga tutti i nostri sensi***

---

Va detto, a onor del vero, che leggendo il curriculum dell'autrice Kathy Willis - fondatrice e direttrice del Biodiversity Institute dell'Università di Oxford e poi direttrice scientifica dei Royal Botanic Gardens di Kew a Londra - e immaginandola mentre, durante le passeggiate rubate alla pausa pranzo, contempla «piante viventi, prati e aiuole (...), serre contenenti palme da ogni parte del mondo, giardini giapponesi e mediterranei...», come lei stessa racconta nell'introduzione a *La natura che cura* (Aboca Edizioni, 2025), la tentazione di concludere la lettura prima del tempo è forte. Chissà come mai, viene spontaneo chiedersi, a notare i benefici della natura



Prospettive

## **Coltiva, condividi, rigenera**

di **Elena Benearrivato**

***Dalla scuola alla spesa consapevole, dal lavoro alla cura della Terra: in un saggio interessante ecco un mosaico di voci per uscire dall'ingranaggio «produci, consuma, crepa» immaginando un ciclo che rigenera invece di logorare***

---

Immaginate una ruota per criceti: si corre, si produce, si consuma... e poi si ricomincia, finché le gambe non cedono. È l'immagine scelta dal giornalista e documentarista Angelo Miotto (nella foto) nel suo *Produci Consuma Crepa. Manuale di resistenza e cambiamento* (Altreconomia, 2022). Un saggio che si legge come un mosaico di voci e conversazioni fra economisti, attivisti, filosofi, insegnanti e antropologi. Ognuno porta un pezzo, una visione, un dubbio al fine di sciogliere lo stesso nodo: come uscire da un sistema economico che divora risorse e persone con una indifferenza smisurata. In più



Crisi climtica

## Lavoro caldissimo

di *Silvia De Bernardin*

***Ondate di calore e temperature eccessive dovute alla crisi climatica stanno già provocando infortuni, malattie professionali, morti sul lavoro, anche in Italia. Lavorare in un mondo sempre più caldo rischia di diventare impossibile. Per questo serve adattarsi quanto prima, ripensando il lavoro e la sua organizzazione a tutti i livelli***

---

È stato con l'estate del 2022, la più calda di sempre mai registrata in Italia fino a quel momento. Benché i nostri uffici fossero climatizzati, passare l'intero mese di luglio con forno e fornelli accesi, a preparare e testare nuove ricette, fare riprese video, fotografare piatti, stare davanti e dietro alla telecamera con le luci accese mentre l'estate milanese segnava temperature altissime era diventato molto faticoso e poco produttivo. Così, da quell'anno abbiamo deciso di riorganizzare il lavoro: a luglio niente cucina. Da allora, nel pieno dell'estate i fornelli rimangono spenti nella nostra redazione e ci si dedica al lavoro di pianificazione e scrittura – attività decisamente più gestibili grazie al quel po' di sollievo garantito da aria condizionata e ventilatori.



Società

## ***Il potere del boicottaggio: dal consumismo alla cittadinanza attiva***

di *Serena Fogli*

***In una società sempre più permeata da iniquità e violenza, il boicottaggio è una delle poche armi che abbiamo a disposizione per cambiare - almeno un po' - il corso degli eventi. Il senso di impotenza che ognuno di noi ha sperimentato almeno una volta nella vita è una gabbia che può essere sfondata scegliendo, semplicemente, cosa comprare***

Impotenza appresa. Disconnessione morale. Solastalgia. Dissonanza cognitiva. Questi sono solo alcuni dei tanti termini che la psicologia, la filosofia e la sociologia hanno utilizzato per descrivere i modi in cui l'essere umano, come individuo e collettività, si relaziona alla policrisi che ormai è diventata la cifra sostanziale della nostra epoca. In fondo è sufficiente guardare un qualsiasi TG o aprire un quotidiano online per sentirsi sopraffatti dalle cattive notizie: che siano il genocidio in diretta streaming o le immagini delle alluvioni più violente, sono ben poche le persone che pensano di avere fra le mani il potere o la forza di cambiare le cose. D'altronde siamo piccoli granelli in un mare di sabbia e, protetti dalla schermo dei nostri device elettronici, non possiamo far altro che continuare le nostre vite

# Organizzo quindi... riciclo. Nuovi spazi con vecchi oggetti

*Ogni mese nel laboratorio della redazione di Vegolosi MAG scopriamo tante idee originali e praticabili per dare nuova vita a oggetti che non usiamo più per il loro scopo iniziale. Perché creare cose nuove con le nostre mani libera la mente, dà gioia e ci solleva dal consumismo sfrenato*

Tornati dalle ferie abbiamo voglia di fare un po' di ordine in casa, è quasi scontato. Allora ho pensato di suggerirvi qualche idea simpatica e originale, sempre in stile Vegolosi, per poter creare nuovo spazio e fare ordine intorno a noi. Piccole idee per usare la fantasia e continuare a far girare la testa fuori dalla routine!

## 1 - RIORDINARE GLI ORECCHINI SPARSI

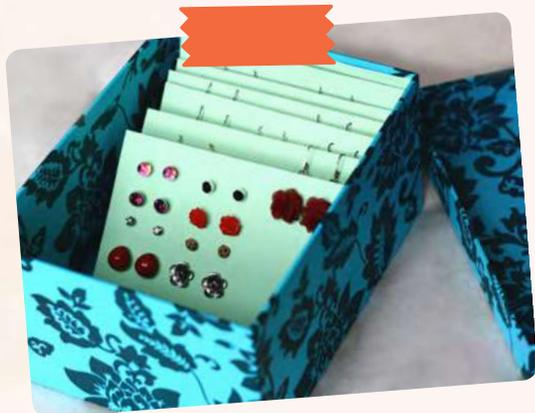
Un'idea facile per tenere a bada tutti gli orecchini che abbiamo sparsi? Basta una scatola di cartone (anche delle scarpe) e una serie di cartoncini (potete recuperarli tagliando i lati delle confezioni di cereali, pasta, etc.). Ricoprite la scatola e il coperchio con della carta decorata e ritagliate i cartoncini a misura in modo che entrino nella scatola, come in uno schedario. Ora non vi resta che bucare i vari

cartoncini posizionando gli orecchini: in questo modo li avrete tutti a disposizione facilmente e potrete anche suddividerli per "tipo", magari per colore o occasione.

## 2 - NIENTE PIÙ CAVI E CAVETTI SPARSI OVUNQUE

Caricatori del telefono, del lettore eBook, di bilance USB e chi più ne ha più ne metta. Tenere in ordine i cavi elettrici e ricordarsi a che cosa sono abbinati è spesso un caos che finisce per stipare i cassetti. Ecco una soluzione semplice e zero-waste. Tenete da parte i rotoli in cartoncino della carta igienica e utilizzateli - dopo averli decorati con della carta colorata oppure con delle etichette - per infilare al loro interno i cavetti. Per cavi piccolini, vi basterà tagliare per il lungo il rotolo e "stringerlo" a

misura chiudendolo con un po' di nastro adesivo. I rotoli reggicavo potranno essere archiviati in una scatola apposita. Un'idea per cavi sottili o per le cuffie con il filo? Due mollette in legno da incollare fra loro e decorare a piacere: fungeranno da "arrotolatori" fai da te.





# *Vegolosi MAG*

*La rivista digitale di Vegolosi.it*

**LA PUOI ACQUISTARE QUI**

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