

vegolosi mag

Mangiare, approfondire, gustare

n. 60

OTTOBRE 2025

Autunno,
siamo qui
per te!

SALUTE

La principale esperta di "Life Style Medicine", Viola Zulian, ci spiega 6 cose da fare per stare meglio e vivere a lungo

STORIE

Un romanzo prezioso svela la storia di chi ci metteva in guardia sull'impossibile crescita infinita

PERSONAGGI

Alexander Langer fu una figura straordinaria fra ecologia, innovazione e fragilità umana

GRAZIE DI CUORE A TUTTI I NOSTRI ABBONATI SUPERFAN



che, insieme agli abbonati Collezione, a chi partecipa ai nostri corsi di cucina e a chi ha fatto una donazione, 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 SuperFan.

*Carolina Panighel
Daniela Penitenti
Elisa Zonato
Elisa Giacomello
Ilaria Casciere
Martina Dallatana
Sabina Manuppelli
Lara Mondoni
Alberto Rossi
Isabella Gasparrini
Marco Bossi
Arcisio Martelli
Claudia Vernizzi
Daniela Stranieri
Francesca R. Valente
Simone Salotti
Ivana Pignato
Claudia Menozzi
Roberta Merope Lugli
Serena Simi
Antonella Di Giorgio
Barbara Brizio
Elena Cattaneo
Stella Doglio
Mikku Knudsen
Daniela Orefice
Marilena Podavini
Elena Berti*

*Miriam Iacurto
Carola Gaspari
Anna Perina
Monica Fanicchia
Isabella De Pari
Chiara Di Natale
Anna Garofalo
Silvia Malizia
Monica Vitale
Margherita Borgogno
Petra Frisan
Krisztina Palla
Silvia Zelger
Séverine Vitali
Luisa Volpicelli
Elisabetta Iannotta
Serena Antolini
Marta Elementi
Giada Toscano
Massimo Tresa
Chiara Marini
Laura Salizzoni
Raffaella Corda
Roberta Gioffredi
Andrea Querci
Elena Borelli
Silvia Ghezzi*

Lista aggiornata al 2 luglio 2025



Impara a cucinare con le patate

[*SCOPRI L'EBOOK*](#)

Sommario

“RISOTTI VEGAN”

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



Antipasti 12



Primi piatti 24



Quattro condimenti da comprare 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 FACCIAMO IL PIENO
DI VITAMINE
a cura della dott.ssa Carbone
- 56 QUATTRO CONDIMENTI
DA COMPRARE
a cura della dott.ssa Venco
- 58 A SCUOLA DI TÈ a cura della
Tea Sommelier Chiara Zublena
- 60 SUPER!
- 64 LA SALUTE COMINCIA DA TE
- 70 CIÒ CHE È GIUSTO
- 74 149 EQUAZIONI E UN
COLTELLO SUL TAVOLO
- 80 NURDLES: L'INVISIBILE
CATASTROFE DI PLASTICA
- 86 VITA DA CANI? MAGARI!
- 90 L'ANTROPOCENE DISTRUGGE
LA NOSTRA STORIA
- 94 TUTTO IL MONDO INTORNO
- 96 BUONE... NUOVE!
- 97 BRICIOLE
- 98 LIBRI DIVORABILI
- 100 LABORATORIO CREATIVO
- 103 YOGA PER ME
a cura di Paola Farina
- 104 QUIZ: LA PROVA DEL TOFU
- 106 INDIGESTIONI

54 *Ottobre,
facciamo il pieno
di vitamine*

*Con un
piano
alimentare!*



58

*Il galateo
dell'Afternoon Tea*

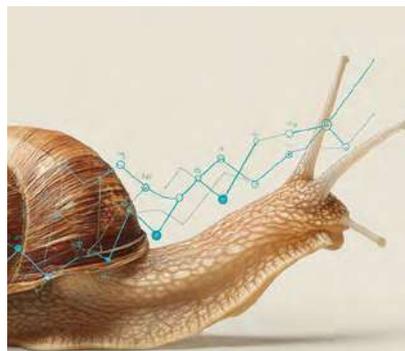
64

*La salute
comincia
da te*



*Ciò che
è giusto*

70



74

*149 equazioni e un
coltello sul tavolo*

104

*Quiz: la prova
del tofu*



100

*Decorare la casa
con la natura
d'autunno*



106

*L'indigestione
del mese è:
"ipnosi"*



97

*Briciole: notizie
dal mondo*



Vegolosi MAG

n. 60 — ottobre 2025

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*

Claudia Bellante - *redattrice*

Elena Benearrivato - *redattrice*

Dott.ssa Rosa Carbone - *biologa
nutrizionista*

Paola Farina - *insegnante yoga*

Serena Fogli - *redattrice*

Daniela Giordani - *redattrice*

Rita Juzzi - *esperta in upcycling*

Dott.ssa Elena Venco - *medico
di medicina generale*

Chiara Zublena - *tea sommelier*

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](#)

Whatsapp

Telegram

Dove acquistare gli altri numeri:

su vegolosi.it

Abbonamenti 2025:

[li trovi SOLO qui](#)

La cosa meno importante

di **Federica Giordani**

Lo cito di nuovo perché il ragionamento del filosofo Roman Krznaric nel suo “Come diventare buoni antenati” mi ha colpito, e continuo a pensare che sarebbe un bel modo di fare politica. In sintesi, la linea di Krznaric è quella di porre l’attenzione su quello che si decide di fare scegliendo come orizzonte etico quello del futuro, quello delle conseguenze a lungo termine.

Ciò che accade all’Unione Europea sul tema dell’ambiente e della lotta alla crisi climatica (che poi più che lotta è un rappezzare, perché la lotta è tale se ci sono energie pari fra i contendenti e così non è in questo caso) è esattamente il contrario. Lo si è visto nelle ultime occasioni plenarie come l’Assemblea delle Nazioni Unite, quando l’UE ha messo mano ad un piano, quello del Green Deal, ridimensionandolo: eppure in piena pandemia eravamo stati proprio noi a fare da traino per il resto del mondo: se noi guardavamo al 2035 con l’idea di cambiare marcia, alleggerendo il nostro orrendo peso capitalistico su una Terra che non ci sopporta più, anche il resto delle economie, magari, una sbirciata per copiare l’avrebbe potuta dare. Invece stiamo tornando indietro “perché la crisi economica”, “perché il riarmo”, “perché ci sono emergenze più impellenti”. La crisi climatica e i suoi dati - le morti per caldo che aumentano, gli eventi climatici estremi che sfinscono le popolazioni e le economie, le risorse idriche che diminuiscono, le estinzioni - sono diventati la cosa meno importante. Insomma, è come se la miopia della politica europea (per non dire di quella internazionale) fosse tornata in grande spolvero. Ed è tutto collegato: il rigurgito nazionalista, il populismo imperante, il modello machista, le alternative vegetali sul mercato che fanno fatica, i pensieri di speranza che abbandonano anche il fronte progressista.

Cosa fare? Ethan Brown, amministratore delegato di Beyond Meat parlando con il The Guardian ha detto: “Non è il nostro momento: dobbiamo solo superare questo periodo”. Ok ma nel frattempo, facciamo resistenza, perché a furia di aspettare non sappiamo più chi siamo.

CORSO DI CUCINA

Risotti vegan

*Impara a
cucinarli davvero*



INFO E ISCRIZIONI QUI





Le ricette di ottobre

- 12 *Cavolini di Bruxelles impastellati*
- 14 *Cookies salati ai semi misti*
- 16 *Gorgonzola vegan facile (con spirulina)*
- 18 *Patate dolci alla giamaicana*
- 20 *Salsa gravy alla Guinness*
- 22 *Schiacciata di grano saraceno ai broccoli*
- 24 *Pasta al forno alla greca*
- 26 *Pasta con crema di patate e pancetta vegana*
- 28 *Risotto con castagne e funghi allo zola vegan*
- 30 *Spatzle alla zucca*
- 32 *Zuppa di wonton*
- 34 *Arrosto di seitan alle prugne*
- 36 *Indivia ripiena*
- 38 *Sformato di bietole e tofu con mozzarella vegan*
- 40 *Tempeh con finocchi alla mediterranea*
- 42 *Ciambella alle pere e rum*
- 44 *Cookies pinoli e uvetta*
- 46 *Muffin al cacao con mele e cannella*
- 48 *Pastel de nata vegan*
- 50 *Pretzel dolci*









Ciambella alle pere e rum

PREP: 10 MIN. | COTTURA: 50 MIN. | TEMPO TOT.: 60 MIN.

DOSI PER: 8-10 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

350 g di farina 0
40 g di farina di mandorle
190 g di zucchero di canna
1 bustina di lievito naturale a base di cremor tartaro (16 g)
130 g di olio di semi di girasole
300 g di latte di soia
3 cucchiaini di rum
2 pere abate piccole (circa 350 g)
Succo di ½ limone
1 pizzico di vaniglia
1 pizzico di cannella
1 pizzico di sale
1 noce di margarina

STRUMENTI

Stampo da ciambella dal diametro di 28 cm
Gratella per dolci



In una ciotola versate la farina 0, la farina di mandorle, lo zucchero di canna, il lievito, la vaniglia, la cannella, il sale e mescolate bene. Lavate bene le pere, eliminate il torsolo e tagliatele a cubetti piccolini. Raccogliete le pere tagliate in una ciotola e conditele con il succo di limone. Aggiungete agli ingredienti secchi il latte di soia, il rum e l'olio di semi e amalgamate fino a formare un composto liscio, in ultimo incorporate anche le pere.

Inforniamo

Ungete bene uno stampo da ciambella con la noce di margarina e versate al suo interno l'impasto. Cuocete in forno statico preriscaldato a 180°C per 50 minuti o fino a che la superficie sarà bella dorata e l'interno perfettamente cotto.

Serviamo

Una volta tolta la ciambella da forno lasciatela intiepidire e poi rovesciatela quando è ancora leggermente calda su una gratella per dolci (la ciambella si staccherà con più facilità dallo stampo). A questo punto lasciate raffreddare completamente la ciambella e servitela tagliata a fette, spolverizzando la superficie con un velo di zucchero a velo se lo gradite.

Conservazione

Potete conservare questa ciambella per 3 giorni su un piatto da portata avvolta da pellicola.

Consiglio vegoloso

Per un sapore di rum più intenso preparate uno sciroppo a base di acqua, zucchero e rum che potete versare sul ciambellone una volta raffreddato, riposto nello stampo pulito e bucherellato con uno stecchino di legno per favorire l'assorbimento dello sciroppo.







Registrazioni audio e indagini sul campo per mostrare come negli Stati Uniti soprattutto c'è un sistema organizzato dalle lobby della carne per screditare qualsiasi studio scientifico che sostenga che la carne fa male a noi e al pianeta.

[Leggi l'articolo su vegolosi.it](http://vegolosi.it)

MEDICINA

La salute comincia da te

di Silvia De Bernardin





Speranze

Ciò che è giusto

di *Claudia Bellante*

Si può essere pacifisti ed ecologisti oggi? Si possono far nostre le parole e le lotte di un giovane altoatesino morto forse troppo presto? Alessandro Raveggi, con il suo libro sulla vita di Alexander Langer ci aiuta, almeno, a provarci

Dopo aver terminato la mia lunga chiacchierata con Alessandro Raveggi, autore del libro *“Continue con ciò che è giusto. Storia di*

Alexander Langer” (Bompiani 2025), mi ritrovo di nuovo a pensare a tutte le similitudini e le differenze tra il tempo in cui viviamo e quello nel quale ha vissuto Langer. So bene che non è questo l'obiettivo di Raveggi che nel suo saggio/romanzo invece racconta le tante vite di un Langer mai morto, ma io non riesco a farne a meno. Langer: pensatore, ambientalista, pacifista, ponte umano tra culture, etnie e idee, membro del Parlamento Europeo, fondatore dei Verdi in Italia. Langer, nato a Vipiteno nel 1946, un anno dopo la fine della seconda guerra mondiale e suicida esattamente trent'anni fa nel 1995, è stato per molti un profeta. Profeta verde, per le sue posizioni ecologiche, “profeta mio malgrado” diceva lui.



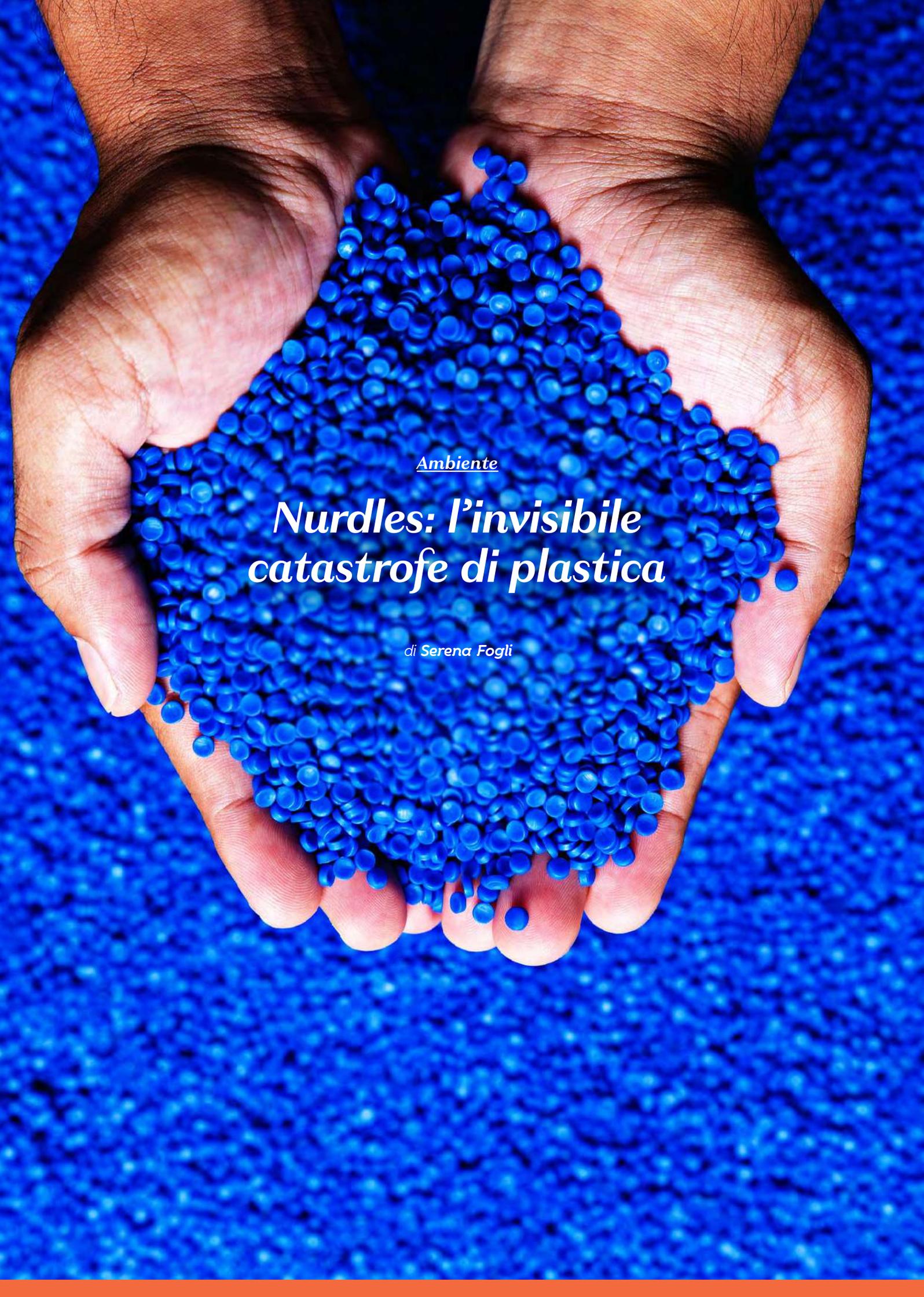
Eco-romanzi

149 equazioni e un coltello sul tavolo

di **Elena Benarrivato**

***Tra letteratura e matematica:
il romanzo di Abel Quentin
e dei quattro scienziati che
disegnarono la curva del
collasso che oggi abitiamo***

Una cena è sempre politica. Lo sa bene lo scrittore francese Abel Quentin, che nel suo romanzo, *I quattro che predissero la fine del mondo*, sceglie di partire da una fattoria nello Utah e da una tavola imbandita. A raccontarci la scena è Paul Quérillot, uno dei quattro scienziati protagonisti di una ricerca



Ambiente

Nurdles: l'invisibile catastrofe di plastica

di Serena Fogli



Società

Vita da cani? Magari!

di Daniela Giordani

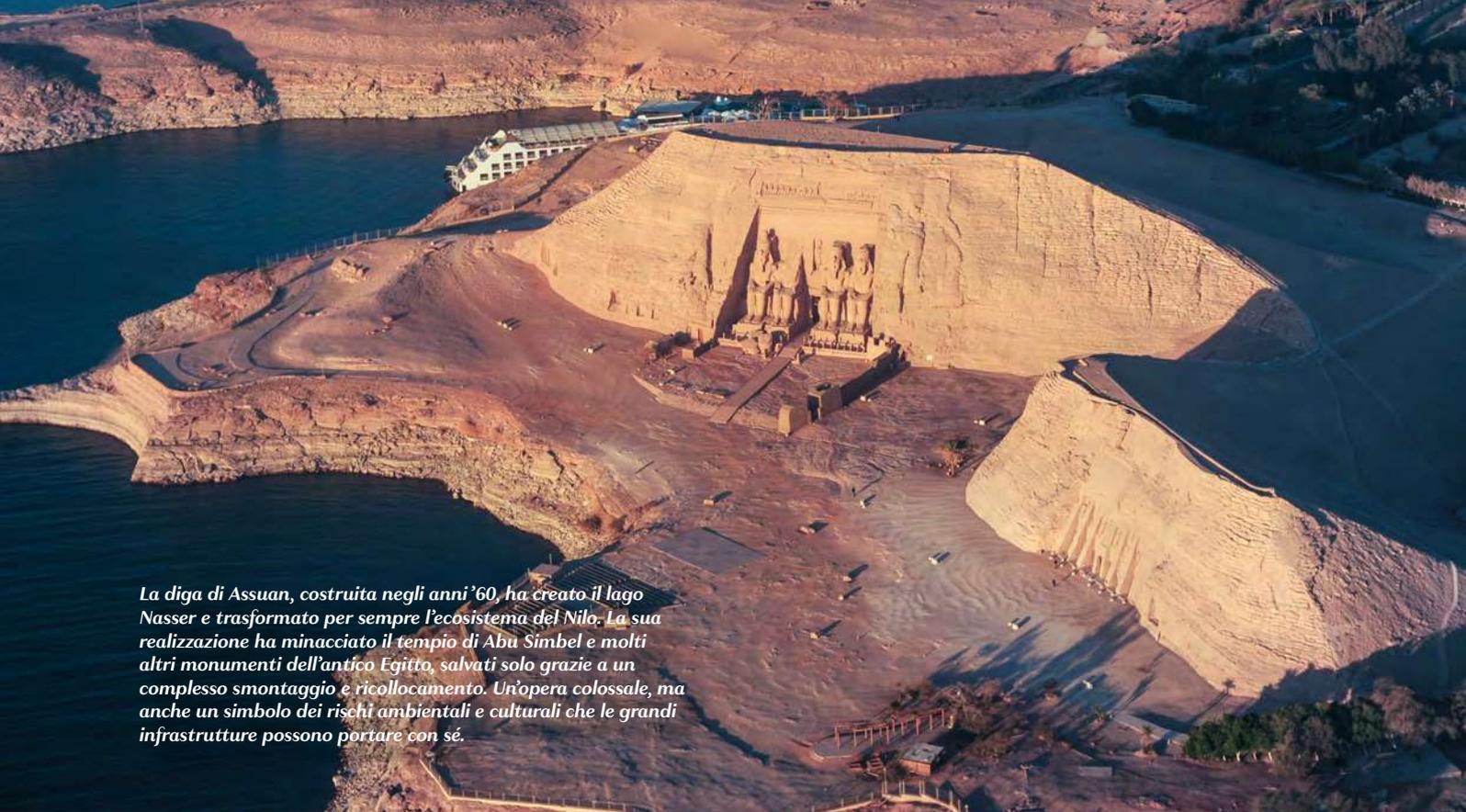
E se il cane fosse non solo il migliore amico dell'uomo, ma anche un mentore da cui imparare a stare al mondo? Con il filosofo Mark Rowlands affrontiamo le grandi domande dell'uomo con le suggestioni di "maestri" a due e a quattro zampe

«I cani non riflettono sulle domande in cerca di risposte, loro si limitano a vivere le risposte». Il gallese Mark Rowlands, professore di filosofia all'Università di Miami, durante la sua lunga convivenza con i cani ha trovato in loro spunti preziosi e filosofici per affrontare i dilemmi dell'esistenza. Ma non solo: gli riconosce una cosa che, come specie umana, ci fa davvero invidia: la capacità di vivere con entusiasmo vero.

Riflessioni e analisi su questo percorso le ritroviamo nel suo libro, *Filosofia del cane: lezioni di felicità e saggezza dai nostri più fedeli compagni di vita*, da poco edito da Einaudi.

«Quello del senso della vita non è certo l'unico campo filosofico in cui i cani si avventurano - spiega Rowlands -. Se li si osserva a dovere, li si vedrà dire la loro su temi come la natura della coscienza, la moralità dei comportamenti, la libertà, con la sua ampiezza e i suoi limiti, e la natura della razionalità».

Insomma, per una volta, gli esseri umani non sono l'oggetto della speculazione filosofica: per provare a cercare approcci alternativi alla ricerca del senso della vita è possibile osservare altre creature che abitano il pianeta, partendo dal presupposto - tutt'altro che scontato - che è possibile imparare da qualcuno che non sia umano. Un cambio di prospettiva che presuppone la capacità di guardare gli animali non umani come agenti di comportamenti ricchi



La diga di Assuan, costruita negli anni '60, ha creato il lago Nasser e trasformato per sempre l'ecosistema del Nilo. La sua realizzazione ha minacciato il tempio di Abu Simbel e molti altri monumenti dell'antico Egitto, salvati solo grazie a un complesso smontaggio e ricollocamento. Un'opera colossale, ma anche un simbolo dei rischi ambientali e culturali che le grandi infrastrutture possono portare con sé.

Ambiente e storia

L'Antropocene distrugge la nostra storia

di Marta Abbà

Preoccupati di non crescere e innovare abbastanza velocemente, stiamo rischiando di cancellare per sempre ciò che la nostra civiltà ha creato in passato. Monumenti e opere, ma anche strumenti per affrontare clima e migrazioni. Siamo sicuri di poterne fare a meno? Secondo l'archeologo Federico Zaina no, e ci spiega perché nel suo "Atlante del passato perduto"

Cos'hanno in comune le dighe di Ataturk e di Assuan? E la Gola di Juukan in Australia e le Tre gole in Cina? Sono alcuni esempi evidenti di come alcune attività umane hanno danneggiato irrimediabilmente il nostro stesso patrimonio storico, anche se non sempre ce ne rendiamo conto. Prima che sia troppo tardi, ad aprirci gli occhi ci sono libri come *l'Atlante del passato perduto* (Rizzoli, 2025) e persone come il suo autore Federico Zaina. Con il loro aiuto si può scoprire cosa sta minacciando i più preziosi patrimoni storici, artistici e culturali del nostro Pianeta e, prima ancora, perché è importante proteggerli.

L'UOMO, AGENTE GEOLOGICO

Per convincere anche i più scettici rispetto





Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it

LA PUOI ACQUISTARE QUI

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