

RICETTE

Ravanelli, fragole, fagioli lamon, rabarbaro: alcuni dei protagonisti di questo mese

ATTUALITÀ

E se smettessimo di leggere le notizie dei quotidiani per stare meglio e comprendere di più?

INTERVISTE

Accinelli, divulgatore e scrittore, ci racconta la sua visione dell'ecologia e un approccio inedito alle scelte alimentari

ANIMALI

Il romanzo "Lo squalo" diede vita non solo al celebre film ma anche a una fobia ingiustificata. Il suo autore, pentito, divenne un'attivista





Grazie di cuore a tutti i nostri abbonati Fan:



*Roberto Accornero, Carmela Anzelmo, Cecilia Balzaretti,
Silvia Barbina, Nadia Bertola, Elena Boato, Elena Boero,
Marco Bossi, Laura Bozzi, Barbara Brizio, Elena Lucia
Brocchi, Tiziano Cancelli, Monica Carlassare, Elena
Cattaneo, Monica Cerri, Stefania Ciceri, Daniele Cipriano,
Claudia Contarini, Michelle De Simone, Ilaria Di Napoli,
Chiara Di Natale, Montse Díez, Anja Dintner,
Massimiliano Duranti, Alma Falcata, Monica Fanicchia,
Federica, Isabella Gasparrini, Roberta Gioffredi, Gioia,
Elisa Grazietti, Teresa Keller, Mauro Maggi, Silvia Mansutti,
Sabina Manuppelli, Federica Marcatelli, Arcisio Martelli,
Margherita Miari Fulcis, Giuseppina Morato, Sara Murgia,
Daniela Orefice, Krisztina Palla, Simonetta Panei,
Camilla Parisi, Luisa Pasinetti, Alice Pellegrinelli, Giacomo
Pelloso, Sandra Pepponi, Costanza Perego, Teresa Pezone,
Chiara Quaiattini, Anggi Quintero, Daniela Radica,
Barbara Reina, Tiziana Restifo, Simone Salotti, Katia
Sannicolo, Elisa Sarzi Sartori, Martina Siragusa, Liria Sirni,
Alessandra Spaghetti, Emily Stangherlin, Alexandra
Tomaselli, Lucia Torti, Francesca Valente, Nadia Valmari,
Andrea Vigogna, Maria Rosaria Villa, Mikku Toma
Yamashiro Knudsen, Michela Zenari, Elisa Zonato,
Francesco Zucchi.*




Scegli il tuo abbonamento:

NOVITÀ

Fan 

Valido per tutto il 2022

99€

- ✓ 11 numeri di Vegolosi MAG 2022 (Da Gennaio a Dicembre) - rivista digitale con contenuti inediti
- ✓ 6 nuovi ebook della collana "I semini", ricettari con 30 ricette ciascuno, tutte con foto e dedicate ad un tema, tratte dal meglio di Vegolosi.it
- ✓ Tutti i corsi del 2022 scontati del -50%
- ✓ Nessuna pubblicità sul sito per tutto il 2022
- ✓ Una mail diretta con Chef Sonia per dubbi e consigli pratici
- ✓ Hall of fame: il tuo nome su tutti i numeri del MAG
- ✓ Indice di tutte le ricette pubblicate consultabile online
- ✓  Il nostro amore incondizionato

Abbonati ora

(Cliccando andrai nella pagina dell'abbonamento)

Collezione

Valido per tutto il 2022

~~€60~~ 45€

- ✓ 11 numeri di Vegolosi MAG 2022 (Da Gennaio a Dicembre) - rivista digitale con contenuti inediti
- ✓ 6 nuovi ebook della collana "I semini", ricettari con 30 ricette ciascuno, tutte con foto e dedicate ad un tema, tratte dal meglio di Vegolosi.it
- ✓ Una mail diretta con Chef Sonia per dubbi e consigli pratici
- ✓ Indice di tutte le ricette pubblicate consultabile online
- ✓ Tutti i corsi del 2022 scontati del -50%
- ✓ Nessuna pubblicità sul sito per tutto il 2022
- ✓ Hall of fame: il tuo nome su tutti i numeri del MAG

Abbonati ora

(Cliccando andrai nella pagina dell'abbonamento)

Classico

Valido per tutto il 2022

~~€44~~ 37€

- ✓ 11 numeri di Vegolosi MAG 2022 (Da Gennaio a Dicembre) - rivista digitale con contenuti inediti
- ✓ Indice di tutte le ricette pubblicate consultabile online
- ✓ 6 ebook della collana "I semini", ricettari con 30 ricette ciascuno, tutte con foto e dedicate ad un tema, tratte dal meglio di Vegolosi.it
- ✓ Una mail diretta con Chef Sonia per dubbi e consigli pratici
- ✓ Tutti i corsi del 2022 scontati del -50%
- ✓ Nessuna pubblicità sul sito per tutto il 2022
- ✓ Hall of fame: il tuo nome su tutti i numeri del MAG

Abbonati ora

(Cliccando andrai nella pagina dell'abbonamento)

Vuoi fare una sorpresa pazzesca a chi ami? Scegli fra questi tre abbonamenti da regalare e, se lo vorrai, il biglietto digitale personalizzato lo prepariamo noi!

Regala Vegolosi MAG

DOBBIAMO
SVUOTARE
LE GABBIE.
NON
RENDERLE
PIU' GRANDI

Tom Regan
— filosofo, 1938 - 2017

Hanno collaborato:

Elena Benearrivato - *redattrice*
Alice Delgrosso - *plant trainer*
Daria Falconi - *redattrice*
dott.ssa Lorenza Franciosi - *PharmD, PhD e consulente nutrizionale*
Sara Grassi Sgarban - *redattrice*
Francesca Isola - *redattrice*
Benedetta Rutigliano - *redattrice*
Lorenzo Sangiò - *illustratore*

Fotografie e illustrazioni: Vegolosi.it,
Adobe Stock, Unsplash, IFExperience

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 2022:
[lo trovi SOLO qui](#)

Due anni

di **Federica Giordani**

Le date non sono il nostro forte: tendiamo a dimenticare le ricorrenze e ad arrivare sempre un po' tardi per farne cenno o organizzare qualcosa che possa celebrarle.

Mentre preparavamo la cover di questo numero, ci siamo resi conto che sono trascorsi due anni dal primo numero di Vegolosi MAG. Vi avevo raccontato come è nato: piena pandemia e tanto caos. Il nostro mensile fu una scommessa per trovare un altro modo per arrivare da voi senza dipendere economicamente dal sistema schizofrenico e ormai sempre più "stritolante" della pubblicità sul sito. Volevamo uno spazio nuovo, nel quale il lettore potesse prendersi il giusto tempo per leggere, e noi, il giusto tempo per spiegare, raccontare fatti, persone, concetti, riflessioni su temi che dovrebbero essere sulle prime pagine di ogni giornale ma che, di fatto, non ci sono.

MAG è il nostro orgoglio più grande (e anche la nostra più grande fatica). Ne vale la pena ogni mese ed è per questo che si merita una celebrazione. Ma dobbiamo festeggiare anche te che, come lettrice o lettore, ne determini la presenza. Senza i lettori i giornali non esistono e noi lavoriamo sempre (e solo) pensando a chi ci legge, a te.

Due anni, dicevamo, ossia:

- 2.300 pagine di contenuti inediti
- 920 foto di ricette scattate, elaborate e pubblicate
- 460 ricette originali, senza crudeltà, provate, testate
- 1500 abbonati che hanno permesso e permettono a Vegolosi di esistere
- 23 copertine progettate
- 11 ebook allegati
- 10 persone al lavoro

I numeri, però, non vi raccontano l'emozione che proviamo ogni volta che esce un nuovo numero, ogni volta che qualcuno di voi ci ringrazia o ci fa i complimenti, l'orgoglio di essere gli unici in Italia a produrre un contenuto su questi temi a questo livello.

Quindi, auguri a Vegolosi MAG, a noi, ma soprattutto: grazie a te!

Sommario

Clicca sulle foto per
andare alla pagina
corrispondente!



Antipasti 12



Primi piatti 20



Condimenti strani e come usarli 54



Secondi e contorni 32

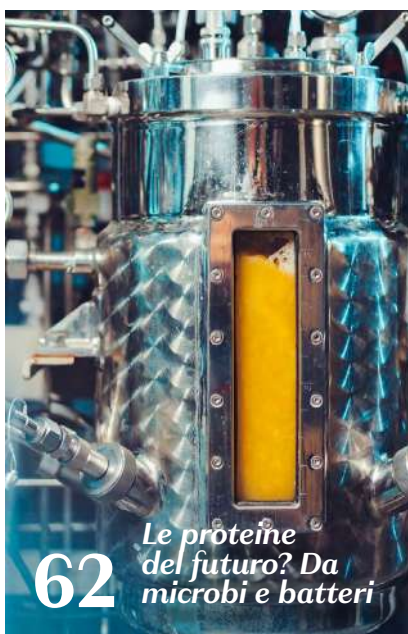


Dolci 43



**56 Super!
Prodotti vegan
ogni mese**

- 5** EDITORIALE
- 9** LA SPESA DI STAGIONE
L'abbinamento del mese
- 10** RICETTARIO: 20 IDEE INEDITE
- 52** RICETTE DAL MONDO
- 54** CHEEK TO CHEEK
Condimenti strani e come usarli
- 56** SUPER!
Prodotti vegan ogni mese
- 57** LE NOSTRE RICETTE
FATTE DA VOI
- 59** NUTRACEUTICA
A cura della dott.ssa Franciosi
- 62** LE PROTEINE DEL FUTURO?
DA MICROBI E BATTERI
- 66** L'OTTIMISMO DI UN
CANTASTORIE DELLA SCIENZA
- 70** DEVI SMETTERE DI LEGGERE
LE NOTIZIE
- 74** LAURA CONTI: LA STORIA
DELLA PRIMA, DIMENTICATA,
ECOLOGISTA ITALIANA
- 78** PARLARE COME UNA GIRAFFA
PUÒ CAMBIARE
IL MONDO
- 84** PRONTI, PARTENZA... VIA!
- 90** LO SQUALO: DA ROMANZO
CULT A MANIFESTO PER LA
LORO SALVAGUARDIA
- 94** TUTTO IL MONDO INTORNO
Per nutrire la nostra voglia
di cose belle
- 97** BRICIOLE
Le notizie per non perdere la
strada in un mondo che cambia
- 98** LIBRI DIVORABILI
Consigli di lettura di tutti i generi
- 99** PIANTE MAESTRE
A cura di Alice de "I giardini di Ellis"
- 100** LA CUCINA ZERO SPRECHI
Bere senza spreco
- 101** OROSCOPORRIDGE
L'oroscopo "a cucchiariate"
- 103** MITI DA SFATARE



62 *Le proteine del futuro? Da microbi e batteri*



70 *Smetti di leggere le notizie (per la tua salute)*



90 *"Lo squalo": da romanzo cult a manifesto per la loro salvaguardia*

59 *Nutraceutica: curati del tuo cibo*



Tutto il mondo intorno: per nutrire la nostra voglia di cose belle

94

99

Piante maestre: Aloe, i superpoteri delle piante



Oroscoporrige: un cucchiario di humor e un pizzico di stelle

101

WEBINAR DI CUCINA 100% VEGETALE

Secondi piatti vegan

*Arrosto vegetale classico e succoso,
Tofush and chips, Tempeh in
agrodolce e Ceci cremosi al cartoccio*

Mercoledì 18 maggio • Ore 18.30

Partecipa al corso





La spesa di stagione

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

Verdura

Aglio, agretti, asparagi, bietola, carciofi, carote, catalogna, cavolfiori, broccoli, cavolo cappuccio, cavolo verza, cetrioli, cicoria, cime di rapa, cipolle, fagiolini, fave, finocchi, indivia e lattuga, patate e patate novelle, piselli, pomodori, porri, rape, ravanelli, rucola, scalogno, sedano e sedano rapa, spinaci, taccole, valerianella, zucchine.

Frutta

Albicocche, ciliegie, fragole, limoni, mele, nespole, pere, pesche.

Come Ginger & Bread

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

Asparagi e fragole



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





Le ricette di maggio

*Siamo pronti per le tavolate all'aperto,
per le colazioni veloci ma con il sole
sulle gambe, per le prime cene con le
finestre spalancate e le luci sul balcone:
mancano solo le ricette giuste, eccole!*

Focaccia alle fragole, cipolla rossa e rosmarino

PREP: 40 MIN. | COTTURA: 20 MIN. | TEMPO TOT.: 60 MIN. (+TEMPO DI LIEVITAZIONE)

DOSI PER: 6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: MEDIA

INGREDIENTI

500 g di farina 0
3 g di lievito di birra fresco
10 g di sale
20 g di olio extravergine d'oliva
340 g di acqua
200 g di fragole
1 cipolla rossa
½ cucchiaino di rosmarino tritato

STRUMENTI

Impastatrice
Placca da forno
Tappetino da forno in silicone

L'IDEA DI CHEF SONIA



Le fragole nei piatti salati le adoro: trovo siano quasi più buone che nella loro versione classica e dolce. Abbinamenti preferiti? Aceto balsamico, cipolla, pomodori e rosmarino.



Si cucina!

Versate nella ciotola della planetaria farina e sale mescolandoli fra loro. Aggiungete il lievito e l'acqua, azionate l'impastatrice lasciandola in funzione per qualche minuto. Una volta ottenuto un impasto liscio unite anche l'olio e lasciate impastare per altri 2-3 minuti. Coprite la ciotola con un foglio di pellicola e lasciate lievitare per 20 minuti.

Eseguiamo le pieghe

Su un piano di lavoro infarinato rovesciate l'impasto, tirandolo con le mani in modo da formare un rettangolo, piegatelo su se stesso 3 volte orizzontalmente e poi altre 3 volte verticalmente. Fatelo roteare su se stesso con le mani in modo da formare una palla e trasferitela nella ciotola leggermente unta. Lasciate riposare 20 minuti poi effettuate un nuovo giro di pieghe e ripetete queste operazioni una terza volta. Coprite con un foglio di pellicola e lasciate lievitare in un luogo caldo per 2-3 ore fino a che l'impasto sarà ben gonfio.

La seconda lievitazione

Trasferite l'impasto su una placca da forno foderata con un tappetino in silicone leggermente oliato e stendetelo fino a formare un rettangolo. Coprite con la pellicola o un panno umido e lasciate lievitare 40 minuti.

Prepariamo le fragole e farciamo la focaccia

Tagliate le fragole a rondelle, le cipolle a fettine e condite quest'ultime con sale e olio. Terminata la seconda lievitazione farcite la superficie della focaccia con le fragole, le cipolle e il rosmarino e condite il tutto con una salamoia ottenuta mescolando 3 cucchiaini di acqua con 3 cucchiaini di olio.

Inforniamo

Cuocete in forno statico preriscaldato a 240°C per 20 minuti o fino a che la superficie sarà bella dorata e l'interno della focaccia perfettamente cotto. Toglietela dal forno e lasciatela intiepidire prima di gustarla.

Conservazione

1-2 giorni in un sacchetto di plastica ben sigillato.

Consiglio vegoloso

Aggiungete sulla superficie una manciata di semi misti prima di infornarla.









Le nostre ricette fatte da voi

La selezione delle 6 migliori foto inviateci su Instagram dai nostri lettori: postate taggandoci (@vegolosi.it) o usando l'hashtag #vegolosi.

La foto più bella scelta dalla redazione vince una copia gratuita del MAG!

FOTO
DEL MESE



LA FOTO DEL MESE (SECONDO NOI):

1/ Pastiera napoletana vegan di [@sweet_ele](#)

NON DA MENO...

2/ Crespelle asparagi e ricotta di [@paolafadiga](#)

3/ Bomboloni di [@fabio.sassu](#)

4/ Torta cioccolato e fragole

di [@physicalfitlab_rn](#)

5/ Biscotti senza glutine di [@smilingcla73](#)

6/ Pan di limone con le mele di [@shilapenny](#)

Clicca sulle foto per
leggere la ricetta

Scenari

Le proteine del futuro? Da microbi e batteri

di *Benedetta Rutigliano*



Da sinistra a destra:
Pasi Vainikka (CEO di Solar Foods), Juha-Pekka Pitkänen (CTO - Chief of Technology Officer di Solar Foods) e Ville-Veikko Vaaranmaa, direttore del progetto Factory 01, il primo impianto produttivo della Solar Foods a Vantaa, in Finlandia

Le tecniche di allevamento tradizionali non sono sostenibili né etiche, questo è dimostrato. Crescono gli investimenti, da parte delle aziende più tecnologiche del cibo per l'ideazione e la produzione di proteine sempre meno impattanti sul pianeta e sulla vita degli animali, eppure create con sequenze di DNA animale. Come è possibile? E come si configurano gli scenari futuri?

Sembra di trovarsi tra le pagine di un libro ambientato nell'anno 3000 quando si legge delle innovazioni del *foodtech*, il cibo ottenuto con l'applicazione della tecnologia. Ormai da qualche tempo è possibile gustare deliziosi formaggi e addentare hamburger succosi senza provocare la morte degli animali o sfruttare all'inverosimile le coltivazioni di soia. In alcuni casi è sufficiente prelevare, come con una biopsia, solo pochi millimetri di tessuto animale o vegetale per "nutrirlo" e replicarlo, grazie al processo (antico e salutare) della fermentazione. Ma ancora non è tutto.

FERMENTAZIONE DI PRECISIONE, COS'È?

Le nuove frontiere del *foodtech* utilizzano, per la creazione di proteine autentiche e *cruelty free*, la fermentazione di precisione, una particolare tecnica che si avvale della biologia: attingendo a specifici database che archiviano le sequenze di DNA di ogni specie, oggi è possibile copiarle e, sottoponendole alla fermentazione con zuccheri e scarti alimentari e agricoli, trasformarle in molecole organiche complesse da cui estrarre le proteine del latte, della carne, delle uova. Questo procedimento che consente di "programmare" le molecole è chiamato anche *Food As Software* nel report del laboratorio di ricerca americano

RethinkX intitolato *Rethinking Food & Agriculture 2020-2030. The second domestication of plants and animals, the disruption of the cow and the collapse of the industrial livestock farming*. Secondo i dati raccolti, il decennio che ci accompagnerà fino al 2030 determinerebbe la fine della produzione di proteine con i metodi tradizionali, non più sostenibili dal punto di vista etico e ambientale, sancendo il successo del cibo del futuro. Altrettanto nutriente (se non di più), non contaminato, né pieno di antibiotici; e, soprattutto, amico degli animali e del pianeta, tanto da poter persino ridurre le emissioni di CO₂, come vedremo a breve.

BATTERI DA MANGIARE

Alcune particelle sono così piccole e invisibili all'occhio umano da sembrare inutili, o addirittura spregevoli, se pensiamo ai batteri o ai microbi. Questi microrganismi, invece, contengono al loro interno talmente tante informazioni da produrre, se processati con altri elementi, delle molecole complete. È il caso, per esempio, della microflora, formata da popolazioni batteriche che si trovano nel terreno, nelle piante, nell'intestino degli animali, uomini compresi, e utilizzata da aziende della Silicon Valley come *Perfect Day* per creare proteine del latte e

confezionare quindi gelati, creme, dessert. E soprattutto formaggi con lo stesso sapore, la stessa consistenza e cremosità di quelli derivati dalla produzione tradizionale. Gli esperti sono

in grado di dare alla microflora la sequenza di DNA propria del siero del latte: così, posta la microflora a fermentare con acqua, nutrienti e zucchero, si ottiene naturalmente la proteina animale pura, senza però toccare nessun animale. La proteina viene poi separata dalla microflora, filtrata, purificata e disidratata, fino a ottenere una polvere versatile per realizzare qualsiasi cosa altrimenti ottenibile col latte.

DI MICROBI E CO₂

Stupefacente anche l'operato a favore del clima e dell'ambiente della start up *Solar Foods*, che punta a ridurre drasticamente la CO₂

Secondo alcuni studi americani, entro il prossimo decennio saremo vicini alla fine dei metodi tradizionali e intensivi di allevamento e coltivazione per abbracciare il "Food As Software"



Attualità

Devi smettere di leggere le notizie

di *Federica Giordani*

Pochi mesi prima dello scoppio della pandemia e dell'infodemia correlata, Rolf Dobelli, scrittore e imprenditore svizzero, pubblica un saggio che analizza le conseguenze dell'abbuffata di notizie alle quali ci sottoponiamo - e veniamo sottoposti - ogni giorno. Non solo danneggerebbe la salute ma, sostiene Dobelli, ci renderebbe incapaci di prendere decisioni migliori, provocandoci stress e minando la nostra forza di volontà. La soluzione: una dieta

Servirà un anno intero per abituare nuovamente il nostro cervello alla fruizione di testi lunghi e complessi senza accusare una certa fatica. Secondo Rolf Dobelli, autore del saggio *Smetti di leggere notizie* (Il Saggiatore, 2019), la dieta da notizie veloci, articoli scritti senza nessuna accuratezza e privi di rilevanza, online o sui giornali, in radio o in tv, per funzionare ha bisogno di un tempo lungo e di una strenua forza di volontà.

NOTIZIE E ALCOOL

«Le notizie sono pericolose come l'alcol. Di fatto ancor più pericolose, perché gli impedimenti cui devi far fronte per bere sono molto di più. L'alcol bisogna comprarlo, costa tempo e denaro, con le notizie questo dispendio non c'è». Il paragone di Dobelli appare forte e provocatorio ma gli effetti deleteri su scala globale della diffusione di notizie completamente irrilevanti, spesso distorte o addirittura false, sono reali tanto che nel 2013 il *World Economic Forum* inserì la disinformazione fra le principali minacce globali. Le cosiddette "fabbriche dei troll", luoghi fisici nei quali centinaia di persone (migliaia, se contiamo quelle da remoto) lavorano alla creazione di false identità digitali al fine di commentare, creare post sui social media o generare fake news, hanno influenzato esiti elettorali, creato disordini sociali e fatto cadere governi. Lo racconta il giornalista Peter Pomerantsev nel suo *Questa non è propaganda* (Bompiani, 2019), saggio che spiega i sistemi che i governi (con particolare riferimento a quello del Cremlino,

ma non solo) usano per sfruttare «l'abbondanza di informazione come nuovo metodo di repressione». Insomma, più informazioni e più sistemi per veicolarle, non significano in modo automatico più libertà, benessere e comprensione della realtà.

Secondo Dobelli, la «poltiglia di news» alla quale ci sottoponiamo consultando giornali, siti e newsfeed generati da algoritmi, si basa su una «frode di fondo»: la stampa così come la conosciamo da circa 300 anni è un'industria che ha come obiettivo quello del suo sostentamento tramite la pubblicità. Più si vende, più si guarda, più si clicca, più alti saranno i numeri da fornire agli inserzionisti e più saranno i guadagni.

Con che cosa stuzzicare l'attenzione dei lettori? Con un approccio che presuppone un assunto di base: che il nuovo sia anche rilevante. La mescolanza fra cronaca bianca, nera, rosa, opinioni, fatti e dibattiti è ormai difficilmente distinguibile. Anche AGCOM (Autorità per le Garanzie nelle Comunicazioni) nel suo *ultimo rapporto del 2018* riferito allo stato del consumo di informazioni in Italia ha rilevato «una certa confusione nel consumo di informazione, tanto che le hard news (notizie di attualità, politica, cronaca, ecc.) tendono a confondersi sempre più con le soft news (ad esempio relative al gossip)».

Secondo Dobelli la cura per questo «virus», come lo descrisse anche David Rothkopf, inventore della parola «infodemia» in *un articolo del 2013 sul Washington Post*, è una soltanto: leggere libri, riviste, articoli lunghi e cercare in modo autonomo le informazioni - anche online - individuando quei media che non hanno timore di affrontare, spiegandola, la complessità del mondo, che non può essere polarizzata, né semplificata a tutti i costi.

SENZA NOTIZIE: MA SI PUÒ FARE?

Il senso di smarrimento che incorre in chi legge Dobelli all'idea di non informarsi è normale, e lui stesso, all'inizio della sua «dieta», riconobbe i sintomi sociali e morali di una sorta di timore sacrale per l'informazione. Ma leggendo il saggio è chiarissimo il punto: non si tratta di smettere di leggere, bensì di abbandonare l'atteggiamento passivo davanti all'informazione,

cercando di prediligere solo le fonti complesse, diminuendo gli argomenti di cui occuparsi al fine di migliorare la nostra qualità della vita e la nostra capacità reale di prendere decisioni migliori. Dobelli cita alcuni dati: eliminando il consumo di news generaliste dai siti, dagli aggregatori algoritmici di notizie, dai televisori che ci fronteggiano nelle metropolitane o sugli autobus e dalle radio che parlano nelle nostre auto, potremmo risparmiare quasi 90 minuti al giorno del nostro tempo, ossia quasi un giorno lavorativo a settimana e, all'incirca, un mese all'anno. Un tempo, sostiene lo scrittore svizzero, che va valutato per quello che è: una risorsa limitata della quale fare un uso il più possibile intelligente e utile.

Nel 2013 il World Economic Forum inserì la disinformazione fra le principali minacce globali

Laura Conti: la storia della prima, dimenticata, ecologista italiana

di *Daria Falconi*

«Una giovane ha espresso la desolata convinzione che le forze politiche di sinistra concedano alle istanze ambientaliste solo un sostegno di facciata e che i movimenti ambientalisti siano sempre più orientati ad azioni simboliche o locali, prive di un progetto capace di attrarre e mobilitare i cittadini e le comunità. Avrei voluto poterle dire che si sbagliava, ma temo che non avesse tutti i torti». Sarà a causa di parole come queste che Laura Conti, medica, partigiana e ambientalista, verrà non solo allontanata dalla Lega per l'Ambiente, da lei stessa fondata, ma anche cancellata dalla carta stampata

Per Laura Conti lottare per la tutela dell'ambiente senza occuparsi di politica, senza tenere conto delle fonti scientifiche e senza preoccuparsi della disparità sociale e farne la propria battaglia, sarebbe stato semplicemente impensabile.

Le parole che scrive nella premessa di uno dei suoi ultimi libri, *Questo pianeta*, del 1983 ci ricordano perché è importante parlare nuovamente di una delle figure femminili italiane più controverse e dibattute del Ventesimo secolo. E per farlo non esiste modo migliore se non iniziando dalla sua storia.



Laura Conti durante un'intervista Rai del 1983

Nata a Udine il 31 marzo del 1921, Laura Conti visse in una famiglia antifascista piuttosto complicata, dalla quale probabilmente ereditò la vena attivista. Proprio a causa dell'impegno militante dei suoi genitori, la famiglia perse la propria azienda e per questo Laura fu costretta a trascorrere l'adolescenza trasferendosi da una casa all'altra, senza la possibilità di coltivare delle relazioni stabili. Finì dunque per trovare rifugio tra gli scaffali della libreria di casa, cui dedicava intere giornate, che le consentirono di sviluppare un amore viscerale per lo studio e la conoscenza. Laura Conti così formò sé stessa non solo come amante della scienza, della politica, ma anche come fervente femminista intersezionale. Quando però, cresciuta, decise di studiare medicina, la sua vita cambiò per sempre. Nel 1944 si iscrisse all'Università di Milano ed entrò a far parte della Resistenza aderendo al Fronte della gioventù per l'indipendenza nazionale e per la libertà e quel primo viscerale incontro con l'impegno politico la segnò definitivamente. Assegnatole l'arduo compito di fare propaganda nelle caserme, solo pochi mesi dopo nello stesso anno venne arrestata e

Parlare come una giraffa può cambiare il mondo

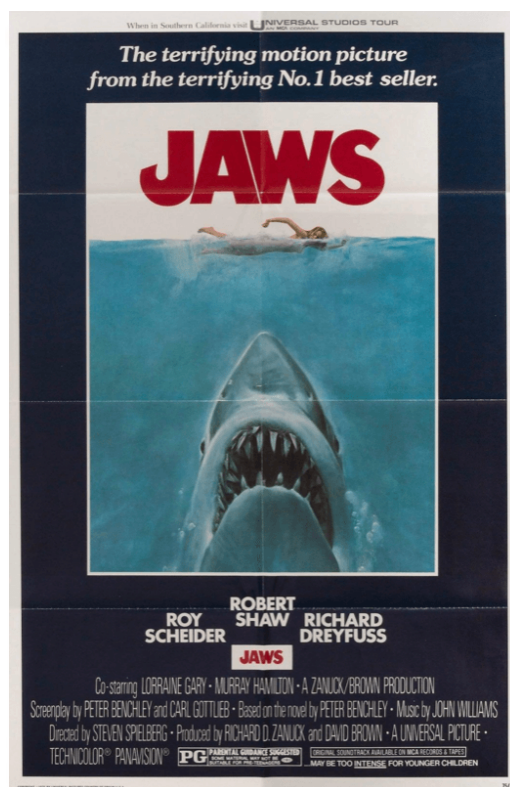
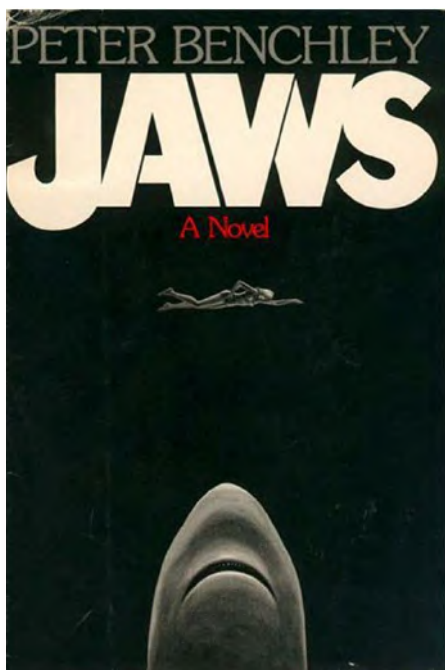
di *Elena Benarrivato*

E se la maggior parte dei conflitti tra le persone derivasse dal loro modo di comunicare? In una società che spinge a parlare come sciacalli, una soluzione c'è e si chiama "linguaggio giraffa": collo lungo per guardare oltre e cuore enorme per restare connessi

Anno 1961: il mondo è diviso in due dalla Guerra Fredda, John Kennedy presta giuramento come 35° Presidente degli Stati Uniti d'America, a New York debutta un giovane Bob Dylan, inizia la costruzione del muro di Berlino, Jurij Gagarin vola nello spazio, nasce il WWF e su tutto il pianeta si diffondono numerosi movimenti in favore dell'ambiente e dei diritti civili.

È in questo clima di profondi cambiamenti sociali e culturali che lo psicologo clinico statunitense Marshall Bertram Rosenberg (1934-2015) sviluppa l'idea della Comunicazione Nonviolenta (CNV), un potente strumento di connessione tra le persone, volto a risolvere pacificamente conflitti personali, relazionali, sociali e politici. Dall'Azerbaijan alla Nigeria fino alla Jugoslavia, Rosenberg ha viaggiato per tutto il mondo in compagnia delle sue due marionette, uno sciacallo e una giraffa di peluche,





A sinistra, la copertina della prima edizione di "Jaws", del 1974 e, a destra, il poster ufficiale del film di Spielberg (molto più "terrificante"), uscito negli USA nel 1975.

Letteratura

Lo squalo: da romanzo cult a manifesto per la loro salvaguardia

di Elena Benarrivato

L'immagine degli squali come "assassini del mare" è profondamente errata. Lo sapeva bene Peter Benchley, autore del libro "Lo squalo", del 1974, che ispirò l'omonima pellicola di Steven Spielberg, uscita l'anno successivo. A 47 anni dal film cult e a 16 dalla scomparsa di Benchley, l'eredità più grande lasciata dall'autore è l'esortazione a conservare e proteggere gli squali, gli oceani e l'intero pianeta

Per ogni 100 milioni di squali uccisi dall'uomo ogni anno, gli incontri fatali per gli esseri umani sono fra i 6 e gli 8. Ciononostante, la nomea di questi pesci è quella di predatori pericolosi e "assetati di sangue" umano. Il film *Lo squalo* ha sicuramente contribuito ad alimentare questa fama, rappresentando in modo errato il comportamento di un animale che, in realtà, è più spaventato di noi rispetto a quanto noi dovremmo esserlo di lui.

È per questo motivo che, dopo il successo del suo best seller, Peter Benchley dedicò la sua vita a promuovere lo studio e la conservazione di questi mammiferi, affermando persino di essersi pentito di aver scritto il libro.

LO SQUALO E LA FIGURA DELLO SQUALO

Giornalista e scrittore laureato ad Harvard, prima di raggiungere la fama internazionale

Oroscoporrige a cura di Luna Dinotte

Un cucchiaino di humor e un pizzico di stelle



ARIETE

Sei Ariete, ma sei coraggioso come un

leone e la tua voglia di esplorare è alle stelle. Per te si prospetta una nuova avventura, gli scienziati hanno individuato un nuovo **planeta** più grande di Giove: non saprei cosa consigliarti di mettere in valigia, però. Ricetta totem: [barrette ai semi](#).



TORO

Conosci la storia del pesce Celacanto? La comunità

scientifica fino al 1938 era concorde nel ritenere che fosse estinto. Ma lui non l'ha presa bene ed è riemerso dagli abissi facendo il gesto dell'ombrello, con le pinne. Ricordati di lui questo mese quando crederai di non potercela fare: ce la fai! Ricetta totem: [questi spaghetti](#).



GEMELLI

Dato che i primi caldi per te sono "Ok, devo

fare cose, sperimentare, vedere, lettera, testamento", ti do un piccolo esperimento da fare, poi mi dirai: pare che mettere un pizzico di sale sull'ananas la renda più dolce. Contrasti, cose strane: il tuo ambiente! Ricetta totem del mese: [torta all'ananas](#).



CANCRO

Te lo dico sempre che sei romanticissim*. Senti,

allora, una storia speciale. Nell'antica Grecia, lanciare una mela a qualcuno era un gesto chiaro: ti piaceva e pure parecchio. Quindi procurati un cesto di mele e, occhio alla mira (alla peggio avvicinati e "consegnale").

Ricetta totem: [stecchi di mela](#).



LEONE

Sarà un mese di grandi esplorazioni! Dato che il

tuo metallo è l'oro, potresti dedicarti al setaccio di piccoli fiumi o a scoprire davvero le persone che ami. Però, sappi che per la questione "oro", la pepita più grande del mondo è già stata individuata: 65 chili e 2 milioni e seicentomila dollari di valore.

Ricetta: [pasta al tempeh dorato](#).



VERGINE

Mese ballerino, un po' gne gne per te. Ti senti un po'

tutt* un capriccio, il problema è che non è sempre facile farlo capire agli altri. Ho scoperto che un simbolo utile nel Medioevo era il fiore Bocca di Leone: indicava il capriccio, usato per dire a un corteggiatore che non lo filavi di pezza. Mazzetto?

Ricetta totem: [insalata capricciosa](#).



BILANCIA

Quanta energia hai questo mese? Fantastico! Cerca

di coltivare i piccoli piaceri seguendo l'esempio di Yashuhito Teshima, unico al mondo a coltivare fragole bianche con semi rossi. Gioielli dal sapore fresco e dolcissimo (certo... 4 dollari a fragola!).

Ricetta totem: [pan di fragole](#) (normali).



SCORPIONE

Alt! Non prendere decisioni affrettate! Ti conosco: poi

te ne penti. Ti consiglio di applicare il "linguaggio interiore": praticamente quando parliamo e pensiamo a noi stessi il cervello avvia una vera e propria conservazione, attivando anche micro movimenti della laringe. Ricetta totem: [biscotti da meditazione](#).



SAGITTARIO

Il bel tempo mi porta a suggerirti un nume tutelare

per questo mese: il poeta Charles Baudelaire. Fu lui a inventare un nome per l'attività che ti consiglio di compiere: la "flânerie", l'arte di camminare senza fretta stupendosi del mondo. Ricetta totem del mese: [hot dog vegan del camminatore](#).



CAPRICORNO

Maggio sarà per te il mese in cui potresti riprendere in

mano un vecchio progetto che amavi molto. Ti servirà energia e ho pensato di suggerirti un animale a cui ispirarti, il colibrì: deve assumere nutrimento ogni 10 minuti dato la sua costante e frenetica attività. Sii come il colibrì e niente sensi di colpa. Ricetta totem: [crema al cioccolato energetica](#).



ACQUARIO

Non preoccuparti: tutti siamo un po' affaticati

in primavera. Anche maggio è dolce dormire, a mio avviso. Ma sappi che sarà anche un mese di scoperte belle ma seredipiche, come avvenne per il tè: delle foglie caddero nell'acqua calda e nel 2737 a.C ecco la bevanda. Ricetta totem: [budino nuvola al tè](#).



PESCI

La mia civetta che viaggia fra le stelle e mi tiene

informata mi ha spifferato tutto: hai bisogno di cose colorate, dato il periodo un po' gne-gne. Ok, allora ti suggerisco di viaggiare verso la spiaggia verde (ma verde davvero!) di [Papakōlea](#) nel quartiere Ka'u dell'isola di Hawai'i. Ricetta totem: [risotto verde al lime](#).

Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it



LA PUOI ACQUISTARE QUI

+100 pagine di ricette inedite fotografate e testate, nuove rubriche (prodotti vegan al supermercato, lifestyle e nutraceutica), inchieste e interviste originali.

Vegolosi MAG è il mensile di riferimento per chi ama cucinare, mangiare e rimanere informato in modo consapevole!

Puoi abbonarti per tutto il 2022 o regalare l'abbonamento!