



RICETTE

20 piatti per iniziare a coccolarci e ripartire come si deve!

BENESSERE

Il face yoga è un metodo di allenamento green che permette alla nostra pelle di ringiovanire: eccome come funziona

STORIE

Mark Boyle, il giornalista che ha lasciato tutto per vivere fuori dalla "civiltà"

ANIMALI

Nelle nostre città gli animali ci sono, si adattano, convivono: un "bestiario" ci aiuta a riscoprirli



Grazie di cuore a tutti i nostri abbonati Fan:



*Roberto Accornero, Carmela Anzelmo, Cecilia Balzaretto,
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, Ermida Fiocco, Isabella Gasparrini, Debora Gasser,
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, Loredana Saini, Simone Salotti, Katia
Sannicolo, Elisa Sarzi Sartori, Martina Siragusa, Liria
Sirni, Alessandra Spaghetti, Emily Stangherlin, Alexandra
Tomaselli, Lucia Torti, Angela Trebbi, Francesca Valente,
Nadia Valmari, Andrea Vigogna, Giulia Vigorelli, Maria
Rosaria Villa, Mikku Toma Yamashiro Knudsen, Michela
Zenari, Elisa Zonato, Francesco Zucchi.*

Lista aggiornata al 30 agosto 2022



Vegolosi MAG: abbonamento light

6 mesi della nostra
rivista digitale +
5€ di sconto sui corsi
di cucina del 2022

Abbonati



**PUO' DARSI
CHE NON SIATE
RESPONSABILI
PER LA SITUAZIONE
IN CUI VI TROVATE.
MA
LO DIVENTERETE
SE NON
FATE NULLA
PER CAMBIARLA.**

Martin Luther King — 1929 - 1968

Vegolosi MAG

n. 26 — settembre 2022

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:

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

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](#)

Il gesto

di **Federica Giordani**

Nella versione online di uno dei più diffusi quotidiani, la Repubblica.it, vagano leggeri nella sezione “green” alcuni video intitolati *I vostri gesti per salvare il Pianeta*. Le interviste vedono protagoniste persone individuate sulle spiagge durante il tour di Lorenzo Cherubini. C'è chi «fa la differenziata con tutta la famiglia», chi «va in bicicletta spesso per non usare la macchina», chi «usa il monopattino elettrico», chi «chiude l'acqua del rubinetto mentre si lava i denti» e chi «non butta i rifiuti per terra». Certo, nel 2022 con una crisi climatica che sta mordendo i deretani di tutti noi, forse è un po' poco ma del resto questo è il risultato della comunicazione debole, anzi in fin di vita, che telegiornali e giornali stanno facendo da sempre su questi temi. Basta vedere anche solo il taglio delle notizie: l'uomo dovrebbe fare dei “gesti” per salvare il Pianeta. Ossia l'essere egoriferito per eccellenza - noi - dovrebbe fare cose (anzi, spesso smettere di farle) per un non ben meglio identificato mondo che non vede mai nel suo insieme e che non è assolutamente in grado di “sentire”, e poi «guarda, ha piovuto, siamo a posto». Ecco, il problema non è salvare il Pianeta che, lo sappiamo bene, si salva da solo (lo abbiamo visto come “respirava” mentre tutti eravamo confinati in casa, no?), ma renderci conto che questi “gesti” non solo sono troppo poco, ma che non siamo nelle condizioni di “fare gesti” bensì in quelle di correre a perdifiato ai ripari con tanta paura addosso, dando segnali anche molto forti alle aziende e ai produttori con i nostri acquisti e non solo. E, sì, fra i “gesti” sarebbe molto interessante anche smettere di mangiare carne e derivati, fra gli alimenti più impattanti a livello ambientale in assoluto (per non parlare del loro “impatto” sulla vita degli animali). Greta Thunberg fu profetica: «lo voglio che abbiate paura», altro che monopattino.

Sommario

Clicca sulle foto per
andare alla pagina
corrispondente!



Antipasti 12



Primi piatti 18



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

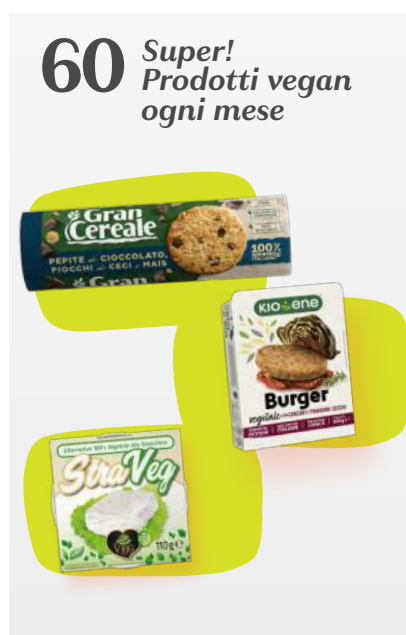
**Come veganizzare
una ricetta 58**



**Secondi e
contorni 34**



Dolci 48



**60 Super!
Prodotti vegan
ogni mese**

- 5** EDITORIALE
- 9** LA SPESA DI STAGIONE
L'abbinamento del mese
- 10** RICETTARIO: 20 IDEE INEDITE
- 54** RICETTE DAL MONDO
- 58** CHEEK TO CHEEK
Come veganizzare una ricetta
- 60** SUPER!
Prodotti vegan ogni mese
- 61** LE NOSTRE RICETTE FATTE DA VOI
- 63** NUTRACEUTICA
A cura della dott.ssa Franciosi

- 66** FACE YOGA: PRONTI AD ALLENARE IL VISO?
- 70** IMPARARE AD IMPARARE NELL'ERA DIGITALE
- 74** VIVERE DAVVERO, SENZA DENARO E TECNOLOGIA
- 80** L'IMBARAZZO DELLA SCELTA
- 82** DI BESTIE INVISIBILI E CITTÀ SELVATICHE
- 86** LAVORARE (COSÌ) CI HA STANCATO
- 92** LA SCRITTURA COME TERAPIA (SEMPLICE) PER IL SÉ
- 98** TUTTO IL MONDO INTORNO
Per nutrire la nostra voglia di cose belle

- 99** BRICIOLE
Le notizie per non perdere la strada in un mondo che cambia
- 102** LIBRI DIVORABILI
Consigli di lettura di tutti i generi
- 103** PIANTE MAESTRE
A cura di Alice de "I giardini di Ellis"
- 104** LA CUCINA ZERO SPRECHI
Dai diamanti non nasce niente, dagli scarti invece...
- 105** OROSCOPORRIDGE
L'oroscopo "a cucchiariate"
- 107** MITI DA SFATARE
Contro le fake news con un tocco di ironia



66 *Face Yoga: pronti ad allenare il viso?*



74 *Senza tecnologia e denaro: vivere davvero*



86 *Lavorare (così) ci ha stancato*

63 *Nutraceutica: curati del tuo cibo*



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

98

103

Begonia maculata: mettiamo alla prova il nostro pollice verde!



Oroscoporrige: un cucchiaino di humor e un pizzico di stelle

105



CORSO DI CUCINA 100% VEGETALE

Le merendine della nostra infanzia

Mercoledì 14 settembre • Ore 18.30

***Kinder Brioss, Camille e due sorprese!
Sarà come tornare a fare la merenda
negli anni '80/'90...***

Partecipa al corso





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

Come Ginger & Bread

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

Melanzane e capperi



*Prova l'abbinamento:
clicca qui per leggere la ricetta!*









Risotto alle mele, senape e zafferano

PREP: 15 MIN. | COTTURA: 25 MIN. | TEMPO TOT.: 40 MIN.
DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

360 g di riso arborio
oppure carnaroli
1 mela golden
1 cipolla
1 cucchiaino di senape
2 bustine di zafferano
2 cucchiaini di formaggio
morbido vegetale (facoltativo)
½ bicchiere di vino bianco
Brodo vegetale
Sale e pepe
Olio di semi
Semi di girasole

L'IDEA DI CHEF SONIA



Mele nei piatti salati: io le adoro! Uno degli abbinamenti che amo di più in assoluto - dopo questo che vi ho proposto in questo risotto - è mele, senape e cavolini di Bruxelles: quando saranno di stagione, provate e mi farete sapere.



Si cucina!

Tritate finemente la cipolla e soffriggetela in una casseruola con un goccio di olio. Una volta che si sarà imbriondita, aggiungete il riso e tostatelo per un paio di minuti, poi sfumate con il vino bianco e aggiungete metà mela tagliata a cubetti piccolini. A questo punto iniziate a cuocere il risotto aggiungendo un mestolo di brodo bollente alla volta, man mano che viene assorbito dal riso.

Saltiamo la mela in padella

Intanto che il riso cuoce tagliate a cubetti anche l'altra mezza mela e saltatela in padella con un goccio di olio di semi a fiamma vivace, fino a che sarà dorata ma ancora croccante. Nella stessa padella tostate poi anche i semi di girasole e teneteli da parte.

Mantechiamo il risotto

A cottura quasi ultimata del riso aggiungete la senape, lo zafferano e il formaggio morbido vegetale e mantecate il tutto, regolando anche di sale e pepe. Impiattate quindi il vostro risotto all'onda, completando ciascuna porzione con una cucchiainata di mele saltate e i semi di girasole tostati.

Conservazione

Vi consigliamo di consumare al momento questo risotto per gustarlo al giusto grado di cremosità e cottura.

Consiglio vegoloso

Al posto delle mele provate a usare delle pere per la realizzazione di questo risotto.



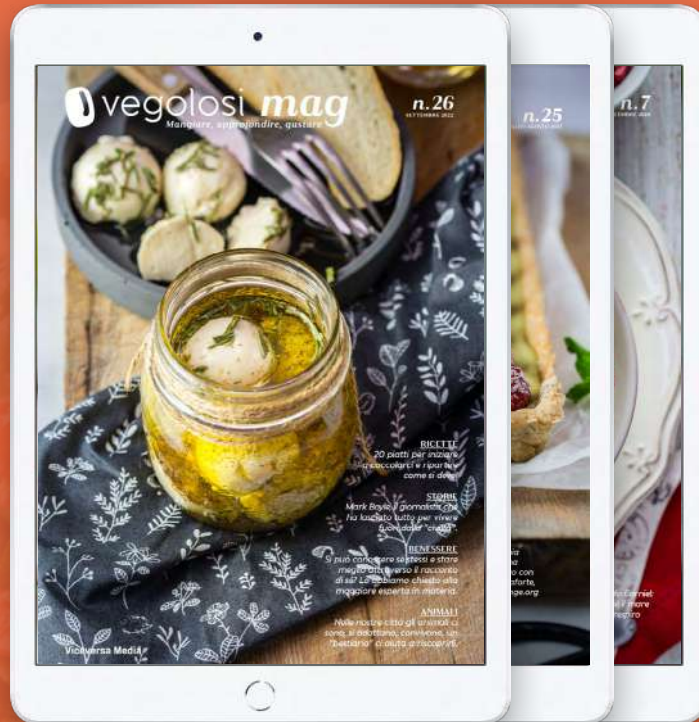






Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it



LA PUOI ACQUISTARE QUI

20 ricette inedite fotografate e testate, tante rubriche (prodotti vegan al supermercato, lifestyle, nutraceutica, approfondimenti con la nutrizionista), inchieste e interviste originali che non troverete sul sito. Vegolosi MAG è il mensile di riferimento per chi ama cucinare, mangiare e rimanere informato in modo consapevole!

Puoi abbonarti o regalare l'abbonamento!

Cheek *to* cheek

Nella cucina di Chef Sonia

Trucchi e consigli da mettere subito in pratica
per cucinare meglio, più in fretta e senza
sbagliare un colpo

Come veganizzare una ricetta

Il passaggio da un'alimentazione onnivora a una vegana può spaventare, anche perché si vede preclusa dalla dieta una grande quantità di piatti con i quali siamo cresciuti, a cui siamo affezionati e che spesso sono i nostri preferiti. Ci sono però diversi modi per riprodurre la maggior parte in chiave 100% vegetale e con risultati sorprendenti. Qui di seguito troverai una carrellata delle sostituzioni che nel corso degli anni mi sono ritrovata a operare più spesso. Se poi vogliamo fare un discorso "filosofico", non si tratta proprio di "sostituzioni", bensì di un modo diverso di realizzare i piatti, rivedendone in alcuni casi la chimica di base, ottenendo risultati eccellenti oppure semplicemente ampliando il proprio carrello aggiungendo ingredienti che prima non usavamo o non conoscevano.

1 **Partiamo dalle sostituzioni più semplici: latte e panna**

In commercio si trovano talmente tanti sostituti vegetali per latte e panna che c'è solo l'imbarazzo della scelta, anche se ovviamente non sono tutti uguali. I prodotti a base di soia sono generalmente quelli che preferisco per cucinare: la panna di soia è più densa e ricca, ideale per condimenti belli cremosi e farciture non acquose, mentre il latte di soia lo trovo migliore soprattutto per la realizzazione di un dolce, perché più corposo rispetto a quelli di avena o di riso, ad esempio. Se vuoi replicare la panna acida o il latticello (usato in particolar modo in preparazioni di origine anglosassone, come il **soda bread**) le versioni a base di soia sono indispensabili perché basta aggiungere un po' di succo di limone per farle rassodare e cagliare, ottenendo così un risultato incredibilmente simile all'originale.

2 **Proseguiamo con i latticini: i formaggi vegan**

Ogni anno che passa è possibile trovare in commercio una varietà sempre maggiore di formaggi vegani e con risultati spesso decisamente gustosi e soddisfacenti per il palato. Ovviamente se ne possono preparare facilmente in casa un'infinità, a partire dal **formaggio spalmabile** a base di yogurt di soia colato, passando per quelli a base di **frutta secca** o di tofu, fino ad arrivare a preparazioni più complesse che prevedono l'uso di farina di ceci e di diversi amidi, a volte anche poco conosciuti. Un esempio è l'amido di tapioca, uno degli ingredienti fondamentali della **mozzarella** fatta in casa perché, oltre al suo potere addensante, conferisce una certa elasticità al composto che sembra "filare" come fosse un formaggio sciolto. Altri due ingredienti con cui ti consiglio di sperimentare per la produzione di formaggi casalinghi sono l'agar agar e l'olio di cocco: entrambi infatti ti permettono di ottenere un formaggio solido a temperatura

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/ Muffin vegani al cioccolato di [@sweetjasmina](#)

NON DA MENO...

2/ Dubu Jorim - Tofu alla coreana di [@remy_4626](#)

3/ Crostata vegana di frutta di [@ladimoradiale](#)

4/ Egg salad vegana di [@cattivissimafra](#)

5/ Bomboloni vegani di [@pumpkinsprout](#)

6/ Tofu fatto in casa di [@maestra_lo](#)

[Clicca sulle foto per leggere la ricetta](#)

Notizie

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



Benessere

Face Yoga: pronti ad allenare il viso?

di *Federica Giordani*

Andiamo in palestra, a correre o facciamo lunghe camminate tenendo in allenamento i muscoli del nostro corpo ma ci dimentichiamo che anche il nostro viso andrebbe allenato non solo per migliorare tono e aspetto della pelle ma anche per “sentirsi” un po’ di più. Con Eliana Pugliese, insegnante di face yoga, scopriamo questa tecnica: un modo a impatto zero per occuparci della nostra bellezza



Percorsi

Senza tecnologia e denaro: vivere davvero

di *Daria Falconi*

Nel 2008 Mark Boyle ha lasciato il lavoro, poi la città e se ne è andato a vivere nella natura. Ricorda come fosse ieri quel giorno in cui ha spento il computer per l'ultima volta per poi farsi conoscere al mondo come il Moneyless man, "l'uomo che vive senza denaro". Oggi, dieci anni dopo, vive ancora nella casa che si è costruito da solo, senza soldi e tecnologia ed è felice

Irlandese, classe 1979, Boyle potrebbe essere chiunque di noi. Cresciuto a Ballyshannon, dopo essersi laureato in economia al *Galway-Mayo Institute of Technology* si è trasferito nel Regno Unito nel 2002. Lì ha iniziato a lavorare, prima in un'industria farmaceutica, poi nel settore alimentare. Convinto che la sua vita avrebbe girato per sempre attorno al denaro (lui è esperto di finanza e marketing), quando il tema della crisi climatica inizia a diventare preponderante, diverse domande sull'esistenza cominciano ad assillarlo: già vegetariano da sei anni, sente di non star facendo abbastanza per limitare l'impatto della sua vita sulla Terra.

Così, un giorno vede un film sulla vita di uno dei più grandi politici e filosofi della storia moderna, il Mahatma Gandhi, e tutto cambia. Da quel momento, che tutt'oggi definisce come una «epifania», si accende in lui una fiamma che



Scenari

Lavorare (così) ci ha stancato

di Silvia De Bernardin

Settembre, tempo di ripartenze, buoni propositi e rientro al lavoro. Ma a quale, lavoro? Con un italiano su due che – raccontano le ricerche di settore – si dice intenzionato a cambiarlo nel breve periodo perché insoddisfatto e i numeri delle dimissioni volontarie mai così alti come in passato, la domanda sorge spontanea: e se la pandemia ci avesse regalato la straordinaria opportunità di rivedere il nostro rapporto con il lavoro in chiave più umana e felice?

Il tempo delle “grandi dimissioni”, lo chiamano gli esperti di risorse umane e mercato del lavoro. O, a volerla vedere da un altro punto di vista, quello di una grande opportunità di cambiamento. L’onda lunga della *great resignation*, dagli Stati Uniti è arrivata ormai da tempo anche in Italia facendo luce – a livello individuale e collettivo – sui nodi e le contraddizioni di una relazione con il lavoro per molti difficilissima. Tanto che, solamente tra aprile e giugno del 2021, si sono registrate quasi 500mila dimissioni volontarie (290mila di uomini e 190mila di donne): l’85% in più dello stesso trimestre dell’anno precedente, secondo i dati del Ministero del Lavoro. Un fenomeno che interessa in modo particolare i giovani tra i 26 e i 35 anni (nel 70% dei casi), seguiti dalla fascia 36-45 anni, chi risiede nel Nord Italia e svolge un lavoro impiegatizio. Ma perché le persone oggi si licenziano? E cosa cercano di diverso nel lavoro?

Oroscoporrige a cura di Luna Dinotte

Un cucchiaino di humor e un pizzico di stelle



ARIETE

Il rientro ti mette di malumore? Ispirati alla

specie di *Victoria Boliviana* dei Kew Gardens: la ninfea gigante, nonostante l'habitat limitato, è cresciuta oltre le aspettative battendo ogni record! Concediti qualche gita fuori porta e una coccola in cucina! Ricetta totem: [torta pere e cioccolato](#).



TORO

Fuori il superfluo, dentro l'essenziale: faresti le

pulizie di primavera tutto l'anno! Allora fai l'ennesimo decluttering anche tra i pensieri, per placare il tuo animo infuocato. Come suggerisce la queen del riordino Marie Kondo: «Conserva solo ciò che ti emoziona, il resto buttatalo via senza ripensamenti». Ricetta totem: [biscotti alle noci](#).



GEMELLI

L'aria di settembre profuma di nuovo inizio!

Per ideare emozionanti progetti devi, però, fare il pieno di energie: sull'isola di Sørvær hanno costruito tra le nevi dieci casette per scrittori e artisti che vogliono concentrarsi sulla propria creatività. Prenoti tu? Ricetta totem: [iceberg ripiena](#).



CANCRO

Furbetto mio, non è insonnia la tua. Sei come

gli elefanti: dormiresti solo 3 ore perché il resto del tempo lo dedichi alla tua priorità, smangiucchiare qua e là! A settembre sperimenta qualche nuova combinazione e segui il mio consiglio: mirtilli rossi ovunque! Ricetta totem: [formaggio anacardi e...](#)



LEONE

Leoncin* mio, sei il re della savana ma anche tutto un

capriccio ultimamente. A settembre però fiorisce la lavanda che con il forte aroma rilassa come non mai! Tutorial facile e veloce: mettime qualche fiore essiccato in un sacchetto poi poggialo sugli occhi chiusi. Ripeti insieme a me: om...om. Ricetta totem: [plumcake camomilla e lavanda](#).



VERGINE

Car* Vergine, è il tuo mese! Apriamo

un biscotto della fortuna: «Imperfettamente conosciamo e imperfettamente amiamo», Tommaso d'Aquino. Quale augurio migliore! Impara ad apprezzare l'imperfezione e lasciati sorprendere da ciò che non puoi controllare. Ricetta: [...sorpresa](#).



BILANCIA

Ah bilancia mia, sempre la solita: come alle ortensie

ti basta un pizzico di acidità in più per cambiare subito colore e passare dal bianco pacifico al blu intenso. Questo mese allena le mezze misure e sperimenta una ricetta senza bilancia: goditi l'imprevisto! Ricetta totem: [torta in tazza](#).



SCORPIONE

Ah, la mia civetta ci ha visto lungo! Estate di grandi

conquiste, eh? Ora non rovinare tutto con il tuo caratterino pungente. Ho l'arma segreta che fa al caso tuo: è il mese dei fichi, piante che nell'antica Grecia erano sacre a Dioniso e frutti che rappresentavano l'eros. Facciamo un cestello tu e uno io? Ricetta totem: [marmellata di fichi](#).



SAGITTARIO

Se per gli altri settembre è un mese pesantino, tu

pensi solo: *Please don't stop the music!* Proprio come la *Maranta Leuconeura* che in questo periodo di giorno ama far ballare le sue foglie per godersi ancora l'ultimo sole mentre di notte si chiude in preghiera per ricaricare le energie. Ricetta totem: [tagliatelle festaiole](#).



CAPRICORNO

Interessante il moto delle porridge-stelle attorno al

tuo segno: sei in una vibrante attesa. Questo settembre risplendi di fronte al pensiero di fare nuove conoscenze nella speranza che portino un po' di pepe nella tua tanto amata tranquillità. Ricetta totem: [taralli salati mandorle e pepe](#).



ACQUARIO

Aria settembrina, fresco la sera e la mattina:

dopo l'estate rovente non aspettavi altro! Non esagerare, però: lasciati qualche spazio libero in agenda per non arrivare a ottobre con l'affanno e ricordati... respira tra un impegno e l'altro! Ricetta totem: [estratto energizzante](#).



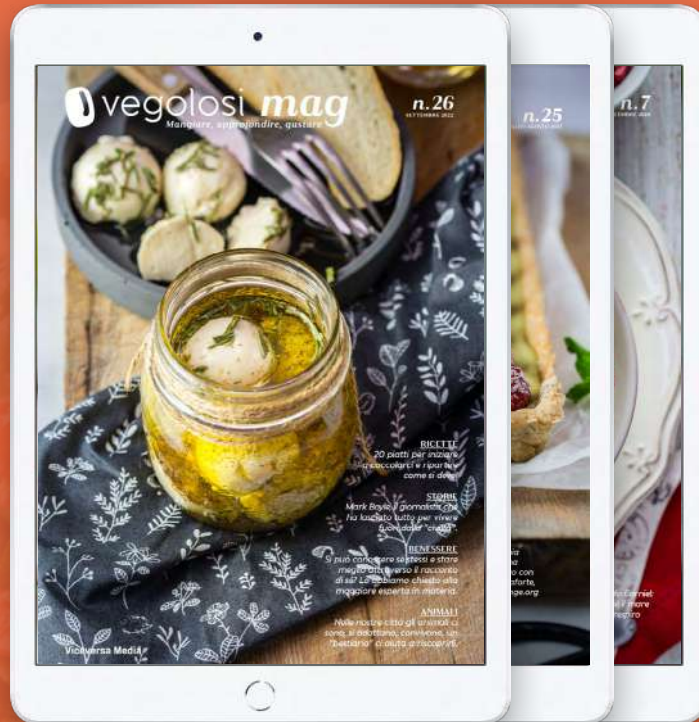
PESCI

Pesciolino, tu la fine dell'estate non la mandi

giù e con la mente sei ancora a scrutare i fondali marini. Ci pensa zia Luna ad addolcirti il rientro: alla conferenza sugli oceani di Lisbona, oltre 150 Paesi si sono impegnati a proteggere il 30% delle zone marittime nazionali. Ricetta totem: [zeppole fritte al sapore di mare](#).

Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it



LA PUOI ACQUISTARE QUI

20 ricette inedite fotografate e testate, tante rubriche (prodotti vegan al supermercato, lifestyle, nutraceutica, approfondimenti con la nutrizionista), inchieste e interviste originali che non troverete sul sito. Vegolosi MAG è il mensile di riferimento per chi ama cucinare, mangiare e rimanere informato in modo consapevole!

Puoi abbonarti o regalare l'abbonamento!