vegolosi mag

Mangiare, approfondire, gustare

n. 18
DICEMBRE 2021

RICETTE
Zuppe, paste al forno, pizzette, polpettoni, nuggets... e lo speciale di Natale!

GUIDE
Le erbe aromatiche fra gusto e salute. Perché usarle, quali, quanto e perché sono fondamentali per il nostro benessere

REGALI
Tante idee per trovare il pensiero perfetto per tutti i gusti rispettando pianeta e animali

LIBRI
Ligabue, il pittore che ha raccontato natura e animali attraverso la lente della fragilità: un viaggio incredibile

Speciale menu di Natale



Viceversa Media

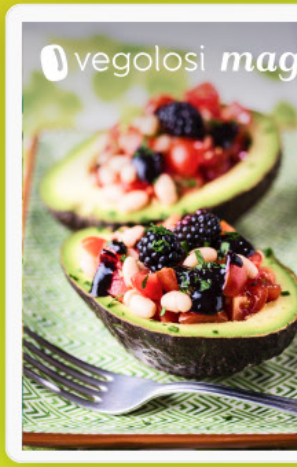
Fun fun Fan! Abbonati a Vegolosi MAG 2023

L'abbonamento per chi vuole sostenere il nostro lavoro. 11 numeri di Vegolosi MAG con contenuti inediti, corsi a metà prezzo, eBook, 6 video lezioni, una mail diretta per parlare con chef Sonia, zero pubblicità su sito e rivista!

Abbonati o rinnova













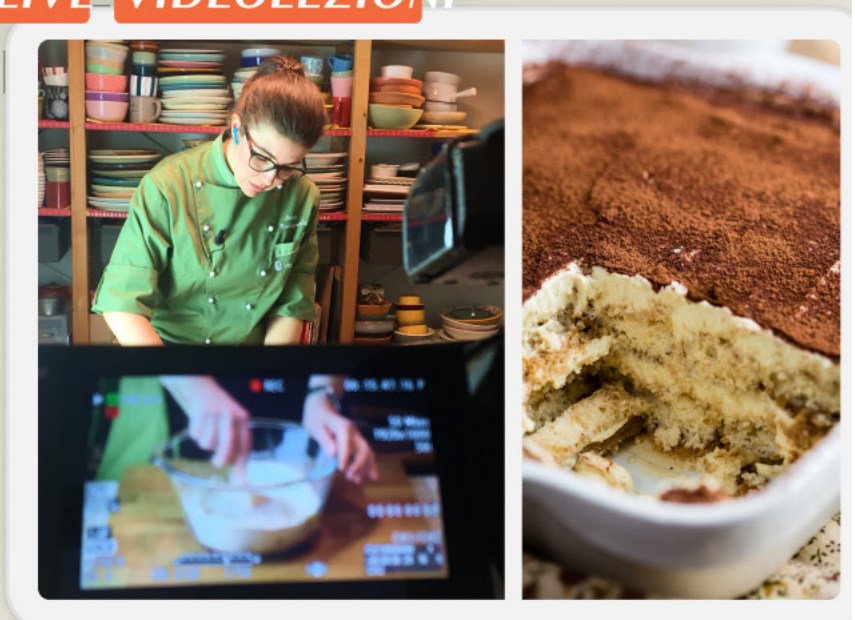


Regala un bel corso di cucina vegan online

Al biglietto ci pensiamo noi!

Scegli il corso da regalare

LIVE VIDEOLEZIONI



SE UN PROBLEMA
E' INVISIBILE.
CI SARA'
INVISIBILITA'
ETICA

Carol J. Adams
— saggista e attivista,
1951

vegolosi.it

Vegolosi MAG
n. 18 — dicembre 2021

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*
Tiziana Caretti - *redattrice*
dott.ssa Denise Filippin - *biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale*
Francesca Isola - *redattrice*
dott.ssa Lorenza Franciosi - *PharmD, PhD e consulente nutrizionale*
Sara Grassi Sgarban - *redattrice*
dott.ssa Benedetta Raspini - *biologa nutrizionista specialista in scienza dell'alimentazione*
Benedetta Rutigliano - *redattrice*

Fotografie e illustrazioni: Vegolosi.it, Adobe Stock, 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 2022:
lo trovi SOLO qui.

Porcherie

di ***Federica Giordani***

Erano anni che non leggevo la parola «porcheria». Porta con sé l'odore della canfora negli armadi di mia nonna e quella leggera indignazione che la pervade – ancora – quando ora, a 92 anni, si scalda per qualche situazione che non le va giù. Invece qualche settimana fa l'ho ritrovata in un post Instagram del politico Matteo Salvini: faceva riferimento alla «carne in provetta» a cui, a suo dire, andrebbero «milioni di euro di denaro pubblico, alla faccia del lavoro e dei sacrifici dei nostri allevatori e agricoltori, e soprattutto della salute dei consumatori». I milioni non risultano da nessuna parte, chiaramente, e non esiste un collegamento fra la carne coltivata in laboratorio (c'è un hub anche in Italia che la studia, finanziata con i soldi di un privato e ne abbiamo parlato nel ***numero 10 di Vegolosi MAG***) e i rischi per la salute. Quella che viene venduta – e non in Italia – al momento, è stata regolarmente approvata dalla Singapore Food Agency.

È singolare notare come i toni usati dal politico siano ancorati a un passato che è già storia – quello della produzione inefficiente di carne attraverso esseri viventi senzienti – mentre nel mondo vero una start-up composta da ricercatori di Berkeley poco più che ventenni e che vogliono produrre carne vegetale abbia ottenuto un finanziamento di 4 milioni di dollari da una delle più grandi multinazionali del mondo, Nestlé che – nonostante tutto quello che di male se ne possa dire – ha deciso di investire a mani basse sul mondo delle alternative vegetali.

Se pensiamo che alla fine dell'Ottocento si combatté la battaglia fra macchine elettriche – già... – e veicoli a benzina, ci troviamo nuovamente davanti alla solita battaglia fra conservatori miopi, terrorizzati dal «nuovo» e chi della ricerca di alternative fa una ragione di vita.

La vera «porcheria», oggi, è continuare a vivere pensando che quello che non conosciamo sia da temere e che quello che non ci tocca – ancora personalmente – non esista continuando a dire sciocchezze a scapito di un futuro che «poi si vedrà».

Ps. Un piccolo spazio per ringraziarvi sinceramente per l'anno passato insieme e per dirvi che gli abbonamenti nuovi al nostro MAG sono pronti. Sarà un 2022 pieno di coerenza, lavoro e buona informazione (e di ottimo cibo, ma questo... lo sappiamo già).

Sommario

Clicca sulle foto per andare alla pagina corrispondente!







Con consigli nutrizionali







5 **EDITORIALE**
Porcherie

9 **LA SPESA DI STAGIONE**

COME GINGER & BREAD
L'abbinamento del mese

10 **RICETTARIO: 20 IDEE**
Con le tips nutrizionali della dott.ssa Raspini

52 **MENU DI NATALE**

64 **RICETTE DAL MONDO**

68 **CHEEK TO CHEEK**
La pentola a pressione

71 **LE NOSTRE RICETTE FATTE DA VOI**

72 **MI FA BENE PERCHÉ**
A cura della dott.ssa Filippin

74 **STO UNA CREMA**
A cura della dott.ssa Franciosi

78 **ERBE IN CUCINA, UNA STORIA LUNGA MILLENNI**

84 **VIAGGIARE È SOSTENIBILE?**

90 **GUIDA AI REGALI**

95 **QUANDO DARWIN ARRIVA IN CITTÀ**

98 **ANTONIO LIGABUE: PER DIPINGERE L'ANIMA BISOGNA ESSERE ANIMALI**

104 **L'ARTE DI NON AVERE NIENTE È TUTTO**

108 **BRICIOLE**
Le notizie per non perdere la strada in un mondo che cambia

109 **LIBRI DIVORABILI**
Consigli di lettura di tutti i generi

110 **ZERO WASTE**
Un Natale sostenibile

111 **L'ORTICELLO**
Stella di Natale

112 **OROSCOPORRIDGE**
L'oroscopo "a cucchiaiate" di questo mese

113 **MITI DA SFATARE**
Contro le fake news con un tocco di ironia

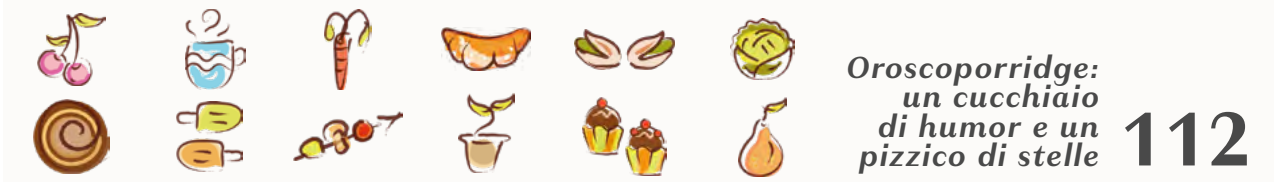














WEBINAR DI CUCINA

Mercoledì 15 dicembre 2021
Ore 18

Regali golosi fai da te per il Natale

Prenota il tuo posto



La spesa di stagione

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

Verdura

Bietola, broccoli, broccolo romanesco, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicoria, cime di rapa, cipolle, finocchi, frutta in guscio, indivia, legumi secchi, lattuga, patate, porri, radicchio, rape, ravanelli, scalogno, sedano, sedano rapa, spinaci, tartufo bianco e nero, topinambur, valerianella, zucche

Frutta

Arance, bergamotto, cachi, castagne, clementine, kiwi, limoni, mandarini, melagrana, mele, melone d'inverno, pere, pompelmi, uva

Come Ginger & Bread

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

Castagne & verza!

Prova l'abbinamento con questa pasta: clicca qui per leggere la ricetta!





Le ricette di dicembre

In vista delle feste e del freddo più intenso, che si avvicina insieme all'inverno, ecco tante ricette sostanziose, facili e originali, perfette per una tavola magnifica

Consigli nutrizionali a cura della dottoressa Benedetta Raspini, biologa nutrizionista specialista in Scienza dell'alimentazione

Torta salata alle cipolle rosse e senape

PREP: 10 MIN. | COTTURA: 30 MIN. | TEMPO TOT.: 40 MIN.
DOSI PER: 6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI
1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare
1 cipolla rossa grande
120 g di tofu affumicato
50 g di farina di lupini
180 g di acqua
1 cucchiaino colmo di senape
1 cucchiaio di tahina
1 cucchiaio di olio e.v.o.
1 cucchiaino di sale
Pepe

STRUMENTI
Teglia da forno
Tritatutto

IL CONSIGLIO DELLA NUTRIZIONISTA

I lupini sono legumi con un ottimo contenuto di proteine vegetali (ben 16,4 g per 100 g) e fibre; sono sazianti, ipocalorici e privi di glutine. Sono anche una buona fonte di grassi "buoni" polinsaturi come gli omega 3 e gli omega 6, sono ricchi di sali minerali, soprattutto potassio e fosforo, ma anche ferro e calcio. Tra le vitamine, apportano soprattutto vitamine del gruppo B.



Si cucina!

Iniziate stemperando la farina di lupini in una ciotola con una frusta e versando a filo l'acqua, formando una pastella senza grumi. Frullate il tofu nel tritatutto fino a ottenere una crema liscia e unitelo alla pastella di lupini insieme alla senape, alla tahina, all'olio, sale e pepe e amalgamate bene il tutto.

Farciamo la sfoglia

Affettate abbastanza sottilmente la cipolla rossa e tenetela da parte. Trasferite la pasta sfoglia in una teglia foderata di carta forno, bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta e versate la crema, distribuendola in uno strato uniforme. Decorate la superficie con le fettine di cipolla, spennellatele con un goccio di olio e insaporitele con un pizzico di sale.

Inforniamo

Ripiegate su se stessa la pasta sfoglia in eccesso in modo da formare un bordo decorativo e infornatela in forno statico preriscaldato a 200°C per 30 minuti o fino a che la pasta sfoglia risulterà dorata e croccante. Sfornate quindi la vostra torta salata e servitela calda o tiepida.

Conservazione

Potete conservare questa torta salata per 3 giorni in frigorifero in un conntenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

Se non avete la farina di lupini potete tranquillamente usare la farina di ceci o di un altro legume a vostra scelta.





Pizzette di zucca ai capperi

PREP: 10 MIN. | COTTURA: 15 MIN. | TEMPO TOT.: 25 MIN.
DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI
1 zucca butternut (o violina)
2 cucchiai di capperi
100 g di passata di pomodoro
150 g di ***stracchino vegetale***
Un pizzico di origano
Sale e pepe

STRUMENTI
Placca da forno
Tappetino da forno in silicone

Si cucina!

Come prima cosa lavate bene la zucca, poi con un coltello ben affilato tagliate la parte superiore senza la cavità al centro. Ricavate delle fettine spesse circa 1-1,5 cm, disponetele su una placca da forno foderata con un tappetino in siicone, salatele leggermente e conditele con la passata di pomodoro condita con sale, pepe, origano e un goccio di olio.

Inforniamo

Infornate il tutto in forno statico preriscaldato a 180°C per 10 minuti, poi sfornate le vostre pizzette e finite di condirle con i capperi ben sciacquati e lo stracchino vegetale distribuito a cucchiaiate. Rimettete la teglia in forno e proseguite la cottura per altri 5 minuti, fino a che la zucca risuterà cotta e lo stracchino morbido. Servite quindi le vostre pizzette di zucca ben calde o tiepide.

Conservazione

Potete conservare queste pizzette di zucca 3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

Potete farcire queste pizzette con gli ingredienti che preferite: provatele ad esempio con friarielli e olive, oppure melanzane sott'olio e rucola.



Caesar salad di cavolini di Bruxelles e mandorle

PREP: 15 MIN. | COTTURA: 25 MIN. | TEMPO TOT.: 40 MIN.
DOSI PER: 4-6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI
1 kg di cavolini di Bruxelles
150 g di lattuga
150 g di fagioli cannellini cotti
100 g di olio extravergine d'oliva
2 cucchiai di capperi
1 cucchiaio di senape
2 cucchiai di succo di limone
1 cucchiaio di aceto di mele
4-5 cucchiai di acqua
4 fette di pane
100 g di mandorle
2 cucchiaini di salsa di soia
2 cucchiaini di olio e.v.o.
2 cucchiaini di *fumo liquido*
1 cucchiaino di sciroppo d'acero
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
Sale e pepe

STRUMENTI
Frullatore a immersione
Placca da forno
Tappetino in silicone

IL CONSIGLIO DELLA NUTRIZIONISTA

I cavolini di Bruxelles sono vegetali ricchi di antiossidanti, sono utili per occhi, ossa, apparato riproduttore e cervello. Questi cavoli "in miniatura" sono infatti considerati dei veri e propri stimolanti della concentrazione e dell'attività cerebrale: questa proprietà sembra derivare dalla combinazione tra acido folico e tiamina, di cui sono ricchi.

Si cucina!

Lavate bene i cavolini di Bruxelles, eliminate eventuali foglie rovinate e la base, poi tagliateli in quarti, conditeli con sale, pepe e un giro di olio e infornateli in forno statico a 200°C per 15 minuti, fino che saranno leggermente dorati e ancora un po' croccanti.

Tostiamo le mandorle

Tagliate le mandorle a listarelle e in una ciotola conditele con la salsa di soia, il fumo liquido, lo sciroppo d'acero e il concentrato di pomodoro, trasferitele su una teglia e infornate anch'esse a 200°C per una decina di minuti o fino a che saranno tostate.

Frulliamo il dressing

Versate nel bicchiere alto del minipimer i fagioli cannellini, l'olio, i capperi, la senape, il succo di limone, l'aceto di mele e l'acqua e frullate fino a ottenere una crema perfettamente liscia e morbida, regolando di sale se fosse necessario.

Condiamo e serviamo

Tagliate le fette di pane a cubetti, poi tostateli in una padella antiaderente ben calda con un goccio di olio fino a che saranno belli croccanti. A questo punto non resta che assemblare l'insalata: versate in una ciotola la lattuga, i cavolini di Bruxelles intiepiditi, le mandorle e i crostini di pane e condite il tutto con il dressing di fagioli cannellini.

Conservazione

VI consigliamo di assemblare, condire e cunsumare al momento questa insalata, o al massimo nel giro di una giornata per evitare che diventi troppo molle e acquosa.

Consiglio vegoloso

Potete utilizzare i cavolini di Bruxelle anche a crudo tagliandoli, però, a striscioline molto sottili e lasciandoli insaporire con il dressing per un'oretta prima di aggiungere la lattuga e il resto degli ingredienti.





Pasta al forno con zucca, funghi e lenticchie rosse

PREP: 15 MIN. | COTTURA: 60 MIN. | TEMPO TOT.: 75 MIN.
DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

250 g di penne integrali
250 g di zucca (peso da pulita)
1 cucchiaino di rosmarino tritato
1 cucchiaino di salvia tritata
260 g di funghi (cardoncelli e champignon)
60 g di lenticchie rosse secche
160 g di acqua
100 ml di panna di soia
1 cucchiaio di lievito alimentare
1 spicchio di aglio
1 cucchiaio di farina di mandorle
Noce moscata
Sale e pepe

STRUMENTI

Colino a maglie fitte

Si cucina!

Iniziate lavando bene la zucca, eliminate i semi e i filamenti interni poi tagliatela a cubetti. Conditela con sale, pepe, noce moscata, salvia, rosmarino e un goccio di olio e arrostitela in forno statico preriscaldato a 200°C per 15 minuti.

Saltiamo i funghi

Pulite quindi i funghi e tagliateli a cubetti. Soffriggete uno spicchio d'aglio in una padella insieme a un po' di olio e saltate i funghi a fiamma viva per circa 5 minuti. Una volta che saranno dorati, salate leggermente e aggiungete le lenticchie secche precedentemente sciacquate sotto l'acqua corrente in un colino. Coprite con l'acqua e lasciate cuocete a fiamma bassa e con un coperchio per 10-15 minuti o fino a che tutta l'acqua sarà stata assorbita, togliendo se necessario il coperchio durante gli ultimi minuti di cottura.

Condiamo la pasta

Nel frattempo lessate le penne scolandole un paio di minuti prima della fine della cottura e conservando una tazza dell'acqua di cottura. In una ciotola condite la pasta con la zucca arrostita, i funghi e le lenticchie, aggiungete la panna, il lievito alimentare e mezza tazza di acqua di cottura. Regolate di sale e pepe e, se dovesse risultare troppo asciutto, aggiungete altra acqua.

Inforniamo

Trasferite la pasta in una teglia e decorate la superficie con un paio di cucchiai di panna e una spolverata di farina di mandorle se la gradite, poi passate il tutto in forno statico a 200°C per 15 minuti o fino a che la superficie risulterà leggermente dorata. Servite quindi la vostra pasta al forno ben calda.

Conservazione

In frigorifero in un contenitore per alimenti per 2-3 giorni.

Consiglio vegoloso

Se volete accorciare i tempi di realizzazione di questa ricetta potete tranquillamente saltare il passaggio in forno e condire semplicemente la pasta con le verdure e la panna di soia, saltando il tutto in padella per 1-2 minuti.

IL CONSIGLIO DELLA NUTRIZIONISTA

Il lievito alimentare deriva dal lievito di birra che, una volta deattivato, ha perso la sua capacità di lievitare e fermentare e per questo non è utilizzato per pani o dolci, ma è invece considerato integratore alimentare a tutti gli effetti. Il suo sapore è intenso, simile al formaggio; è una buona fonte di selenio e potassio e proprio grazie al suo ricco contenuto di vitamine, minerali e aminoacidi contribuisce al miglioramento e al mantenimento della salute e della bellezza di pelle e capelli.

Vellutata di broccoli e spinaci con crema di mandorle

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

INGREDIENTI

220 g di broccoli
300 g di spinaci
1 patata
1 scalogno
1 cucchiaino di salvia tritata
2 cucchiai di crema di mandorla
Brodo vegetale
Sale e pepe

STRUMENTI

Frullatore a immersione

Si cucina!

Iniziate lavando bene i broccoli e gli spinaci, pelate la patata e riducete tutto a dadini. Affettate sottilmente lo scalogno e soffriggetelo in una pentola con un goccio di olio e la salvia tritata finemente. Una volta che sarà diventato traslucido aggiungete anche il resto delle verdure, un pizzico di sale e pepe e lasciate insaporire per un paio di minuti.

Frulliamo

Coprite quindi con il brodo vegetale a filo delle verdure e portate a bollore. Lasciate cuocere per circa 20 minuti o fino a che le verdure saranno cotte, spegnete la fiamma e frullate il tutto con il frullatore a immersione fino a ottenere una vellutata perfettamente liscia.

Serviamo

Unite infine la crema di mandorle, frullate qualche altro secondo giusto il tempo di incorporarla e servite subito la vostra vellutata, completandola volendo con della granella di mandorle o formaggio grattugiato vegetale.

Conservazione

Potete conservare questa vellutata per 2-3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

Per un sapore più deciso potete sostituire gli spinaci con del cavolo nero oppure delle cime di rapa.

IL CONSIGLIO DELLA NUTRIZIONISTA

Sono conosciuti come la verdura di Braccio di Ferro, ma si tratta, in realtà, di un falso mito: gli spinaci, infatti, non sono la verdura più ricca di ferro in assoluto. Tuttavia, le sue caratteristiche nutrizionali sono ugualmente interessanti. Sono ricchi di luteina e zeaxantina, beta-carotene e vitamina A, importantissimi per la salute della vista. Grazie all'elevato contenuto di potassio, gli spinaci sono un ortaggio molto importante per la salute del cuore e dell'intero apparato cardiovascolare.
Per favorire l'assorbimento del ferro, comunque presente negli spinaci, sarebbe meglio consumarli cotti dato che la cottura ne aumenta la disponibilità.





Zuppa di pizzoccheri e ceci

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

INGREDIENTI
320 g di ceci cotti
200 g di pizzoccheri
2 carote
1 patata
70 g di passata di pomodoro
1 spicchio di aglio
1 rametto di rosmarino
1 pizzico di peperoncino
1 l di brodo vegetale

STRUMENTI
Frullatore e immersione



Si cucina!

Iniziate soffriggendo un fondo di olio con il rametto di rosmarino, il peperoncino e l'aglio (intero o tritato finemente). Aggiungete quindi le carote tagliate a cubetti molto piccoli e i ceci e fate insaporire bene il tutto. Unite quindi anche la patata tagliata a cubetti e la passata di pomodoro, coprite il tutto con il brodo vegetale e portate a bollore.

Cuociamo i pizzoccheri

Lasciate cuocere per una decina di minuti, poi prelevate un mestolo di ceci e frullatelo nel bicchiere alto del minipimer fino a ottenere una crema liscia. Versate nuovamente in pentola e a questo punto aggiungete anche i pizzoccheri. Fate cuocere per il tempo indicato sulla confezione e, una volta che la pasta sarà cotta, la vostra zuppa sarà pronta per essere servita.

Conservazione

Potete conservare questa zuppa per un paio di giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

Potete completare ciascuna porzione di zuppa con una spolverata di formaggio grattugiato vegetale.

Spaghetti con cavolfiori e crema di fagioli bianchi

PREP: 15 MIN. | COTTURA: 20 MIN. | TEMPO TOT.: 35 MIN.
DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI
380 g di spaghetti
400 g di cavolfiori
2 scalogni
240 g di fagioli bianchi di Spagna cotti
40 g di pomodori secchi
40 g di olive nere
2 cucchiai di olio e.v.o.
1 cucchiaino di aceto di mele
½ spicchio di aglio
½ cucchiaino di origano
Sale e pepe

STRUMENTI
Tritatutto

IL CONSIGLIO DELLA NUTRIZIONISTA

I fagioli bianchi sono legumi a elevato contenuto di proteine vegetali e amidi ma, allo stesso tempo, poveri di grassi e sono quindi un ottimo alimento che impedisce l'assunzione di calorie extra. Contengono lecitina, un fosfolipide che, favorendo l'emulsione dei grassi ed evitando il loro accumulo nel sangue, rende i fagioli un alimento adatto per tenere sotto controllo il colesterolo. Attenzione perché i fagioli bianchi contengono anche una sostanza tossica, la fasina, che però viene eliminata durante la cottura.

Si cucina!

Lavate bene il cavolfiore e dividetelo in cimette abbastanza piccole. Tritate finemente lo scalogno e soffriggetelo qualche istante in una padella antiaderente con un goccio di olio, unite quindi il cavolfiore, regolate di sale e pepe e lasciate cuocere per una decina di minuti con un coperchio.

Cuociamo la pasta

Lessate gli spaghetti in abbondante acqua leggermente salata e scolateli al dente, tenendo da parte una tazza di acqua di cottura. Nel frattempo versate nel tritatutto i fagioli, i pomodori secchi, l'aglio, l'olio, l'aceto, un pizzico di sale e un paio di cucchiai di acqua e frullate il tutto fino a ottenere una crema liscia.

Serviamo

Tritate grossolanamente le olive e aggiungetele al cavolfiore insieme agli spaghetti e alla crema di fagioli bianchi, allungandola con acqua di cottura della pasta necessaria a formare un sughetto bello cremoso. Completate il tutto con l'origano e servite ben caldo.

Conservazione

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

Consiglio vegoloso

Al posto dei cavolfiori potete usare dei broccoli o dei finocchi per la realizzazione di questo primo piatto.





senza: glutine | soia

Bowl di quinoa con ceci, rucola e patate dolci

PREP: 15 MIN. | COTTURA: 30 MIN. | TEMPO TOT.: 45 MIN.
DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI
300 g di quinoa
520 g di acqua
1 batata
100 g di rucola
250 g di ceci cotti
2 cucchiai di tahina
2 cucchiai di pomodori secchi
1 cucchiaio di aceto di mele
1 cucchiaino di sciroppo d'acero
1 melagrana
Sale e pepe

STRUMENTI
Colino a maglie fitte
Placca da forno
Tappetino da forno in silicone

Si cucina!

Iniziate sciacquando la quinoa sotto l'acqua corrente in un colino, poi versatela in un pentolino insieme all'acqua e a una presa di sale e portate a bollore. Abbassate quindi la fiamma al minimo, coprite con un coperchio e lasciate cuocere senza mai mescolare per 15 minuti. Al termine della cottura assicuratevi che tutta l'acqua sia stata assorbita, spegnete la fiamma e lasciate riposare per una decina di minuti sempre coperta con il coperchio.

Cuociamo la batata

Nel frattempo pelate la batata e tagliatela a fettine spesse all'incirca mezzo centimetro, conditele con un goccio di olio, sale e pepe e disponetele in uno strato unico su una placca da forno coperta con un tappetino in silicone. Infornate in forno statico preriscaldato a 200° C per 15 minuti o fino a che si sarà ammorbidita.

Prepariamo il dressing

Tritate finemente i pomodori secchi al coltello e uniteli alla tahina in una ciotola insieme all'aceto di mele, sciroppo d'acero, un pizzico di sale e acqua sufficiente per ottenere un dressing fluido.

Componiamo la bowl

Dividete la rucola in 4 ciotole, sgranate la quinoa con una forchetta e disponetela sopra la rucola insieme ai ceci, alle fette di batate arrostite e ai chicchi di melagrana, completando il tutto con il dressing di tahina e pomodori secchi.

Conservazione

Potete conservare queste bowl in frigorifero per 2-3 giorni all'interno di una contenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

Potete personalizzare questa bowl come preferite, usando ad esempio del grano saraceno o del farro al posto della quinoa, oppure un dressing alla senape al posto di quello proposto.

IL CONSIGLIO DELLA NUTRIZIONISTA

Grazie al notevole contenuto di sali minerali, in particolare potassio, ferro e calcio, la rucola è un alimento rimineralizzante. La rucola è anche ricchissima di vitamina C, nota per i suoi effetti benefici antiossidanti, oltre che di acido folico (vitamina B9), essenziale per il benessere dell'apparato cardiovascolare e importante in gravidanza per uno sviluppo ottimale del nascituro.

Vellutata di topinambur e barbabietole

PREP: 15 MIN. | COTTURA: 20 MIN. | TEMPO TOT.: 35 MIN.
DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI
500 g di topinambur
150 g di patate
60 g di barbabietola cotta
1 spicchio di aglio
1 cucchiaino di salvia tritata
Prezzemolo tritato
600 ml di brodo vegetale
100 g di panna vegetale (facoltativa)
Semi di sesamo

STRUMENTI
Frullatore a immersione

IL CONSIGLIO DELLA NUTRIZIONISTA

Il topinambur, conosciuto anche come rapa tedesca, o carciofo di Gerusalemme, è un tubero dalla radici commestibili con tantissime proprietà benefiche per l'organismo: ottimo per la linea, perché contiene pochissime calorie, si può considerare un integratore naturale grazie alla richezza di minerali come il ferro, il fosforo e il potassio; la sua elevata concentrazione di inulina lo rende, inoltre, un cibo particolarmente adatto a chi deve tenere sotto controllo la glicemia.



Si cucina!

Iniziate pelando le patate e le barbabietole, poi lavate molto bene i topinambur e riducete tutto a cubetti (se usate la barbabietola non precotta vi consigliamo di affettarla molto sottilmente in modo che abbia lo stesso tempo di cottura delle altre verdure).

Cuociamo le verdure

In una pentola capiente scaldate un fondo di olio e soffriggete lo spicchio di aglio insieme alla salvia. Una volta che sarà dorato eliminatelo e aggiungete le verdure (tenendo da parte un cucchiaio di barbabietole - 20 g - per dopo), fatele rosolare per un paio di minuti, poi copritele con il brodo, portate a bollore e lasciate cuocere 15-20 minuti, fino a quando saranno cotte.

Frulliamo

Spegnete la fiamma, aggiungete la panna vegetale e la barbabietola rimanente (20g) e frullate il tutto con il frullatore a immersione, regolando di sale e pepe. Servite completando ciascun piatto con del prezzemolo fresco e dei semi di sesamo.

Conservazione

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

Consiglio vegoloso

Se non siete amanti delle barbabietole potete ometterle e usare le patate dolci al posto di quelle normali, per una versione leggermente diversa di questa vellutata.





Polpettone di seitan, lenticchie e noci ripieno di radicchio

PREP: 30 MIN. | COTTURA: 35 MIN. | TEMPO TOT.: 65 MIN.
DOSI PER: 6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: MEDIA

INGREDIENTI

280 g di lenticchie cotte
120 g di farina di glutine (preparato per seitan)
50 g di noci
80 g di acqua
1 cucchiaio di lievito alimentare
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
1 cucchiaino di erbe aromatiche miste
180 g di radicchio
1 cipolla
1 spicchio di aglio
Brodo vegetale
Sale e pepe

STRUMENTI

Tritatutto



Si cucina!

Tritate finemente la cipolla e soffriggetela in una padella antiaderente con un goccio di olio, un pizzico di sale e lo spicchio di aglio fino a che sarà diventata trasparente, poi unite il radicchio affettato molto sottilmente e saltate il tutto per qualche minuto a fiamma vivace, giusto il tempo di far appassire e asciugare il radicchio, poi spegnete la fiamma e lasciatelo intiepidire.

Prepariamo l'impasto

Nel tritatutto frullate grossolanamente noci e lenticchie, lasciandone qualche pezzetto visibile, poi trasferite il tutto in una ciotola e condite con il lievito alimentare, il concentrato di pomodoro, le erbe aromatiche, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale e pepe e impastate il tutto. Aggiungete quindi anche la farina di glutine e l'acqua e continuate a impastare fino a formare un panetto morbido.

Diamo forma al polpettone

Stendete l'impasto su un foglio di carta forno fino a formare un rettangolo di circa 25 x 20 cm di lato, disponete al centro una striscia di radicchio, poi richiudete i lati del polpettone in modo da sigillarlo bene, comprese le estremità. Avvolgete il polpettone in uno straccio pulito, legate le estremità e il centro con dello spago da cucina, poi lessatelo in un pentolone di brodo vegetale bollente per un ventina di minuti. Spegnete quindi la fiamma e lasciatelo riposare per una decina di minuti, poi toglietelo dal brodo e lasciatelo riposare su un tagliere per circa una quarto d'ora.

Serviamo

A questo punto potete rimuovere lo straccio, spennellare il polpettone con un goccio di olio e passarlo 10 minuti in forno statico a 220°C, in modo da farlo dorare leggermente in superficie e formare una crosticina croccante, per poi servirlo tagliato a fette.

Conservazione

3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

Provatelo anche nella versione ripiena con friarielli saltati.

Nuggets al rosmarino e limone

PREP: 30 MIN. | COTTURA: 30 MIN. | TEMPO TOT.: 60 MIN.
DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

250 g di fagioli cannellini cotti
170 g di farina di glutine
110 g di acqua
1 limone
2 cucchiaini di rosmarino tritato
1 cucchiaio di lievito alimentare
½ cucchiaino di brodo granulare
80 g di farina di ceci
140 g di acqua
Pangrattato
Sale e pepe

STRUMENTI

Robot da cucina
Vaporiera
Ragno per frittura



Si cucina!

Iniziate frullando i fagioli cannellini nel tritatutto insieme a 2 cucchiai di succo di limone, la scorza di ½ limone, 1 cucchiaino di rosmarino tritato e il brodo granulare, fino a ridurlo un purea abbastanza omogenea. A questo punto aggiungete una presa di sale, un pizzico di pepe, il lievito alimentare, la farina di glutine e l'acqua e frullate fino a ottenere una palla di impasto.

Diamo forma ai nuggets

Trasferite l'impasto in una ciotola e dividetelo in una ventina di porzioni tutte della stessa grandezza, poi date a ciascuna la forma di un nuggets, una sorta di polpetta un po' schiacciata. Disponete man mano i nuggets nella vaporiera foderata di carta forno e cuoceteli al vapore per una ventina di minuti, poi lasciateli riposare coperti per 5-10 minuti.

Impaniamo

Riempite un piatto di pangrattato e conditelo con la scorza di ½ limone e un cucchiaino di rosmarino; in un secondo piatto invece formate una pastella abbastanza liquida mescolando la farina di ceci con l'acqua. Passate ogni nuggets prima nella pastella, poi nel pangrattato e ripetete l'operazione una seconda volta passandoli nuovamente nella pastella e nel pangrattato, in modo da ottenere una panatura più spessa e croccante.

Friggiamo

Friggete i nuggets pochi per volta in abbondante olio bollente e prelevateli con un ragno da cucina una volta che saranno dorati, adagiandoli su un vassoio coperto di carta assorbente da cucina a perdere l'olio in eccesso. Salate infine i vostri nuggets e serviteli subito ben caldi e croccanti.

Conservazione

3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

Potete accompagnare questi nuggets con la vostra salsa preferita (maionese, ketchup, senape...) oppure con una spruzzata di succo di limone.





Focaccine di ceci ripiene di friarielli e crema di patate

PREP: 20 MIN. | COTTURA: 40 MIN. | TEMPO TOT.: 60 MIN.
DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

200 g di farina di ceci
300 g di acqua
½ cucchiaino di sale
½ cucchiaino di lievito naturale a base di cremor tartaro
3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
Semi di sesamo
200 g di patate
40 g di latte di soia non dolcificato
40 g di stracchino vegetale
1 cucchiaino di lievito alimentare
300 g di friarielli
1 spicchio di aglio
1 pizzico di paprika
Sale e pepe

STRUMENTI

Schiacciapatate
Placca da forno
Tappetino da forno in silicone

IL CONSIGLIO DELLA NUTRIZIONISTA

I friarielli, come i broccoli, il cavolo e la verza, appartengono alla stessa famiglia delle Brassicacee e, come loro, contengono tanti flavonoidi e composti solforati, soprattutto sulforafano, che sono potenti antiossidanti. Contengono, inoltre, anche tanta vitamina C che, sebbene sia termolabile, e quindi la cottura ne disperda buona parte, stimola la produzione di collagene e favorisce l'assorbimento del ferro. Infine, sono ricchi di fibre e in questo modo aumentano il senso di sazietà e migliorano le funzionalità intestinali.

Si cucina!

Setacciate in una ciotola la farina di ceci, aggiungetevi il sale e versate a filo l'acqua, mescolando nel frattempo con una frusta, fino a ottenere una pastella perfettamente liscia, che lascerete riposare almeno mezz'ora. Condite quindi con l'olio e il lievito, mescolando bene il tutto.

Cuociamo le focaccine

Versate un paio di cucchiaiate di pastella per ciascuna focaccina su una placca da forno foderata con un tappetino in silicone, tenendole distanziate di almeno un paio di centimetri, decorate la superficie con i semi di sesamo, quindi infornate in forno statico a 200°C per 12-15 minuti, fino a che saranno leggermente dorate.

Dedichiamoci alle verdure

Pelate le patate, tagliatele a cubetti e lessatele per circa 15 minuti o fino a che saranno morbide, trasferitele quindi in una ciotola e schiacciatele con lo schiacciapatate. Rimettete le patate nel pentolino, conditele con sale, pepe, lievito alimentare, stracchino vegetale e latte di soia e mescolate bene il tutto fino a formare una crema perfettamente liscia.

Completiamo e serviamo

Soffriggete lo spicchio di aglio in una padella con un goccio di olio, poi saltate i friarielli, lasciandoli cuocere con un coperchio e un goccio di acqua per circa 15 minuti. Una volta che saranno morbidi insaporiteli con un pizzico di sale e di paprika e tritateli abbastanza finemente con un coltello. A questo punto non vi resta che assemblare le vostre focaccine: farcitene metà con la crema di patate e i friarielli, poi copritele con l'altra metà delle focaccine e servite subito.

Conservazione

3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

Al posto della crema di patate potete farcire queste focaccine con un po' di hummus.

Filetti di seitan all'arancia

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

INGREDIENTI
400 g di seitan
1 arancia biologica - succo e scorza
2 scalogni
2 cucchiai di olive taggiasche
100 ml di vino bianco
1 mestolo di ***brodo vegetale***
2 cucchiai di farina 0 o 00
1 cucchiaio di prezzemolo fresco tritato
1 cucchiaio di amido mais

STRUMENTI
Grattugia



Si cucina!

Tritate finemente gli scalogni e soffriggeteli con un goccio di olio e un pizzico di sale fino a che saranno traslucidi. Sfumate con il vino bianco e lasciatelo ridurre per un paio di minuti, poi aggiungete il brodo vegetale, la scorza e il succo d'arancia e lasciate sobbollire per almeno 5 minuti.

Cuociamo i filetti di seitan

Tagliate a fettine il seitan in modo da ricavarne dei filetti non troppo spessi e passateli nella farina in modo da ricoprirli in maniera il più uniforme possibile. Scaldate un'ampia padella antiaderente con un goccio di olio e cuocete le fettine di seitan a fiamma media per circa 3-4 minuti per lato fino a che saranno perfettamente dorate.

Completiamo il piatto

Stemperate l'amido di mais in una tazzina di acqua e aggiungetelo alla salsa all'arancia e lasciate cuocere fino a che si sarà addensata leggermente. Versatela quindi sui filetti di seitan, aggiungete un altro mestolo di brodo vegetale caldo e le olive taggiasche e proseguite la cottura per altri 10 minuti, in modo che il seitan possa insaporirsi bene. Una volta che la salsa avrà raggiunto la consistenza desiderata spegnete la fiamma, completate con il prezzemolo tritato e servite subito.

Conservazione

Potete conservare questi filetti di seitan per 3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

Al posto delle olive potete insaporire questo piatto con dei capperi e della granella di noci.





Curry di tempeh e verdure al burro d'arachidi

PREP: 20 MIN. | COTTURA: 30 MIN. | TEMPO TOT.: 50 MIN.
DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

360 g di tempeh
1 cipolla
3 carote
300 g di cavolfiore
100 g di spinaci
1 spicchio di aglio
1 cucchiaino di curry
250 ml di latte di cocco in brick
3 cucchiai di burro d'arachidi
1 lime

IL CONSIGLIO DELLA NUTRIZIONISTA

Il latte di cocco è ricco di acidi grassi a media catena, tra cui l'acido laurico che, pur essendo un acido grasso saturo, non grava sulla concentrazione dei grassi del sangue (come invece accade per gli acidi grassi a lunga catena), ma è stato dimostrato come invece possa contribuire ad aumentare i livelli di colesterolo "buono" HDL. In generale, comunque, il latte di cocco ha molte calorie e un elevato quantitativo di grassi, quindi deve essere consumato con moderazione.



Si cucina!

Iniziate scaldando un fondo di olio in una padella antiaderente o in un wok e saltate il tempeh tagliato a bocconcini per 7-8 minuti, fino a che sarà bello dorato e croccante; regolate quindi di sale e tenetelo da parte.

Cuociamo le verdure

Tagliate a dadini la cipolla, a bastoncini le carote e a cimette abbastanza piccole il cavolfiore. Scaldate un goccio di olio nella padella in cui avete saltato il tempeh, aggiungete il curry e lo spicchio di aglio e lasciate insaporire per un minuto. Unite quindi la cipolla e lasciatela soffriggere per 5 minuti. A questo punto versate in padella anche le carote e il cavolfiore, regolate di sale e pepe e lasciate cuocere per una decina di minuti con un coperchio.

Completiamo

Quando le verdure inizieranno ad ammorbidirsi aggiungete anche il tempeh, saltate il tutto per un paio di minuti, poi unite gli spinaci e lasciateli appassire. In ultimo completate il vostro piatto con il latte di cocco e il burro di arachidi, proseguendo la cottura per altri 5 minuti con un coperchio per non farlo asciugare troppo. A questo punto il vostro curry di tempeh e verdure è pronto per essere servito, accompagnandolo volendo con del riso basmati e con una spruzzata di succo di limone.

Conservazione

Potete conservare questo curry in frigorifero in un contenitore per 3 giorni.

Consiglio vegoloso

Per arricchire questo curry potete aggiungere degli anacardi tostati per un tocco di croccantezza.

Purè di patate dolci al latte di cocco

PREP: 10 MIN. | COTTURA: 15 MIN. | TEMPO TOT.: 25 MIN.
DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

800 g di patate dolci
50 ml di latte di cocco in brick
1 cucchiaio di burro di soia
1 cucchiaino di rosmarino fresco tritato
1 cucchiaino di paprika forte
Sale e pepe

STRUMENTI

Frullatore a immersione



Si cucina!

Iniziate pelando le patate dolci, poi tagliatele a cubetti e lessatele per circa 15 minuti i fino a che saranno morbide. Scolatele e trasferitele in una ciotola, quindi conditele con il latte di cocco, il burro di soia, il rosmarino, la paprika, sale e pepe.

Cuociamo

Frullate il tutto con il frullatore a immersione fino a ottenere una crema liscia. Servite subito il vostro purè ben caldo e cremoso, accompagnandolo volendo da salsicce vegetali fatte in casa (qui trovate la nostra ricetta su Vegolosi.it).

Conservazione

Potete conservare questo purè di patate dolci per 3-4 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

Provate ad aggiungere mezzo cucchiaino di zenzero in polvere a questo purè per una nota più pungente.





Pan di pere

PREP: 10 MIN. | COTTURA: 45 MIN. | TEMPO TOT.: 55 MIN.
DOSI PER: 8 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

150 g di farina 0
150 g di farina di farro integrale
20 g di amido
90 g di zucchero di canna grezzo
1 bustina di lievito naturale a base di cremor tartaro (16 g)
2 pere williams (400 g)
100 g di olio di semi di girasole
60 g di latte di soia
Scorza di ½ limone

STRUMENTI

Tritatutto
Tortiera dal diametro di 22-24 cm



Si cucina!

Come prima cosa riunite in una ciotola la farina 0, la farina di farro, l'amido di mais, lo zucchero di canna, il lievito, la scorza di limone e un pizzico di sale e mescolate poi con un cucchiaio di legno.

Frulliamo le pere

A questo punto lavate bene le pere, eliminate il torsolo e il piccolo, tagliatele a cubetti e frullatele nel tritatutto fino a ottenere una purea liscia. Aggiungete le pere frullate, l'olio di semi e il latte di soia agli ingredienti secchi e amalgamate bene il tutto.

Inforniamo

Foderate di carta forno la tortiera, versatevi l'impasto della torta e infornate in forno statico preriscaldato a 180°C per 45 minuti. Una volta cotta sfornatela, lasciatela raffreddare completamente e servitela spolverata di zucchero a velo se lo gradite.

Conservazione

Potete conservare questa torta 2-3 giorni su un piatto avvolta da pellicola.

Consiglio vegoloso

Aggiungete della granella di mandorle o noci sulla superficie di questa torta prima di infornarla, per una nota croccante.

Biscotti alla zucca e zenzero con caramello di datteri

PREP: 25 MIN. | COTTURA: 30 MIN. | TEMPO TOT.: 55 MIN.
DOSI PER: 6 BISCOTTI | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI
150 g di farina 2
100 g di fiocchi d'avena
1 cucchiaino di lievito naturale a base di cremor tartaro
1 pizzico di cannella
½ cucchiaino di zenzero in polvere
200 g di polpa di zucca da cruda
50 g di olio di semi di girasole
70 g di sciroppo d'acero
1 pizzico di sale
70 g di datteri
1 cucchiaio di crema di nocciole
3 cucchiai di acqua

STRUMENTI
Tritatutto
Placca da forno
Tappetino da forno in silicone
Gratella per dolci

IL CONSIGLIO DELLA NUTRIZIONISTA

I datteri sono una buona fonte di sali minerali (magnesio, calcio, ferro, potassio e zinco) e vitamine, soprattutto del gruppo B. Sono inoltre ricchi di fibra alimentare, che costituisce l'8% circa del suo peso. Attenzione però alle quantità: una porzione da 100 grammi (circa 10 datteri) equivale a 253 kcal. Questi frutti sono costituiti, infatti, per la maggior parte da carboidrati, che rappresentano il 60% del loro peso. La concentrazione di proteine e grassi, invece, è piuttosto limitata: solo il 2,5% e lo 0,7% rispettivamente.

Si cucina!

Tagliate a dadini la zucca e cuocetela in una padella antiaderente con un cucchiaio di sciroppo d'acero per circa 15 minuti, coperta con un coperchio. A fine cottura togliete il coperchio e lasciate asciugare il più possibile, poi spegnete e lasciatela intiepidire.

Prepariamo l'impasto

Tritate i fiocchi d'avena nel tritatutto fino a ridurli una farina e versatela in una ciotola insieme alla farina 2, lievito, zenzero, cannella e sale e mescolate bene. Aggiungete l'olio di semi di girasole, lo sciroppo d'acero e la zucca ridotta in purea (frullata con il tritatutto), e amalgamate bene fino a formare un impasto morbido ma non appiccicoso.

Inforniamo

Dividete l'impasto in 12 parti uguali, formate con ciascuna una pallina e appiattitela con le mani in modo da formare un biscotto non troppo sottile. Disponeteli man mano su una placca da forno foderata con un tappetino in silicone e infornate in forno ventilato a 180°C per 18 minuti o fino a che i biscotti saranno leggermente dorati. Trasferite i biscotti su una gratella e fateli raffreddare.

Prepariamo il caramello di datteri

Ammollate i datteri in acqua bollente per circa 5 minuti, poi scolateli, tagliateli a pezzetti e tritateli nel tritatutto con la crema di nocciole e l'acqua fino a ottenere una crema perfettamente liscia.

Inforniamo

Farcite un biscotto con una cucchiaiata di crema e coprite con un secondo biscotto, poi proseguite in questo modo anche per gli altri biscotti, adagiandoli man mano su un piattino da portata e serviteli.

Conservazione

4-5 giorni in un contenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

Potete decorare la superficie di questi biscotti con una spolverata di zucchero a velo se lo gradite.





Torta 7 vasetti al cioccolato

PREP: 10 MIN. | COTTURA: 35 MIN. | TEMPO TOT.: 45 MIN.
DOSI PER: 8 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

1 vasetto di yogurt bianco di soia da 125 ml
1 vasetto di latte di soia
1 vasetto di olio di semi di girasole
2 ½ vasetti di farina integrale
½ vasetto di amido di mais
1 vasetto di zucchero di canna grezzo
½ vasetto di cacao
½ vasetto di gocce di cioccolato fondente
½ bustina di lievito naturale a base di cremor tartaro (8 g)

STRUMENTI

Tortiera dal diametro di 22–24 cm



Si cucina!

Versate in una ciotola lo yogurt di soia pulendo bene il vasetto, poi usate lo stesso vasetto come misurino per il resto degli ingredienti: aggiungete prima il latte di soia e l'olio, mescolate bene, poi incorporate lo zucchero, la farina integrale, il lievito, l'amido e il cacao setacciati e mescolate bene per amalgamare tutti gli ingredienti. In ultimo unite anche le gocce di cioccolato e incorporatele.

Inforniamo

Foderate una tortiera di carta forno, versatevi l'impasto della torta e infornate in forno statico preriscaldato a 180°C per 35-40 minuti. Una volta cotta sfornatela e lasciatela raffreddare completamente prima di servirla tagliata a fette.

Conservazione

Potete conservare questa torta per 2-3 giorni sotto una campana i vetro per dolci.

Consiglio vegoloso

Potete usare uno yogurt di soia al caffè per dare un tocco di sapore in più a questa torta.

Millefoglie ai frutti di bosco

PREP: 20 MIN. | COTTURA: 20 MIN. | TEMPO TOT.: 40 MIN.
DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare
300 g di latte di avena (o altro latte vegetale)
35 g di amido di mais
30 g di zucchero semolato
1 pizzico di vaniglia in polvere
150 ml di panna da montare vegan
250 g di frutti di bosco (lamponi, more, mirtilli, ribes)

STRUMENTI

Fruste elettriche
Placca da forno
Tappetino da forno in silicone



Si cucina!

Versate in un pentolino l'amido di mais e la vaniglia e aggiungete un goccio di latte di avena mescolando con un cucchiaio di legno per sciogliere bene l'amido, assicurandovi di non lasciare grumi. Unite il resto del latte e lo zucchero e mettete sul fuoco a fiamma media, continuando a mescolare il composto per tutto il tempo per evitare che il fondo attacchi. Una volta raggiunto il bollore lasciate cuocere la crema per un paio di minuti, poi spegnete la fiamma e trasferitela in una ciotola, coprendola con un foglio di pellicola a contatto diretto con la superficie. Lasciate raffreddare completamente la crema, prima a temperatura ambiente, poi in frigorifero per almeno 4 ore.

Completiamo la crema chantilly

In una ciotola versate la panna fredda di frigorifero e montatela con le fruste elettriche fino a che sarà bella soda, quindi aggiungete la crema pasticciera e amalgamate il tutto con una spatola con movimenti dal basso verso l'alto per non smontare il composto.

Cuociamo la pasta sfoglia

Tagliate la pasta sfoglia in 8 rettangoli della stessa dimensione, spennellateli con un goccio di latte vegetale e cospargete la superficie con un velo di zucchero di canna. Disponeteli quindi su una placca da forno foderata con un tappetino in silicone e infornate in forno statico a 180°C per 12-15 minuti, fino a che la sfoglia risulterà dorata.

Assembliamo le millefoglie

Farcite ciascun rettangolo di sfoglia con un po' di crema chantilly e frutti di bosco a piacere, sovrapponetele quindi a due a due e servite subito.

Conservazione

Vi consigliamo di consumare queste millefoglie entro un giorno, conservandole in frigorifero.

Consiglio vegoloso

Potete arricchire queste millefoglie aggiungendo delle gocce dii cioccolato fondente oltre ai frutti di bosco.





Torta cookies

PREP: 20 MIN. | COTTURA: 5 MIN. | TEMPO TOT.: 25 MIN.
DOSI PER: 8-10 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI
250 g di farina di mandorle
180 g di fiocchi di avena
130 g di sciroppo d'acero
50 g di olio di cocco
1 pizzico di vaniglia in polvere
50 g di gocce di cioccolato fondente

PER LA CREMA
500 g di latte di mandorle
200 g di latte di cocco in lattina
60 g di cacao
40 g di cioccolato fondente
80 g di zucchero di canna grezzo
25 g di amido di mais
1 cucchiaino di agar agar in polvere
1 pizzico di vaniglia in polvere
1 pizzico di sale

STRUMENTI
Tritatutto
Tortiera dal diametro di 24 cm
Colino a maglie fitte



Si cucina!

Per la base versate nel tritatutto i fiocchi d'avena e frullateli fino a ridurli in una farina. Raccogliete quindi in una ciotola la farina di avena, la farina di mandorle, lo sciroppo d'acero, l'olio di cocco precedentemente sciolto in microonde o a bagnomaria e la vaniglia e impastate bene con le mani. In ultimo aggiungete anche le gocce di cioccolato e incorporatele.

Formiamo la base

Foderate il fondo e i bordi della tortiera di carta forno, versate il composto appena preparato e pressatelo con le mani in uno strato uniforme, poi riponete in frigorifero intanto che vi occupate della crema.

Prepariamo la crema

Setacciate in un pentolino l'amido di mais e il cacao, unite l'agar agar, la vaniglia e il sale e iniziate a versare a filo il latte di mandorle, mescolando bene il tutto in modo da sciogliere bene tutte le polveri senza lasciare grumi. Aggiungete quindi anche il latte di cocco, lo zucchero di canna e il cioccolato fondente a scaglie e mettete sul fuoco.

Completiamo il dolce

Mantenendo il composto costantemente mescolato portatelo a bollore, lasciatelo cuocere un paio di minuti poi spegnete la fiamma. Lasciate intiepidire per una ventina di minuti, mescolando di tanto in tanto per evitare la formazione di una crosticina in superficie, poi versate la crema sulla base di mandorle e avena Lasciate raffreddare prima a temperatura ambiente poi almeno un paio di ore in frigorifero. Decorate la superficie con granella di nocciole o cocco rapé e servite tagliata a fettine..

Conservazione

Potete conservare questa torta per 3 giorni in frigorifero su un piatto avvolta da pellicola.

Consiglio vegoloso

Potete completare questa torta decorando la superficie con un po' di granella di nocciole o della frutta secca che preferite.





Il menu di Natale

Antipasti

Bruschetta con zucca arrosto, salsa verde e melagrana

PREP: 15 MIN. | COTTURA: 15 MIN. | TEMPO TOT.: 30 MIN.
DOSI PER: 8 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI
½ zucca delica
1 filone di pane ai cereali
100 g di rucola
2 manciate di prezzemolo
1 cucchiaio di capperi
20 g di noci
1 cucchiaino di rosmarino tritato
180 g di *stracchino vegetale*
Olio extravergine d'oliva
Melagrana

STRUMENTI
Placca da forno
Tappetino da forno in silicone
Frullatore a immersione



Si cucina!

Iniziate lavando bene la zucca da ogni possibile residuo di terra, scavate i filamenti e i semi interni con un cucchiaio ed eliminateli, poi tagliate la zucca a fette spesse circa mezzo cm. Conditele con sale, olio e rosmarino tritato, disponetele su una placca da forno foderata con un tappetino in silicone e infornatele in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 15 minuti, fino a che la zucca risulterà morbida e dorata.

Prepariamo la salsa verde

Nel frattempo versate nel bicchiere alto del minipimer la rucola, il prezzemolo, i capperi e le noci e qualche cucchiaio di olio, poi iniziate a frullare fino a ottenere una salsa liscia, aggiungendo altro olio se risultasse troppo asciutta.

Componiamo le bruschette

Tagliate il pane a fette e tostatelo leggermente, poi preparate le vostre bruschette con una base di stracchino vegetale, le fette di zucca arrosto, la salsa verde e chicchi di melagrana a piacere. Le vostre bruschette, a questo punto, sono già pronte per essere servite e gustate.

Conservazione

Vi consigliamo di assemblare e gustare al momento queste bruschette, in modo da assaggiarle calde e croccanti.

Consiglio vegoloso

Al posto della melagrana potete completare queste bruschette con dei fichi secchi tagliati a dadini.





Roselline di lasagne al radicchio, zola veg, speck veg, mele rosse e noci

PREP: 35 MIN. | COTTURA: 35 MIN. | TEMPO TOT.: 70 MIN.
DOSI PER: 4-6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: MEDIA

INGREDIENTI

200 g di lasagne di semola
600 g di radicchio
100 g di speck vegan
o altro affettato vegetale
1 cucchiaio raso di miso di riso
3 cucchiai di tahina
1 mela rossa
40 g di noci
550 g di latte di soia non dolcificato
40 g di farina 0
20 g di olio extravergine d'oliva
20 g di olio di semi di girasole
1 cucchiaio di lievito alimentare
1 spicchio di aglio

STRUMENTI

Centrifuga per insalata
Teglia da forno



Si cucina!

Affettate il radicchio, lavatelo e asciugatelo bene con la centrifuga. Soffriggete lo spicchio di aglio in una padella, poi saltate il radicchio a fiamma vivace, giusto il tempo di farlo appassire.

Prepariamo la besciamella

In un pentolino mescolate la farina con i due tipi di olio, fate soffriggere un minuto e poi aggiungete a filo il latte di soia caldo, mescolando di continuo in modo da incorporare bene il latte senza formare grumi. Una volta raggiunto il bollore spegnete la fiamma e insaporite la besciamella con sale, pepe e il lievito alimentare.

Prepariamo la farcitura

Tagliate a fettine sottili la mela e sminuzzate le noci con un coltello. Versate un paio di cucchiaiate di besciamella sul fondo della teglia, poi versatene due terzi nel radicchio saltato insieme alle noci e mescolate bene. In una ciotolina mescolate il miso di riso con la tahina e un cucchiaino di acqua fino a formare una cremina liscia.

Componiamo le roselline

Lessate i fogli di lasagne in acqua bollente salata per 5 minuti poi adagiateli su un tagliere bagnato e tagliateli a metà per il lungo. Stendete su ogni striscia di pasta un velo di crema di miso e tahina e farcite poi con una cucchiaiata di radicchio, due fettine di mela e una di speck vegetale. Arrotolate su stesso il rotolino e adagiatelo nella teglia. Proseguite in questo modo fino a esaurimento degli ingredienti, disponendo man mano le roselline nella teglia una vicina all'altra in modo che non si aprano durante la cottura.

Inforniamo

Completate il tutto versando nella teglia mezza tazzina d'acqua e decorate la superficie con la besciamella restante. Infornate in forno statico a 180°C per 25 minuti, fino a che la superficie risulterà dorata e le lasagne perfettamente cotte, poi sfornate e servite.

Conservazione

3 giorni in figorifero avvolto da pellicola.

Cartoccio di tempeh, topinambur, batate cavolo nero e pomodori secchi

PREP: 20 MIN. | COTTURA: 25 MIN. | TEMPO TOT.: 45 MIN.
DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI
250 g di tempeh
250 g di topinambur
250 g di batate
300 g di cavolo nero
8 pomodori secchi sott'olio
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
1 cucchiaino di origano
Semi di zucca
Sale e pepe

STRUMENTI
Placca da forno



Si cucina!

Iniziate lavando bene il cavolo nero, eliminate la costa centrale e tagliatelo a pezzettoni, poi sbollentatelo per un paio di minuti in una pentola di acqua bollente leggermente salata, giusto il tempo di farlo ammorbidire un pochino. Scolatelo e tenetelo da parte.

Condiamo le verdure e i tempeh

Pelate le batate e lavate molto bene i topinambur, poi tagliate tutto a cubetti di massimo 1 cm per lato, e lo stesso fate con il tempeh. Radunate in una ciotola il tempeh e tutte le verdure e condite con sale, pepe, olio extravergine d'oliva, prezzemolo, origano e i pomodori secchi tagliati a striscioline insieme a un paio di cucchiai del loro olio.

Formiamo i cartocci e inforniamo

Tagliate 4 quadrati di carta forno e distribuite il misto di verdure e tempeh in maniera uniforme tra tutti e quattro, dopodiché rinchiudeteli come se fossero delle caramelle, in modo da formare dei cartocci ben sigillati. Disponeteli su una placca da forno e cuoceteli in forno statico preriscaldato a 180°C per 20 minuti, poi sfornateli e serviteli ben caldi, completandoli con dei semi di zucca se li gradite.

Conservazione

Potete conservare questi cartocci per 3-4 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

Se lo gradite potete insaporire ciascun cartoccio con un giro di olio piccante appena prima di servirli.





Terrina di Natale con crema alle mandorle

PREP: 35 MIN. | COTTURA: 55 MIN. | TEMPO TOT.: 90 MIN.
DOSI PER: 6-8 PERSONE | DIFFICOLTÀ: MEDIA

INGREDIENTI
240 g di farina 2
90 g di zucchero
½ bustina di lievito naturale a base di cremor tartaro (8 g)
Scorza di ½ arancia
70 g di olio di semi di girasole
190 g di latte di mandorle + 2 cucchiai
1 cucchiaio di rum
1 pizzico di vaniglia
1 pizzico di sale

PER LA CREMA
280 g di latte di mandorle
30 g di amido di mais
1 cucchiaio di olio di semi di girasole
50 g di zucchero semolato
2 cucchiai di crema di mandorle

PER LA COPERTURA
200 g di cioccolato fondente
150 g di panna vegetale
Cocco in scaglie
Ribes

STRUMENTI
Stampo da plumcake da 20 cm
Fruste elettriche
Griglia per dolci

Si cucina!

Per la crema alle mandorle stemperate l'amido di mais in un pentolino con un goccio di latte di mandorle, poi aggiungete a filo il resto del latte mescolando con un cucchiaio di legno. Unite quindi anche lo zucchero e l'olio di semi di girasole e portate a bollore la crema mantenendola costantemente mescolata in modo che il fondo non attacchi. Una volta che si sarà addensata trasferitela in una ciotola, copritela con un foglio di pellicola a diretto contatto con la superficie e lasciatela raffreddare prima a temperatura ambiente, poi in frigorifero per almeno qualche ora o tutta una notte.

Cuociamo il plumcake

Versate in una ciotola la farina 2, lo zucchero di canna, il lievito, la scorza d'arancia, la vaniglia e il sale e mescolate, poi aggiungete l'olio di semi di girasole e il latte di mandorle e amalgamate bene il tutto fino a ottenere un impasto omogeneo. Trasferitelo nello stampo da plumcake foderato di carta forno e cuocetelo in forno statico preriscaldato a 180°C per 40-45 minuti, fino a che la superficie sarà leggermente dorata e l'interno perfettamente cotto. Sfornatelo e lasciatelo raffreddare completamente.

Completiamo la crema

Lavorate la crema pasticciera con le fruste elettriche incorporando anche la crema di mandorle, in modo da farla tornare cremosa (se fosse necessario potete aggiungere 1-2 cucchiai di latte di mandorle se risultasse troppo densa). In una ciotolina invece mescolate i due cucchiai di latte di mandorle con il rum.

Farciamo il plumcake

Eliminate la calotta del plumcake e giratelo a testa in giù, in modo tale da avere la base più stretta in alto. Con un coltello seghettato tagliate il plumcake per il lungo in modo da ricavarne 3 fette dello stesso spessore. Spennellate quella alla base con un po' di bagna al rum e ricopritela con metà della crema, stendendola in uno strato il più uniforme possibile. Posizionate lo strato centrale del plumcake sulla crema e spennellate anch'esso con la bagna, copritelo con la restante crema e terminate la successione degli strati con l'ultimo del plumcake. Bagnate anche quest'ultimo con

la bagna e lasciate riposare.

Decoriamo la terrina

Sciogliete il cioccolato a bagnomaria e aggiungete la panna di soia, mescolando bene in modo da ottenere una crema perfettamente liscia e omogenea. Versatene metà sul plumcake e con l'aiuto di una spatola fatela colare lungo i fianchi distribuendola in maniera uniforme, aggiungendo la restante ganache man mano che l'avrete distribuita. Vi consigliamo di compiere questa operazione su una gratella per dolci, in modo da permette alla ganache in eccesso di colare.

Completiamo e serviamo

Decorate la superficie della vostra mattonella con il cocco a scaglie e lasciatela riposare in frigorifero almeno un paio di ore, in modo che il cioccolato si possa rapprendere. Completate infine con i ribes e servite tagliata a fette.

Conservazione

Potete conservare questo dolce per 4 giorni in frigorifero.

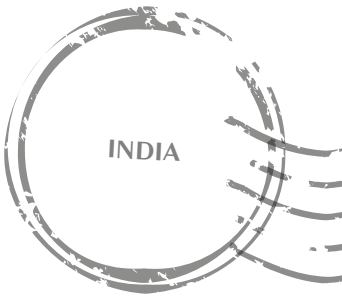
Consiglio vegoloso

Al posto della crema alle mandorle potete usare una ***crema pasticciera al cioccolato*** per un effetto visivo più scenografico.




WEBINAR DI CUCINA
Menu vegan di Natale
Acquista la videolezione

Tofu tikka masala con riso basmati integrale



PREP: 10 MIN. | COTTURA: 75 MIN. | TEMPO TOT.: 90 MIN.
DOSI PER: 6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: MEDIA

Il condimento tikka masala, definito più comunemente "crema di curry", divide la sua origine fra l'Europa e l'India anche se è chiaro che le ispirazioni siano orientali. Sembra infatti che il piatto, comunemente a base di carne di pollo e qui riproposto con una fonte proteica vegetale molto versatile - il tofu - sia stato realizzato in Inghilterra, forse a Glasgow, da uno chef di origini indiane.
La caratteristica della ricetta è la sua perfetta combinazione fra cremosità e spezie dolci e piccanti. Il tofu, assorbendo perfettamente i sapori e ammorbidendosi in cottura, regala un piatto eccezionale.

INGREDIENTI

PER LA MARINATURA
360 g di tofu
200 ml di yogurt bianco di soia non dolcificato
2 cucchiaini di garam masala
1 ½ cucchiaino di paprika
1 ½ cucchiaino di zenzero in polvere
1 cucchiaino di cumino
½ cucchiaino di aglio in polvere
½ cucchiaino di peperoncino in polvere
Sale e pepe

PER IL SUGO
400 ml polpa di pomodoro
300 g di riso basmati integrale
100 ml di panna di riso (o altra panna vegetale)
1 cipolla
1 spicchio di aglio
1 cucchiaino di curcuma

Mariniamo il tofu

Versate in una ciotola lo yogurt bianco di soia non dolcificato e unite tutte le spezie per la marinatura: garam masala, paprika, zenzero, cumino, aglio, peperoncino, una presa di sale e una di pepe. Mescolate con cucchiaio per amalgamare bene il tutto, poi unite il tofu tagliato a cubetti abbastanza grandi. Assicuratevi che ogni cubetto di tofu sia completamente ricoperto di marinatura, poi coprite la ciotola con un foglio di pellicola e lasciate riposare in frigorifero una notte.

Arrostiamo il tofu

Infilzate i cubetti di tofu su degli spiedini di legno bagnati, eliminando la marinatura in eccesso (ma tenetela da parte perché servirà più tardi). Disponete gli spiedini su una teglia da forno in modo da appoggiare gli spiedi sui bordi della teglia, così da mantenere i cubetti di tofu sospesi per farli arrostire uniformemente su tutti i lati. Infornate in forno statico a 200°C per 10 minuti.

Prepariamo il sugo

In un'ampia padella versate un po' di olio e soffriggete lo spicchio di aglio tagliato a metà fino a quando sarà leggermente dorato. Tritate grossolanamente la cipolla e unitela in padella insieme alle spezie restanti: la curcuma, la paprika, il garam masala e lo zenzero in polvere. Aggiungete anche un pizzico di sale e lasciate cuocere fino a quando la cipolla sarà morbida. Versate la polpa di pomodoro con una tazzina di acqua, salate e pepate e cuocete a fiamma dolce per 15 minuti.

Cuociamo il riso basmati integrale

Sciacquate bene il riso basmati integrale in un colino a maglie fitte sotto acqua corrente. Versatelo in una pentola e copritelo con un volume doppio di acqua. Portate a bollore, aggiungete una presa di sale, coprite con un coperchio e abbassate la fiamma al minimo. Lasciate cuocere per 30 minuti o fino a quando l'acqua verrà completamente assorbita dal riso. Spegnete la fiamma e lasciate riposare coperto per qualche minuto, poi sgranatelo con una forchetta di legno.



1 cucchiaino di garam masala
½ cucchiaino di paprika
½ cucchiaino di zenzero in polvere

STRUMENTI
Ciotole
Pellicola trasparente riutilizzabile
Placca da forno
Spiedini in legno
Padella antiaderente
Colino a maglia fine
Pentola

STRUMENTI
Stampino per madeleine

Ultimi ritocchi

Eliminate l'aglio dal pomodoro, unite i cubetti di tofu liberati dagli spiedi di legno e la marinatura di yogurt e proseguite la cottura per altri 10 minuti, assicurandovi che il sugo non si asciughi troppo, in quel caso aggiungete un po' di acqua calda. Terminate aggiungendo la panna di riso, lasciate insaporire un altro paio di minuti e servite ben caldo con il riso basmati integrale.

Conservazione

Potete conservare il tofu tikka masala 3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti fornito di coperchio. Al momento del consumo scaldatelo qualche minuto in padella con un goccio di acqua nel caso si fosse asciugato troppo.

Consiglio vegoloso

Se preferite un sugo più liscio, frullate la polpa di pomodoro con un frullatore a immersione prima di aggiungere i cubetti di tofu arrostiti.



"Mi ha entusiasmata!
Alcune preparazioni
di pasticceria, tanto semplici
quanto d'effetto, sono
diventate per me abituali"

Acquistalo qui

Ebook disponibile anche nei maggiori store online in formato epub e mobi, per tutti i dispositivi: Amazon Kindle, iPad, Kobo, iPhone, smartphone, Pc e Mac

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

Pentola a pressione: come usarla al meglio

1 Conosciamo meglio la pentola a pressione

La pentola a pressione può essere una preziosa alleata in cucina, soprattutto per accorciare i tempi delle cotture che richiedono molto tempo. Il principio di funzionamento è molto semplice: la chiusura ermetica del coperchio impedisce all'acqua evaporata di fuoriuscire, per cui all'interno della pentola aumenta la pressione esercitata dall'acqua allo stato gassoso. Ciò porta l'acqua a raggiungere l'ebollizione a temperature maggiori, di solito attorno ai 120°C. È proprio grazie a questo aumento di temperatura che i cibi cuociono più velocemente rispetto alla classica bollitura, arrivando quasi a dimezzare i tempi di cottura.

2 Perfetta per legumi e cereali

Quante volte ricorriamo ai legumi in scatola o ai cereali perlati perchè quelli integrali e i legumi secchi hanno tempi di cottura che mal si sposano con le nostre necessità di preparare la cena in 20 minuti o poco più? Con la pentola a pressione questo problema è facilmente risolto: cereali che cuociono di solito in 40 minuti saranno pronti in 20, e lo stesso vale per ceci e fagioli di vario genere. Ricordati di mettere sempre acqua sufficiente a coprire abbondantemente i legumi (ma senza mai superare la soglia indicata) e di cuocerli aggiungendo un pezzetto di alga kombu o un paio di foglie di alloro per renderli più digerbili. Non aggiungere mai sale: indurirebbe le bucce esterne rendendo più difficoltosa la cottura. Sala, quindi, solo a cottura ultimata e lascia riposare per almeno 15 minuti in modo che i legumi possano insaporirsi. Per risparmiare ancora più tempo ti suggerisco di cuocere i legumi in abbondanza una volta sola e poi congelarli in pratiche monoporzioni: io li metto in vasetti di vetro con anche la loro acqua di cottura e li conservo in freezer quache mese. Inoltre, dal momento che lo stesso legume di marche diffferenti può avere tempi di cottura considerevolmente diversi, prendi le tabelle che trovi online unicamente come linee guida e trova da solo la giusta durata della cottura: io ho provato a cuocere dei ceci in 35-40 minuti e altri invece che dopo 50 minuti erano ancora duri. In quel caso niente paura: ti basterà richiudere il coperchio, riportare il tutto in pressione e proseguire la cottura.

3 Risotti perfetti

Potrà sembrarti insolito ma in pentola a pressione è possibile cucinare anche dei meravigliosi risotti. Ti basterà preparare il soffritto come in una pentola normale, tostare il riso, sfumare con il

vino e poi coprire il tutto con brodo vegetale pari al doppio del volume del riso (se ad esempio hai usato una tazza di riso, ne userai due di brodo). A quel punto chiudi il tutto e porta in pressione la pentola usando una fiamma abbastanza alta. Nel momento in cui inizierai a sentire il tipico fischio, abbassa la fiamma e lascia cuocere per 6 minuti. A questo punto il tuo risotto è pronto per essere mantecato, se lo desideri, e gustato perfettamente cremoso.

4 *Minestroni e vellutate*

Questo tipo di cottura è adattissima anche a preparare deliziosi minestroni di verdura o vellutate, volendo senza dover aggiungere neanche un goccio di olio se vuoi concederti una cena gustosa ma leggera. Ti basterà tagliare le tue verdure a pezzetti e coprire il tutto con brodo vegetale sufficiente per arrivare a filo delle verdure. Cuoci poi il tutto per 10-15 minuti dal momento del fischio (dipenderà molto dal tipo di verdure usate e da quanto grandi le avrai tagliate) e la tua cena sarà pronta. Se la preferisci in versione vellutata, ti basterà frullare il tutto con un frullatore a immersione; se, invece, vuoi una zuppa che sia un piatto unico più completo ti basterà aggiungere un po' cereali insieme alle verdure e ai legumi.

5 *Cottura a vapore e sterilizzazione*

La pentola a pressione spesso viene venduta con tanto di cestello per la cottura a vapore: come in una pentola tradizionale, ti basterà versare sul fondo 2-3 dita di acqua, disporre le tue verdure lavate e tagliate sul cestello e cuocerle per circa la metà del tempo che impieghi di solito. Io, ad esempio, di solito lascio cucinare i cavolfiori al vapore per 15 minuti, mentre con questa tecnica ne bastano circa 7. Inoltre è perfetta anche per sterilizzare vasetti per conserve le marmellate: basterà lasciarli bollire per 15 minuti e poi raffreddare e asciugare su un telo pulito prima di riempirli.

6 *Trucchi per abbassare la pressione*

Prima di poter aprire una pentola a pressione è necessario far sfiatare il vapore, e le moderne pentole a pressione sono fornite di una valvola di sicurezza che ti impedisce di aprirle fino a che il vapore non è fuoriuscito interamente. Il metodo più rapido per questa operazione è sicuramente tramite l'apposita valvola di sfogo, anche se ti consiglio di aprirla poco alla volta e facendo molta attenzione per evitare che il vapore ed eventuali schizzi ti scottino. Esistono però dei metodi alternativi, come mettere la pentola sotto l'acqua corrente fredda per farne abbassare la temperatura oppure il mio preferito: non fare nulla. Semplicemente spengo il fuoco 5 minuti prima del termine della cottura e lascio che la pentola si raffreddi da sola.



7 *Pentola a pressione elettrica*

Come ultima cosa mi sento di menzionare le pentole a pressione elettriche, che a differenza di quelle tradizionali che si usano sui fuochi hanno il vantaggio di possedere un dispay elettronico che spesso permette di impostare tempi di cottura e partenza ritardata anche di parecchie ore. Il vantaggio è quello di poterla riempire e impostare la mattina prima di uscire di casa e tornare a casa con la cena pronta senza nemmeno dover alzare un dito.

Tutti i nostri libri cartacei!



La "Biblioteca Vegolosa" è il cofanetto che raccoglie i ricettari usciti negli anni per Gribaudo editore, diventando così una sorta di compendio che copre tutte le categorie alimentari: antipasti, primi, secondi, dolci, ma anche frutta secca e semi grazie allo specifico volume.

Una guida completa



Colazioni di ogni tipo!



IN TUTTE LE LIBRERIE

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!













Clicca sulle foto per leggere la ricetta

LA FOTO DEL MESE (SECONDO NOI):
1/ *Patate hasselback con salsa al limone di* ***@annadellipaolinutrizionista***

NON DA MENO...
2/ *Torta di patate dolci di* ***@labellavitadipascal***
3/ *Panfocaccia alla zucca di* ***@cucina.italiana***
4/ *Crostata al cacao con crema al cioccolato di* ***@cecconarianna***
5/ *Polpette di zucca salvia e ceci al forno di* ***@emmafitnessdiaryy***
6/ *Ravioli al vapore di* ***@zuz_genova***



Datteri

Mi fa bene perché

Scopriamo perché e come consumare alcuni alimenti base della cucina vegetale. Ogni mese un nuovo ingrediente

a cura della ***dott.ssa Denise Filippin***
Biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale

CHE COSA SONO?
I datteri sono il frutto commestibile della palma da dattero.

DOVE LI COMPRO?
I datteri freschi sono difficilmente reperibili sul mercato; si trovano, invece, i frutti disidratati nei mercati ortofrutticoli ben forniti oppure nella grande distribuzione. In questo caso, tuttavia, è generalmente presente in particolari periodi in quanto il consumo è spesso limitato alle festività.

COME LI CUCINO?
I datteri vengono generalmente consumati senza previa cottura, come spuntino. Frullati e lavorati insieme a frutta secca a guscio, come ad esempio mandorle o pistacchi, possono essere utilizzati per preparare barrette o snack adatti a chi fa sport o agli studenti. Possono anche essere consumato cotti, inseriti in preparazioni dolci.

PERCHÉ FANNO BENE?
I datteri sono frutti molto energetici, ricchi di zuccheri, utili principalmente per chi ha un consumo calorico elevato, come gli sportivi. Ricchi di fibra, possono aiutare chi ha problemi di stipsi. Sono ricchi di potassio e hanno anche un buon contenuto di ferro.

C'E' UN MOTIVO PER CUI LI DOVREI EVITARE?
Essendo molto ricchi di zuccheri semplici, chi ha problemi di glicemia elevata dovrebbe consumare i datteri con attenzione.

C'È UN MODO PER CONSUMARLI CHE NE ESALTI LE PROPRIETÀ?
Non ci sono abbinamenti particolari, ma i datteri pssono essere ingredienti utili per utilizzare meno zuccheri aggiunti nei dolci. Ammollati e frullati con acqua diventano uno sciroppo che può essere utilizzato nella preparazione dei dolci, fornendo oltre agli zuccheri semplici anche fibra e minerali.

Cosa mangia un atleta vegano? Un esempio di menù per allenarsi e stare in forma



Sto una crema

Basta a «mio cugino dice che...»: ecco quello che bisogna sapere su forma fisica e alimentazione 100% vegetale

a cura della ***dott.ssa Lorenza Franciosi****,*
PharmD, PhD e consulente nutrizionale

È ormai evidente che il numero di sportivi (professionisti e non) che seguono un'alimentazione 100% vegetale è cresciuto in modo esponenziale negli ultimi anni: è la prova che uno stile di vita vegano, la perfomance sportiva e i risultati fisici possono assolutamente andare di pari passo [1, 2, 3].

In particolar modo, è stato ampiamente dimostrato che un'alimentazione *plant-based* fornisce tutti i macronutrienti necessari (le famose proteine!) per poter svolgere attività fisiche anche di particolare intensità e resistenza muscolare, permettendo non solo un ottimo recupero (grazie alla pletora di micronutrienti e fitocomposti che ritroviamo nei cibi vegetali) ma anche performance eccellenti.

Ma per avere degli allenamenti ottimali, come si potrebbe strutturare un menù giornaliero *ad hoc*?

COLAZIONE

Dopo tutte le ore di digiuno notturno il corpo necessita di uno sprint per svolgere le sue attività, soprattutto fisiche. Per questo sono l'ideale:

- il ***porridge***, ovvero fiocchi di avena con latte di soia, con un generoso cucchiaio di semi di lino macinati e un frutto. Bilanciato e sano, il porridge offre l'energia giusta senza appensantire la digestione, soprattutto per chi si allena nelle prime ore del giorno;

- ***pancakes***: ovvero farina (qualsiasi!), latte vegetale, un pizzico di lievito, anche una banana matura schiacciata, da guarnire con burro di arachidi e mandorle, per esempio.

SPUNTINI

Per allenamenti non troppo ravvicinati una fonte di carboidrati e grassi (pane e tahina oppure una banana e una manciata di noci o semi di zucca) è l'ideale per avere energia pronta al momento di allenarsi. Nel caso di allenamenti più vicini nel tempo o di sport più aerobici/di endurance, meglio della frutta disidratata (datteri, albicocche o fichi disidratati) che fornisce energia pronta all'uso senza lunghi tempi di digestione.

PRANZO E CENA

I due pasti principali sono assolutamente intercambiabili, ma improntati a contenere tutti i macronutrienti necessari. Ecco un esempio: riso con tofu e verdure, oppure pasta di legumi con verdure e patate.

Il pasto post-allenamento può essere di certo più ricco in carboidrati proprio per il ripristino delle riserve di glicogeno sfruttate durante l'allenamento stesso.

Va precisato che ogni disciplina sportiva ha delle richieste metaboliche e di nutrienti diversi e che bisogna sempre adattare la dieta alle proprie richieste energetiche e al livello di fitness. Detto ciò, un pasto 100% vegetale ben composto saprà sempre dare (e ripristinare) l'energia necessaria al nostro organismo.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Per motivi di spazio abbiamo inserito tutti i riferimenti indicati nella rubrica ***a questo link***!



Notizie

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

Scoperte

Erbe in cucina, una storia lunga millenni

di ***Tiziana Caretti***

La scoperta e la valorizzazione delle erbe accompagna l'uomo fin da quando ha mosso i suoi primi passi. La fitoalimurgia, ovvero l'uso alimentare delle erbe spontanee, ci racconta di prati e radure dove crescono piante tenaci dal sapore rustico e di mani che raccolgono e preparano sapientemente. Ma qual è l'importanza delle erbe oggi? Abbiamo intervistato la nutrizionista Benedetta Raspini per capire che valore hanno questi alimenti, perché ci fanno bene, come consumarli e conservarli. Cestino alla mano: si parte!

La flora spontanea è stata il pilastro dell'alimentazione dei nostri progenitori: il saperla riconoscere e catalogare come tossica, commestibile e gradevole è uno dei primi elementi culturali sviluppati dalle comunità umane in tutto il mondo. Per millenni la medicina si è basata sulle piante, depositando ai nostri piedi una mole infinita di ricette. Alla fine dell'Ottocento, con l'avvento della chimica e della biochimica, si è cominciato a fare ordine, a capire cosa tenere e cosa buttare di tanta artigianale sapienza. Nei secoli i grandi ricercatori ci hanno lasciato in eredità testi ricchi di spiegazioni di tantissime specie botaniche presenti in tutto il mondo e grazie a questi studi sappiamo che erbe e culture popolari hanno interagito in modo unico e irripetibile all'interno di dati contesti socio-ecologici per tutta la storia dell'umanità.

FORAGING, OVVERO "ALIMURGIA"

Le nonne raccoglievano erbe spontanee per necessità ancor prima che diventasse di tendenza e fosse chiamato *foraging*, perché non si sprecava nulla, tantomeno qualcosa che cresceva gratis e senza sforzo di vanga e rastrello. Raccogliere è nella nostra natura e fino all'avvento dell'industrializzazione, a fine Ottocento, il pasto quotidiano era tra il 70 e l'80 per cento selvatico. Ciò che oggi chiamiamo *foraging* in italiano si dice "alimurgia", ovvero la scienza che studia l'utilizzo del cibo selvatico in cucina. La raccolta delle erbe, sia spontanee che coltivate, ha rappresentato nella storia della gastronomia italiana l'esempio di una cucina di territorio e stagionale, dove non solo gli ingredienti rappresentano quel territorio preciso, ma sottendono percezioni, usi e modi di gestione dello stesso, risultato di una lunga co-evoluzione tra quella natura e quelle comunità umane.

Le nonne lo facevano per necessità ancor prima che diventasse di tendenza e fosse chiamato foraging, perché non si sprecava nulla, tantomeno qualcosa che cresceva gratis e senza sforzo di vanga e rastrello

«Le erbe aromatiche sono in effetti un po' come delle polveri magiche», ci racconta la biologa nutrizionista ***Benedetta Raspini***, «ne basta un pizzico e il piatto prende un sapore tutto nuovo. Infatti, hanno questa particolare caratteristica insostituibile di dare carattere, sapore e struttura al piatto. Oggi bisognerebbe rivalutare l'uso delle erbe anche a livello casalingo, non solo per le innumerevoli proprietà nutrizionali che le contraddistinguono, ma anche per provare a recuperare le antiche radici della nostra civiltà scoprendo quanto differenti possano essere le erbe aromatiche appena colte». Spesso non si tratta di erbe rare di luoghi poco antropizzati, come le nuove tendenze di *foraging* ci raccontano, bensì di erbe che crescono agli angoli delle case, ai margini delle strade di campagna e delle siepi, vere colonne portanti delle gastronomie regionali italiane e che hanno rappresentato per secoli la base della dieta mediterranea.

ERBE E CUCINA MEDITERRANEA

«La cucina mediterranea – continua la dottoressa – una delle più sane al mondo tanto da essere abbinata spesso alla cosiddetta "dieta mediterranea", arricchisce molti dei suoi piatti con erbe aromatiche di tutti i tipi. Il basilico, ad esempio, è il protagonista indiscusso della bella stagione. Il rosmarino si trova tutto l'anno e con il suo profumo intenso è perfetto per aromatizzare ortaggi e legumi. La maggiorana, ricca di vitamina C e vitamina K, è stagionale e si trova da luglio a settembre. La salvia, invece, che troviamo a partire da maggio o giugno, è ricca di componenti fenolici. L'erba cipollina, pianta perenne che dopo l'inverno riprende a vegetare da primavera fino a ottobre, si utilizza cruda e tritata per aromatizzare i cibi con un delicato e gustoso aroma di cipolla».

L'importante è raccoglierle, quindi, nel momento dell'anno in cui contengono il maggior numero di principi attivi. Dalle più recenti ricerche nutraceutiche condotte negli ultimi due decenni nel panorama scientifico internazionale sappiamo che il patrimonio di conoscenze e pratiche a esse collegate – che l'Unesco ha fra l'altro incluso nel 2003 nel Patrimonio Culturale Intangibile – è uno scrigno di cui ancora sappiamo poco. La tendenza è quella di far tornare popolare questo nostro patrimonio mediterraneo per dimostrare che una cucina delle erbe ancorata alle tradizioni

è ancora realizzabile, anche solo concedendosi nel fine settimana qualche ora nella natura, appena girato l'angolo di casa.

> ***«Oggi bisognerebbe rivalutare l'uso delle erbe anche a livello casalingo, non solo per le innumerevoli proprietà nutrizionali che le contraddistinguono, ma anche per provare a recuperare le antiche radici della nostra civiltà»***

NON SOLO ROSMARINO, SALVIA E ALLORO

Le erbe ci offrono basi di educazione alimentare e ambientale, diversificano i sapori della nostra dieta, ormai imperniata su quelli di poche, banalissime specie vegetali coltivate, ci riconnettono al locale, ci obbligano a usare creatività e a riflettere su come innovare la nostra gastronomia popolare. Conservare la biodiversità significa anche saperla riconoscere, come ben ci mostra il botanico farmaceutico Andrea Pieroni nella sua enciclopedia *Atlante gastronomico delle erbe*, che ne censisce 158: alliaria, bistorta, carlina, eringio, grespino, onopordo sono alcune delle erbe meno conosciute di cui possiamo andare alla ricerca in tutta la nostra Penisola. Ricordandoci che delle erbe possiamo raccogliere diverse componenti come fiori, gemme, foglie, steli, bulbi, radici e rizomi, tuberi, corteccia, frutti e semi, ognuno in un momento diverso dell'anno, sempre nel rispetto della pianta e delle leggi regiobali di raccolta e protezione delle specie a rischio.



CONSIGLI PER LA RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Quando si pratica il *foraging*, però, bisogna fare attenzione alla raccolta per prati e boschi, soprattutto se si è principianti: «È necessario saper identificare le specie tossiche o quelle che potrebbero essere pericolose, consultando un erbario o, nel dubbio, rivolgendosi sempre a un esperto», ci ricorda la biologa nutrizionista Raspini. Le erbe spontanee vanno cercate in zone salubri e bisogna essere certi della loro identità. Vanno raccolte in quantità necessaria, senza sprechi, prediligendo parti della pianta rinnovabili, escludendo le radici e le erbe rare, la cui raccolta è vietata.

Cosa fare, però, una volta che le abbiamo portate a casa? «Se è vero che le erbe secche e fresche conferiscono entrambe notevoli benefici per la salute, quelle secche, nonostante siano a volte più pratiche in cucina, perdono con il processo di essiccazione una parte di olii essenziali, mentre le erbe fresche offrono una maggiore quantità di sostanze nutritive e antiossidanti», continua Raspini. «Se le erbe sono acquistate e quindi non si trovano nel vostro orto, giardino o balcone, vanno conservate in frigorifero, e consumate preferibilmente nel giro di un paio di giorni per mantenere al meglio il loro aroma. Se si vogliono conservare più a lungo nel tempo, allora dobbiamo essiccarle: si legano con uno spago da cucina e si appendono con il gambo all'insù lasciandole seccare. Si possono coprire con un sacchetto di carta lasciato aperto, per far passare aria e per proteggerle dalla polvere. Quando saranno asciutte e secche, si possono staccare le foglie dai rametti e conservarle in vasetti di vetro chiusi ermeticamente. L'alternativa è la surgelazione in contenitori adatti per il freezer».

EFFETTI BENEFICI, MA...

Le erbe ci fanno bene «perché insaporiscono i nostri piatti aiutandoci a ridurre la quantità di sale aggiunto senza rinunciare al gusto», sottolinea la nutrizionista. «Troppo sale è responsabile di tante patologie legate alla circolazione del sangue e quindi alla pressione. Inoltre, le erbe e le spezie sono ricche di vitamine e sali minerali, stimolano la digestione e hanno un'azione antinfiammatoria, antiossidante e antibatterica. Gli effetti benefici ci sono e sono tanti, ma questo non è garanzia di sicurezza per la salute e allo stesso modo andrebbe un po' ridimensionato il loro potere curativo», mette in guardia Raspini. «Certamente hanno delle proprietà benefiche, che si possono esprimere però solo se utilizzate in quantità considerevoli o in forma concentrata, come gli olii essenziali, e all'interno di un'alimentazione sana e varia. Ad esempio: il rosmarino ha proprietà ipoglicemizzanti



Coltiviamo le erbe in casa o sul balcone

Possiamo coltivare le nostre erbe preferite anche in vasi da tenere in balcone o in casa. Quali sono le erbe che crescono più facilmente in vaso? Eccone alcune: borragine, carota, cerfoglio, erba cipollina, malva, piantaggine, portulaca e timo. Attenzione che siano compatibili tra loro se volete piantarle nello stesso vaso.

Che vaso usare?

Prediligiamo i vasi di argilla, capaci di garantire l'evaporazione dalla superficie stessa del contenitore, sul cui fondo metteremo dell'argilla espansa, per evitare i ristagni d'acqua che possono danneggiare la pianta, o comunque rallentarne la crescita in modo considerevole. Se le piante che vogliamo coltivare, invece, necessitano di molta umidità, usiamo dei vasi di plastica. Nel caso in cui i germogli crescano con difficoltà, è utile munirsi di un piccolo telo di plastica trasparente da appoggiare sopra al vaso. Possiamo eventualmente usare un semenzaio quando le sementi sono molto piccole e richiedano una cura maggiore. Ricordiamoci poi di trapiantarle in vaso, dopo averne favorito la germogliazione.

Terriccio e compost

Un altro importante elemento è il terriccio per orto (universale), tendenzialmente di origine boschiva, o rurale, e adatto a diversi tipi di piante. Si può anche realizzare in casa aggiungendo il compost ad altra terra e tarare le quantità di elementi contenuti in essa, a seconda delle esigenze della pianta che crescerà. Il compost è fondamentale (potete ottenerlo da scarti casalinghi o erbacce estirpate, foglie cadute, fiori vecchi): se volete evitare il problema degli odori perché coltivate in casa, basta comprimerlo tra due strati di terra, i quali permettono la traspirazione della sostanza che andrà creandosi.

Le sementi

Una volta pronto il terriccio, possiamo acquistare le sementi o raccoglierle autonomamente dalle piante e conservarle per l'anno successivo. In questo modo si evita di spendere cifre considerevoli per comprare le piantine già nate. Basteranno pochi millimetri di terra per ricoprire i semi in vaso, in modo tale da non affaticare troppo la nascita della piantina.

Acqua e luce

Prestando molta attenzione, bisogna innaffiare delicatamente la superficie, onde evitare di rovinare il lavoro fatto fino a questo punto, rischiando così di scoprire i semi. Oltre al bisogno di acqua le piantine avranno bisogno anche della giusta luce. Se non disponete di luce solare naturale sul balcone o dalla finestra, potete dotarvi di luci a led, una luce fredda in grado di non bruciare le foglie ma di dare il giusto apporto di raggi UV per stimolare la fotosintesi delle erbe, soprattutto se si vogliono coltivare nei mesi invernali. In commercio si trovano lampade o lampadine a led con luce rossa e blu da installare a qualsiasi portalampada. Il mercato offre diverse possibilità in base alle esigenze delle singole piante.

(abbassa la glicemia), ma questo non significa che mangiando rosmarino posso curare il diabete. Oppure l'olio essenziale di menta, soprattutto menta piperita, ha effetti benefici in caso di disturbi del tratto intestinale ed è anche un ottimo antinfiammatorio e antimicrobico. Però, per chi soffre di gastrite e reflusso gastro-esofageo, questa pianta è da evitare perché favorisce il rilassamento dello sfintere gastro-esofageo e il conseguente reflusso gastrico».

INIZIAMO DALLE BASI

Se apparentemente districarsi nel mondo del *foraging* non sembra semplice, possiamo adottare delle pratiche da cui partire alla scoperta del mondo delle erbe. L'ideale è passeggiare con un esperto, magari assieme alle poche nonne raccoglitrici ancora rimaste e ai nuovi *foragers* raccoglitori che ci insegnano storie di erbe usate in cucina a noi sconosciute, andando oltre il limite culturale che indica questi cibi come "erbacce". Un prato spontaneo, ovvero in cui la vegetazione non è stata contenuta, è ancora identificato da tanti con i concetti di "sporco" e "disordine": malerbe, erbacce, incolti, piante infestanti, sono solo alcune delle

parole con cui vengono descritte le preziose erbe spontanee il cui ruolo all'interno dell'ecosistema è imprescindibile.

Invece di tutelarci dal selvatico dovremmo ritornare al selvatico e ricordarci che la Natura funziona come le comunità umane, ovvero secondo le leggi di cooperazione. Dotiamoci di un cestino, dunque, e partiamo alla scoperta delle erbe, nel rispetto della nostra salute, della nostra storia, delle nostre comunità e delle nostre radici.



CONTORNI

Essiccazione e conservazione

Se non consumiamo subito le erbe raccolte, possiamo procedere con l'essiccazione, per eliminare l'acqua presente nelle piante e conservarle a lungo. Se le erbe raccolte sono sporche di polvere o fango, vanno lavate e poi fatte asciugare con aria calda prima di metterle a essiccare. Attenzione alle radici: devono essere lavate molto bene e poi tagliate in pezzetti di 1-2 centimetri e poi procedere con l'essiccazione. Bisogna dividerle per specie: piante aromatiche, come la menta per esempio, non vanno essiccate insieme a piante senza aroma.

La prima fase dell'essiccazione avviene all'aria aperta, al sole diretto per farle appassire. A questo punto si può procedere in due modi:

- in forno senza superare i 35°C per le parti aeree della pianta, e a 50-60°C per radici e rizomi;
- in un luogo asciutto, ombroso e ventilato, schermando eventualmente con un telo di iuta che lascia spazio per la circolazione dell'aria.

I frutti e gli steli vanno raccolti in fasci non troppo stretti e appesi capovolti, oppure disposti su graticci in strati di massimo 2-3 centimetri, girandoli ogni giorno per evitare la fermentazione.

Foglie, fiori e radici si possono mettere sul fondo di una cassettina, senza mescolarli e coprendo con un telo di iuta, con uno strato di massimo 1-2 centimetri.

Le bacche possono essere riposte in un cartone dai bordi bassi. I semi vanno estratti dalle ombrelle e lasciati seccare per una settimana, dopo averli passati al setaccio per eliminare polvere e residui di piante.

Tempi di essiccazione:

- 15-20 giorni per radici, fusto e corteccia;
- 8-10 giorni per le foglie;
- 3-4 giorni per i fiori.

Le erbe saranno pronte quando non ci saranno più sulle mani residui di essiccazione. Inoltre, mettendole in un vasetto a chiusura ermetica non dovranno formarsi goccioline di umidità: in caso contrario significa che le erbe non sono ben essiccate.

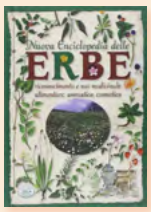
Una volta riposte in scatole di latta o vasetti di terracotta chiusi ermeticamente, oppure in sacchetti di carta scuri e spessi, e sigillati, le erbe vanno conservate al riparo da aria, luce, umidità e polvere. Per ricordare il nome della pianta, la parte della stessa e la data di raccolta basta applicare un'etichetta sul sacchetto o barattolo. L'ideale è rinnovare ogni anno le scorte, così che i principi attivi non si indeboliscano fino a scomparire.

Per approfondire:



Atlante gastronomico delle erbe
di Andrea Pieroni

Slow Food Editore – 24,50 €



Nuova enciclopedia delle erbe
di AA.VV.

Ed. Il Bardo – 15 €



Erbe spontanee in tavola
di Annalisa Malerba

Edizioni Sonda – 19 €

Per non perderti proprio nulla di Vegolosi.it, iscriviti alla newsletter: per darti il benvenuto ti regaliamo un ebook con un menu inedito ideato da Chef Sonia Maccagnola.

Iscriviti da qui

Potrai annullare la tua iscrizione in qualsiasi momento ma... siamo certi che ti piacerà ricevere i nostri aggiornamenti!



Scenari

Viaggiare è sostenibile?

di Silvia De Bernardin

Mentre dopo due anni di lockdown il mondo dei viaggi muove i primi passi di una ripresa lenta e complicata, sembra esserci una sola certezza: le vacanze del futuro non potranno che essere "sostenibili", almeno stando a quanto dichiarano gli addetti ai lavori. Ma cosa significa questa parola? È davvero possibile andare alla scoperta del mondo minimizzando il proprio impatto?

Alla fine, è arrivato anche Google. Da qualche settimana nella sezione del motore di ricerca dedicata ai viaggi è apparsa una fogliolina verde, a indicare hotel e agriturismi che adottano prassi *green*, dall'ottimizzazione dei consumi idrici alla raccolta differenziata. Non solo: nella parte dedicata ai voli è possibile conoscere le emissioni di CO_2 associate al volo che si vorrebbe prenotare.

Perché la mappatura, che è condotta secondo alcune delle certificazioni internazionali più note, possa diventare capillare ci vorrà del tempo, ma non serve la fogliolina verde di Google per capire che "sostenibile" è il nuovo aggettivo-mantra del turismo globale. È sufficiente vedere la pubblicità di un albergo, aprire il catalogo di un tour operator, sfogliare una guida o una rivista turistica: sembra non esserci vacanza, ovunque si voglia andare (Covid permettendo) che non sia organizzata (e organizzabile) all'insegna del rispetto dell'ambiente e dei territori che si visitano. Ma è proprio così?

SOSTENIBILE... IN CHE SENSO?

Che un trend, anche piuttosto marcato, sia in atto, è evidente. Più difficile è provare a capire cosa ci sia realmente dietro, tra proposte

ragionate, abili mosse di marketing e tentativi di *greenwashing*. «Dal lato del consumatore, già prima della pandemia era emersa un'esigenza dei singoli viaggiatori a ricercare destinazioni fuori dai circuiti turistici più affollati. Una tendenza che il Covid ha enfatizzato», ci spiega Teresa Agovino, ingegnere ambientale e consulente di turismo sostenibile per le aziende del settore. «C'è poi una maggior consapevolezza del fatto che ogni nostra azione genera un impatto e che è necessario impegnarsi in prima persona modificando i propri consumi, anche nel modo di viaggiare. Da parte loro, gli operatori turistici hanno capito che c'è una domanda che può essere soddisfatta e ci stanno lavorando sopra».

Lo confermano anche i dati, soprattutto per quanto riguarda i turisti più giovani: secondo un recente report di Booking.com, il 92% dei viaggiatori italiani pensa che viaggiare in modo sostenibile sia d'importanza vitale e il 57% sostiene che la pandemia abbia fatto venire voglia di viaggiare in modo più sostenibile in futuro.

Ma se la pandemia può aver accelerato alcune dinamiche preparando il terreno a un ritorno a viaggiare in chiave meno impattante, di "turismo sostenibile" si parla da molto prima del Covid. E non sempre in maniera chiara. «Nel panorama attuale delle offerte al cliente finale ce ne sono tantissime di turismo sostenibile. Quello che manca è una reale consapevolezza di fondo legata alla parola sostenibilità, della quale pochissimi conoscono il vero significato», conferma Alessia Mariotti, professoressa di Geografia di turismo sostenibile all'Università degli Studi di Bologna.

«Ci sono moltissime offerte di tursimo sostenibile, quello che manca è la reale consapevolezza del significato dalla parola "sostenibile"»

Per provare ad afferrarla, questa consapevolezza, facciamo un salto indietro di qualche anno. La storia di un modo di viaggiare che «tenga pienamente conto degli effetti economici, sociali e ambientali presenti e futuri per rispondere alle esigenze dei visitatori, dell'industria, dell'ambiente e delle comunità ospitanti» – stando alla definizione dell'Organizzazione Mondiale del Turismo del 2004 – inizia almeno negli anni Novanta. E in una logica diversa, almeno in parte, da quella quasi unicamente *green* con la quale guardiamo ora alla cosiddetta "sostenibilità" dei viaggi. Se, infatti, oggi per capire se una vacanza è sostenibile – come sembra confermare l'esperimento di Google – si guarda a quanta anidride carbonica emette l'aereo con il quale si arriva a

CONTORNI

Quanto emettiamo quando viaggiamo?

I dati dell'***European Environment Agency*** ci dicono che, in valore assoluto, è il trasporto su strada a inquinare di più contribuendo con la quota più elevata di emissioni del settore: il 72%, nel 2019, contro il 13% dell'aviazione. Tuttavia, se si guarda ai singoli spostamenti il discorso è, ovviamente, molto diverso. Per capirlo, abbiamo provato a fare una simulazione sul sito ***ecopassenger***, che permette di mettere a confronto mezzi di trasporto e relative emissioni e altri parametri ambientali. Sulla tratta Milano-Londra, per esempio, le emissioni di gas serra per passeggero sono pari a 29,2 kg di CO_2 per il treno, a 125,4 kg per l'auto e a 158 kg per l'aereo che – confermano anche tutti gli altri indici internazionali di riferimento – risulta il mezzo di trasporto più inquinante e meno sostenibile. Ciò vale soprattutto sul corto e medio raggio e in caso di scali: poiché la quantità di emissioni è particolarmente elevata nel decollo e nell'atterraggio, voli lunghi e diretti permettono di "ammortizzarle", almeno in parte. Lì dove possibile, tuttavia, il treno e l'auto (soprattutto se condivisa da più passeggeri, ibrida o elettrica) risultano meno impattanti così come, giunti a destinazione, bicicletta e mezzi di trasporto pubblico locale, che rappresentano una modalità ulteriore per entrare in contatto con la realtà e la gente del posto.

destinazione, quando ci si è iniziati a interrogare sull'impatto dei viaggi una ventina di anni fa, era l'aspetto di responsabilità sociale a essere centrale. Ovvero, quello collegato al rispetto dell'identità e dei luoghi visitati.

«Quando parliamo di turismo sostenibile dovremmo ricordarci prima di tutto che sono tre i pilastri su cui si fonda. Oggi – analizza Mariotti – l'attenzione è tutta su quello che la vulgata chiama "impatto ambientale" e che, invece, dovremmo tornare a definire "salvaguardia dell'ecosistema". La differenza concettuale è sostanziale perché implica che si parli di qualcosa che è altro da noi ma del quale l'uomo fa parte e rispetto alla quale svolge una funzione biologica. Ma poi – prosegue – ci sono gli aspetti di efficienza economica e quelli etici, che hanno a che fare con la possibilità che lo sviluppo turistico, o economico più in generale, garantisca l'accesso alla stessa quantità e qualità di risorse sia all'interno della stessa generazione che tra generazioni diverse».

È per questo che un approccio alla sostenibilità del modo di viaggiare che guardi unicamente al tema delle emissioni rischia di essere riduttivo mentre, ci dicono gli esperti, lo sguardo va allargato a uno scenario che metta a sistema temi diversi come la gestione dei rifiuti e la ridistribuzione equa della ricchezza, il rispetto dei lavoratori e l'impatto sulla biodiversità, la riduzione della plastica e la valorizzazione delle comunità locali.

A PIEDI E LENTO È MEGLIO

Ma come si traduce tutto questo nella possibilità per noi di poter viaggiare "meglio"? Ad esempio, puntando sul binomio natura/uomo: «La pandemia ci ha aiutato a comprendere che siamo parte integrante della natura e non qualcosa di esterno a essa. Non è un caso che stiamo assistendo a una grande crescita del turismo outdoor, a piedi e in bicicletta, e ai viaggi legati a mindfulness e benessere, che pure era iniziata in epoca pre-Covid», ci conferma Agovino.

A partire dalla via Francigena, è già qualche anno che assistiamo a un fiorire di percorsi e sentieri alla scoperta dell'Italia minore, tra borghi e cammini, da percorrere zaino in spalle o pedalando a contatto con la natura. In parte forzati dalle limitazioni imposte dalla pandemia è, infatti, il turismo *slow* e di prossimità a indicare la strada della sostenibilità per il futuro, e ad andare per la maggiore.

«Se consideriamo che il grosso dell'impatto ambientale nel turismo è legato all'utilizzo dell'aereo, il turismo a piedi – analizza Mariotti – rappresenta l'esempio migliore di come sia possibile ridurre l'impatto incentivando una modalità diversa di spostamento e di relazione con il territorio». Un aspetto sul quale si punta molto anche a livello istituzionale, ad esempio con i bandi europei che negli ultimi anni, di concerto con i territori, hanno permesso di potenziare le infrastrutture alla base dello *slow tourism*, e che può fungere da esempio di sviluppo.

COME VIAGGEREMO DOMANI?

Ma prevedere quello che sarà, se torneremo ai week-end mordi e fuggi nelle capitali europee a bordo di un volo low cost o ai viaggi esotici nei grandi resort dall'altra parte del mondo, è difficile. Anche se il cambiamento sembra una strada obbligata: «La polarizzazione delle possibilità di consumo della vacanza sarà sempre più alta. Il cambiamento climatico aumenterà le disuguaglianze sociali: saranno sempre meno quelli che avranno la disponibilità economica per spostarsi molto per scopi turistici e destinazioni oggi "economiche" potrebbero addirittura scomparire. Per molti – è lo scenario ipotizzato da Mariotti – le uniche alternative saranno quelle legate al turismo di prossimità, che è anche quello che sarà il più



Etica del turismo. Responsabilità, sostenibilità, equità

di Corrado Del Bò

Carocci - 15,50 €

facile da riorganizzare in un'ottica di vera sostenibilità, se ci sarà la volontà di farlo».

IL TURISMO SOSTENIBILE ESISTE?

Rispondere alla domanda di partenza con una risposta secca, a questo punto, appare complicato. «Io credo che esista e per me – ci risponde Mariotti, che ogni giorno insegna a chi i viaggi di domani li progetterà – si chiama pianificazione strategica e partecipata». Questo vale in modo particolare per l'Italia, dove le aziende che operano nel turismo sono tendenzialmente piccole e a conduzione familiare, troppo impegnate a cercare di sopravvivere per operare cambiamenti significativi in un'ottica di sistema. «In uno scenario così complesso, non sono tanto le scelte di consumo di pochi che fanno la differenza – conclude – quanto le scelte di produzione di molti. Ed è lì che deve esserci il cambiamento».

Da consumatori, però, come per quanto riguarda cibo, vestiti e mobilità, possiamo continuare a mettere in atto comportamenti virtuosi e a fare pressione, scegliendo dove andare e come farlo. «Un viaggio sostenibile al 100% non esiste. Non possiamo evitare di lasciare impronte e – ci dice anche Agovino – non credo ci sia una formula magica per farlo, Quello che possiamo fare è scegliere come viaggiare avendo presenti due obiettivi: impattare di meno e fare in modo che i nostri soldi restino il più possibile alle comunità che visitiamo. E scegliere di conseguenza».

«Un viaggio sostenibile al 100% non esiste. Quello che possiamo fare, però, è farci delle domande e scegliere come viaggiare»



Castelluccio di Norcia (PG): una delle tappe del Cammino Terre Mutate

VIAGGIARE SOSTENIBILE? SI PUÒ FARE!

Dalle destinazioni ai tour operator agli alberghi: ecco qualche esempio di viaggio da organizzare in maniera sostenibile, nel rispetto dell'ambiente e promuovendo il benessere e la valorizzazione dei territori visitati

Dormire... diffusamente!

Lo dice il nome stesso: è un albergo, ma le sue camere non si trovano concentrate in un unico edificio bensì "sparpagliate" qua e là all'interno dello stesso paese, di solito un borgo o un piccolo centro di campagna. Sperimentata per la prima volta in Italia già una ventina di anni fa, questa innovativa formula di accoglienza ha fatto scuola anche nel resto del mondo. L'obiettivo alla base degli alberghi diffusi è la volontà di ridare vita e valorizzare piccole realtà recuperando edifici abbandonati o in disuso, rivitalizzando così l'economia e le tradizioni locali attraverso il turismo ma senza bisogno di costruire nuovi edifici. In alcuni casi, questi alberghi "orizzontali" hanno preso la forma del "paese albergo" coinvolgendo diverse realtà per i servizi offerti agli ospiti come bar, negozi e ristoranti.

Maggiori info qui

A piedi tra le "terre mutate"

Da Fabriano a L'Aquila: oltre 250 km di cammino nel cuore dell'Appennino trasformato dai terremoti che negli ultimi anni hanno colpito l'Italia centrale. È il cammino delle "Terre mutate", che attraversa i territori e le comunità di quattro Regioni: Marche, Umbria, Lazio e Abruzzo, lungo i sentieri escursionistici e ciclabili di due importanti aree protette come il Parco Nazionale dei Monti Sibillini e il Parco Nazionale Gran Sasso e Monti della Laga. Un percorso che non è un semplice trekking quanto piuttosto «un viaggio dalla forte valenza ecologica e solidale» nel quale chi partecipa «diventa parte attiva di un processo virtuoso di ricostruzione» contribuendo in maniera diretta alla rinascita dei borghi che hanno subito il sisma.

Maggiori info qui

In Slovenia la capitale green d'Europa

Nel 2016 la sua capitale, Lubiana, è stata dichiarata dalla Commissione Europea Capitale Verde d'Europa, anche per l'impegno sul fronte del turismo. Negli ultimi anni, la Slovenia ha investito molto nel turismo sostenibile sviluppando certificazioni ad hoc per aiutare i turisti nella scelta di percorsi e strutture ricettive eco e promuovendo una serie di itinerari per viaggiatori indipendenti alla scoperta di destinazioni meno note raggiungibili a piedi o in bicicletta. Ne sono un esempio la Slovenia Green Capitals Route e la Bike Slovenia Green, percorsi ciclabili che attraversano il Paese con tappe, nel secondo caso, unicamente in destinazioni certificate *green*, per le quali il Paese è stato scelto anche da Lonely Planet come una delle destinazioni "Best in travel" per il 2022.

Maggiori info qui

Ogni viaggio, un miraggio

Viaggi&Miraggi è una cooperativa sociale e tour-operator che organizza viaggi responsabili e sostenibili in Italia e nel mondo, in rete con associazioni e soggetti locali. Obiettivo: rendere il viaggio un'esperienza di conoscenza profonda del Paese che si visita grazie al contatto con le persone e le realtà del territorio impegnate in prima persona in progetti di sviluppo sociale e ambientale. Ecco, allora, il tour della Calabria che fa tappa e Riace e Camini per conoscere i progetti di accoglienza dei migranti che hanno ripopolato i piccoli borghi ionici o il viaggio per famiglie con bambini nel cuore dell'Abruzzo sulle tracce dell'orso marsicano o, ancora, la gita di due giorni a Padova guidati dalle associazioni della città impegnate nella tutela e valorizzazione del sistema fluviale cittadino..

Maggiori info qui

Viaggiare vegan per il mondo

Ci ha provato qualcuno anche in Italia, per ora senza troppo successo. Per il momento, è mezzo canadese e mezzo australiano il tour operator che organizza viaggi in chiave unicamente vegan (la fascia di prezzo è medio-alta). Si chiama World Vegan Travel e dal Botswana al Canada passando per Vietnam, Francia e anche Italia è pronto a riprendere la propria programmazione dopo lo stop forzato degli ultimi mesi con proposte di «avventure internazionali all-inclusive progettate specificamente per i vegani e i vegan-curiosi con focus sulle cucine regionali *plant-based*, le attività cruelty-free e le visite a rifugi per animali».

Maggiori info qui

UNA RICETTA AL GIORNO

Seguici anche su Telegram!

Cos'è Telegram? È tipo Whatsapp ma più figo :)
Si scarica per qualsiasi dispositivo, sia l'app sia il nostro servizio sono gratis e puoi ricevere tutti i giorni una ricetta più una notizia oppure una guida di cucina. A questo link ti spieghiamo come funziona ma se hai già l'app cerca il canale "Vegolosi" o clicca qui sotto

CANALE TELEGRAM

Regali

Babbo Natale, mi fai un baffo!

di Francesca Isola

Che voi siate Elfi natalizi o Grinch brontoloni, la scelta dei regali può sempre essere un momento stressante. Questa guida è pensata per tutti, perché ciascuno possa trovare una proposta ecosostenibile e interessante per soddisfare amici, parenti e, perché no, se stesso. Per godersi il Natale facendo del bene al pianeta e al prossimo

---



PER CHI "RICICLATO È BELLO"



La cover Pela Case

Pela Case ha creato la prima cover per smartphone eco-friendly e 100% compostabile. L'azienda utilizza materiali derivati da fonti rinnovabili (microrganismi e piante) riducendo così l'emissione di gas serra. Il risultato è una custodia in grado di biodegradarsi trasformandosi in acqua, CO_2 e biomassa. Pela Case dona inoltre una percentuale di ogni vendita a organizzazioni ambientaliste. Prezzi: 39-65$.

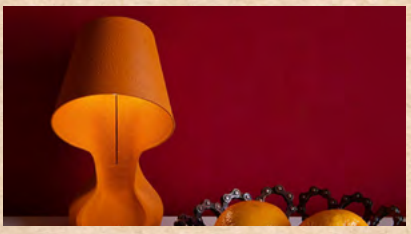
Maggiori info qui



I gioielli Emi&Eve

Un regalo davvero unico sono questi gioielli creati con materiali derivanti da bombe e armi da guerra disinnescate. L'azienda supporta la bonifica dei territori cambogiani, si impegna a far rivivere l'antica tradizione artigiana e contribuisce a far crescere l'economia locale. Per chi desidera un gioiello sostenibile. Prezzi: 65-160€.

Maggiori info qui



La lampada Krill Design

Il loro motto è: *«From trash to treasure»*. L'azienda recupera infatti gli scarti della filiera alimentare e, attraverso un processo di economia circolare, li trasforma in prodotti di ecodesign. Un esempio è la lampada Ohmie, organica, stampata in 3D e realizzata a partire dalla buccia di arance siciliane, trasformate in un biomateriale 100% naturale e compostabile. Prezzi: 125 €.

Maggiori info qui



I tappetini ▼MYSTIQ YOGA

Gli appassionati di yoga non possono perdersi questi tappetini eco-friendly, privi di PVC e ftalati. Sono realizzati in materiali ecologici (come schiuma ecologica, sughero e gomma naturale), riciclati e stampati con inchiostro a base d'acqua. L'azienda aderisce inoltre al movimento «1% For the Planet» donando l'1% delle vendite a iniziative volte a salvaguardare il pianeta. Prezzi: da 49,90€.

Maggiori info qui



Gli zaini Johnny Urban

Avete sempre troppe cose da portarvi dietro? Lo zaino di Johnny Urban, brand di Amburgo nato nel 2016, unisce design funzionale e sostenibilità. La "Serie Eco" è una linea di zaini composti da bottiglie in PET riciclate. L'azienda sostiene inoltre iniziative sociali e la Fondazione MBRC THE OCEAN, impegnata nella pulizia dei mari. Prezzi: 50-80€.

Maggiori info qui



Le sciarpe Lofoio

Dopo aver rilevato l'impresa familiare, due giovani gemelli pratesi hanno creato Lofoio, marchio che realizza accessori invernali e maglieria, riciclando scarti tessili e collaborando con i cenciaioli di Prato. La loro mission? Dimostrare che regalare una sciarpa è tutto fuorché noioso e banale. Prezzi: 15-99€.

Maggiori info qui

MAI PENSATO A UN'ADOZIONE?



Treedom

Prima piattaforma di e-commerce che permette di piantare un albero a distanza e seguire la sua storia. Piantando gli alberi sarà inoltre possibile sostenere le comunità dei contadini locali, fornendo loro supporto tecnico e finanziario. Gli effetti benefici sono: contrastare l'erosione del suolo, tutelare la biodiversità, promuovere l'economia locale e l'assorbimento di CO_2. Prezzi: da 14,90€.

Maggiori info qui



Coral Gardeners

Se avete pensato qualche volta di regalare un corallo vivo i membri della Coral Gardeners hanno ideato un modo per tutelare la barriera corallina, sempre più minacciata dall'inquinamento e dal riscaldamento globale. È possibile infatti adottare a distanza un corallo che questi giardinieri del mare si impegneranno a piantare salvaguardando così l'ecosistema e la biodiversità. Prezzi: da 25€.

Maggiori info qui



Donazione ai rifugi

I rifugi (o santuari) sono strutture che ospitano al loro interno animali salvati da allevamenti, mattatoi o altre situazioni di sfruttamento. Anche solo una piccola donazione a uno di questi centri (ma anche a un canile o a un gattile) può fare la differenza per un amico peloso. In Italia ce ne sono moltissimi!

Maggiori info qui

REGALI CHE FANNO BENE A TUTTI (ANCHE ALLE VERDURE)



La frutta "difettosa" di Babaco Market

Sapete quanta frutta viene scartata solo perché presenta qualche imperfezione, è troppo grande o troppo piccola? Babaco Market è un sito di e-commerce che consegna a casa box con frutta e verdura (di stagione!) con piccoli difetti sulla buccia o dalle forme simpatiche, che altrimenti sarebbero destinate allo spreco. Il suo motto? «La bellezza del mondo sta nelle imperfezioni». Prezzi: 19-27€.

Maggiori info qui



L'abbigliamento responsabile di Assirì Sartoria

Inclusione sociale, crescita relazionale e professionale sono alla base della cooperativa *Di Tutti i Colori* che si impegna nell'orientamento lavorativo e nell'aiuto alla ricerca di un lavoro delle persone ospiti nei progetti di accoglienza. La cooperativa realizza abbigliamento con stoffe di riuso o tinteggiate mediante l'utilizzo di alimenti naturali (foglie, cipolle e fiori). Prezzi: da 5 €.

Maggiori info qui



La borse di Store Made In Carcere

Questa cooperativa sociale realizza borse, t-shirt e accessori ricavati da materiali e tessuti esclusivamente di scarto, provenienti da aziende italiane. Le artigiane sono venti detenute che attraverso un percorso formativo possono così reinserirsi nella società lavorativa e civile.
La loro filosofia si basa nell'offrire una seconda opportunità a tutti, persone e materiali. Prezzi: da 12 €.

Maggiori info qui

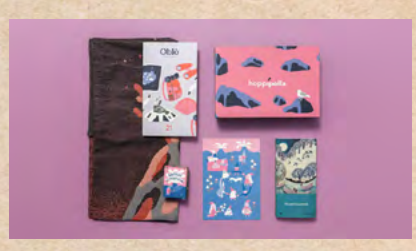
PER CHI VUOLE STUPIRE (E STUPIRSI)



Il kit per piante protette Magic Garden Seeds

Il regalo perfetto per tutti i pollici verdi o per gli aspiranti tali? Un bel kit per coltivare piante protette. Magic Garden Seeds ha creato un set regalo contenente tre sacchetti di semi di fiori selvatici a rischio estinzione: la Primula odorosa, l'Aconito napello e l'Arnica montana. Per fare del bene alla terra e sentirsi giardinieri provetti. Prezzi: 11,95€.

Maggiori info qui



La cultura indie di Hoppípolla

Si definisce «cultura indipendente per corrispondenza». Ogni due mesi consegna a casa dei suoi abbonati una box a sorpresa piena di prodotti selezionati per sorprendere e far scoprire nuovi creativi. Nelle loro box troverete libri di case editrici indipendenti, gadget, riviste, tisane, cartoline e prodotti di giovani artigiani. Prezzi: da 29,90€.

Maggiori info qui



I vestiti CASAGiN

Un'azienda veneta che realizza abbigliamento naturale, etico ed ecosostenibile. Si impegna a ridurre le emissioni di CO_2, utilizzando solo fibre ecocompatibili quali la fibra di faggio o quella di eucalipto o derivate da materie plastiche recuperate da reti da pesca. Per chi desidera un capo interamente made in Italy e green. Prezzi: 15-150€.

Maggiori info qui



La scatola regalo zero waste

Questo Starter Kit è perfetto per chi vuole iniziare a dire addio alla plastica senza rinunciare alla praticità! All'interno ci sono: un set di posate in bambù, una borsa della spesa in cotone biologico, uno shampoo solido (con il suo contenitore in latta da viaggio), una spugna naturale in luffa, uno spazzolino da denti naturale, un deodorante e molto altro! Prezzi: 89,20€.

Maggiori info qui



La pellicola Assorted Wraps

Esiste un pellicola 100% vegetale con cui potrete avvolgere i vostri cibi senza ricorrere alla pellicola monouso e non riciclabile. In ogni set si trovano 3 fogli cerati vegan e riutilizzabili fino a 8 mesi. Sono costituiti da cotone biologico GOTS, imbevuto di cere vegetali e naturali. Perfetti per coprire piatti e contenitori o per avvolgere i vostri manicaretti. Prezzi: 24,50 €.

Maggiori info qui



Il powerbank a energia solare

Il regalo ideale per gli amanti della natura sempre in movimento. Oggi ne esistono infiniti modelli, permettendo così a chiunque di ricaricare il proprio dispositivo in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo approfittando della luce del sole. Prezzi: 20-40€.

Maggiori info qui



Quando Darwin arriva in città

di ***Sara Grassi Sgarban***

Vedere l'evoluzione agire di fronte ai nostri occhi: Charles Darwin non lo aveva previsto, anzi sostenne che la selezione naturale impiegasse migliaia di anni per procedere, e che quindi per noi sarebbe stato impossibile esserne testimoni. Le città in cui viviamo, invece, ci dicono il contrario perché gli esseri viventi che le abitano con noi si adattano in tempi record ai cambiamenti repentini dovuti all'urbanizzazione. Insomma, le nostre città stanno cambiando volto e i comportamenti anche degli animali (non solo i nostri)

L'evoluzione non è (solo) un lungo processo che avviene, imperturbato, nelle zone recondite delle foreste più lontane, ma accade proprio sotto i nostri occhi, nelle "giungle d'asfalto" che sono le nostre metropoli. Si tratta di cambiamenti anche molto evidenti che possono riguardare sia le specie vegetali che quelle animali, e che coinvolgono aspetti fisici degli individui ma anche comportamentali.

A Vienna, i ragni tessono le loro tele vicino ai lampioni per attirare le falene; a Sendai, in Giappone, i corvi sfruttano le auto in corsa per aprire i gusci che racchiudono i semi di cui si nutrono; a Manhattan, i topi dai piedi bianchi hanno adattato la loro alimentazione a quella dei newyorkesi, e si cibano dei resti di *junk food* abbandonati nei parchi.

Ne abbiamo parlato con Menno Schilthuizen, biologo evoluzionista, ricercatore e professore dell'Università di Leida, che nel suo libro "Darwin va in città" prosegue la sua opera di divulgazione scientifica per il pubblico attraverso dati, aneddoti e contributi di altri scienziati.

Tra i tipi di adattamento che le specie viventi mettono in atto, alcuni dei più sorprendenti sono quelli in risposta all'inquinamento: i piccioni di Parigi, per esempio, sono scuri perché la melanina del loro piumaggio li aiuta a resistere ai metalli pesanti. In che misura la velocità alla quale noi esseri umani modifichiamo l'ambiente influenza la velocità dell'evoluzione?

La velocità a cui procede l'evoluzione dipende in parte dalla "forza" della selezione naturale. O, in altre parole, dal beneficio che si trae grazie a una specifica caratteristica. Nel caso dell'inquinamento, il vantaggio di non morire a causa di una elevata dose di PCB è enorme (i PCB, policlorobifenili, sono degli inquinanti industriali presenti nelle acque salmastre nel nord-est degli USA, habitat di un pesciolino chiamato *mummichog* che negli anni ha sviluppato una forte resistenza a elevatissime concentrazioni di PCB, *ndr*), quindi i geni mutanti che codificano questa informazione si diffondono molto velocemente all'interno di una popolazione di individui, e riescono a imporsi nel giro di poche generazioni. Se gli animali o le piante coinvolti producono una o più generazioni per anno, questo significa che l'evoluzione della resistenza all'inquinamento può avvenire in appena 10 o 20 anni.

L'evoluzione accade proprio sotto i nostri occhi, nelle "giungle d'asfalto" che sono le nostre metropoli



Secondo lei dovremmo limitare il nostro impatto sulle altre specie, anziché lasciare che siano loro ad adattarsi a noi? Oppure, poiché Homo sapiens fa parte della natura (e, come dice nel libro, le città sono habitat naturali), è opportuno lasciare che la natura faccia il suo corso?

Naturalmente, non tutte le specie riescono ad adattarsi a noi. Molte specie non hanno proprio l'opportunità genetica per sviluppare degli adattamenti evolutivi. Quindi sì, dovremmo provare a limitare il rischio di estinzione delle specie presenti nelle aree urbane, per esempio attraverso la creazione di aree verdi con la vegetazione adatta affinché esse crescano e durino nel tempo. Più è ricca la biodiversità nei nostri ambienti cittadini, più anche la nostra qualità della vita migliora. Allo stesso tempo, credo che abbiamo la capacità di controllare solo una piccola parte del processo naturale di integrazione degli umani negli ambienti del mondo. Nella maggioranza dei casi, l'adattamento o l'estinzione di certe specie nelle città accadono senza che noi possiamo farci nulla, o addirittura senza che ne siamo consapevoli.

Ciò accade perché non monitoriamo che una piccola parte della biodiversità: le città fanno da casa a migliaia di specie, di organismi minuscoli che nemmeno i biologi tengono d'occhio.

«Più è ricca la biodiversità nei nostri ambienti cittadini, più la nostra qualità della vita migliora»

L'anno scorso, durante il lockdown, in pochissimo tempo numerose specie si sono fatte largo in città interagendo con le infrastrutture (e con noi) in maniera sorprendente. Il che fa riflettere: si può prevedere che cosa accadrebbe se gli esseri umani e le città scomparissero totalmente?

Credo che se gli umani si estinguessero da un giorno all'altro, il mondo naturale ritornerebbe al suo stato originale in una manciata di secoli. A eccezione, ovviamente, delle specie che noi stessi abbiamo portato all'estinzione: quelle scomparirebbero per sempre.

La pandemia ci ha dimostrato come la relazione tra noi umani, le altre specie e l'ambiente può avere enormi conseguenze anche sul breve periodo. A suo avviso abbiamo imparato qualcosa?

Dubito che la pandemia avrà un effetto duraturo su molti dei nostri comportamenti, quando sarà finita. Certo, ci saranno dei vantaggi: credo



«Nella maggioranza dei casi, l'adattamento o l'estinzione di certe specie nelle città accadono senza che noi possiamo farci nulla»

che molti Paesi metteranno in atto controlli più severi sul consumo e la vendita di animali selvatici cacciati di frodo, per esempio. E credo anche che sarà più accettato per i dipendenti delle aziende lavorare da casa e incontrarsi virtualmente anziché di persona – il che ovviamente ridurrà il numero di viaggi e quindi l'emissione di CO_2.



Darwin va in città. Come la giungla urbana influenza l'evoluzione

di Menno Schilthuizen

Raffaello Cortina Editore - 24 €

Antonio Ligabue: per dipingere l'anima bisogna essere animali

di ***Elena Benearrivato***

«Meglio gli animali degli uomini. Gli uomini non mi vogliono mica bene a me». Era questa la risposta del pittore naïf Antonio Ligabue a chi gli chiedeva perché ritraesse sempre animali. Il legame tra Ligabue e il loro mondo è qualcosa che precede la sua fama di artista: una connessione profonda, tanto delicata quanto brutale, che ha a che fare con quei demoni interiori e quei lati in ombra a cui proprio le scienze psicologiche, a lui contemporanee, iniziavano a dar voce

Il 14 novembre del 1951 ci fu una delle più terribili esondazioni del Po. Antonio Ligabue, che in quegli anni viveva in Emilia Romagna, vicino a Guastalla, si salvò per miracolo. Perduta la sua casa, venne ospitato da una nota collezionista d'arte in cambio di un suo quadro. Ligabue realizzò per lei la *Vedova Nera*, considerata una delle sue opere migliori. Qui appaiono tutti gli elementi che più caratterizzano la sua arte. Sulla scena ecco un ragno che punge sul dorso un leopardo in procinto di aggredire una scimmia. Insomma, una catena animale in lotta per la sopravvivenza. Ma chi è davvero il più forte? Il felino, con gli occhi sgranati e le fauci spalancate, non è in realtà in una posa aggressiva ma è teso, in tutto il suo dolore, per la ferita inferta da quel piccolo ragno che non riesce a togliersi di dosso. La scimmia, invece, sembra essere atterrita più dalla paura del suo aggressore che non dal pericolo mortale a cui è sottoposta. Nel cielo, la luce della luna rischiara l'incubo di una notte infinita. A terra: uno scheletro umano.

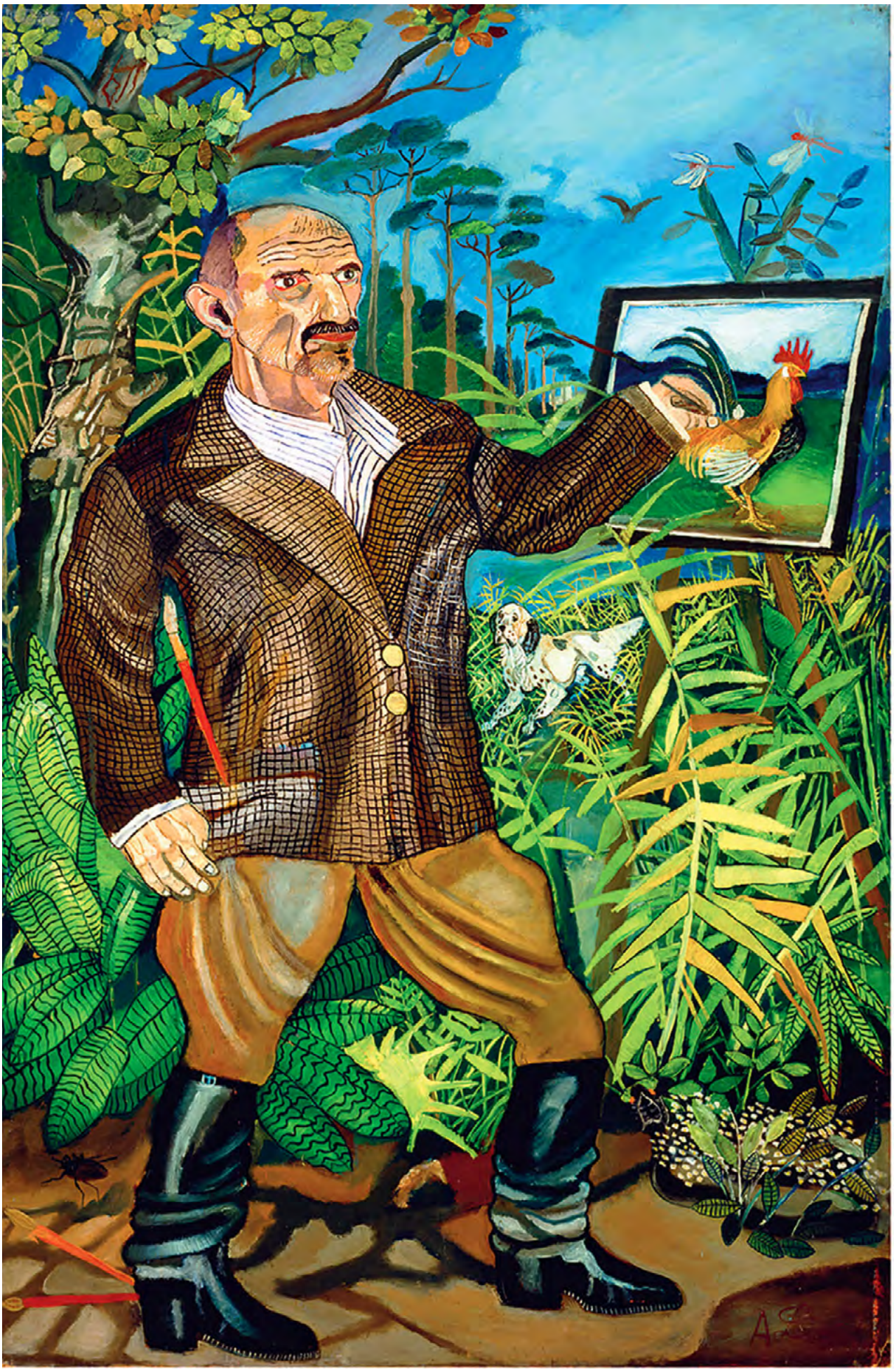
Chi ha paura di chi nei quadri di Ligabue? Chi è davvero la vittima? L'innocente pare potersi salvare solo grazie al nemico del suo nemico. Se poi esiste un uomo, costui è un morto, uno scheletro, che nella *Vedova Nera* appare ridotto a pezzi.

ANIME ANIMALI

Nella nostra lingua, tra animale e anima c'è la differenza di una sillaba. Non è solo questione di parole, tra il concetto di animale e quello di anima esiste un profondo legame. L'etimologia ci può aiutare nel ricordarci che entrambi i termini affondano le radici nel greco *ànemos* ovvero vento, soffio vitale o spirito. Ecco, dunque, la prima cosa che caratterizza un animale: il respiro. Che animali e anima abbiano qualcosa da spartire lo sapeva bene Ligabue che per tutta la vita ha provato a divenirne consapevole: sin da bambino, infatti, quell'afflato ha abitato il suo corpo con molta violenza.

Anche secondo alcune antiche culture indigene gli animali diventavano spiriti, venti, immagini di fumo emerse intorno a un fuoco dove le tribù si riuniscono, per invocare il loro aiuto e consiglio. Ecco che gli animali di Ligabue sono spesso selvaggi, circondati da nature esotiche che il pittore non aveva mai visto dal vivo, ma che divennero lo specchio di qualcosa di ancestrale proprio della sua stessa psiche.

È durante il Novecento abitato da Ligabue che lo psicoanalista Carl Gustav Jung userà la parola *dáimōn*, letteralmente *spirito guida*, per connotare quella sorta di emisfero animale, quella parte ombra, demoniaca e nascosta dentro





ciascuno di noi. Se ignorato, il *dáimōn* può causare profonde insofferenze per l'anima, come lo stesso Jung spiega nel suo libro *Ricordi, sogni, riflessioni* (1961): «L'uomo spinto dal suo demone [...] entra veramente in regioni inesplorate o da non esplorare, dove non ci sono strade segnate, e nessun ricovero offre la protezione di un tetto».

Così più quest'anima e questo respiro si fanno consapevoli più c'è spazio per far sì che animale e uomo diventino una cosa sola. Imitare con il corpo un elefante, un coniglio o una tigre fu per Ligabue un procedimento del tutto necessario a introiettare quel preciso soggetto da raffigurare sulla sua tela. Tutto quello che per Ligabue era vissuto come «normale», tuttavia, non fu mai compreso da coloro che lo conoscevano, e per i quali lui era solo *Toni al mat*: Toni il matto.

Le favole terrificanti che, senza parole, accompagnano la vita di Ligabue, egli le tradusse in un linguaggio comprensibile a tutti: il disegno

CHI È ANTONIO LIGABUE?

Antonio Ligabue, nacque - per la prima volta - nell'ultimo anno dell'Ottocento, il 18 dicembre del 1899. Nacque con il cognome della giovane madre, Elisabetta Costa, rimasta incinta per errore e costretta a emigrare in Svizzera, tanto per la miseria quanto per la vergogna. È a Zurigo che sua madre si unirà con un certo Bonfiglio Laccabue, un povero emigrato dall'Emilia Romagna.

Furono tanti gli italiani che, in quegli anni, varcato il confine alla ricerca di un posto di lavoro, vennero arruolati a scavare i trafori per la nuova linea ferroviaria dello Stato svizzero. Un lavoro durissimo che, sotto terra e ad altissime temperature, portò alla morte di moltissimi operai. Quando non si moriva di lavoro, si crepava di odio: gli svizzeri furono sempre restii a sopportare quei «parassiti» giunti dall'Italia a rubar loro lo stipendio. Ma di parassiti - veri - in quel periodo, era pieno il mondo. Da quelli che colpivano i campi agricoli, al temuto *anchilostoma* che, sotto terra, soffocava i minatori. Ma c'era un'ultima classe di parassiti: gli speculatori sul lavoro, quei mostri che, nelle miniere, erano disposti a farsi pagare un bicchiere d'acqua di fronte a chi moriva di sete.

Sono queste le storie che accompagnarono l'infanzia e la giovinezza del futuro pittore Ligabue. Favole terrificanti che, senza parole, egli tradusse in un linguaggio comprensibile a tutti: il disegno. Ecco bachi, brusoni, mosche, pebrine, parassiti visibili e non, olearie e molti

Gli animali di Ligabue sono spesso selvaggi, circondati da nature esotiche che il pittore non aveva mai visto dal vivo, ma che divennero lo specchio di qualcosa di ancestrale proprio della sua stessa psiche

altri piccoli animali. Per Ligabue non si trattava solo di insetti ma di veri e propri nemici, li rappresenterà enormi e sproporzionati sia rispetto alle persone che agli ambienti circostanti.

Se da un lato il parassita è il nemico, dall'altro capita che il nemico coincida con sé stessi. Ligabue, quei pericolosi e minuscoli esseri ingombranti, li conosceva bene, soprattutto, nel loro non essere desiderati da nessuno. Ancora bambino, infatti, dopo che sua madre – con il nuovo compagno Laccabue – avrà messo al mondo altri tre figli, sarà affidato a una coppia di svizzeri, i signori Göbel, nell'abisso di una domanda che lo accompagnerà per tutta la vita: perché avevano rifiutato proprio lui? «A me non mi hanno voluto»: ecco la risposta che Antonio si darà.

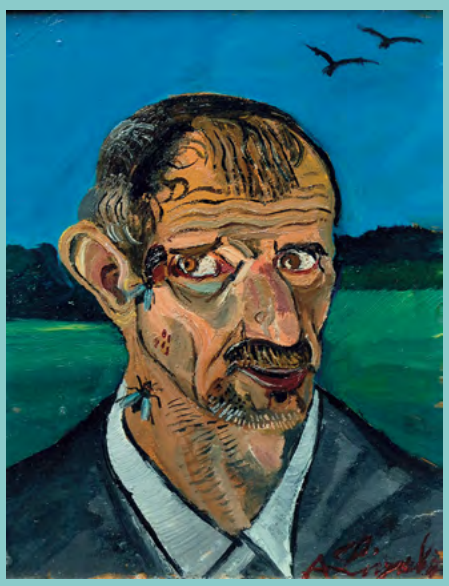
Ligabue si sentì sin da piccolo come l'unico uccellino indegno a stare nel nido e destinato al rischio di essere predato da un momento all'altro, proprio come uno di quei volatili da lui dipinti mentre un'enorme tarantola lo divora. I pochi momenti felici della sua vita furono segnati dal suo incontro dal vivo con gli animali. Una visita allo zoo da ragazzo, seguita da una breve collaborazione con un circo di cui disegnò le insegne pubblicitarie in cambio di colori e di qualche piatto caldo di minestra. Anche nei momenti di assoluta povertà, Ligabue non smise mai di dipingere. Come quando, rimasto senza soldi per acquistare altri colori, sporcò le sue tele di fango ed altri espedienti gratuiti.

LA FOLLIA E GLI ANIMALI GUIDA

Ligabue soffrì anche di epilessia, ma ogni volta che qualcuno lo trovò nel bel mezzo di una crisi mentre si dimenava a terra – come un pesce fuor d'acqua –, ecco che finiva per essere sbattuto dentro a qualche manicomio. Il 6 dicembre 1948, dimesso da uno dei tanti ricoveri di salute mentale, iniziò per Antonio una nuova vita: decise di chiamarsi Ligabue e di essere un artista.

CONTORNI

Ligabue in mostra



Fino al 9 Gennaio 2022 è possibile visitare la mostra antologica «Antonio Ligabue e il suo mondo» presso il polo culturale valdostano del ***Forte di Bard***. L'esposizione ripercorre l'intero percorso artistico di Ligabue con una rassegna di 90 opere, curata da Sandro Parmiggiani, divise tra 50 dipinti, una ventina di sculture, disegni e incisioni provenienti da collezioni private, raccolte pubbliche e Fondazioni bancarie.
La mostra indaga i nuclei tematici principali dell'artista, dai dipinti di animali esotici, passando poi per gli autoritratti fino ai paesaggi padani. Oltre ai quadri, l'approfondimento su Ligabue è arricchito da contributi testuali e visivi innovativi come due testi (di Luciano Manicardi, priore della Comunità di Bose, e di Alberto Manguel, celebre scrittore argentino) sugli autoritratti di Ligabue ed una ricognizione sulla creazione del «mito» Ligabue con dei rotocalchi degli anni Cinquanta, dei testi di teatro e le testimonianze dirette dei protagonisti del film *Volevo nascondermi* di Giorgio Diritti. Per le famiglie in visita è prevista una sala munita di kit didattici ad hoc per i visitatori più giovani.

Maggiori info qui

Fece ritorno in Emilia ad affermare la sua carriera e a cercare una sposa. E così, in cambio di un quadro, trovò l'amata: una Moto Guzzi rossa, usata. Il suo cavallo. La sua tigre rubino. La sua libertà. Sulla moto Antonio ci percorse tutta la Pianura Padana, con le tele da vendere e le gabbie dei conigli che trasportava per la pittura dal vivo. Aveva capito che, per non essere giudicato matto, gli conveniva vivere da solo e gli unici esseri di cui imparò a fidarsi davvero furono gli animali. Ma isolamento, per lui, non significò mai menefreghismo: dalle Brigate Rosse, alla strage di Reggio Emilia - del 1960 - sarà tanta la violenza che attraverserà la sua sensibile anima. Anche quando, finalmente, si affermerà come pittore, non rimarrà mai distante dalle questioni sociali, nutrendo un particolare interesse verso la cronaca nera a lui contemporanea, soprattutto per quei pezzi in cui - come diceva lui - «gli uomini ammazzano le donne». E così quando andava al bar, dal barbiere o dal meccanico una delle cose che chiedeva sempre era che qualcuno gli leggesse quegli articoli sul giornale.

«Ligabue, ma perché proprio queste storie?», gli chiedono gli altri. «Per il sangue, la violenza...», rispondeva il pittore. «Ma se vi fa orrore anche solo vedere la carne appesa ai ganci della macelleria e non volete mangiarla...» lo incalzano. «Se si ammazza un cavallo non va bene... Non è mica giusto che il cavallo lavori tutta la vita per il padrone e poi quello lo ammazzi e se lo mangi!». «Solo per un cavallo non sarebbe giusto? - continua il mondo attorno a lui - Quindi degli uomini non vi importa niente?». «Mi importa sì, ecco perché mi faccio leggere il giornale!». «Quindi godete a sentire queste storie?». «No! Queste storie mi fanno paura. Mi domando perché si ammazzano. Mi sembrano tutti matti».

Ligabue si sentì sin da piccolo come l'unico uccellino indegno a stare nel nido e destinato al rischio di essere predato da un momento all'altro, proprio come uno di quei volatili da lui dipinti mentre un'enorme tarantola lo divora

A pag. 99: Autoritratto con cavalletto, s.d. (1954-1955), olio su tavola di faesite, 199 x 130 cm, collezione BPER Banca

A pag. 100: Tigre reale, s.d. (1941), china e pastelli a cera su carta intestata dell'Istituto psichiatrico San Lazzaro di Reggio Emilia, 36 x 50 cm, collezione privata, Reggio Emilia

A pag. 101: Autoritratto, 1957, olio su faesite, 88 x 70 cm, collezione privata, Reggio Emilia

Il film: Ligabue protagonista

Nel 2020 è uscito *Volevo nascondermi*, il film sulla vita del pittore Antonio Ligabue con la regia di Giorgio Diritti. Il film è stato presentato, in anteprima nel 2020, al Festival internazionale del Cinema di Berlino. Ad interpretare la figura di Ligabue è stato l'attore Elio Germano che, per entrare nella parte dell'artista, ha affermato di aver seguito un corso di pittura. Germano, grazie a questa sua interpretazione, è stato premiato a Berlino con l'Orso d'argento mentre a Roma ha vinto, lo scorso maggio, il David di Donatello come miglior attore protagonista.



Volevo nascondermi
di Giorgio Diritti

Dvd 7,99€,
Disponibile online a partire da 2,99€

"I semini" è la nostra collana di mini-ebook a €1,99 con almeno 30 ricette a tema scelte tra le migliori di Vegolosi.it

Clicca sulle copertine per più info





Tutti gli e-book sono disponibili in formato Pdf stampabile, ePub (eReader, iPad, iPhone, smartphone) e Mobi (Kindle)



Riflessioni

L'arte di non avere niente è tutto

di ***Federica Giordani***

Le cose, le relazioni, le retoriche dell'esistenza condizionano il nostro comportamento e la nostra capacità di empatizzare con il prossimo, facendoci diventare impauriti personaggi di una storia che, spesso, non sentiamo nemmeno poi così nostra. Lo scrittore Salvatore La Porta ci accompagna ad affrontare i nostri dubbi in un saggio a metà fra la scoperta di nuove storie e un'indagine del sé

«No... no questo tipo no, non è capace. Questo vuole prendere tutto, arraffare tutto, non sa rinunciare a niente; cambia strada ogni giorno perché ha paura di perdere quella giusta, e sta morendo, come dissanguato». Guido Anselmi, protagonista del film di Federico Fellini 8½ vive la sua crisi artistica e personale, una crisi che gira anche intorno al tema che, prima o poi, incrocia la strada di tutti noi: «Tu, saresti capace di lasciare tutto?».

Le cose, le proprietà, i legami, «la roba», come la definiva Verga, sono al centro della riflessione del libro *Less is more* pubblicato da Il Saggiatore. Non si tratta di un libro guida, di un manuale pratico per cercare di comprare meno, è invece un percorso che risponde a quel fricicore di ammirazione che abbiamo per chi è in grado di seguire la propria strada, per chi parte per un viaggio intorno al mondo senza biglietto di ritorno, per chi vende tutto e cambia vita, per chi non ha nulla eppure – lo percepiamo con chiarezza – non manca di quella felicità alla quale noi aneliamo senza mai trovarla davvero.

POSSIEDO, SONO

Icona del percorso di La Porta è Huckleberry Finn, il ragazzo picaresco creato da Mark Twain, autore a sua volta simbolo di chi non ha mai ceduto all'idea che la vita dovesse per forza essere seria, allontanando da sé, poiché adulto, il gioco e il cambiamento costante come forma di «pazzia».

Un percorso che risponde a quel friccicore di ammirazione che abbiamo per chi è in grado di seguire la proprie strada, per chi parte per un viaggio intorno al mondo senza biglietto di ritorno

Non avere niente significa poter cambiare ma per La Porta non si tratta di non avere niente nei termini della povertà assoluta (che per assurdo non è condizione sufficiente) bensì della capacità di non credere che l'accumulo, la creazione di un castello di oggetti e relazioni possa determinare in modo sicuro la nostra felicità. «Sotto l'edificio dei nostri averi – scrive – ci siamo noi con la nostra voglia di cambiamento».

L'essere umano non è stabilità bensì mutevolezza: Walt Whitman scriveva: «Mi contraddico? Va bene, e allora mi contraddico (sono vasto, contengo moltitudini)».

Per spiegarlo ecco in La Porta la strategia del vuoto e del pieno che arriva dalla tradizione dell'arte marziale del judo: «La perdita della propria posizione, nel judo, non è la fine del combattimento bensì una nuova opportunità dalla quale attaccare».

Ma perché desideriamo possedere cose, posizioni lavorative, mutui, rate, macchine costose, vestiti alla moda, marche? Perché, secondo La Porta, questo determina la nostra identità: noi siamo le cose che possediamo, ma qui sta il problema, perché, in verità, non è affatto così e lo scopriamo nella vecchiaia, quando gli oggetti, a volte dimenticati, non hanno più nessun valore, ma quello che conta è la capacità di stare con sé stessi.

L'essere umano non è stabilità bensì mutevolezza: Walt Whitman scriveva «Mi contraddico? Va bene, e allora mi contraddico (sono vasto, contengo moltitudini)»

Lo aveva spiegato benissimo il sedicenne Arthur Rimbaud, poeta definito «maledetto» perché capace di un coraggio che lo porta lontano dai canoni che la società della metà dell'Ottocento aveva stabilito fossero la normalità. Scrive il poeta nel 1871: «Io, è un altro», perché quell'identità è formata da oggetti, ruoli e pregiudizi di chi ci vede e ci cristallizza in una casella prestabilita, fornendoci un ruolo a cui noi stessi finiamo per credere: mamma, collega, figlio, capo reparto, fratello perfetto, nipote eccellente, padre di famiglia, impiegata, lavoratore, disoccupato, scapolo, farfallona.

Eppure noi, spiega La Porta, siamo ben altro. Quando lo scopriamo? Quando arriva – e arriva per tutti – quella notte che ricorda il racconto di Franz Kafka, La metamorfosi, in cui quel guscio di ruoli, di cose «fatte come si devono fare» diventa improvvisamente una corazza che ci ripugna, un esoscheletro nel quale non ci riconosciamo più e davanti al quale anche gli altri provano orrore.

Paul Gauguin scrive alla moglie: «Vado a Panama per vivere da selvaggio [...] porto colori e pennelli e mi ritemprerò lontano da tutti». Non una fuga ma un ritrovarsi, non una mancanza di attenzione bensì un comprendere la differenza – spiegata dal filosofo Martin Heidegger – fra «prendersi cura» e «pro-curare». Non si scappa ma si risponde all'ingiustizia che sentiamo naturale dentro di noi del non poter essere ogni cosa ma solo una piccola porzione di un ritratto su una tela che non riusciamo a strappare.

CHE FARE, DUNQUE?

L'essere umano è portato ad accumulare beni e, insieme, sente la necessità di liberarsene, ammirando con ardore e un pizzico di risentimento chi della propria vita decide senza costrizioni di nessuna sorta, liberandosi da un senso di colpa che siamo noi stessi ad alimentare. Vivere da eremiti? Non è questa la proposta di La Porta che semplicemente arriva a concludere che l'azione di liberazione di noi stessi va intrapresa nel momento esatto in cui ci rendiamo conto che «la schiavitù del possesso

Beni, posizioni e soldi che non devono allontanarci dalla nostra umanità avvicinandosi alla vigliaccheria, non devono metterci nelle condizioni di girare la testa dall'altra parte

intacca troppo a fondo la nostra identità». Ma prima di arrivarci, bisogna pur rifletterci sopra.

Come spiega benissimo anche il filosofo e psichiatra Umberto Galimberti nel suo *Il mito della crescita*, è necessario valutare se i fini di quella che conosciamo come economia - sorta di potere trascendente che non è più sotto la guida della politica ma guida le decisioni della cosa pubblica - siano o meno anche i nostri e se il lavoro per guadagnare, spesso forsennato e senza giusta misura, non sia un rimedio all'angoscia che abbiamo verso noi stessi, non riconoscendoci più.

Beni, posizioni e soldi che non devono allontanarci dalla nostra umanità avvicinandosi alla vigliaccheria, non devono metterci nelle condizioni di girare la testa dall'altra parte quando qualcuno ha bisogno di noi - quando noi stessi abbiamo bisogno di noi - quando un'ingiustizia si sta consumando davanti ai nostri occhi per la sola paura di perdere qualcosa, di intaccare il nostro guscio.

Quello di La Porta, quindi, è un inno alla coerenza con noi stessi e con il nostro senso della giustizia, della morale, dell'etica e del desiderio di essere felici: «L'arte di non avere niente è la capacità di creare una coerenza fra le proprie azioni e quello che si ritiene giusto».



Less is more
di Salvatore La Porta
Il Saggiatore - 16 €
(ebook disponibile)

L'arte di non avere niente: istruzioni per l'uso in letteratura

Questa è una piccola porzione dei libri che accompagnano la riflessione di La Porta e che costituiscono tessere di un mosaico complesso e interessante sul tema del possesso e della libertà da esso.



Al paradiso delle signore
di Emile Zola
Bur – 10,45 €
(audiolibro e ebook disponibili)



Le avventure di Huckleberry Finn
di Mark Twain
Bur – 7,50 €
(ebook disponibile)



Lettera del veggente
di Arthur Rimbaud
L'Orma editore – 7 €



Cosmopolis
di Don Delillo
Einaudi – 10 €
(ebook disponibile)



Lettere sulla felicità
di Epicuro
Giunti Barbèra – 7,50 €
(audiolibro e ebook disponibili)



Simposio
di Platone
Adelphi – 12 €
(audiolibro e ebook disponibili)

VOLENDO, SOGNANDO, BRAMANDO... COSE

La questione del «possesso» è un tema che ritroviamo anche nel romanzo del francese Georges Perec (1936-1982) che, in *Le cose. Una storia degli anni Sessanta* (1965), indaga il gorgo del consumismo nel suo massimo fulgore e le sue conseguenze sulla mente e le vite delle persone

Anni Sessanta, nel cuore di Parigi, un elegante quadrilocale - arredato da «librerie in legno di ciliegio» intervallate da «ninnoli posati qua e là su tavolini e ripiani» - si consuma la vacua vita di, Jérôme e Sylvie, una giovane coppia di intellettuali francesi, che lotta contro il quotidiano disagio del dover accettare tanto l'idea di un normale lavoro da impiegati, quanto quella di una vita mediocre dettata dalla nuova legge del posto fisso. È la sfavillante società dei consumi a fare da sfondo a queste due vittime, più o meno consapevoli, di quel nuovo mantra che dagli anni Sessanta sembra esser rimasto bloccato nel continuo loop: «consuma e produci, consuma e produci... a non finire».

E quale potrà mai essere il sogno più grande, di due giovani, in un contesto simile? Semplice: possedere. Possedere tutte quelle cose bellissime e sofisticate, soprattutto, quelle al di sopra delle loro possibilità economiche per dimostrare di essere proprio persone di un certo livello.

Eccoli allora, Jérôme e Sylvie, persi nel sognare «porcellane preziose, decorate di uccelli esotici, libri rilegati in pelle, stampati in elzeviro su carta giapponese, con ampi margini bianchi intonsi» a simbolo di quella bramata ascesa sociale, insieme a una cucina esotica o ai piatti surgelati da consumare su «tavoli di mogano» in «abiti di seta o di lino, morbidi e confortevoli, pieni di colori» magari durante un soggiorno nelle «camere spaziose e chiare, bracciate di fiori, tappeti Bukhara, dobermann saltellanti» di uno sfarzoso hotel di Londra. Quel benessere materiale è per la coppia l'unica possibilità di riscatto per diventare davvero qualcuno sia agli occhi altrui che di se stessi. Non c'è tempo, infatti, per provare a vivere se prima non si è diventati ricchi. Insomma: per essere bisogna avere, anzi possedere. Peccato che, durante questa attesa, la vita passi e ciò, a volte, può far molta paura.



«Tentarono di fuggire. Non si può vivere a lungo con frenesia... La loro impazienza era al limite. Credettero di capire, un giorno, che ci voleva un rifugio... Sognavano di vivere in campagna, al riparo da ogni tentazione. Sognavano di abbandonare il lavoro, di mollare tutto, di partire alla ventura. Sognavano di ricominciare da zero, di ricominciare tutto su basi nuove. Sognavano rotture e addii».

Le cose è il primo libro dello scrittore francese Georges Perec che, dopo un lavoro di circa due anni - nel 1965 - ottiene la pubblicazione, in Francia, dalla casa editrice *Julliard* aggiudicandosi poi, nello stesso anno, anche il prestigioso *Premio Renaudot*.

Perec propone una riflessione nitida che riesce a raccontare senza mai condannare. Ciò che più emerge è l'inesorabile senso di insoddisfazione e di vuoto che attanaglia la coppia. A segno di ciò, nell'infinità delle liste di cose che li circonda o che vorrebbero non c'è mai spazio per un dialogo tra i due innamorati, e la narrazione prosegue in terza persona, a indicare che al di là di quelle effimere illusioni, non esiste forse davvero nulla da condividere.

Lo sguardo di Perec, allora, sembra essere visionario e, durante la lettura, si ha la sensazione che quegli ambienti abbiano molto in comune con le nostre stesse stanze, così come con la fame di possesso o con le diseguaglianze dei tempi odierni, apparentemente, connotati di un così grande progresso. Siamo quindi sicuri che queste «cose» appartengano davvero solo a «una storia anni Sessanta?» Ex imprenditore edile, la cui azienda fu decimata dalla crisi economica del 2008-2012, con la sua nuova azienda *Sfera Società Agricola* decide di puntare tutto sulla coltura idroponica, oggi chiamata agricoltura di precisione. Nel 2016, grazie a una venture capital di Milano, dà vita alla serra idroponica più grande d'Europa di 14 ettari, raggiungendo il break-even in tre anni. La produzione si concentra sui pomodori nichel free senza pesticidi, utilizzando solo presidi di cura e lotta biologica, scegliendo specie autoctone e antiche, rese produttive e resilienti grazie ai processi di produzione e protezione scelti, dove utilizza solo due litri d'acqua (di cui il 90% piovana) a chilo contro i settantacinque necessari nell'agricoltura tradizionale.

di ***Elena Benarrivato***

Briciole

Le notizie per non perdere la strada in un mondo che cambia

Clima

Deforestazione, Fao: agricoltura e allevamento le cause principali

Secondo la Fao agricoltura e allevamento sono le principali cause della deforestazione a livello mondiale. Nel report ***Remote Sensing Survey***, l'organizzazione Onu per l'alimentazione e l'agricoltura ha evidenziato come, a fronte di un globale rallentamento del fenomeno, l'espansione agricola continui a esserne la motivazione principale (per l'89.9%), in termini di acquisizione di nuove terre sia per le coltivazioni (per il 52,3%) che per la creazione di pascoli (per il 37,5%). Tali cause incidono, tuttavia, in modo differente nelle diverse parti del mondo: in Asia e in Africa prevale, infatti, la deforestazione legata alle coltivazioni, mentre in Nord America e ancor di più in Oceania e in Sud America a incidere è soprattutto la deforestazione compiuta per creare pascoli per l'allevamento intensivo. In Europa, invece, la deforestazione è causata soprattutto dall'espansione urbana.

Alimentazione

Bambini, se mangiano la carne è perché non sanno cos'è

Il 40% dei bambini è convinto che il bacon provenga da una pianta. Il dato americano emerge da uno studio pubblicato sul *Journal of Environmental Psychology* dal titolo *I bambini sono mangiatori di carne inconsapevoli: un'opportunità per affrontare il cambiamento climatico*. Realizzata su un campione di bambini americani tra i 4 e i 7 anni, la ricerca ha indagato quanto i più piccoli sanno della provenienza del cibo, sia vegetale che animale, e le loro considerazioni su cosa sia appropriato mangiare o meno. E il risultato è stato piuttosto chiaro: i bambini sanno tendenzialmente poco di ciò che trovano sulla tavola, sopratutto quando si tratta di derivati animali, ma nel caso della carne, quando ne capiscono la provenienza, ritengono che polli, maiali e mucche non siano cibi da mangiare. Ed è su questa naturale empatia dei più piccoli verso gli animali che – raccomando lo studio – bisognerebbe fare leva per favorire, sin dall'infanzia, l'adozione di comportamenti alimentari rispettosi dell'ambiente, oltre che degli altri esseri viventi, come le meno inquinanti diete a base vegetale. Tra le cause di questa scarsa conoscenza ci sono sia l'alto livello di trasformazione dei cibi, che rende difficile la comprensione del legame con gli animali, che la tendenza diffusa tra i genitori a proteggere i bambini da «scomode verità sulla produzione della carne».

Ristorazione

Humm dice addio allo stellato "Davies and Brook" che non vuole il vegan

«Non è mai stato così chiaro che il mondo sta cambiando, e noi dobbiamo cambiare con lui». Daniel Humm tira diritto sulla sua



rivoluzione *plant-based* e, anche se con un po' di tristezza, ha annunciato il "divorzio" dal celebre ristorante londinese *Davies and Brook*, del Claridge's Hotel. Lo chef svizzero tre stelle Michelin, che dopo il lockdown aveva annunciato la svolta vegan per il suo ristornate di New York, l'*Eleven Madison Park*, ha reso noto che da fine anno interromperà la sua collaborazione con il locale di Londra, dove aveva iniziato la sua carriera e dove ora era consulente. Motivazione: il mancato accordo sulla direzione a base 100% vegetale da dare alla proposta gastronomica del ristorante, che vanta già una stella Michelin. Humm ha spiegato le sue ragioni in un post su Instagram: «Il futuro per me è *plant-based*. Questa è la nostra missione – ha scritto – e, allo stesso tempo non è la direzione che il Claridge's Hotel sente sua. Tenere fede alla nostra missione e ciò in cui crediamo – ha aggiunto lo chef – è più importante e, sfortunatamente, non è qualcosa sulla quale possiamo fare compromessi».

SU VEGOLOSI.IT OGNI GIORNO CULTURA E NOTIZIE DAL MONDO VEG

Libri divorabili

Consigli di lettura di tutti i generi



Altre storie straordinare delle materie prime

di Alessandro Giraudo

Dalla canapa al cobalto passando per il riso, la carta, la curcuma, i chiodi di garofano, il carbone e il petrolio, gli stracci e anche i cadaveri. Dopo il primo *Storie straordinarie delle materie prime*, l'economista Giraudo torna a raccontare in questo nuovo volume perché la storia delle materie di cui sono fatte le cose è così fortemente intrecciata con quella dell'uomo. Seguendone le tracce sulle vie antiche dei mercanti e degli eserciti, mette insieme 40 nuovi piccoli racconti "materiali" ricchissimi di aneddoti e curiosità dai quali veniamo a sapere, da un punto di vista inedito, molto di come le civiltà del mondo si sono evolute fino a oggi.

Add Editore – 16 €



Cieli neri

di Irene Borgna

Un viaggio dalle Alpi al Mare del Nord «a caccia delle storie che si nascondono sotto gli ultimi cieli neri d'Europa». È davvero un percorso ricco di suggestioni quello che ci racconta l'antropologa Borgna, che ha attraversato l'Europa in camper alla ricerca di quel buio che per effetto dell'inquinamento luminoso noi non conosciamo quasi più. Noi italiani, sopratutto, visto che l'Italia ha la percentuale più elevata di territorio inquinato dalla luce artificiale a livello mondiale. Anche questo ci racconta Borgna insieme allo stupore della scoperta del buio e ai dati scientifici che è bene sapere per riappropiarci, anche noi, di un pezzetto di cielo nero.

Ponte alle Grazie - 15 €



Placemaker

di Elena Granata

Non sono architetti, non sono politici e neanche imprenditori o artisti. Sono, piuttosto, un po' di tutte queste cose insieme: sono coloro che sanno pensare cose prima impensabili, e sanno anche farle accadere. Sono coloro che stanno disegnano i luoghi che abiteremo domani. Elena Granata, docente di Urbanistica al Politecnico di Milano, li chiama "placemaker" e ci ne racconta in questo libro storie, profili, creatività e progetti non convenzionali. E traccia, attraverso le visioni molto concrete di questi innovatori di luoghi, una mappa di come tutti noi stiamo cambiando come comunità, e di domande e risposte da tenere buone per il prossimo futuro che ci attende.

Einaudi - 16,50 €



Tarzan musolungo

di di Cécile Alix e Louis Thomas

Perché lo chiamano "musolungo"? Sfido voi a sorridere se il vostro amico umano vi avesse "incastrato" partendo per un posto lontanissimo come la Nuova Caledonia lasciandovi per un anno intero in un terribile maneggio insieme a cavalli tutti perfettini e obbedienti! Per fortuna che il pony dei Pirenei Tarzan non ha nessuna intenzione di rinunciare alla sua libertà e con Gina, una bambina musona come lui e altrettanto intenzionata a scappare da quel maneggio, ha preparato un piano di fuga. Una vera e propria avventura da ridere, la loro, all'insegna della vera libertà, tutta da gustare pagina dopo pagina!

Terre di Mezzo - 14 €

Zero Waste

Buone abitudini che generano cose belle e buone: perché le nostre azioni cambiano le cose, sul serio

Natale zero waste? Si può fare!

Troppo cibo, troppa carta, troppi oggetti: forse a nessun periodo dell'anno come il Natale si addice l'aggettivo che ci dice che siamo andati oltre con sprechi e consumi. Ma siamo ancora in tempo per organizzare un Natale (almeno un po') meno waste

SCARTA LA CARTA

Lo diciamo tutti i Natali: quest'anno meno regali. E poi sappiamo come va a finire, in molti casi. Ma per sprecare un po' meno senza perdere il piacere di scambiarsi un pensiero in occasione delle feste basta un po' di creatività e organizzazione. Prima regola: muoversi per tempo. La corsa ai regali il 24 dicembre non può che finire male: si comprano cose inutili, che costano troppo e mai veramente azzeccate. Se ti piace fare regali, dedicatici nelle settimane precedenti in modo da poter scegliere doni "pensati", utili e in materiali sostenibili. Qualche idea? Giocattoli in legno e stoffa, saponi solidi, tè e tisane sfusi, capi modi vintage o in tessuti rigenerati, libri e riviste in formato digitale, anche nella formula molto in voga dell'abbonamento alle piattaforme podcast. Se hai una buona manualità, prova a realizzarli con le tue mani con materiali che hai già o di riciclo: dai ***biscotti per l'albero*** alle ***marmellate*** agli astucci da borsa e ai pad per il trucco, puoi scegliere tipologia e livello di manualità che più fa per te (i tutorial sui social sono una fonte inesauribile). Ci sono i regali solidali: è possibile sostenere associazioni acquistando oggetti e cibo prodotti con attenzione all'impatto sull'ambiente. Sempre più diffuse sono anche le realtà attraverso le quali finanziare progetti di rimboschimento, ripristino della biodiversità o tutela degli animali: nell'***articolo a pagina 90*** abbiamo raccolto le idee più belle che abbiamo visto in giro quest'anno per semplificarti la scelta! E poi, il tempo: ci sembra di averne sempre troppo poco e di sprecarne molto. Un'esperienza da vivere insieme è un'idea regalo che non riempie gli scaffali di cose inutili e arricchisce la memoria. Infine, se opti per un classico regalo "fisico", non incartarlo o fallo usando pezzi di stoffa o carta riciclata. Noi, per esempio, amiamo la carta da pacchi e quella dei giornali vecchi: ha il suo fascino e sta benissimo con un bel fiocco in spago.

ALBERO SÌ O ALBERO NO?

La questione è annosa: gli alberi veri sono destinati a durare troppo poco (si stima che in Europa vengano abbattuti 50 milioni di abeti ogni anno per il Natale), quelli finti sono fatti di tanti materiali diversi e a fine vita finiscono inevitabilmente in discarica e non possono essere riciclati. È davvero difficile capire quale sia l'opzione più sostenibile. Anche qui la creatività aiuta: dalle pile di libri alle sculture in legno, le opzioni alternative sono tutte valide. Se opti, però, per quello vero, scegline uno con certificazione di sostenibilità ambientale e che possa essere poi ripiantato. Se ne hai già uno finto, continua a usare quello e abbelliscilo con decorazioni in materiali naturali come il legno o con mandarini e dolciumi.

TUTTI A TAVOLA

Qui sai già come comportarti: pianifica bene il menu in base al numero di commensali per evitare di buttare cibo e organizzati per consumare nei giorni successivi o surgelare quello che avanzerà; compra fresco, sfuso e di stagione; porta in tavola l'acqua del rubinetto in brocca e... lasciati ispirare dalle ricette 100% vegetali che trovi qui nel MAG: figurone assicurato a spreco zero!

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER "MENO WASTE" PER RICEVERE 15 CONSIGLI IN 15 GIORNI

L'orticello

a cura della redazione

Stella di Natale

Nonostante sia una delle piante più natalizie che esistano grazie alle sue foglie colorate di rosso, la Stella di Natale è anche una di quelle che fanno la fine peggiore terminate le festività. Eppure questa pianta, che fa parte della famiglia delle succulente, può vivere bene anche durante il resto dell'anno, senza diventare un "rifiuto"

Il suo nome in latino, *Euphorbia Pulcherrima*, ne spiega le caratteristiche: *pulcherrima*, infatti, significa "bellissima" e certamente non possiamo dire il contrario di questa pianta. Originaria del Messico e facente parte della famiglia delle piante perenni, la Stella di Natale in natura cresce spontaneamente e può arrivare fino ai 4 metri di altezza.

Quando la comprerete o la riceverete in regalo (o la regalerete) tenete presente che non si tratta di una pianta la cui fine è già segnata: anzi. Essendo molto sensibile alla luce, dopo il suo periodo di massimo splendore, ossia proprio l'inverno, la pianta va incontro a un normale riposo vegetativo che prevede anche una perdita molto importante delle foglie. Ecco perché intorno alla fine dell'inverno va benissimo potarla in modo massiccio (lasciando intatti nei rami almeno un paio di nodi) e riporla in zone luminose ma non al sole diretto e a temperature inferiori mai ai 14/15 gradi.

Bagnarla? Sì, ma con moderazione e solamente quando il terreno è davvero molto asciutto. Va bene anche concimarla, soprattutto in primavera quando inizierà a riprendersi lentamente.

Insomma, facciamo in modo che la Stella di Natale rimanga una nostra compagna di viaggio il più a lungo possibile!

DA SEMINARE A DICEMBRE

Siamo in un periodo complicato per le piante da orto, quindi fermiamoci ad aglio, asparagi, carote, cicoria, cipolle e fave.

CITAZIONE STRABILIA..NTE

«È Natale da fine ottobre. Le lucette si accendono sempre prima, mentre le persone sono sempre più intermittenti. Io vorrei un dicembre a luci spente e con le persone accese». *Charles Bukowski, poeta americano*

Oroscoporridge

a cura di ***Luna Dinotte***

Un cucchiaio di humor e un pizzico di stelle



ARIETE

Dicembre è un mese strano, non trovi? Ci si sente energici per le feste ma anche stanchi perché è la fine di un lungo anno. Allora prendi spunto dall'Islanda che usa le energie del suo sottosuolo per il 95%: trova la forza dentro di te (Luke)!



TORO

Sai che i genitori del drammaturgo William Shakespeare erano analfabeti? A quei tempi leggere e scrivere era necessario solo per alcuni tipi di mestiere: non è forse questa una bella lezione di caparbietà e forza di volontà?
Che ti sia di ispirazione questo mese.



GEMELLI

Ok, gli zoologi hanno scoperto che nel Tamigi ci sono gli squali. Non sto scherzando! Vedi che tutto è possibile? Questo Natale per te sarà proprio come il grande vecchio e limaccioso Tamigi: pare sempre lo stesso, ma sarà pieno di sorprese bellissime!



CANCRO

La *Camelia Sinensis* è il coltellino svizzero delle piante: tutti i tipi di té che esistono al mondo sono sempre e solo basati sulla sua lavorazione. Questo dicembre ispirati a questa pianta piena di potenziale: cambiare forma per rimanere, però, sempre fedeli a sé stessi.



LEONE

Conosci l'attore Bill Murray? Dai, quello de *Gli acchiappafantasmi*. Ecco, è davvero una testa matta: pensa che la maggior parte delle battute di quel film furono di pura improvvisazione. Per me questo mese Bill sarà il tuo nume tutelare: fantasia al potere!



VERGINE

L'illusionista David Copperfield - della vergine come te - fece sparire la Statua della Libertà: te lo ricordi? Che grande numero di magia fu quello. Se vuoi possiamo organizzarne uno in cui, insieme, facciamo sparire un panettone di Natale vegan: ci stai?



BILANCIA

Per le feste ti consiglio un sito: *Ambient Mixer.* Qui puoi ascoltare suoni di sottofondo per lavorare o leggere ispirati a luoghi immaginari come la casa di Sherlock Holmes, la sala studio di Hogwarts, o la scrivania di Jane Austen. Non è bellissimo?



SCORPIONE

Tu ami stupire, lo so. Allora ti do un consiglio per i regali: potresti optare per i semi della pianta della banana Blu Java. Quando è acerba è proprio di un bellissimo blu e ha la consistenza e il gusto del gelato alla vaniglia: magnifica!



SAGITTARIO

Pensa che gli antichi Egizi durante le feste giocavano a bowling! Lo so, sembra incredibile ma avevano inventato un gioco simile con palle e birilli in legno e ceramica: che matti! Che ne dici per queste feste di concederti una partita al tuo gioco preferito?



CAPRICORNO

Lo so che non ami le feste in famiglia e che tutti gli anni un friccicore di panico serpeggia quando il calendario vira su "dicembre". Dai, ti regalo un animale totem: il bradipo che usa la sua lentezza anche per passare inosservato dai predatori. Piano, piano, mm?



ACQUARIO

Ho scoperto che il pranzo di Natale in Polonia prevede ben 12 portate (una per ogni apostolo): allora, io suggerisco di ispirarsi a questa favolosa usanza anche sulle nostre tavole anche se, spostandosi nel Sud Italia, secondo me... la Polonia ci fa un baffo!

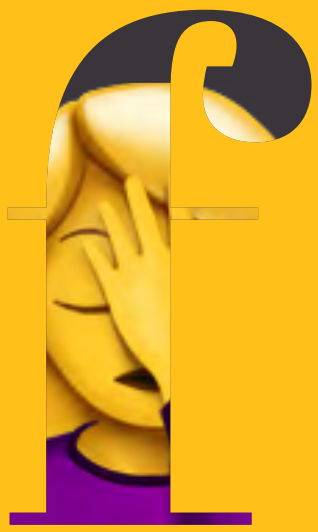


PESCI

Ascoltare è una delle tue caratteristiche principali. Ma ti do un esercizio questo mese: ascoltare per bene cosa desideri tu e anche quei brontolii allo stomaco alle 11 del mattino. Ti spoilero che tradotti significano «Taralli, ora!»

Miti da sfatare

Pregiudizi, informazioni false e concetti base sul mangiare e vivere vegan (con un tocco di ironia)



(famiglia)

Nel numero che precede le feste non potevamo non fare un cenno a uno dei luoghi insieme potenzialmente più belli e insieme più terribili nei quali ci possiamo trovare: la nostra famiglia. Anche se può sembrare strano esistono famiglie vegane, ossia nuclei familiari - sì, anche con bambini - che decidono di eliminare la carne e i loro derivati dalla propria alimentazione, dal loro abbigliamento, etc... Spesso fortemente osteggiati soprattutto sul tema dello svezzamento vegano per i bimbi - possibile e, anzi, spesso ***raccomandato*** *anche da pediatri non vegani - questi nuclei familiari dovranno trovarsi a difendere con un po' di pazienza la propria scelta durante cene, pranzi e consueti ritrovi festivi che, quest'anno - incrociando le dita - dovrebbero riprendere.*

Si tratta di discussioni spesso inevitabili perché il cibo è un argomento di conversazione molto sentito in quanto catalizzatore culturale che mostra la propria "appartenenza".

Il consiglio per chi è vegano è cercare di far testare qualche piatto a chi sarà nostro ospite, ma anche di evitare lo scontro o la «colpevolizzazione» di chi non la pensa come noi. Non è facile perché, se le motivazioni della scelta sono salde, è facile sentirsi pronti a difenderla con fervore, ma siamo dell'idea che una fetta di torta ***Brown Velvet*** *o di* ***Sacher vegan*** *possano più di mille discorsi teorici, soprattutto con alcune frange delle nostre amate e "odiate" famiglie.*



Viceversa Media