



RICETTE

Soda bread, tofu glassato, polenta porridge e tante altre delizie per iniziare bene l'anno!

INTERVISTA

Henry Mance, "Amiamo davvero gli animali?"

ATTUALITÀ

I giocattoli ci sommergeranno

SALUTE

La gentilezza e la calma modificano il nostro DNA

VIAGGI

Le mete letterarie da non perdere nel 2023



Grazie di cuore
a tutti i nostri abbonati Fan:



*Roberto Accornero, Laura Andreatta, Ginetta Asquino,
Silvia Barbina, Antonella Bernardini, Elena Berti,
Tattoo Paola Robiolio Bose, Laura Bozzi, Gabriele Braschi,
Barbara Brizio, Tiziano Cancelli, Elena Cattaneo,
Monica Cerri, Chiara Chiaramonte, Daniele Cipriano,
Egidia Colombo, Claudia Contarini, Francesca Cotterli,
Marilena Crivellaro, Martina Dallatana, Laura Di Martino,
Chiara Di Natale, Montse Díez, Anja Dintner, Alma Falcata,
Rosa Fastelli, Marzia Formaglio, Silvia Gasparinetti,
Teresa Keller, Mauro Maggi, Lina Manfra, Sabina Manuppelli,
Federica Marcatelli, Arcisio Martelli, Cecilia Martinelli,
Roberta Merope Lugli, Margherita Miari Fulcis,
Lara Mondoni, Giuseppina Morato, Daniela Orefice,
Krisztina Palla, Lucia Pancino, Luisa Pasinetti,
Alice Pellegrinelli, Gloria Peracchi, Chiara Quaiattini, Vale R,
Sara R., Daniela Radica, Simone Salotti, Katia Sannicolo,
Patrizia Santoro, Elisa Sarzi Sartori, Fabio Sassu,
Martina Siragusa, Alessandra Spaghetti, Ilaria Testoni,
Eleonora Tinti, Angela Trebbi, Giovanni Massimo Tresa,
Francesca R. Valente, Andrea Vigogna, Maria Rosaria Villa,
Daniela Viotti, Luisa Volpicelli, Mikku Toma Yamashiro Knudsen,
Elisa Zonato*



Novità

Abbonamenti a Vegolosi MAG

*La nostra rivista digitale con
20 ricette inedite ogni mese
oltre a inchieste, interviste e
approfondimenti su ambiente,
sostenibilità, filosofia, arte,
società, cultura e innovazioni*

2023



Abbonati



CREDO CHE ABBIAMO
IL **DOVERE** DI
LOTTARE
PER LA **VITA** SULLA
TERRA
E NON SOLO A NOSTRO
BENEFICIO. MA DI **TUTTI**
UMANI O MENO.
NON C'E' UNA CAUSA
PIU' **URGENTE.**
NE' PIU'
GIUSTA.

Carl Sagan
— *astronomo, astrofisico e*
divulgatore scientifico, 1934-1996

Vegolosi.it è una testata giornalistica registrata presso il Tribunale di Milano, n. 231 del 07/06/2013

Editore: Viceversa Media Srl
Direttrice: Federica Giordani
Redazione: Silvia De Bernardin,
Simone Paloni, Valentina Pellegrino.
Ricette: Sonia Maccagnola

Hanno collaborato:

Marta Abbà - *redattrice*
Eleonora Ballatori - *redattrice*
Claudia Bellante - *redattrice*
Elena Benearrivato - *redattrice*
Daria Falconi - *redattrice*
Paola Farina - *insegnante di yoga*
Valentina Mariani - *nutrionista*
Sara Grassi Sgarban - *redattrice*
Francesca Isola - *redattrice*
Benedetta Rutigliano - *redattrice*
Lorenzo Sangió - *illustratore*

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

Contatti: scrivici@vegolosi.it

Pubblicità:
commerciale@viceversamedia.it

www.vegolosi.it
Facebook: [vegolosi](https://www.facebook.com/vegolosi)
Instagram: [@vegolosi.it](https://www.instagram.com/vegolosi.it)
Youtube: [Vegolosi.it](https://www.youtube.com/Vegolosi.it)

Dove acquistare gli altri numeri:
su vegolosi.it e negli store online

Abbonamento annuale 2022:
lo trovi SOLO qui

Soluzioni

di **Federica Giordani**

Nel 1815 la gigantesca eruzione del vulcano indonesiano Tambora provocò una situazione senza precedenti: le polveri e i gas che immise nell'atmosfera contribuirono ad abbassare la temperatura mondiale di quasi un grado. Il 1816 venne definito "l'anno senza estate": bei tempi, verrebbe da dire. Da quell'esperienza in poi la geingegneria solare sta lavorando - lentamente e con fondi limitati - allo stesso concetto: se l'eccesso di calore è uno dei problemi principali che stiamo affrontando, diminuendo l'effetto dei raggi solari potremmo pensare di ridimensionare il problema. Sembra semplice, ma in realtà è una soluzione difficile da attuare, e non tanto tecnicamente quanto politicamente (provate solo a immaginare di dover mettere d'accordo i vari Paesi su una simile strategia e sulle sue conseguenze). Sta di fatto che, leggendo un po' e scorrendo le informazioni, è chiaro un fermento generale, ma non coordinato, per cercare di trovare soluzioni vere su più fronti a un problema ancora più vero: come evitare che la crisi climatica ci faccia estinguere.

Da una parte c'è chi lavora cercando alternative agli allevamenti intensivi, quindi ecco le proteine vegetali sempre più gustose, la carne creata in laboratorio, il latte senza mucche che nasce da fermentazione batterica, la cultura animalista, quella antispecista. Poi, ci sono i piani di mitigazione e di adattamento al clima pensati dai singoli Stati; ci sono le proteste di chi attira l'attenzione bloccando strade o incollando le proprie mani ai vetri che proteggono capolavori dell'arte; c'è chi studia un modo per produrre tessuti senza inquinare; chi vorrebbe usare la CO₂ per farne materiale edile; chi raccoglie la plastica dagli oceani con delle barche appositamente progettate; chi decide di mangiare meno carne; chi, come l'Europa, cercherà di bloccare commercio e importazione di prodotti che causano deforestazione; chi scrive saggi che spiegano il cambiamento climatico; chi realizza film e documentari; chi crea moda sostenibile; chi fa ricerca per evitare la sperimentazione animale; chi inventa soluzioni per sprecare meno acqua; chi combatte il bracconaggio, chi ci spiega che "un po' meno è meglio". E poi c'è il resto del mondo che non sta cercando soluzioni, ma sta remando contro l'obiettivo: spesso lo fa la politica, portata al governo da voti poco informati, dalla paura, da meri interessi molto miopi.

In questo nuovo anno, su Vegolosi MAG, cercheremo di mostrarvi sempre la prima squadra e di mettervi in guardia dalla seconda: voi fate già parte della prima e siete, anzi siamo, tutti insieme, l'unica soluzione.

Sommario

Clicca sulle foto per
andare alla pagina
corrispondente!



Antipasti **12**



Primi piatti **18**



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

Torte vegane
lievitate perfette **54**



Secondi e
contorni **30**



Dolci **42**

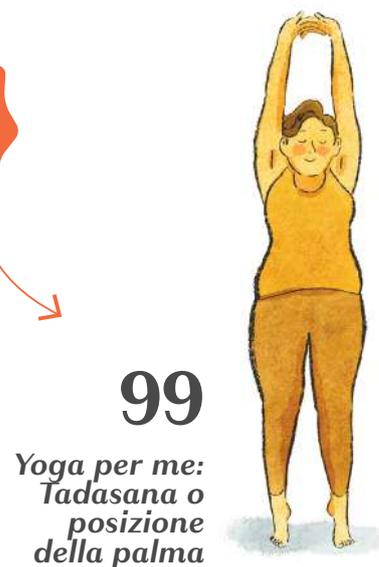
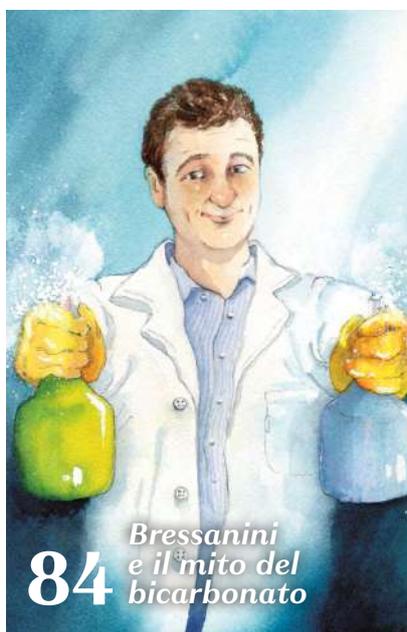
56 Super!
Prodotti vegan
ogni mese



- 5 EDITORIALE
- 9 LA SPESA DI STAGIONE
- RICETTARIO: 20 IDEE PER INIZIARE BENE L'ANNO
- 10
- 50 RICETTE DAL MONDO
- 54 CHEEK TO CHEEK
Torte vegane lievitate perfette
- 56 SUPER!
Prodotti vegan ogni mese
- 57 LE NOSTRE RICETTE FATTE DA VOI
- 58 IN CUCINA CON LA NUTRIZIONISTA
A cura della dott.ssa Mariani

- NOTIZIE
- 63 Se davvero amiamo gli animali, è arrivato il momento di dimostrarlo
- 68 10 capolavori per scoprire le mete letterarie del 2023
- 76 I giocattoli ci seppelliranno
- 80 Chi è la più bella del reame?
- 84 Bressanini e il mito del bicarbonato (e dell'aceto, dello zucchero, dell'acqua...)
- 88 La biologia della gentilezza
- 94 TUTTO IL MONDO INTORNO
Per nutrire la nostra voglia di cose belle

- 97 BRICIOLE
Le notizie per non perdere la strada in un mondo che cambia
- 98 LIBRI DIVORABILI
Consigli di lettura di tutti i generi
- 99 YOGA PER ME
A cura di Paola Farina
- 100 ZERO WASTE BAG
La borsa per il lavoro.
A cura di Daria Falconi
- 101 LA PROVA DEL TOFU
Quiz: vero o falso?
- 103 MITI DA SFATARE
Contro le fake news con un tocco di ironia





vegolosi.it

Corsi di cucina vegana online

Dài un'occhiata qui





La spesa di stagione

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

Verdura

Bietola, broccoli, broccolo romanesco, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicoria, cipolle, finocchi, indivia, lattuga, patate, porri, radicchio, rape, scalogno, sedano, sedano rapa, spinaci, tartufo bianco e nero, topinambur, valerianella, zucca

Frutta

France, cedri, clementine, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi

Come Ginger & Bread

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

Barbabietola e rosmarino



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



A photograph of a loaf of bread, likely a traditional Italian panettone or similar, topped with white seeds (possibly sesame or poppy). The bread is sliced, and the slices are arranged on a wooden cutting board. To the right of the bread is a white ceramic cup filled with a yellowish liquid, possibly tea or coffee. The entire scene is set on a dark wooden surface. The text is overlaid on the bottom right of the image.

Le ricette di gennaio

*Nuovo anno, profumo di
buoni propositi e di ricette
corroboranti, ricche, golose ma
che ci danno la giusta energia
per l'inverno.*

Insalata di cavolo cappuccio viola alle mele, noci e melagrana

PREP: 15 MIN. | TEMPO TOT.: 15 MIN.

DOSI PER: 4-6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

600 g di cavolo cappuccio viola
2 mele rosse
½ melagrana
80 g di noci
Succo di ½ arancia
Aceto di mele
Olio extravergine d'oliva
Sale e pepe

STRUMENTI

Grattugia a fori larghi

Si cucina!

Affettate il più finemente possibile il cavolo cappuccio e conditelo in una ciotola con un pizzico di sale. Nel frattempo lavate le mele, tagliatele in quarti, eliminate il torsolo e grattugiatele con la grattugia a fori larghi; tritate grossolanamente le noci con un coltello e pulite la melagrana in modo da ricavarne i chicchi interni.

Completiamo l'insalata e serviamo

Unite le mele, le noci e la melagrana al cavolo cappuccio, condite con il succo d'arancia, sale, pepe, olio extravergine e aceto di mele a piacere, lasciate riposare una ventina di minuti in modo che l'insalata si insaporisca bene e il cavolo cappuccio si ammorbisca un po' e servite.

Conservazione

Vi consigliamo di consumare questa insalata entro poche ore da quando l'avete preparata e condita, per evitare che le mele anneriscano e il cavolo cappuccio rilasci troppa acqua di vegetazione.

Consiglio vegoloso

Per un'insalata più colorata potete sostituire metà del cavolo cappuccio viola con quello bianco..





Le nostre ricette fatte da voi

La selezione delle 6 migliori foto inviateci su Instagram (o Telegram) dai nostri lettori: su IG postate taggandoci (@vegolosi.it) o usando l'hashtag #vegolosi. La foto più bella scelta dalla redazione vince una copia gratuita del MAG!



LA FOTO DEL MESE (SECONDO NOI):

1/ Torta al cocco con crema rum e lime di [@troublesome_bubblegum](#)

NON DA MENO...

2/ Torta al cioccolato e caffè di [@cristinaaterzoni](#)

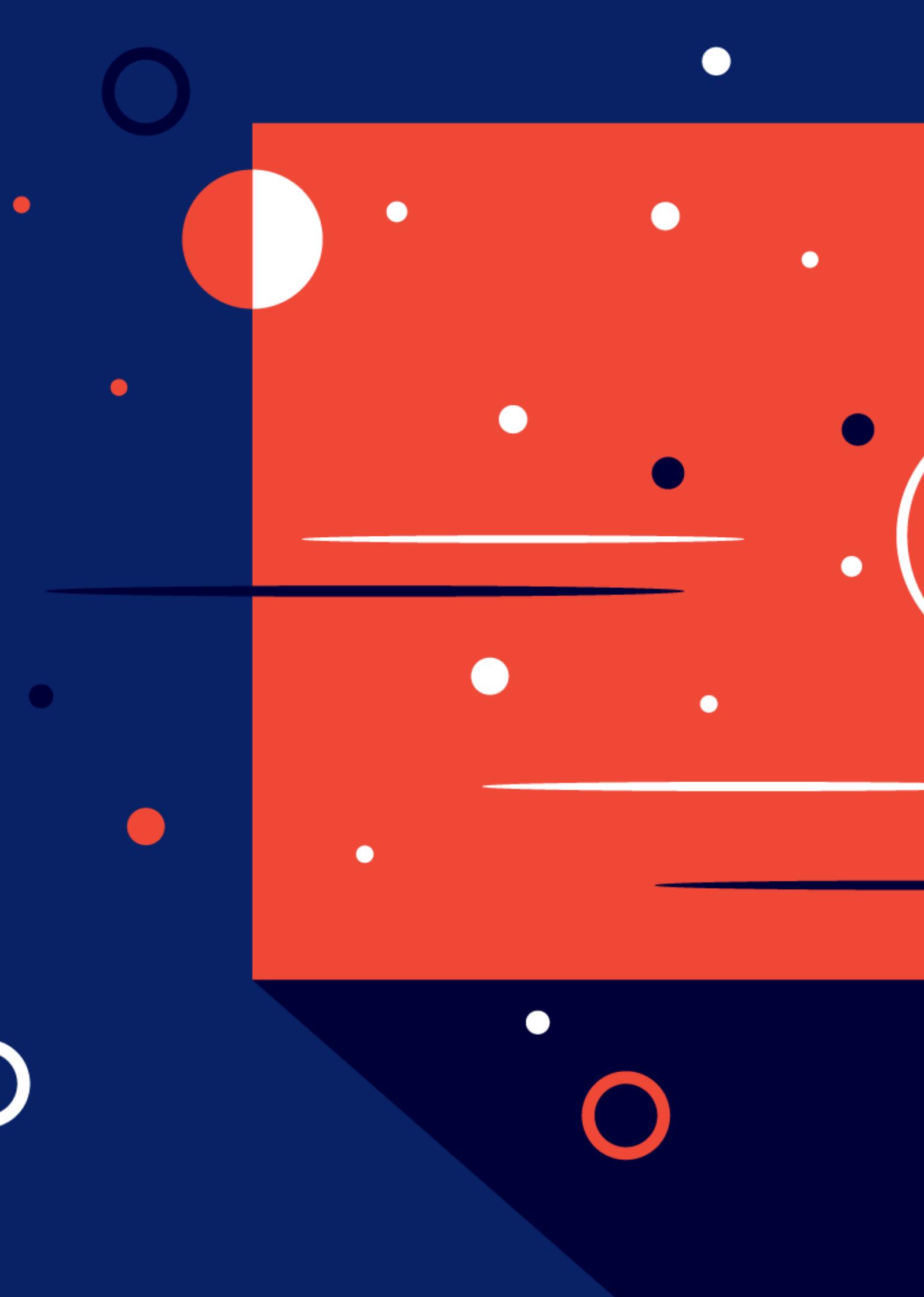
3/ Grisbi al cioccolato di [@federicamarcatelli](#)

4/ Soda bread alla zucca di [@do.ny.r](#)

5/ Gnocchi di barbabietola di [@sweetjasmina](#)

6/ Felfel di carote di [@paolacassigoli](#)

Clicca sulle foto per leggere la ricetta



Notizie

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



Henry Mance

Amare gli animali

ALLEVAMENTI. ALIMENTAZIONE. AMBIENTE.
Una proposta per convivere con le altre specie



Se davvero amiamo gli animali, è arrivato il momento di dimostrarlo

di *Claudia Bellante*

«Nel corso della nostra storia con gli animali, nulla ha influito di più della nostra ricerca di cibo. Ed è dal cibo che dobbiamo iniziare se vogliamo ripensare il nostro rapporto con le altre specie». Dai mattatoi inglesi ai festival di Corgi Con in California, il giornalista inglese Henry Mance esplora le sofferenze che, più o meno consapevolmente, siamo capaci di infliggere agli animali e indica la strada per una nuova possibile convivenza basata sul rispetto e la comprensione

Innanzitutto va detto che, una volta finito di leggere *Amare gli animali*, Henry Mance lo vorresti come amico. Passare le domeniche con lui, sua moglie Susie e le figlie Eliza e Cleo nel loro giardino londinese deve essere uno spasso. Ricordando le storie delle due povere galline ovaiole che proprio lì hanno avuto un fine vita felice, e osservando le tartarughe che si muovono lente, consapevoli della prospettiva decennale che invece le attende.

UN LUNGO VIAGGIO ATTRAVERSO LE NOSTRE CONTRADDIZIONI

Perché *Amare gli animali* è un libro che solo a uno sguardo disattento può sembrare l'ennesimo saggio sul "mangiare vegano cercando di ridurre il più possibile la nostra carbon footprint". *Amare gli animali* è invece il racconto ironico e dissacrante di un lungo viaggio che comincia dalle nostre più profonde incoerenze e ci porta lontano, nella terra spesso inesplorata del dubbio e della messa in discussione di noi stessi.

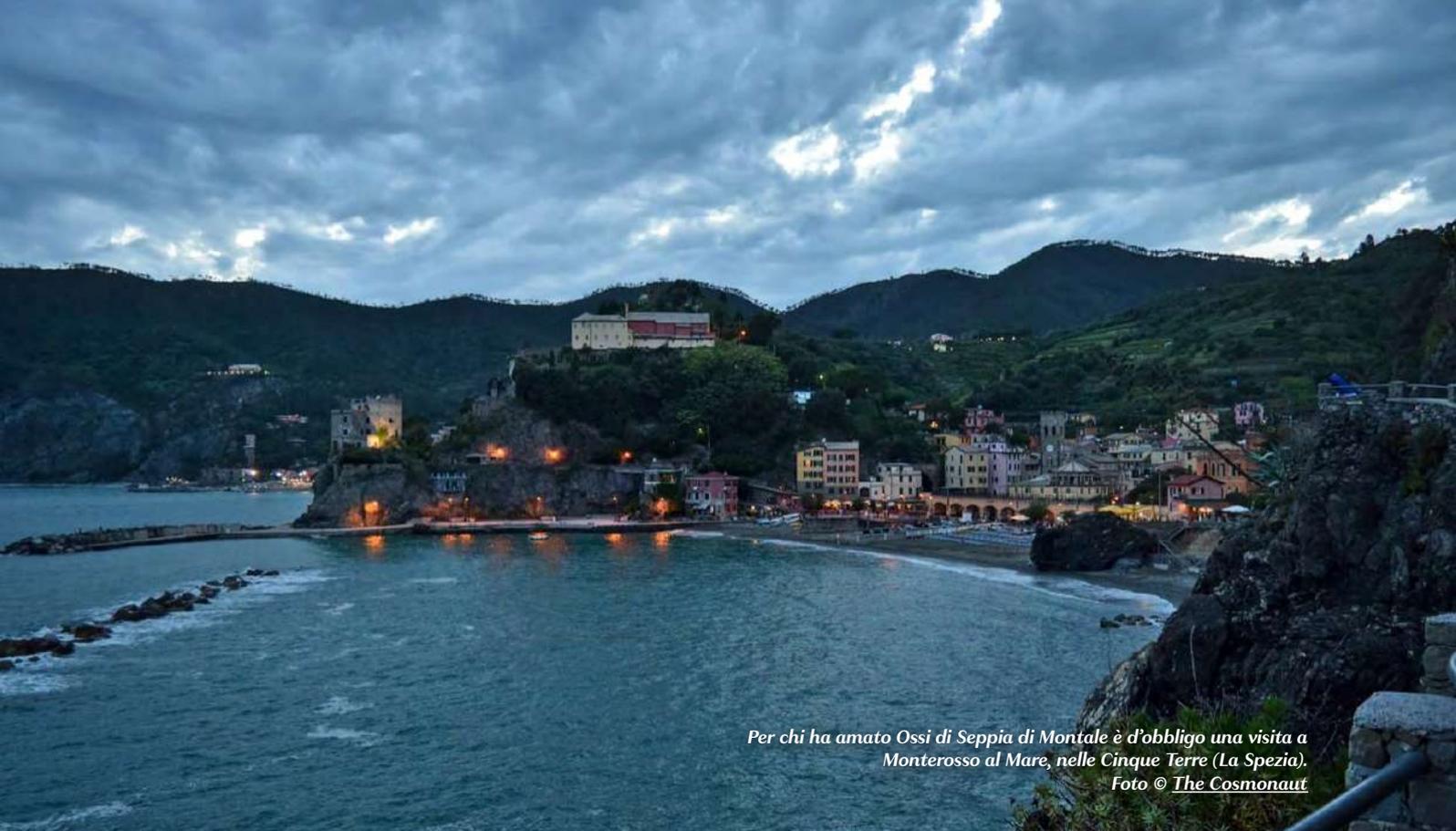
Tappe intermedie, e necessarie, però ce ne sono parecchie, e Mance, giornalista del *Financial Times*, nominato "Intervistatore dell'anno" ai British Press Awards 2017, decide di farle in prima persona. Lavorando ai nastri trasportatori del mattatoio Farge Farm Meats dove «litri di

fluidi si rovesciano sui pavimenti, insieme a lana e brandelli di corpo non identificati», e passeggiando all'alba al mercato del pesce di Vigo, il più grande dell'Unione Europea, per «capire che la pesca riguarda davvero poco i pesci».

Nel libro di Mance non mancano le analisi sugli allevamenti intensivi e certo si parla dell'abbattimento dei pulcini maschi, ma grazie a lui prendiamo parte anche alle battute di caccia selettiva al cervo a Cornbury park e al cinghiale in Polonia. Andiamo a visitare zoo, laboratori di ricerca medica e finiamo sulla spiaggia di San Francisco circondati da esemplari di Corgi Corn «vestiti da squalo, da poliziotto, da pupazzo di neve, da pilota, da cavallo con un cowboy in groppa, da pignatta e da Chewbecca di *Guerre stellari*». Manca solo la regina Elisabetta!

AMIAMO DAVVERO GLI ANIMALI?

Perché se diciamo - e tutti noi lo diciamo - di amare gli animali, questo non vuol dire semplicemente fare due coccole al nostro gatto prima di dargli una spintarella per farlo saltare giù dal letto che vogliamo rifare, e nemmeno portare fuori in fretta e furia il cane la sera, senza nemmeno avere la pazienza di raggiungere il parchetto più vicino. Ma vuol dire riconoscere a tutti gli animali, non solo a quelli che ci piacciono o che



Per chi ha amato Ossi di Seppia di Montale è d'obbligo una visita a Monterosso al Mare, nelle Cinque Terre (La Spezia).
Foto © The Cosmonaut

Viaggi

10 capolavori d'autore per scoprire le mete letterarie del 2023

di *Benedetta Rutigliano*

Un viaggio attraverso lo Stivale partendo da alcuni scritti eterni della letteratura, inseguendo le orme di personaggi, autori e luoghi reali e immaginati. Per un anno all'insegna di viaggi e libri

Le mappe delle città riportano le icone dei monumenti, le guide aiutano a immergersi nella storia. Ma quanto è eccitante, per i *booklovers*, respirare le atmosfere dei romanzi o dei poemi del cuore, ritrovare i luoghi prediletti dei loro

beniamini e dei loro autori? Il nostro Belpaese, meta obbligata del famoso Grand Tour dal 1700, è sempre stato fonte di ispirazione per letterati di tutto il mondo che hanno riportato emozioni e impressioni nei loro scritti; e ancora continua a esserlo. Per questo abbiamo selezionato dieci capolavori letterari da cui partire per esplorare i paesaggi italiani con occhi diversi.

LA TRIESTE DI SVEVO

Tutti avranno studiato, o almeno sentito parlare, de *La coscienza di Zeno*, romanzo che Italo Svevo, uno dei maggiori protagonisti della letteratura italiana novecentesca, pubblicò nel 1923. Per chi vuole percepire l'aura della Trieste mitteleuropea e multiculturale che avvolge gli avvenimenti del libro, diventa imprescindibile



La britannica Tracey Williams racconta sulla pagina [@LegoLostAtSea](#) i suoi ultimi venticinque anni da "beachcomber" alla ricerca dei cinque milioni di LEGO naufragati con la nave cargo TokioExpress, il peggior disastro ambientale legato ai giocattoli di tutti i tempi.

Consumi

I giocattoli ci seppelliranno

di Eleonora Ballatori - Foto di Tracey Williams ([@legolostatsea](#))

Gennaio è il mese dei buoni propositi. C'è chi si iscrive in palestra e chi sogna di cambiare lavoro. Poi c'è chi, anche solo per arrivare al divano dove abbandonarsi ai progetti per il nuovo anno, deve schivare action figures di supereroi, set di costruzioni e bambole interattive iperrealistiche. Passata la fugace soddisfazione di aver fatto felici i bambini, il Natale lascia dietro di sé un ingombrante strascico di plastica che reclama spazio e riflessioni. Per provare a cambiare rotta



Psiche e mente

Chi è la più bella del reame?

di *Francesca Isola*

La questione della bellezza ha poco a che fare con l'estetica e molto con le relazioni di potere. Nel suo saggio, Maura Gancitano spiega come l'idea del bello abbia subito uno spostamento di significato, costringendo le donne a una continua e sfiancante battaglia con il proprio corpo. Ma ripensare la bellezza al di fuori del consumo e delle leggi del mercato è possibile (anche se tutt'altro che facile)

Potremmo pensare che la colpa sia di Grimilde, ossessionata dalla paura che la figliastra Biancaneve fosse più avvenente di lei. Eppure no, anche Grimilde era una vittima, inconsapevole, certo, ma pur sempre una vittima del mito della bellezza. Ed è proprio questo il tema di *Specchio delle mie brame. La prigioniera della bellezza* (Einaudi, 2022), saggio in cui la filosofa Maura Gancitano spiega quanto la bellezza abbia rappresentato e continui a rappresentare uno strumento di controllo dei corpi e dei pensieri delle donne, in primis, ma sempre più anche degli uomini. Se, come spiega *Umberto Eco*, non è mai esistita una rappresentazione unitaria del bello e in ogni epoca hanno convissuto sensibilità ed estetiche differenti, è vero però che, con il passare del tempo, la bellezza è diventata un discorso sul corpo femminile e sulle misure da raggiungere per essere considerato accettabile. Secondo Naomi Wolf, autrice del saggio recentemente ripubblicato da Tlon, *Il mito della bellezza*, è a metà dell'Ottocento, con il diffondersi delle nuove tecnologie fotografiche, che essere belle è diventato un dovere. La pressione sociale, dovuta al moltiplicarsi delle immagini dei corpi femminili, ha indotto a percepire l'esistenza di un modello ideale di bellezza a cui adeguarsi, modello dettato dagli uomini che detenevano il potere della rappresentazione e che quindi erano liberi di scegliere un canone. È stato allora che la bellezza è diventata un valore sociale, un obiettivo da raggiungere

Bressanini e il mito del bicarbonato (e dell'aceto, dello zucchero, dell'acqua...)

di *Marta Abba*'

Rispettare le dosi consigliate, anche se si tratta di un "semplice" e naturale detergente. Non mescolare sostanze liberamente. Bere acqua del rubinetto, tranne ragionevoli eccezioni. Non ghettonare lo zucchero bianco. E, soprattutto, farsi tante domande e scegliere bene le fonti e le sostanze con cui entriamo in contatto. È questo che la chimica ci può insegnare nella lotta al cambiamento climatico, e non solo. A spiegarcelo, Dario Bressanini, chimico e divulgatore scientifico, autore di diversi libri, l'ultimo sulle sostanze per la pulizia

Non le quantità né le proprietà dei dichiarati ingredienti di un prodotto di pulizia o di un cibo confezionato bensì l'approccio scientifico, quello che spinge a farsi e a fare domande, a chiedersi perché. È così che Dario Bressanini, «l'amichevole chimico di quartiere» (come lui stesso ama definirsi sui social), spiega l'importanza della chimica nella vita quotidiana di ogni essere umano. Una chimica che spesso diventa

ingiustamente sinonimo di "veleno" mentre rappresenta un antidoto sempre più necessario contro greenwashing, marketing aggressivo e negazionismo.



SONO UTILI LE SCELTE DEI SINGOLI?

Non è un caso che, di persone che non riconoscono le responsabilità dell'uomo legate alla crisi climatica, tra i followers di Bressanini ce ne siano davvero poche. Ciò che emerge è più che altro una profonda confusione riguardo le priorità, «a causa dei green ed eco influencer. Ci sono scelte collettive - spiega Bressanini - che spettano a chi governa e scelte più individuali, sia "banali", come spegnere il gas mentre si bolle l'acqua della pasta, sia più impegnative, come acquistare un'auto elettrica o eliminare la carne rossa dalla dieta. Gli influencer tendono a mettere molta enfasi sulle azioni dei singoli, non tenendo conto in maniera opportuna che c'è un limite all'impatto che questo tipo di iniziative personali possono realmente avere a livello generale. Questa forzatura provoca spesso una forte frustrazione, porta molti a pensare: "Anche se faccio di tutto, non cambia nulla". È importante essere invece consapevoli del grosso impatto delle scelte collettive. Ciò non significa essere impotenti come singoli, anche perché sono scelte incanalate dalle nostre preferenze politiche individuali. Mi chiedo: quanti di coloro che pensano di star facendo tutto per il clima mettono tra le

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



CONTENUTI
INEDITI



LIVE VIDEOLEZIONI





Cambiamenti

La biologia della gentilezza

di Elena Benarrivato

E se a sopravvivere all'evoluzione umana non fosse stato il più forte ma il più gentile? Due studiosi di fama internazionale ci dimostrano come gentilezza, ottimismo, gratitudine, perdono e felicità siano in grado di interagire sul nostro DNA, attraverso un libro che si sta trasformando in un movimento di persone pronte a rivoluzionare il mondo. Con la gentilezza

La “biologia della gentilezza”, prima di essere un libro, è l'incontro tra due ricercatori di fama internazionale, Daniel Lumera, esperto in scienze del benessere, qualità della vita e meditazione, e Immacolata De Vivo, scienziata e docente alla Harvard Medical School. Due approcci accomunati dalla volontà di mettere a confronto le rigorose scoperte della scienza e gli antichi saperi collettivi, per offrire uno sguardo rivoluzionario su salute, abitudini quotidiane, genetica, benessere psico-fisico e longevità, in un'ottica di interconnessione e di identità collettiva.

Il dialogo fra i due è diventato un libro che, con un linguaggio comprensibile a tutti, mette a disposizione ricerche accademiche solitamente disponibili solo per gli esperti del settore

La prova del tofu

Ogni mese testa le tue conoscenze su sostenibilità, cucina, animali e salute: si vince sempre perché, se non sai, impari. Le soluzioni le trovi nella pagina successiva ma... non sbirciare!

1/Le balene sono animali che possono aiutare l'uomo nella lotta al cambiamento climatico grazie al loro sfatatoio.

Vero o falso?

2/Il lievito alimentare è un insaporitore che viene ottenuto grazie alla lavorazione del lievito di birra.

Vero o falso?

3/John Quincy Adams, presidente degli USA dal 1825 al 1829, ospitò in una delle vasche da bagno della Casa Bianca un cocodrillo.

Vero o falso?

4/È già possibile mangiare carne coltivata di manzo in un ristorante di Tel Aviv. Vero o falso?

5/Il bambù è una pianta ritenuta molto ecologica e una risorsa rinnovabile perché, una volta reciso, può ricrescere di 60 centimetri in un solo giorno.

Vero o falso?

6/Melanie Joy ha inventato l'espressione «carnismo» indicando con esso un sistema di valori espresso nelle tre "N": «normale», «naturale», «nostro».

Vero o falso?

7/Il cremor tartaro è un sale acido tratto dall'uva che, mescolato in proporzione 1:1 con il bicarbonato, permette di far lievitare i dolci.

Vero o falso?

8/L'aceto, usato come anticalcare, è però molto inquinante per le acque e gli animali che le abitano. Vero o falso?

9/ Questa frase è di Plutarco: «Non è semplice estrarre l'amo del mangiar carne conficcato com'è nella brama del piacere». Vero o falso?

10/Il latte di soia è quello meno sostenibile tra le bevande vegetali sul mercato. Vero o falso?

Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it



LA PUOI ACQUISTARE QUI

20 ricette inedite fotografate e testate, tante rubriche (prodotti vegan al supermercato, lifestyle, approfondimenti con la nutrizionista), inchieste e interviste originali che non troverete sul sito.

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

Puoi abbonarti o regalare l'abbonamento!