

vegolosi mag

Mangiare, approfondire, gustare

n.32
MARZO 2023

10 anni di Vegolosi.it

*Il 15 Marzo 2013 nasceva
il primo giornale italiano online
che parla di cultura e cucina
vegana a milioni di persone*

Viceversa Media

SPRECHI

*Frutta e verdura brutte:
uno spreco di milioni di
tonnellate per motivi
estetici e regole di
marketing. Eppure c'è
chi prova altre strade*

VIAGGI

*Viaggiare a piedi:
in Italia ci sono
percorsi fantastici.
Scopriamoli con
chi li conosce
alla perfezione*

GUIDE

*Caffè: come
comprarlo
sostenibile, come
prepararlo e
gustarlo al meglio
anche a casa*





Grazie di cuore a tutti i nostri abbonati Fan:



*Roberto Accornero, Laura Andreatta, Serena Antolini,
Ginetta Asquino, Silvia Barbina, Antonella Bernardini, Elena Berti,
Serena Bonechi, Tattoo Paola Robiolio Bose, Marco Bossi,
Laura Bozzi, Gabriele Braschi, Barbara Brizio, Costantina Cagnasso,
Tiziano Cancelli, Martina Caredda, Antonella Catarinozzi,
Elena Cattaneo, Monica Cerri, Chiara Chiaramonte, Daniele Cipriano,
Egidia Colombo, Claudia Contarini, Francesca Cotterli,
Marilena Crivellaro, Martina Dallatana, Isabella De Pari,
Laura Di Martino, Chiara Di Natale, Montse Díez, Anja Dintner,
Rosa Diquattro, Alma Falcata, Monica Fanicchia, Rosa Fastelli,
Marzia Formaglio, Petra Frisan, Margherita Miari Fulcis, Rita Galli,
Silvia Gasparinetti, Isabella Gasparrini, Roberta Gioffredi,
Valentina Guiati, Teresa Keller, Mauro Maggi, Lina Manfra,
Sabina Manuppelli, Federica Marcatelli, Chiara Marini, Arcisio Martelli,
Cecilia Martinelli, Roberta Merope Lugli, Lara Mondoni, Giuseppina Morato,
Sara Murgia, Francesca Nicotera, Daniela Orefice, Krisztina Palla,
Lucia Pancino, Luisa Pasinetti, Alice Pellegrinelli, Sandra Pepponi,
Alessia Peracca, Gloria Peracchi, Chiara Quaiattini, Vale R, Sara R.,
Daniela Radica, Simone Salotti, Katia Sannicolo, Patrizia Santoro,
Elisa Sarzi Sartori, Fabio Sassu, Giampaolo Sileno, Martina Siragusa,
Alessandra Spaghetti, Ilaria Testoni, Eleonora Tinti, Angela Trebbi,
Giovanni Massimo Tresa, Rosaria Trotta, Valentina Ungarelli,
Francesca R. Valente, Gabriella Varese, Andrea Vigogna,
Maria Rosaria Villa, Daniela Viotti, Luisa Volpicelli,
Mikku Toma Yamashiro Knudsen, Michela Zenari, Elisa Zonato...*





Abbonamenti a Vegolosi MAG

2023



*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*

Abbonati

IL MONDO E'
BUONO ^{PER} **L'1%.**
CATTIVO ^{NELLA STESSA}
PROPORZIONE
^E **NEUTRO** **98%.**
^{PER IL RIMANENTE}
E' PER QUESTO CHE
LA DECISIONE DI
OGNUNO
E' TANTO IMPORTANTE.

Hans Habe
— scrittore e giornalista, 1911-1977

Essere o non essere “normali”?

di **Federica Giordani**

Vorrei fare una riflessione con voi perché il tema è complesso e non esiste, a mio avviso, un punto fermo che possa essere definito più valido dell'altro. Ecco la questione: è un bene che il veganismo divenga “normale” in un contesto in cui, ancora e per non sappiamo ancora quanto, rappresenterà la posizione di una minoranza? Cerco di spiegarvi.

Negli ultimi 10 anni abbiamo visto sempre più prodotti vegani non solo nei piccoli negozi dedicati o nei supermercati biologici dove nulla costa meno di 4,50 euro, ma anche nei supermercati, nei ristoranti (alcuni) e nel dibattito pubblico. Siamo sempre strani, intendiamoci, ma integrati come il cugino che a 40 anni gioca ancora con i soldatini e si ritrova alle feste di famiglia, è un po' pazzarello, forse non ha ben capito il mondo, qualcuno prova anche a giocare con lui, o a farsi raccontare della sua passione: in fondo, non fa del male a nessuno, no? La normalizzazione del vegan, le grandi aziende che investono e creano sotto brand 100% vegetali, sono una buona o una cattiva notizia? Sono la marcia che spinge verso un mondo diverso (più persone vedono i prodotti, li provano, ne comprendono il gusto) oppure sono il tentativo (per ora riuscito) di far coesistere il vegan con il resto, come una sorta di “intolleranza” che però non escluderà mai quel resto?

Eppure, l'obiettivo del movimento filosofico vegan non è quello di “farsi accettare” bensì di liberare il maggior numero di animali dalla condizione di schiavitù nella quale si trovano per motivi di mercato, comodità, economia e tradizione. Liberarne il maggior numero tendendo a “tutti”.

È possibile che questo accada senza “strappi”, senza vere rivoluzioni anche vestite da azioni forti? La strada è quella della moderazione, della normalizzazione, oppure quest'ultima porterà a un annacquamento del messaggio, a un allontanamento a data da destinarsi della liberazione animale?

Cosa credo io? Vestita da normalizzazione questa “rivoluzione” culturale non sarà più tale. Forse arriverà al punto, ma con una lentezza da renderla sostanzialmente inutile per gli animali e anche per gli obiettivi ambientali. E, sì, Vegolosi.it da 10 anni lavora proprio sul fronte “lento”, ma questo non significa non avere il coraggio di guardare in faccia la realtà fuori dalla bolla nella quale crediamo.

Se avete voglia di dirmi cosa ne pensate, la mail è sempre la stessa: scrivici@vegolosi.it.

Intanto, buona lettura del MAG!

Sommario

Clicca sulle foto per
andare alla pagina
corrispondente!



Antipasti **14**



Primi piatti **20**



10 Dieci anni
di Vegolosi.it



Cheek to cheek,
scuola di cucina
con chef Sonia

Formaggi vegan:
basi, l'ingrediente
magico e le idee
per farli in casa

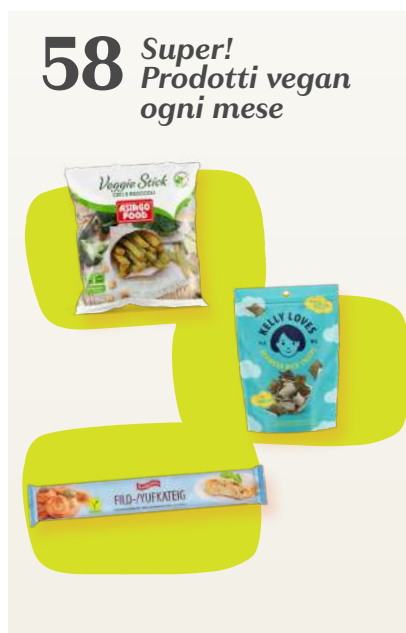
56



Secondi e
contorni **32**



Dolci **44**

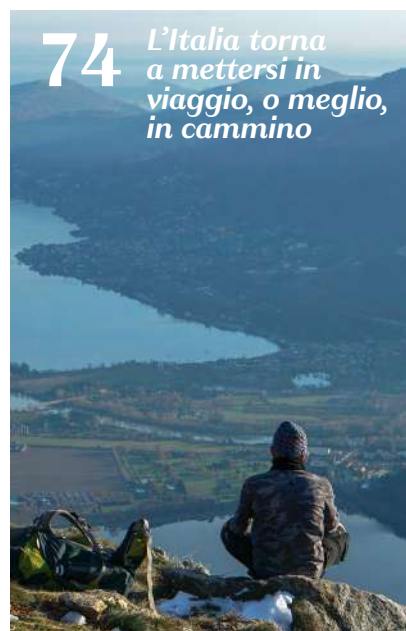


58 Super!
Prodotti vegan
ogni mese

- 5** EDITORIALE
- 9** LA SPESA DI STAGIONE
- 10** DIECI ANNI DI VEGOLOSI.IT
- 12** RICETTARIO: 20 RICETTE
- 54** RICETTE DAL MONDO
- 56** CHEEK TO CHEEK
Formaggi vegan
- 58** SUPER!
Prodotti vegan ogni mese
- 59** LE RICETTE FATTE DA VOI
- 60** IN CUCINA CON LA
NUTRIZIONISTA
A cura della dott.ssa Mariani

- 64** CHE COS'HAI
MESSO NEL CAFFÈ...
- 70** SEMPRE PIÙ FORESTE
NEL FRIGO, SEMPRE MENO
NEL MONDO
- 74** L'ITALIA TORNA A METTERSI
IN VIAGGIO, O MEGLIO,
IN CAMMINO
- 82** IL CANONE ESTETICO CHE
SCEGLIE FRUTTA E VERDURA
AL POSTO TUO
- 86** IO, TU, UN CANE, UN GATTO:
CONVIVERE PER CONOSCERSI
- 90** NELL'ORTO DI UNA
PERDIGIORNO

- 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
A cura di Daria Falconi
- 101** QUIZ: LA PROVA DEL TOFU
- 103** MITI DA SFATARE
Contro le fake news
con un tocco di ironia



CORSO DI CUCINA 100% VEGETALE

Cucina vegana senza glutine

*Ravioli ricotta e spinaci, cotoletta
(anche per friggitrice ad aria) e crostata
alla frutta*

LIVE mercoledì 22 marzo • Ore 18.30

e poi disponibile registrato

Partecipa al corso





La spesa di stagione

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

Verdura

Agretti, asparagi, bietola, broccoli, broccolo romanesco, carciofi, carote, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio e cavolo verza, cicoria, cime di rapa, cipolle e cipollotti, finocchi, frutta in guscio, indivia e lattuga, legumi secchi, melone d'inverno, patate e patate novelle, porri, radicchio, rape, ravanelli, sedano e sedano rapa, scalogno, spinaci, topinambur, taccole, valerianella, zucca

Frutta

Arance, bergamotto, kiwi, limoni, mandarini, clementine, mele, pere, pompelmi

Come Ginger & Bread

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

Carciofi e pistacchi



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

10 anni di vegolosi.it

Nell'estate del 2012 germogliava (è proprio il caso di dirlo) l'idea di creare un sito di informazione e ricette che potesse diventare un punto fermo per chi avesse voluto cambiare la propria alimentazione, proprio come stavamo facendo noi. È così che nacque Vegolosi.it e, in occasione di questo compleanno vi raccontiamo un po' come è andata



Su un divanetto... molto stretto

La casa era piccola, il divano pure, ma una sera d'estate, dopo il lavoro, Federica invitò due amiche e colleghe per una pizza: aveva un'idea. Il suo fidanzato, Simone, era diventato vegetariano e, dopo una iniziale resistenza, anche lei aveva capito che era tempo di cambiare. Il problema, però, era trovare ricette ma soprattutto informazioni davvero accurate in merito. In quel momento Federica, che lavorava a Giallo Zafferano come videomaker e autrice di testi, aveva l'esperienza per creare qualcosa di nuovo e che in Italia mancava. Valentina e Silvia (giornaliste) e Simone stesso (grafico editoriale) le dissero: **“Perché no?”**. Volevamo un giornale online che insieme alle informazioni verificate proponesse anche ricette veg testate, provate, verificate, affidabili. Chef Cristiano, amico di Federica, si unì al gruppo (dopo una serata in pizzeria e un *“Ah, bene, sì, ci sto!”*): iniziò così un anno di lavoro dietro le quinte per aprire Vegolosi.it.

Una conferenza stampa per dirlo a tutti

Marzo era un buon mese per dire a tutti che Vegolosi.it era pronto. L'occasione fu la fiera *“Fa' la cosa giusta!”*, a Milano. Preparammo i comunicati stampa, le borse di cotone con il nostro logo (ne abbiamo ancora qualcuna in redazione), una cartolina con una ricetta ([questa](#)) e un piccolo quaderno da regalare a chi sarebbe intervenuto: tutto rigorosamente fatto a mano, da noi. **Eravamo agitati**, vestiti eleganti e un po' stanchi: la prima versione di Vegolosi.it, con circa un centinaio di ricette, era stata preparata di sera, dopo il lavoro, e nei week end a casa di Cristiano per cucinare e fotografare i piatti (ogni volta ci portavamo due carrelli pieni di piatti, piattini, tovaglie, posate, bicchieri e altro per allestire le foto). Fu un pomeriggio speciale, con noi c'era al tavolo anche Elio Fiorucci, che fu il nostro padrino: le persone erano tantissime, tutte molto contente di poter conoscere Vegolosi.it. Nella prima ora dopo la conferenza stampa, lo ricordiamo ancora, la nostra pagina Facebook raggiunse 1000 like: una goduria. Grandi applausi, strette di mano, anche una tv locale per intervistarci (con inevitabile gola secca per

l'agitazione). Anche il *“Corriere della Sera”* parlò di noi: la nostra foto e quell'articolo li abbiamo ancora appesi in redazione. Ora iniziava il lavoro quotidiano per parlare di alimentazione vegan.



Una marcia diversa

Dopo due anni di lavoro da remoto, ognuno a casa propria e nel tempo libero (Vegolosi.it non guadagnava abbastanza per pagarci uno stipendio, anzi, eravamo noi a metterci i soldi), arrivò l'occasione: **una sede** a un buon prezzo per lavorare più comodi, con una cucina nostra, una sala shooting e una stanza per la redazione. Per quattro giorni imbiancammo, pulimmo, sistemammo e rendemmo accogliente nonché molto verde e arancione quella redazione a Milano, e fu anche il momento di creare una società vera, nostra: nasceva Viceversa Media s.r.l (la società editrice di Vegolosi.it). Il sito cresceva, i lettori erano sempre di



New
entry!

più, il lavoro anche. Un giorno alla nostra porta bussò chef Sonia, giovane fan del sito e spettatrice silenziosa di molti dei nostri showcooking.

Mentre chef Cristiano prendeva un'altra strada, **chef Sonia** diventava parte della squadra con un passaggio di consegne leggero e perfetto.

Quella mail...

Una mattina, scorrendo le mail mentre eravamo ancora a casa, Federica e Simone vedono un mittente: "Editore Gribaudo - Feltrinelli". Quella mail avrebbe cambiato le cose: un editore importante voleva pubblicare un libro con noi. Le grida e l'entusiasmo ve le lasciamo immaginare, soprattutto in macchina prima di recarci alla prima riunione con la redazione di Feltrinelli. **Il primo libro** "Vegolosi", che adesso guardiamo con tenerezza (era piuttosto "grezzo"), uscì nel 2014, un anno dopo la messa online del sito: ne sarebbero seguiti altri 5 (e non abbiamo ancora finito, vedrete!). Fu così che arrivarono anche le presentazioni, gli eventi, le presenze con gli stand alle fiere, uno spettacolo teatrale, "Cibo per la pace", incentrato sulla cucina vegan che a Milano portò alla Palazzina Liberty più di 300 persone. Vegolosi non era "solo" un sito ma incontrava i suoi lettori,



Solo:
ahhhhh
hhh!

cucinava con loro, scambiava strette di mano, consigli, complimenti.

Quel marzo che cambiò le cose

Leggemmo i titoli sui giornali: un virus arrivava dalla Cina, un caso anche in Italia e poi il caos. Il lavoro che si ferma, la redazione chiusa, le pubblicità che saltano, le visite al sito che aumentano vertiginosamente (tutti in casa, tutti a cucinare) noi che, però, non avevamo praticamente più nessun sostegno economico. Ci fu una riunione difficile: ognuno di noi chiuso in casa, niente ricette, poca energia. Eppure Vegolosi aveva superato tante prove, non potevamo arenarci così. Dopo un paio d'ore di confronto **nacque Vegolosi MAG**: un modo per chiedere ai lettori di sostenere il nostro lavoro fornendo



Dai dai
dai!

un prodotto diverso e lasciando il sito gratuito, creando un altro giornale che potesse permettere tempi di lettura diversi, un modo per fermarsi a riflettere perché - ce ne eravamo resi conto - serviva a tutti capire nuovamente dove eravamo. La spinta fu grande: nel giro di un mese e mezzo, con il lavoro matto di tutti e le nottate di Simone a impaginare e inventare, Vegolosi MAG salpò il 23 aprile del 2020 e fu un successo. Nuove persone che lavoravano con noi, una squadra che si ampliava. Più lavoro, è vero, ma la soddisfazione di vedere un "più" e non un "meno" in un anno che sembrava doverci tagliare le gambe definitivamente dopo 8 anni di lavoro.

E poi sono arrivati i corsi di cucina online per poter raggiungere tutti, per tenere i prezzi moderati e fare in modo che più persone possibili potessero partecipare, imparare e divertirsi con noi.

I corsi, i progetti, il presente

Ed eccoci qui: la redazione di Vegolosi.it con Federica e Simone (che nel frattempo sono diventati marito e moglie), Silvia (che intanto è diventata mamma di Matilde), Valentina (mamma di Leonardo) e Sonia (che ha iniziato a lavorare anche nei ristoranti dopo una laurea in conservazione dei beni culturali) e tutti i preziosi giornalisti, redattori, illustratori, nutrizionisti e dottori che lavorano con noi e ai quali va sempre il nostro enorme **"grazie"**, è qui. Abbiamo cercato di mantenere "la barra dritta", di non inseguire il guadagno facile, di mostrare che la coerenza e l'autorevolezza sono dei valori anche online, che la battaglia per i diritti degli animali passa anche dall'informazione corretta, dalle migliaia di risposte date sui social, dalle ricette provate e affidabili, dai sorrisi e dalla disponibilità, dall'idea che la cucina vegan sia **inclusiva** e non esclusiva.

La redazione è qui ma anche **voi lettori**: sappiate che siete il centro del nostro lavoro. È a voi che va il nostro pensiero quando stabiliamo il livello di qualità che dobbiamo cercare di superare. Vi rispettiamo e rispettiamo noi stessi: questa è sempre stata, e sempre sarà, la base del nostro operato.

Adesso è tempo di scrivere nuovi capitoli: noi siamo pronti (e sempre più o meno giovanissimi ma pimpanti grazie all'alimentazione vegan... :D).

Continua
...

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!



Le ricette di marzo

*Se l'aria diventa più leggera,
cerchiamo la primavera con il
cuore e a tavola arrivano piatti
golosi ma con nuovi colori*







Cuori di carciofi glassati

PREP: 15 MIN. | COTTURA: 40 MIN. | TEMPO TOT.: 55 MIN.

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

600 g di cuori di carciofo
2 cipolle rosse
1 spicchio di aglio
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
1 cucchiaio di zucchero di canna
2 cucchiaini di aceto di mele
40 g di pinoli
Sale e pepe

Iniziate affettando sottilmente le cipolle rosse, scaldate una padella antiaderente con un goccio di olio e cuocetele per una ventina di minuti, fino a che si saranno ammorbidite. Sfumatele quindi con l'aceto di mele, unite lo zucchero di canna e proseguite la cottura per altri 5-10 minuti, o fino a che le cipolle saranno belle caramellate.

Saltiamo i carciofi

Soffriggete lo spicchio di aglio in una padella antiaderente fino a che sarà leggermente dorato, poi versate in padella i carciofi tagliati a spicchi e saltateli per 5 minuti a fiamma vivace, girandoli spesso per non farli attaccare. Regolate quindi di sale e pepe e proseguite la cottura per altri 10-15 minuti o fino a che saranno morbidi.

Completiamo e serviamo

A questo punto insaporite i carciofi con il prezzemolo, le cipolle caramellate e i pinoli precedentemente tostati in una padella ben calda, lasciate insaporire per 5 minuti e servite.

Conservazione

Potete conservare questi carciofi per 3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

Per rendere questo piatto ancora più ricco, potete completarlo con dei cubetti di tempeh saltati insieme ai carciofi.

L'IDEA DI CHEF SONIA



Anche per questa ricetta, nemmeno ve lo dico, vale il consiglio

di provare ad usarla come condimento per un primo: frullate una parte dei carciofi e lasciate interi gli altri... meraviglia!







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/ Biscotti digestive di [@mariella_ragana](#)

NON DA MENO...

2/ Polpettone di fagioli e tofu di [@pisavegan](#)

3/ Torta allo yogurt senza glutine di [@_fry91](#)

4/ Pizzette di broccoli (senza glutine)

di [@gianna.mancin](#)

5/ Tortellini di [@carolinapanighel](#)

6/ Canestrelli di [@stefi_tofani](#)

*Clicca sulle foto per
leggere la ricetta*

Ambiente

Che cos'hai messo nel caffè...

di Francesca Isola

È la bevanda più consumata al mondo e ci accompagna durante le nostre giornate, eppure non sappiamo quasi nulla del lungo viaggio che porta il chicco dal ramo fin nelle nostre tazzine. Senza contare che i costi della produzione e dell'esportazione della "tazzulella 'e caffè" non sono bassi e che c'è qualcuno che li sta già pagando. Insieme al coffee trainer Andrea Villa scopriamo qualcosa di più di questa bevanda

Ecologia

Sempre più foreste nel frigo, sempre meno nel mondo

di Marta Abba'





*Cammino dei Protomartiri Francescani
- Da Stroncone a Calvi salita
da Vasciano verso lo Speco di Narni
© Fabrizio Ardito*

Nella pagina seguente, Fabrizio Ardito

Viaggi

L'Italia torna a mettersi in viaggio, o meglio, in cammino

di *Claudia Bellante*

Le persone hanno ritrovato la voglia di esplorare nonostante tutto. E sebbene i cammini fossero un fenomeno turistico già noto, in questi ultimi due anni stanno riscuotendo moltissimo successo. Il turismo sembra cambiato, è diventato di prossimità e ai voli aerei con due scali per andare dall'altra parte del mondo preferisce chilometri e chilometri di passi lenti e ben distesi. In territori lontani, ma non troppo

«Camminare ti offre il privilegio di vedere le cose per bene». Fabrizio Ardito la spiega così, semplicemente, la sua passione per l'andare lento, contando solo sui propri passi e le proprie forze, lasciando da parte qualunque altro mezzo di trasporto. Ardito è un viandante, un fotografo e uno scrittore. Suoi sono i libri *A ciascuno il suo cammino* (Ediciclo, 2021) e *Italia a piedi*, pubblicato con Touring Club Italiano la prima volta nel 2013 e di nuovo, rivisto e aggiornato, nel 2021.

Ed è proprio la data di questa ripubblicazione, in un anno che in qualche modo cercava di vedere la luce alla fine dell'incubo pandemico, che può farci riflettere su tanti cambiamenti che abbiamo sperimentato nella nostra vita, più o meno quotidiana. Tra questi, il concetto di viaggio.

Perché che cos'è poi un viaggio se non la massima espressione dell'approcciarsi al mondo? Cosa serve per intraprendere un'avventura?



Cambia-menti

Il canone estetico che sceglie frutta e verdura al posto tuo

di Eleonora Ballatori

Reparto ortofrutta: alzi la mano chi non ha mai esitato davanti al banco cercando la mela perfetta o il pomodoro più liscio, con l'occhio allenato di chi riconosce il minimo difetto in una lussureggiante distesa di prodotti già esteticamente ineccepibili. La corrispondenza tra “bello” e “buono” è oggetto di disquisizioni da 2.500 anni, ma quali sono i canoni estetici che guidano il mercato (e le nostre scelte) in materia di frutta e verdura? E cosa succede quando si scontrano con gli effetti del cambiamento climatico?

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/ I fagiolini sono un ortaggio, ma vengono considerati nutrizionalmente dei legumi.
Vero o falso?

2/ Esiste una specie di uccello chiamata "Becco a scarpa".
Vero o falso?

3/ I grassi omega-3 andrebbero integrati maggiormente nella dieta prima del ciclo mestruale.
Vero o falso?

4/ Lo zucchero di canna è molto meno calorico e dannoso dello zucchero bianco.
Vero o falso?

5/ L'associazione animalista PETA ha applaudito la scelta della casa di moda Schiaparelli per l'uso di pellicce e teste di animali finte, ma molto realistiche nelle sue sfilate di Parigi.
Vero o falso?

6/ La salsa di soia può essere di tre tipologie diverse, una di esse è senza glutine.
Vero o falso?

7/ Gli oceani producono ossigeno (fra il 50 e l'80% del totale), ma non assorbono anidride carbonica.
Vero o falso?

8/ Il collagene bovino, tratto dalla lavorazione di ossa e cartilagini di questi animali, viene addizionato ad alcuni tipi di acque, dette "di bellezza".
Vero o falso?

9/ La vitamina J (ossia la colina) è assente nei cibi vegetali: è quindi necessario integrarla adeguatamente nell'alimentazione vegana.
Vero o falso?

10/ L'agar agar è un gelificante vegetale tratto da un'alga rossa, ma non funziona con l'ananas.
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!