

# vegolosi mag

Mangiare, approfondire, gustare

n.37  
SETTEMBRE 2023

Viceversa Media

“Un sole fresco,  
profondo,  
inesauribile”

scriveva Neruda del pomodoro, perché finisce  
l'estate ma con lui non possiamo che adorare  
l'autunno che verrà.

## GREEN

Impariamo i falsi miti della sostenibilità, fra simboli, bicarbonato e spazzolini in bambù

## SOCIETÀ

Le nostre paure: un saggio racconta le fobie più diffuse e quelle più “strane” che raccontano molto di noi

## SCIENZA

Anche nel nostro cellulare ci sono le “terre rare”, elementi molto diffusi ma difficili da estrarre. In Italia si studia come renderle meno impattanti



# 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, Tattuo Paola Robiolio Bose, Marco Bossi,  
Laura Bozzi, Gabriele Braschi, Barbara Brizio, Costantina Cagnasso,  
Tiziano Cancelli, Martina Caredda, Antonella Catarinozzi,  
Elena Cattaneo, Sara Cerisola, Monica Cerri, Chiara Chiaramonte,  
Daniele Cipriano, Egidia Colombo, Claudia Contarini,  
Francesca Cotterli, Marilena Crivellaro, Martina Dallatana,  
Iais Regina Delfonso, Lara De Biaso, Isabella De Pari, Laura Di Martino,  
Chiara Di Natale, Montse Díez, Anja Dintner, Rosa Diquattro,  
Dhebora Facchini, Alma Falcata, Monica Fanicchia, Rosa Fastelli,  
Lorenza Ferroni, Marzia Formaglio, Giulia Frate, Petra Frisan,  
Margherita Miari Fulcis, Rita Galli, Silvia Gasparinetti,  
Isabella Gasparrini, Serena Giacobbi, Rosamaria Gilli,  
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, Micol Nolli,  
Daniela Orefice, Krisztina Palla, Lucia Pancino, Luisa Pasinetti,  
Alice Pellegrinelli, Sandra Pepponi, Alessia Peracca, Gloria Peracchi,  
Anna Perina, Chiara Quaiattini, Vale R, Sara R., Daniela Radica,  
Mirco Riondato, Simone Salotti, Katia Sannicolo, Patrizia Santoro,  
Elisa Sarzi Sartori, Fabio Sassu, Giampaulo Sileno, Martina Siragusa,  
Alessandra Spaghetti, Ilaria Testoni, Eleonora Tinti, Angela Trebbi,  
Giovanni Massimo Tresa, Rosaria Trotta, Valentina Ungarelli,  
Francesca R. Valente, Gabriella Varese, Orlanda Verduro,  
Andrea Vigogna, Maria Rosaria Villa, Daniela Viotti, Luisa Volpicelli,  
Mikku Toma Yamashiro Knudsen, Michela Zenari, Elisa Zonato





# Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it

LA PUOI ACQUISTARE QUI

Puoi abbonarti anche solo per 6 mesi  
o regalare l'abbonamento!

PER MIGLIAIA DI ANNI  
**AGRICOLTORI  
E ALLEVATORI**  
HANNO TRATTO SPUNTO DAI  
PROCESSI NATURALI.  
L'ALLEVAMENTO  
INDUSTRIALE CONSIDERA  
**LA NATURA  
UN OSTACOLO  
DA SUPERARE.**

*Jonathan Safran Foer*  
— scrittore e saggista, 1977

**Vegolosi MAG**

**n. 37 — settembre 2023**

*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:**

Eleonora Ballatori - *redattrice*

Claudia Bellante - *redattrice*

Elena Benearrivato - *redattrice*

Daria Falconi - *redattrice*

Paola Farina - *insegnante di yoga*

Dott.ssa Denise Filippin - *Biologa  
nutrizionista esperta in alimentazione  
a base vegetale*

Dott.ssa Valentina Mariani - *nutrizionista*

Sara Perinetto - *redattrice*

Lorenzo Sangiovanni - *illustratore*

Anna Venutti - *redattrice*

**Fotografie e illustrazioni:**

Vegolosi.it, Mirko Cecchi, Adobe  
Stock, Unsplash

**Contatti:** [scrivici@vegolosi.it](mailto:scrivici@vegolosi.it)

**Pubblicità:**

[commerciale@viceversamedia.it](mailto:commerciale@viceversamedia.it)

[www.vegolosi.it](http://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](http://vegolosi.it) e negli store online

**Abbonamento annuale 2023:**

[lo trovi SOLO qui](#)

# Postare piano

di **Federica Giordani**

Sono ormai di qualche mese fa **le riflessioni** dell'imprenditrice Clio Zammatteo (nota come "Clio Make up") e dell'editrice Maura Gancitano sul tema della "paura di esprimersi" online, ossia della violenza - intellettuale, verbale, psicologica - che colpisce chi si espone sui social (anche) per lavoro.

Che siano influencer, giornalisti, editori, scienziati, divulgatori, chiunque tenti di mostrare un contenuto mettendoci anche la faccia o la reputazione, spesso viene aggredito da valanghe di parole "violente", una sorta di ondata incontrollata: il presupposto è che dietro a quello schermo non ci sia una persona bensì un collettore gratuito di frustrazioni anonime altrui. Il timore di esprimersi liberamente, di usare una parola al posto di un'altra, di dover accettare di subire violenze più o meno velate per il solo fatto di aver esposto la propria opinione o - peggio ancora - un contenuto frutto di tanto lavoro, è un sentimento diffuso ed è, sostanzialmente, una forma di manipolazione culturale.

Dopo 10 anni di social possiamo dire con serenità che il clima è ampiamente peggiorato. La discrezione, la gentilezza, la buona fede, l'educazione sono sempre più rare nei commenti. È vero, dando un'occhiata in giro, possiamo ritenerci anche fortunati, ma è capitato anche a noi, per esempio, di valutare bene la scelta di usare un titolo o un altro per una ricetta, e badate bene, non si tratta di non accettare il confronto, bensì di non sentirsela più di aprire la porta dei social come un gladiatore che scende nell'arena. Se una cosa non piace è giusto che il lettore possa dire la sua, ma sono i modi che ci lasciano basiti. E nello stesso modo ci lascia senza parole il fatto che la metà dei commenti siano fatti da chi non ha letto nemmeno il contenuto a cui fa riferimento.

Un giorno ci siamo augurati che Facebook attivasse la modalità "telefonata diretta" al posto dei commenti: chissà quante sciocchezze ci saremmo evitati e con quante persone avremmo potuto chiarirci "faccia a faccia" ascoltando toni senza dubbio molto diversi.

# Sommario

Clicca sulle foto per andare alla pagina corrispondente!



Antipasti **12**



Primi piatti **20**



Secondi e contorni **30**



Dolci **42**

Tagliere vegan:  
il corso

Live il  
20/09 e poi  
registrato



Cheek to cheek,  
scuola di cucina  
con chef Sonia

Riso, risotto  
& Co. **54**

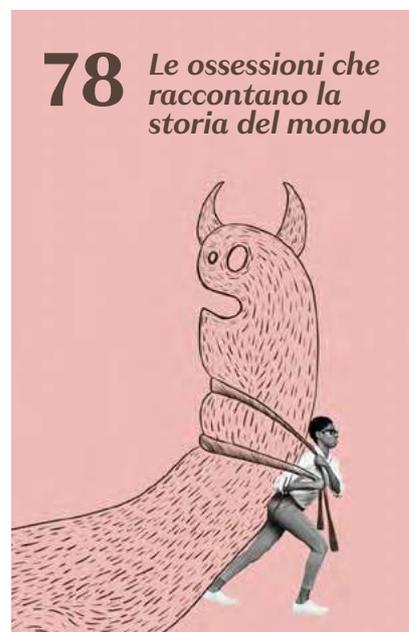
**56** Super!  
Prodotti vegan  
ogni mese



- 5** EDITORIALE
- 9** LA SPESA DI STAGIONE  
L'abbinamento del mese
- 10** RICETTARIO: 20 RICETTE
- 62** RICETTE DAL MONDO
- 64** CHEEK TO CHEEK  
Riso, risotto & Co.
- 66** SUPER!  
Prodotti vegan ogni mese
- 67** LE RICETTE FATTE DA VOI
- 68** IN CUCINA CON LA  
NUTRIZIONISTA  
A cura della dott.ssa Mariani

- 70** RIPARTIRE CON SPRINT  
A cura della dott.ssa Filippin
- 64** UBRIACHI DI LAVORO
- 68** I FIGLI DELLA SELVA
- 74** GLI ANIMALI HANNO UNA  
COSCIENZA?
- 78** LE OSSESSIONI CHE  
RACCONTANO LA STORIA  
DEL MONDO
- 84** GREENWASHING  
QUOTIDIANO: COME  
DIFENDERSI
- 90** L'ARTE AVEVA GIÀ "VISTO"  
LA CRISI CLIMATICA
- 94** TERRE RARE E SVOLTA  
GREEN

- 98** TUTTO IL MONDO INTORNO  
Per nutrire la nostra voglia  
di cose belle
- 101** BRICIOLE  
Le notizie per non perdere la  
strada in un mondo che cambia
- 102** LIBRI DIVORABILI  
Consigli di lettura di tutti i generi
- 103** YOGA PER ME  
A cura di Paola Farina
- 104** ZERO WASTE BAG  
A cura di Daria Falconi
- 105** QUIZ: LA PROVA DEL TOFU
- 107** MITI DA SFATARE  
Contro le fake news  
con un tocco di ironia



CORSO DI CUCINA 100% VEGETALE

# Il tagliere vegan

*Impariamo insieme a comporre una composizione super invitante: pane morbido stratosferico, un affettato vegetale al gusto di salame, crackers 2 ingredienti (senza glutine), una formaggella saporita da affettare e una ricetta extra!*



**INFO E ISCRIZIONI QUI**





## La spesa di stagione

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

### Verdura

Bietola, carote, cavolo cappuccio, cavolini di Bruxelles, cetrioli, cicoria, cime di rapa, cipolle, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, frutta in guscio, funghi, indivia, lattuga, legumi secchi, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, porri, rape, ravanelli, rucola, scalogno, sedano, spinaci, taccole, valerianella, zucchine

### Frutta

Anguria, fichi, fichi d'India, frutti di bosco, limoni, melagrane, mele, meloni, pere, pesche, prugne, susine, uva

## Come Ginger & Bread

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

*Fichi e anice*



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



# *Le ricette di settembre*

*Un bel respiro e si riprende ma con  
calma e senza farsi travolgere.  
Le ricette giuste per caricare mente e  
corpo, con il cuore ancora all'estate*



# Spaghetti alla carbonara vegan

PREP: 10 MIN. | COTTURA: 30 MIN. | TEMPO TOT.: 40 MIN.

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: MEDIA

## INGREDIENTI

360 g di spaghetti  
30 g di farina di ceci  
150 g di acqua  
60 g di panna vegetale (soia, riso, avena, farro)  
1 cucchiaino di lievito alimentare  
1 pizzico di curcuma  
1 pizzico di sale kala namak (opzionale)  
120 g di seitan  
1 cucchiaino di paprika affumicata  
1 cucchiaino di salsa di soia  
1 spicchio di aglio  
1 pizzico di pepe

Per la pancetta vegan tagliate il seitan a cubetti non troppo grandi, poi rosolateli in una padella con un goccio di olio, lo spicchio di aglio intero e la paprika fino a che saranno dorati. Eliminate quindi l'aglio, sfumate con la salsa di soia, lasciate che si asciughi, poi spegnete la fiamma e tenete da parte.

## Prepariamo la crema

In una padella stemperate la farina di ceci con un goccio di acqua in modo da eliminare ogni possibile grumo, poi aggiungete a filo il resto dell'acqua. Insaporite con un pizzico di sale kala namak, un pizzico di pepe, il lievito alimentare, la curcuma e 3 cucchiaini di olio, poi mettete il pentolino sulla fiamma. Cuocete la crema a fiamma media fino a che si sarà addensata, mescolandola continuamente con un cucchiaino di legno in modo che non attacchi sul fondo, poi abbassate la fiamma e proseguite la cottura per altri 10 minuti, in modo da far cuocere bene la farina di ceci. Unite quindi la panna vegetale e proseguite la cottura per altri 5 minuti.

## Condiamo la pasta

Lessate gli spaghetti in abbondante acqua leggermente salata, scolateli un paio di minuti prima del termine della cottura e versateli direttamente nella padella con la crema di ceci, insieme al seitan e a un mestolo di acqua di cottura, in modo da completare la cottura della pasta. Una volta che sarà cotta e ben cremosa servitela subito, completando con una spolverata di pepe se lo gradite.

## Conservazione

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

## Consiglio

Il sale kala namak non è indispensabile ma, essendo un sale solforato, dona a questo piatto il caratteristico odore e sapore di uova, che vi assicurano la perfetta riuscita di questa carbonara vegan.













# 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/ Tortillas di lenticchie rosse di [@oggisicucina](#)

## NON DA MENO...

2/ Bounty di [@fra\\_verdimomenti](#)

3/ Jocca di [@sarazanc](#)

4/ Falafel di carote di [@arancia.e.cioccolato](#)

5/ Formaggio da grattugiare di [@Spinno](#)

6/ Crostata salata vegana con cannellini e pomodori di [@debbyguar](#)

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*





Società

## Ubriachi di lavoro

di Federica Giordani

**Un saggio dei filosofi ed editori Maura Gancitano e Andrea Colamedici propone una riflessione sul ruolo del lavoro nella nostra vita. Partendo da un'analisi del 2019 scritta dal giornalista americano Derek Thompson sul "workism", ecco la domanda: da dove nasce l'idea del lavoro come "senso della vita e dell'identità". Ma soprattutto, come se ne esce?**

Non aspettatevi un manuale di *self-help* che vi aiuti a capire come prendere le distanze dalla vostra probabile ubriacatura da lavoro. Quello che Gancitano e Colamedici propongono nel saggio *Ma chi me lo fa fare?* edito da HarperCollins è ben diverso. Si parte da un'analisi storica del concetto di lavoro perché è solo conoscendo la radice delle cose che è possibile arrivare alle fronde e, così, prendere la giusta distanza da ciò in cui siamo totalmente immersi.

Nel 2019 il giornalista americano Derek Thompson getta la bomba, e sul giornale *The Atlantic* scrive che il lavoro è diventato un'ossessione sostituendosi, dopo gli anni Cinquanta e Sessanta, persino alla religione, che

A young boy with dark skin and short hair is sitting on a thick, light-colored tree branch. He is wearing a bright blue long-sleeved shirt and dark blue pants. He is barefoot and looking towards the camera with a slight smile. The background shows a dense forest with many trees and green leaves under a bright sky. The tree trunk on the left is very thick and has a rough, textured bark.

*Storie*

## *I figli della selva*

*di Claudia Bellante*

*Dopo 40 giorni di ricerche, tre bambini e una neonata vengono ritrovati vivi in un luogo che per noi rappresenta il regno della paura più ancestrale. Una storia lontana che però parla anche a noi "occidentali" e ci riporta a una natura perduta che siamo ormai incapaci di comprendere*

*Riconoscere gli alberi: il progetto Semilla. Tikuna si occupa di tramandare a giovani e bambini la conoscenza della selva amazzonica © Foto di Alex Rufino*



*Filosofia*

## ***Gli animali hanno una coscienza?***

*di Sara Perinetta*

***Dalle spugne agli asini, dagli elefanti alle lucertole, un libro cerca di fare luce su una questione di cui dibatteva già Aristotele: la coscienza è prerogativa degli esseri umani? Domande aperte che stimolano riflessioni anche in chi crede di avere già una risposta certa, con esempi strabilianti che dimostrano come gli animali ci assomiglino più di quanto pensiamo***

---

# ***Le ossessioni che raccontano la storia del mondo***

di *Eleonora Ballatori*

***Che siano patologie diagnosticate o piccole paure “innocue”, come sentirsi a disagio davanti a un ragno o temere di arrossire, le fobie e le manie sembrano appartenere solo al nostro io più profondo. Nel suo “Atlante delle fobie e delle manie”, Kate Summerscale raccoglie aneddoti, fatti storici e cartelle cliniche per raccontare quanto le ossessioni, in realtà, siano legate a doppio filo al mondo che ci circonda e come, ogni volta che ne identifichiamo una nuova, spostiamo i confini delle nostre convinzioni***

---





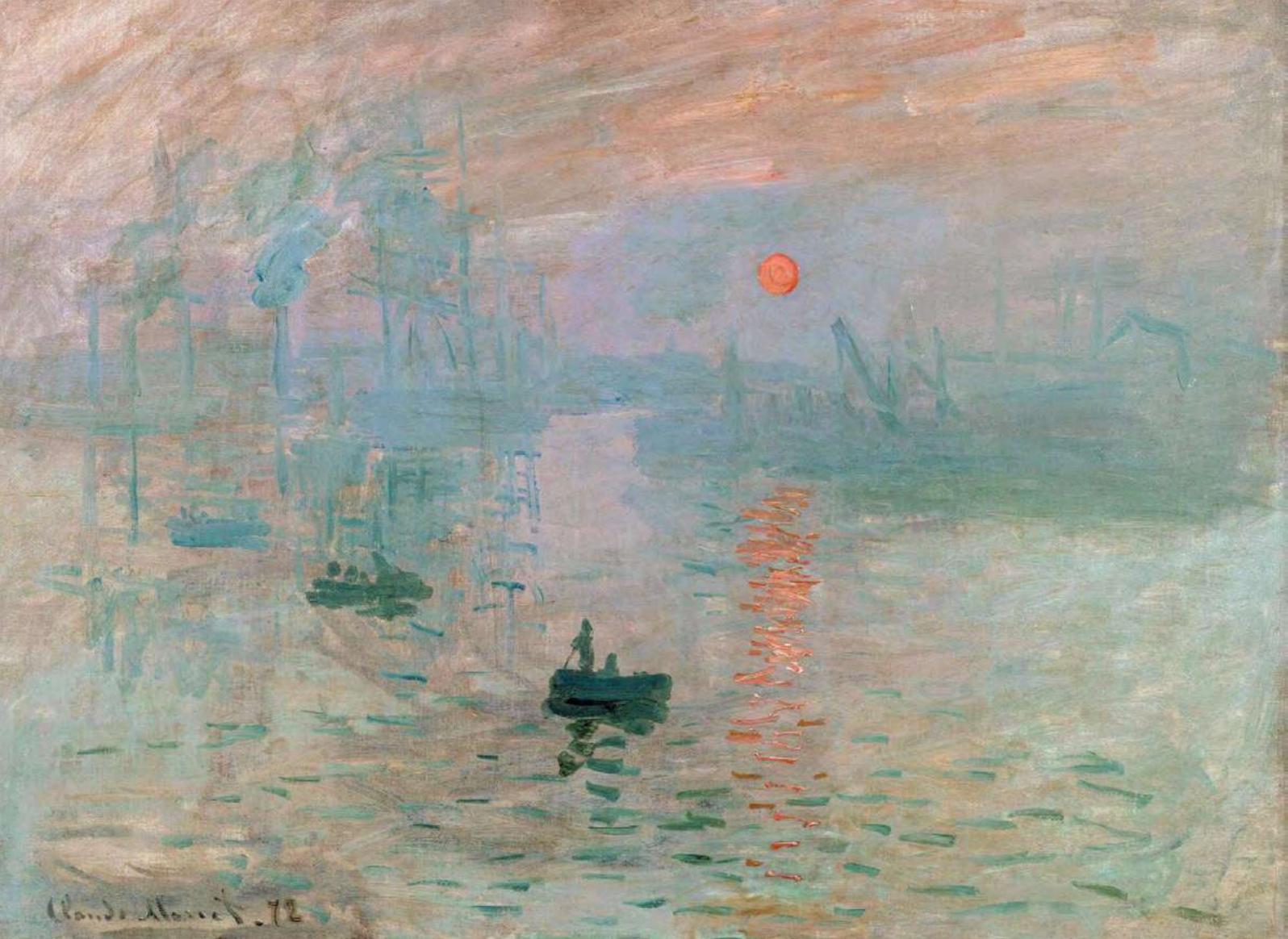
# Greenwashing quotidiano: come difendersi

di *Elena Benearrivato*

***Siamo sicuri che acquistare prodotti “ecologici, 100% organici, compostabili, non testati sugli animali, biodegradabili, riciclati o biologici” ci renda davvero persone più sostenibili e che le bottiglie in plastica siano il male assoluto? Insieme all’esperta in comunicazione ed educazione ambientale Elisa Nicoli, abbiamo provato a sfatare i falsi miti intorno allo zero waste e agli acquisti (in)consapevoli***

Presentarsi ogni giorno in ufficio con la propria borraccia, lavarsi i denti con uno spazzolino in bambù, disinfettare la casa con soluzioni fai da te a base di aceto e limone o fare pausa pranzo con una sfiziosa insalata-pronta-biologica non ci renderà né persone più sostenibili né migliori ma, piuttosto, degli acquirenti inconsapevoli. Che la plastica sia dannosa per l’ambiente è diventato quasi un dogma ma evitarla sostituendola, ad esempio, con contenitori in bambù o brick, è davvero più sostenibile? Al giorno d’oggi, districarsi nell’insidioso mondo degli acquisti a basso impatto ambientale sembra richiedere competenze sempre più complesse, proprio perché sempre più “complessa” è la realtà in cui viviamo.

È davvero difficile distinguere un’azienda “seria”, che sente profondamente il senso ecologico del prodotto che propone, da chi invece lo



Arte

## ***L'arte aveva già “visto” la crisi climatica***

di Anna Venutti

***La crisi climatica si sta mostrando in modo sempre più frequente e intenso attraverso inondazioni, siccità, tempeste, scioglimento dei ghiacciai, alluvioni, aumento delle temperature, scomparsa di specie vegetali e animali. Le prime tracce di questo cambiamento, accelerato con violenza dalla presenza antropica, si trovano anche nell'arte tra la fine del XVIII e l'inizio del XIX secolo***

---

# Terre rare e svolta green: la ricerca può risolvere il paradosso

di Marta Abba'

**Di questi metalli non se ne può fare a meno: sono essenziali per produrre le tecnologie green più all'avanguardia. Il problema delle terre rare - nonostante il nome - non è essere introvabili bensì il processo di estrazione fortemente inquinante. Come se ne esce? Una speranza arriva da un team di ricercatori italiani**

Sono noti come i metalli delle nuove tecnologie ma, soprattutto, sono gli elementi fondamentali da cui partire per innescare concretamente l'urgente transizione green di cui per ora si parla soltanto. Le terre rare giocano un ruolo di primaria importanza nel presente e nel futuro, ma sono anche le protagoniste di un paradosso scientifico. Per ottenerle oggi, infatti, è inevitabile creare danni all'ambiente e alla società che, proprio con questi metalli, vogliamo salvare. Il mondo sembra essersi infilato in un *cul de sac*, ma la ricerca è pronta a rovesciare il tavolo.

## L'ESSENZIALITÀ DI 17 ELEMENTI SPARSI

Prima di entrare nel merito di questa sfida, è essenziale precisare cosa si nasconde dietro



# 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 / Il triptofano è un amminoacido essenziale, precursore della serotonina che a sua volta lo è della melatonina che aiuta il nostro organismo a dormire ma che non troviamo nella dieta 100% vegetale. Vero o falso?

2 / La celiachia è una patologia autoimmune che si manifesta quando consumiamo troppo glutine. Vero o falso?

3 / La bombillas è una cannuccia che serve per bere il mate, una bevanda corroborante. Vero o falso?

4 / In Italia esiste una legge che impedisce ai produttori di alimenti vegetali di denominare gli stessi con termini che richiamino la carne animale. Vero o falso?

5 / Beatrix Potter, autrice di libri per l'infanzia durante l'età vittoriana, venne influenzata per la sua opera letteraria e artistica da un sogno: due coniglietti giocavano e parlavano con lei. Vero o falso?

6 / Agar-agar e amido hanno due funzioni diverse all'interno delle ricette e non solo intercambiabili fra loro. Vero o falso?

7 / I semi dell'anguria sono edibili e possono essere consumati anche dopo tostatura. Vero o falso?

8 / Le arachidi sono dei frutti che fanno parte della famiglia delle Solanacee, come pomodori e melanzane. Vero o falso?

9 / Esiste un sale che dona alle pietanze un gusto molto particolare, simile a quello delle uova sode, pur essendo completamente vegetale. Vero o falso?

10 / Secondo i dati della FAO ci sono nel mondo più di 50mila piante commestibili ma solo 15 di esse forniscono il 90% dell'energia alimentare mondiale. Vero o falso?

NOVITÀ

# Vegolosi MAG: abbonamento light

Da luglio a dicembre 2023  
l'abbonamento semplice per chi  
non vuole perdersi nemmeno  
un numero del nostro mensile!

Abbonati a 18€

CONTENUTI  
INEDITI

