

## Autunno d'oro

*Lo aspettavamo tanto ed ora possiamo goderci zucca, castagne, funghi ma anche sapori dolci e coccole tutte per noi!*

Viceversa Media

### **CIBO**

*Da dove arriva la paura del nuovo e la difesa della tradizione - che in realtà non esiste - sul tema del cibo?*

### **AMBIENTE**

*"Oscurare" il sole potrebbe essere una soluzione alla crisi climatica?*

### **PSICOLOGIA**

*"E se ho l'ansia da clima?" Che cos'è l'eco ansia e come cercare di stare meglio con i consigli degli esperti.*



# 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, Micaela Carboniero, Martina Caredda, Antonella Catarinozzi, Elena Cattaneo, Sara Cerisola, Monica Cerri, Chiara Chiaramonte, Daniele Cipriano, Egidia Colombo, Claudia Contarini, Francesca Cotterli, Marilena Crivellaro, Martina Dallatana, Lara De Biaso, Isabella De Pari, Iais Regina Delfonso, 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, Daniela Peri, 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.it

Le mie ricette  
vegolose

## *“Le mie ricette vegolose”*

*è il nuovo quaderno per 100 ricette  
da scrivere con consigli utili,  
abbinamenti e glossario!*

LO TROVI QUI

MIA NONNA  
NON <sup>MANGIAVA</sup> CARNE.  
"NON POSSO"  
DICEVA. "È CARNE DI  
MARTIRE".  
EFFETTIVAMENTE.  
COME ALTRO SI POTREBBE  
DEFINIRE LA CARNE DI  
QUEI <sup>DEVASTATI</sup> CORPI <sup>DALLA</sup>  
SOFFERENZA?

*Susanna Tamaro*  
— scrittrice, 1957

**Vegolosi MAG**

**n. 38 — ottobre 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 Perinetti - *redattrice*

Lorenzo Sangiovanni - *illustratore*

Anna Venutti - *redattrice*

**Fotografie e illustrazioni:** Vegolosi.it,

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**

# Evoluzione

di **Federica Giordani**

Nel 2006 uno studio pubblicato su **Science** mise in luce che non tutti accettano la teoria evoluzionistica di Charles Darwin. In una classifica stilata fra le risposte di vari campioni di popolazione di 34 Paesi nel mondo, alla domanda: “Gli esseri umani come li conosciamo si sono sviluppati da specie animali precedenti?”, gli ultimi della fila, coloro che non ritenevano attendibile la risposta scientificamente comprovata di Darwin, erano Turchia e Stati Uniti. Nella più famosa democrazia del mondo soltanto il 40% della popolazione accettava l’unica possibile spiegazione scientifica della presenza umana sulla Terra. In Italia non eravamo messi malissimo: i “darwiniani” erano il 60% (un dato del tutto rincuorante, che sarebbe molto interessante rivisitare ora).

Si tratta di risultati che vanno a inserirsi in un più generale sconcerto rispetto al tema della paura della scienza, del perché una parte di persone la osteggino e di come questo possa influenzare l’economia, la cultura e la nostra sopravvivenza sul Pianeta.

Questi dati mi hanno riportata a una notizia recente relativa alla stolido guerra senza avversario che il Governo italiano sta combattendo contro la carne coltivata. Il 20 settembre scorso è stato respinto in Commissione il testo dell’emendamento che avrebbe aperto le porte alla carne realizzata in provetta nell’UE. Salvatore De Meo (Fratelli d’Italia e gruppo Ppe), presidente della Commissione Affari Costituzionali e membro della Commissione Agricoltura e Sviluppo Rurale del Parlamento europeo ha detto: «Non ci sono ancora studi sufficienti che dimostrino la sicurezza per i consumatori degli alimenti prodotti dalle cellule, non possiamo permettere che venga introdotto un tale riferimento in un testo che riguarda la strategia europea sulle proteine». Paura pilotata a fini politici riguardo cose che non si conoscono. Il progresso e la ricerca sono raccontate come antitetiche alla “tradizione”, alla “genuinità”, concetti vuoti soprattutto in ambito alimentare - come ci spiega il professor Grandi in un’intervista in questo numero.

Le barricate dietro «Il così si è sempre fatto» sono le più pericolose, ma se non sono bastati 160 anni a “convincere” gli attuali detrattori di Darwin, figuriamoci quanti anni ci vorranno a far comprendere che non possiamo più mangiarci questo Pianeta a furia di “cibo della tradizione”. L’unica cosa da sperare è che - a proposito di “estinzioni” - la cultura faccia il suo corso con i populistici e gli ignoranti il prima possibile.

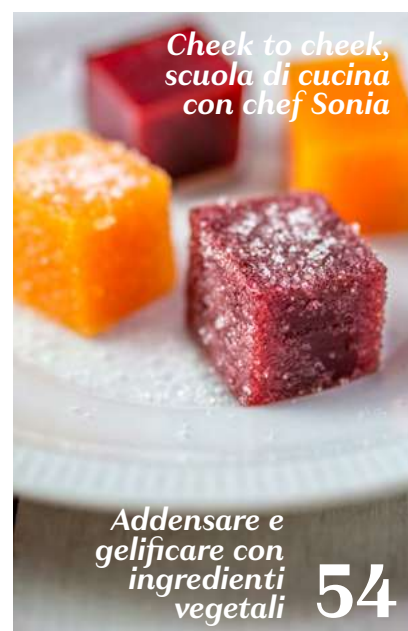
# Sommario

Clicca sulle foto per  
andare alla pagina  
corrispondente!

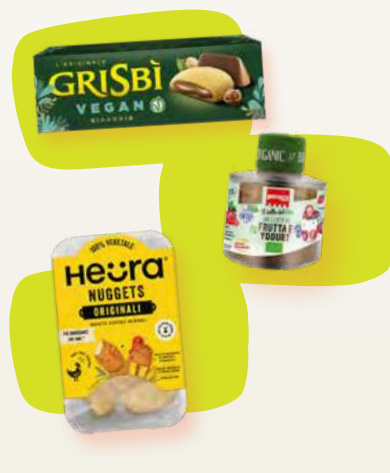


**Street food vegan:  
il corso**

Live il  
18/10 e poi  
registrato



**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
- 54 CHEEK TO CHEEK  
Addensare e gelificare
- 66 SUPER!  
Prodotti vegan ogni mese
- 67 LE RICETTE FATTE DA VOI
- 68 IN CUCINA CON LA  
NUTRIZIONISTA  
A cura della dott.ssa Mariani

- 62 L'UOMO È CIÒ CHE (NON)  
MANGIA
- 68 SE PIANTO UN ALBERO  
POSSO MANGIARE UNA  
BISTECCA?
- 72 DOVE ABITEREMO?
- 76 CLIMATE INTERVENTION:  
L'"EXTREMA RATIO" CHE FA  
DISCUTERE
- 80 IMPAREREMO IL "BALENESE"?  
IL FUTURO DELLA  
COMUNICAZIONE FRA UOMO  
E ANIMALI
- 86 ECOANSIA E NON SOLO:  
I DISTURBI LEGATI AL  
CAMBIAMENTO CLIMATICO E  
COME AFFRONTARLI

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



**CORSO DI CUCINA ONLINE**

# Street food 100% vegetale

*Esploriamo il mondo del cibo da strada!  
Viaggeremo sia in Italia sia all'estero con 4 ricette  
strepitose che soddisfino quella fame micidiale  
tipica di quando siamo all'aperto, in giro, alle sagre  
di paese o ad un concerto*

**INFO E ISCRIZIONI QUI**







## **La spesa di stagione**

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

### Verdura

Bietola, broccoli, broccoli romanesco, carciofi, cardì, carote, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicoria, cicorino da taglio, cipolle, finocchi, indivia, lattuga, melone d'inverno, patate, porri, radicchio, rape, scalogno, sedano, sedano rapa, topinambur, spinaci, valeriana, zucca

### Frutta

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

## **Come Ginger & Bread**

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

**Zucca e castagne**



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

# Le ricette di ottobre

*Possiamo dare il benvenuto alle verdure dell'autunno, alle pentole che borbottano piano piano e al forno che torna ai suoi antichi fasti. Ora servono le idee, ma a quelle ci pensiamo noi*



# Hummus al burro di arachidi

PREP: 10 MIN. | TEMPO TOT.: 10 MIN.

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

## INGREDIENTI

300 g di ceci lessati  
90 g di burro di arachidi  
1 cucchiaio di arachidi tritate  
½ limone (o più se necessario)  
½ spicchio di aglio  
Sale e pepe  
Acqua q.b.

## STRUMENTI

Tritatutto

Riunite nel tritatutto tutti gli ingredienti: i ceci, il burro di arachidi, il succo di mezzo limone, l'aglio, una presa di sale e di pepe e un paio di cucchiaini d'acqua. Azionate il tritatutto e frullate fino a ottenere una crema liscia e morbida. A vostra discrezione potete decidere se aggiungere altra acqua, a seconda di quanto gradite morbido il vostro hummus. Se avete tempo rimuovete le pellicine dei ceci prima di frullarli, in questo modo otterrete un hummus ancora più cremoso.

## Serviamo

Trasferite l'hummus in una ciotola e fatelo riposare almeno un'ora in frigorifero prima di servirlo. Decorate con arachidi tritate, accompagnandolo da verdure crude, fette di pane o crostini.

## Conservazione

Potete conservare questa crema 3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti fornito di coperchio.

## Consiglio vegoloso

Potete decorare la superficie dell' hummus con un po' di paprika affumicata.

## L'IDEA DI CHEF SONIA

**O!** *Burro di arachidi, my love: vi regalo un'idea per usarlo per un piatto salato pazzesco: conditelo in una ciotolina con salsa di soia, lime (o limone) e un cucchiaio di concentrato di pomodoro e conditeci delle linguine!*





# Insalata di patate autunnale con cipolle caramellate e uva passa

PREP: 15 MIN. | COTTURA: 45 MIN. | TEMPO TOT.: 60 MIN.

DOSI PER: 6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

## INGREDIENTI

1 kg di patate  
2 cipolle di Tropea  
150 ml di aceto balsamico  
1 cucchiaio e mezzo di  
zucchero semolato  
2 cucchiaini di acqua  
Uvetta e pinoli a piacere  
Olio extravergine di oliva  
Sale e pepe  
Timo fresco q.b

## STRUMENTI

Wok

Mettete in ammollo l'uvetta, in modo da farla ammorbidire e intanto in una padella antiaderente tostate i pinoli, giusto il tempo di dorarli. Tagliate poi a rondelle le patate, dopo averle mondare, e mettetele in un wok con un filo d'olio e una presa di sale, coprite con un coperchio e cuocete a fuoco medio per una decina di minuti, mescolando di tanto in tanto. Trascorso questo tempo togliete il coperchio e terminate la cottura continuando a mescolare e facendo dorare leggermente.

## Caramelliamo le cipolle

Affettate e stufate le cipolle per circa 30 minuti in una padella antiaderente con un pizzico di sale e un filo di olio, fino a quando non saranno belle morbide. In ultimo, aggiungete lo zucchero, i due cucchiaini di acqua e l'aceto balsamico e proseguite la cottura per un altro paio di minuti.

## Assembliamo e serviamo

A questo punto unite tutti gli ingredienti e mescolate: le patate, le cipolle, l'uvetta, che avrete strizzato, e i pinoli tostate. Decorate con qualche fogliolina di timo fresco e servite.

## Conservazione

Questa insalata si manterrà fresca in frigorifero per un paio di giorni, chiusa in un contenitore ermetico.

## Consiglio vegoloso

Per un sapore più particolare potete sostituire i pinoli con le nocciole e il timo con il rosmarino. Per comodità, invece, le patate potete anche cuocerle al forno.



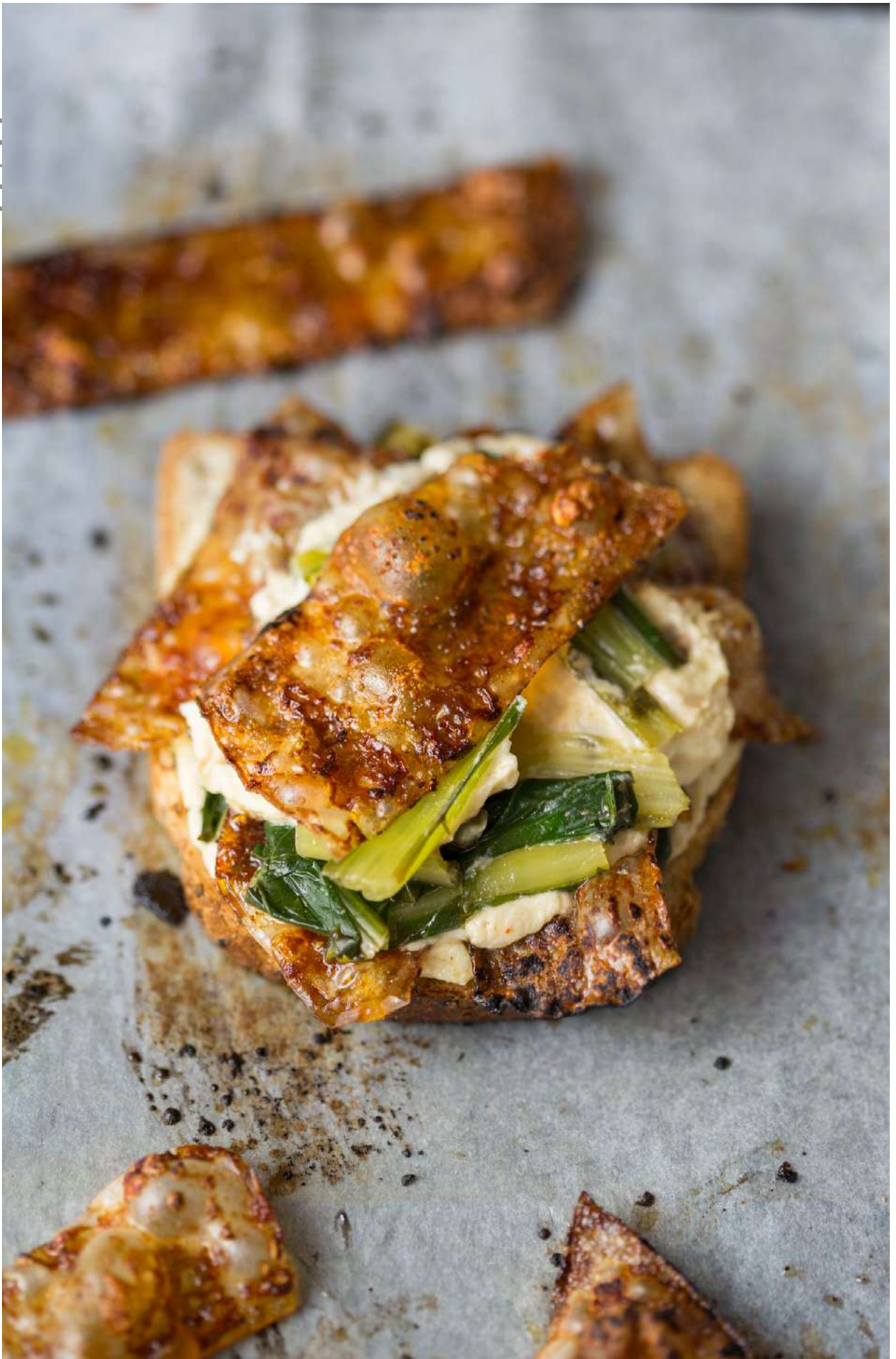












# Le nostre ricette fatte da voi

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!



*Clicca sulle foto per leggere la ricetta*

LA FOTO DEL MESE (SECONDO NOI):

1/ Farinata ceci pomodorini cipolla di *Martina*

NON DA MENO...

2/ Kinder brioss di *@federicamarcatelli*

3/ Paccheri con crema di carciofi, seitan croccante e pistacchi di *@forno.occupato*

4/ Torta vegana di barbabietola e cioccolato di

*@danaviorela*

5/ Tofu di lenticchie di *@saccomatto2.0*

6/ Torta di mele e uvetta di *@babimamma2018*

*Cambiamenti*

# *L'uomo è ciò che (non) mangia*

di *Eleonora Ballatori*



***Il nostro approccio al cibo, il modo in cui oggi lo celebriamo, lo difendiamo o lo demonizziamo è il risultato di un processo millenario in cui la paura ricopre un ruolo fondamentale. Perché se è vero che “l'uomo è ciò che mangia”, come recita l'aforisma più citato di sempre, è altrettanto vero che le comunità umane, fin dall'antichità, costruiscono la propria identità anche intorno a ciò che non mangiano o a ciò che hanno paura di mangiare. Insieme ad Alberto Grandi, autore di “Storia delle nostre paure alimentari”, indaghiamo come queste abbiano il potere di determinare anche lo sviluppo economico e sociale di un Paese e di come, spesso, diventino il mezzo per dividere e condizionare le scelte dei consumatori. E, sì, il futuro vegano, sarà inevitabile***

La paura del cibo esiste da sempre in natura ed è un meccanismo di difesa tipico di tutte le specie viventi, ma è stato solo quando l'*homo sapiens* ha dato vita alle prime civiltà urbane e si è progressivamente allontanato dalla filiera alimentare che le paure alimentari - cavalcate da medicina, religione e politica - sono diventate una potente forza motrice nell'evoluzione socioeconomica del mondo occidentale.

È questa la premessa da cui parte il saggio *Storia delle nostre paure alimentari*, edito da **Aboca** e firmato da Alberto Grandi, docente di Storia delle imprese e Storia dell'integrazione europea all'Università di Parma, per tracciare le tappe di un percorso lungo cinque secoli e non ancora concluso,

che va dalla paura della farina di segale a quella della farina di insetti, dal terrore per la lebbra suina alla psicosi della mucca pazza, dalla diffidenza verso il pomodoro a quella verso il sushi, dalla condanna ideologica del kebab a quella della carne coltivata.

#### **LA PAURA DEI CIBI NUOVI**

Se, nell'antichità, la paura per un cibo nuovo o diverso poteva essere giustificata da una medicina priva di strumenti analitici adeguati e quindi propensa a ipotesi stravaganti o ideologiche, la rivoluzione scientifica e i progressi metodologici

degli ultimi due secoli avrebbero dovuti metterci in salvo da paure immotivate. Ma così non è stato, anzi: le paure non solo non sono sparite, ma sono aumentate, aiutate anche da mass media sempre più potenti e pervasivi.

Un esempio è il meccanismo per cui, nel 2016, episodi isolati di intossicazione da anisakis o istamina hanno dato il via a una campagna mediatica sul “mal di sushi”, dove la scienza veniva usata

per veicolare il messaggio che “mangiare sushi è pericoloso”. Esattamente come nel 1495, quando la sifilide portata in Italia dai mercenari di Carlo VIII venne etichettata dai francesi come “mal napolitain” e dai napoletani come “mal francese”, facendo riferimento al luogo dal quale il contagio era

partito e non alle sue cause scientificamente verificate.

Ma non si tratta solo di scienza. «Fino alla fine dell'800, oltre l'80% della popolazione italiana era impegnato nell'agricoltura: oggi siamo intorno al 2% - spiega Grandi - questo genera, da una parte, diffidenza verso gli alimenti che si conoscono poco, dall'altra, invece, induce una sorta di sacralizzazione dei cibi che ci sono cari, i cui processi di produzione ci sono spesso altrettanto sconosciuti, ma che difendiamo comunque a spada tratta».

Una sacralizzazione, questa, che sembra

---

***L'Italia avrebbe un grosso vantaggio competitivo nella produzione di carne coltivata perché il primo produttore di bioreattori in Europa è l'italiana Solaris e che, probabilmente, nei prossimi anni dovrà andarsene e portare la nostra tecnologia all'estero***

---



*Intervista*

## ***Se pianto un albero posso mangiare una bistecca?***

di *Silvia De Bernardin*

***Perché è così difficile capire quale sia il comportamento giusto da adottare quando si parla degli impatti ambientali delle nostre azioni? Di cosa ha bisogno oggi il dibattito pubblico sul cambiamento climatico? Serve piantare alberi per compensare le emissioni che produciamo? E, soprattutto, “se pianto un albero posso mangiare una bistecca”? Ne parliamo in questa intervista con il biologo evoluzionista Giacomo Moro Mauretto***

A lui è successo mettendo sul fuoco la moka. Una mattina, per fare un po' prima, ha riempito il serbatoio della caffettiera con l'acqua del rubinetto calda. Il caffè è venuto su più velocemente e in questo modo, oltre al tempo, ha risparmiato anche un po' di energia e di calore del fornello. Ma l'acqua lasciata scorrere via per avere quella calda? Come si decide «se è preferibile risparmiare acqua sprecando energia oppure sprecare un po' di acqua per risparmiare un po' di energia?» Quante volte – nel fare la spesa, azionare la lavastoviglie, scegliere con quale mezzo di trasporto spostarci – anche noi ci facciamo una domanda simile? In una realtà sempre più complessa, capire quali azioni siano realmente efficaci dal punto di vista ambientale è estremamente difficile. Certamente, un errore che non possiamo più permetterci è investire tempo e risorse in pratiche che, invece, che contribuire alla soluzione,

Futuro

# Dove abiteremo?

di *Claudia Bellante*

*Ammesso e non concesso che un futuro su questa Terra sia possibile, quando buona parte della superficie terrestre sarà inospitale, in quali luoghi troveremo rifugio? Le terre oggi desolate rappresenteranno la salvezza per un'umanità che, volente o nolente, deve prepararsi ad affrontare una grande migrazione? Come saranno le città del futuro? Cosa mangeremo? Risposte certe a queste grandi domande ancora non ne abbiamo, ma da qualche tempo scrittori e ricercatori cercano di trovarle. Tra loro Gaia Vince, autrice de "Il secolo nomade. Come sopravvivere al disastro climatico"*

---

# Climate intervention: l'“*extrema ratio*” che fa discutere

di *Marta Abba*'

**“Drogare” l’atmosfera iniettando aerosol per raffreddare il Pianeta più velocemente dato che le emissioni di CO<sub>2</sub> non calano come dovrebbero: è un’opzione tecnicamente possibile, economicamente sostenibile, ma sono molti gli interrogativi che questa operazione pone dal punto di vista scientifico ed etico. E se diventasse una grande scusa per non impegnarsi a inquinare di meno? Ne parliamo con Valerio Lembo, ricercatore del CNR-ISAC di Roma**

Consapevoli dell'imperdonabile ritardo con cui si sta cercando di frenare il cambiamento climatico, si ha la tentazione di puntare tutto sulla geingegneria solare. Oggi rinominata *climate intervention*, questa disciplina suggerisce di intervenire in maniera fortemente attiva, con tecnologie antropiche, per correggere gli effetti della crisi climatica legati all'emissione di gas serra con vari tipi di strategie. Un'idea che qualche anno fa poteva sembrare adatta solo per un film ma che oggi è del tutto realizzabile, tecnologicamente parlando. Ma dal punto di vista etico e ambientale le cose stanno diversamente.

## COS'È LA CLIMATE INTERVENTION

Per farsi un'idea su questa opzione è necessario comprendere prima di che cosa si tratta. Esistono due famiglie di tecnologie su cui si basa questa ingegneria, due strade molto diverse per efficacia, velocità di implementazione, costi e profili di rischio legati a effetti non voluti, poco noti o del tutto ignoti.







*L'incontro "ravvicinato" di Tom Mustill con la balena che ha ispirato i suoi studi successivi su questi giganti del mare*

*Alfabeti selvaggi*

# ***Impareremo il "balenese"? Il futuro della comunicazione fra uomo e animali***

di *Elena Benearrivato*

***Alzi la mano chi, almeno una volta nella vita, magari di fronte al proprio animale domestico, non ha affermato: «Gli manca solo la parola!». E se scopriremo che nel giro di pochi anni, tra le lingue del futuro, oltre al cinese mandarino e all'arabo, potrebbe esserci anche il balenese?***

Benché non si tratti della trama dell'ultimo dei film di fantascienza, la situazione è certamente particolare ed è necessario fare un piccolo passo indietro.

Il 12 settembre 2015, sulle coste della California tre coppie di kayakisti pagaiano con la loro guida in cerca di balene da osservare da vicino. L'area che stanno esplorando si estende sulla profonda insenatura che separa la città costiera di Monterey da Santa Cruz: uno dei migliori punti di avvistamento al mondo per i cetacei. Ma ecco che, all'improvviso, un enorme ammasso vivente di muscoli, ossa e aria si inarca sopra a una delle coppie ribaltando il loro kayak. Si tratta di un



# ***Ecoansia e non solo: i disturbi legati al cambiamento climatico e come affrontarli***

di Sara Perinetta

***L'equilibrio tra esseri umani, animali e ambiente è sempre più precario e ciò scatena in molte persone disturbi psichici e psicologici che stanno assumendo numerose e specifiche sfaccettature: abbiamo chiesto a uno psicoterapeuta come affrontarli e vincerli***

L'estate 2023 ha portato molti italiani a fare i conti in modo concreto e diretto con le conseguenze del cambiamento climatico. Ne sentiamo parlare da anni, ma lo associavamo alla desertificazione di Paesi africani o mediorientali, allo scioglimento dei ghiacciai di Artico e Antartico... posti lontani, come lontano ci sembrava il problema. Invece, il nostro Paese è stato colpito da inondazioni, nubifragi monsonici, grandinate record, *downburst* e trombe d'aria, che hanno danneggiato edifici, automobili, verde pubblico e privato, costringendo molte famiglie a investire i risparmi di una vita magari solo per riparare

# 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 semi di zucca sono un ottimo "integratore naturale" per la bellezza di pelle e capelli. Vero o falso?

2 / La "birra di pane" è una bevanda molto popolare in Russia e in Ucraina. Vero o falso?

3 / Il cibo più consumato al mondo sono le patate. Vero o falso?

4 / Le olive nere in natura non esistono. Vero o falso?

5 / Il "Climate Clock" è un sistema che le Nazioni Unite hanno messo a punto per monitorare lo stato del riscaldamento globale. Vero o falso?

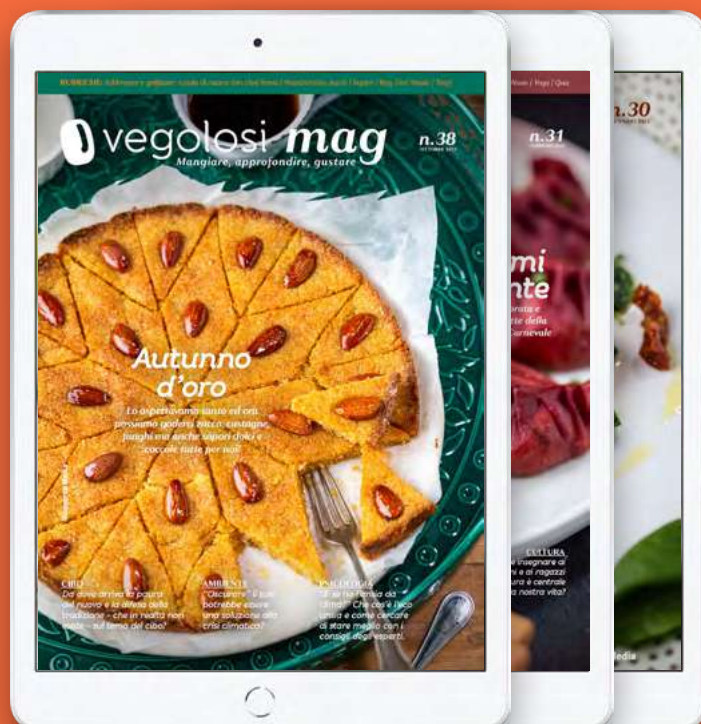
6 / Nelle scuole pubbliche italiane per poter ottenere un menu vegan in mensa è necessario un certificato medico. Vero o falso?

7 / Il seitan può essere realizzato sia partendo dalla farina 00 che dalla sola farina di glutine. Vero o falso?

8 / Quando cuociamo i legumi, il sale va aggiunto al bollore dell'acqua per favorirne la digeribilità. Vero o falso?

9 / Il cioccolato contiene una piccola percentuale di caffeina, è per questo che mangiarne un po' ci dà energia. Vero o falso?

10 / I famosi sandwich sono nati in Inghilterra su idea del conte omonimo: era un modo per mangiare senza staccarsi dal tavolo da gioco d'azzardo. Vero o falso?



# *Vegolosi MAG*

*La rivista digitale di Vegolosi.it*

**LA PUOI ACQUISTARE QUI**

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