



RICETTE

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

INTERVISTA

Henry Mance, "Amiamo davvero gli animali?"

ATTUALITÀ

Inchiesta sul lato oscuro dei giochi per bambini

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, Costantina Cagnasso, 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.

Lista aggiornata al 30 dicembre 2022



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*
Francesca Isola - *redattrice*
Benedetta Rutigliano - *redattrice*
Lorenzo Sangiò - *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 geoegegneria 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**

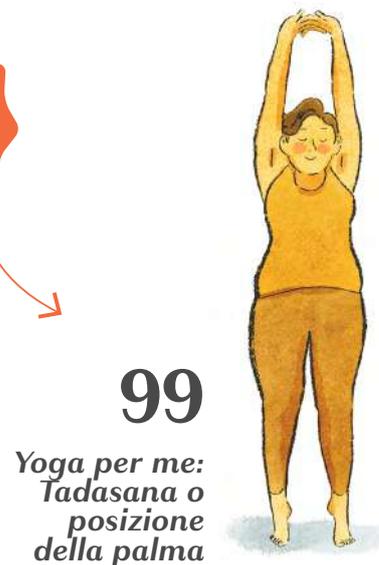
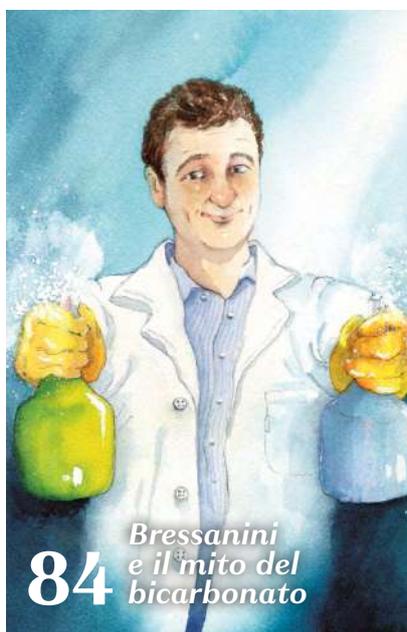


56 Super!
Prodotti vegan
ogni mese

- 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

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...

Barbabietola e rosmarino



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





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.*

Soda bread al sedano rapa e capperi

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

DOSI PER: 6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

350 g di farina 0
120 g di sedano rapa
1 cucchiaio di capperi
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di rosmarino tritato
200 g di latte di soia non dolcificato
2 cucchiari di aceto di mele

STRUMENTI

Grattugia a fori larghi
Placca da forno
Tappetino da forno in silicone



Si cucina!

In un bicchiere mescolate come prima cosa il latte di soia con l'aceto di mele e lasciate riposare qualche minuto. In una ciotola setacciate la farina 0 e il bicarbonato, poi aggiungete il sale e il rosmarino tritato e mescolate bene.

Completiamo l'impasto

Pulite bene il sedano rapa eliminando prima la sommità e la base terrosa, poi proseguite con i lati, utilizzando un coltello ben affilato per facilitare l'operazione. Pesatene 120 g e grattugiatelo con la grattugia a fori larghi. Unite anche il sedano rapa e i capperi tritati grossolanamente alla farina e completate con il latte di soia.

Inforniamo

Impastate il tutto con le mani lo stretto necessario a formare un impasto omogeneo. Trasferite il panetto su una placca da forno foderata con tappetino in silicone, dategli la forma di una pagnotta, praticate un'incisione a X sulla superficie con un coltellino ben affilato e infine cuocete in forno statico preriscaldato a 200°C per 40 minuti o fino a che la superficie risulterà dorata.

Serviamo

Sfornate infine il vostro soda bread, lasciatelo intiepidire e gustatelo ancora caldo oppure una volta raffreddato, servendolo tagliato a fette.

Conservazione

Potete conservare questo pane per un paio di giorni in un sacchetto di plastica.

Consiglio vegoloso

Al posto del sedano rapa potete usare delle carote o delle barbabietole crude per insaporire questo soda bread.



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..





Cavolini di Bruxelles al forno con arancia, zenzero e mandorle

PREP: 20 MIN. | COTTURA: 30 MIN. | TEMPO TOT.: 50 MIN.

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

600 g di cavolini di Bruxelles
Scorza di un'arancia
1 radice di zenzero
60 g di mandorle a lamelle
Sale e pepe
Olio extravergine d'oliva

STRUMENTI

Placca da forno
Tappetino da forno in silicone

L'IDEA DI CHEF SONIA

O! Sapete che io sono una grande fan della pasta con le verdure, e più cremosa è meglio è: perciò vi suggerisco di condire questi cavolini con un paio di cucchiaini di tahina e usarli, magari tagliandoli un po' più piccoli, per condire una spaghetтата: tripudio!



Si cucina!

Pulite bene i cavolini di Bruxelles eliminando la base ed eventuali foglie esterne rovinare, poi tagliateli a metà e raccoglieteli in una ciotola. Condite con sale, pepe, un bel giro di olio, la scorza di arancia e 3 cucchiaini di succo di zenzero, ottenuto grattugiando la radice e spremendo con le mani la polpa ottenuta.

Inforbiamo

Cuocete in forno statico preriscaldato a 180°C per 30 minuti fino a che i cavolini saranno cotti e dorati, poi completate con le mandorle precedentemente tostate in padella per qualche minuto e serviteli subito ben caldi.

Conservazione

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

Consiglio vegoloso

Se non siete amanti degli agrumi nei piatti salati potete sostituirla con un goccio di salsa di soia per insaporire questi cavolini di Bruxelles..



Risotto alla scorzamara, nocciole e salvia

PREP: 15 MIN. | COTTURA: 20 MIN. | TEMPO TOT.: 35 MIN.

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

360 g di riso arborio o carnaroli
200 g di scorzamara
2 scalogni
100 ml di vino bianco
8-9 foglie di salvia
2 cucchiaini di lievito alimentare
50 g di panna vegetale
60 g di nocciole
Brodo vegetale

L'IDEA DI CHEF SONIA



Se non avete in casa la panna vegetale da cucina, provate a mantecare i risotti vegan con della crema di frutta secca non dolcificata: mandorle, nocciole, ma anche anacardi saranno ingredienti perfetti!



Si cucina!

Pulite la scorzamara con il pelapatate, tagliatela a dadini abbastanza piccoli e lessatela per 2-3 minuti, giusto il tempo di ammorbirla. Tritate molto finemente gli scalogni e soffriggeteli in una pentola antiaderente con un fondo di olio e la salvia tritata finemente, fino a che sarà diventato traslucido. Aggiungete quindi il riso e fatelo tostare per un paio di minuti, poi sfumate con il vino bianco, aggiungete la scorzamara e allungate con il brodo bollente.

Cuociamo il riso

Cuocete il riso a fiamma media, mescolando spesso e aggiungendo un mestolo di brodo alla volta man mano che verrà assorbito. A due minuti da fine cottura unite anche la panna vegetale e il lievito alimentare e mantecate bene. A parte tostate le nocciole, tritatele grossolanamente e versatene metà nel riso. Servite subito il vostro risotto ben caldo e cremoso, completando ciascuna porzione con le nocciole rimaste.

Conservazione

Vi consigliamo di consumare il risotto appena pronto, in modo da gustarlo al giusto grado di cottura e di cremosità.

Consiglio vegoloso

Se lo gradite potete profumare questo riso con della scorza di limone una volta ultimata la cottura.



Vellutata di patate alla salvia con crostini al lime

PREP: 20 MIN. | COTTURA: 25 MIN. | TEMPO TOT.: 45 MIN.

DOSI PER: 4-6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

900 g di patate
1 cipolla dorata
2 carote
Una decina di foglie di salvia
6 fette di pane raffermo
1 lime
Sale e pepe
Brodo vegetale

STRUMENTI

Frullatore a immersione

Si cucina!

Come prima cosa tritate finemente la salvia e soffriggetela in una pentola con un fondo di olio a fiamma bassa. Nel frattempo affettate la cipolla e le carote, versatele nella padella e lasciatele cuocere per circa 5 minuti.

Cuociamo la vellutata

Pelate le patate e tagliatele a cubetti, unitele alle altre verdure e fate insaporire per un paio di minuti. Regolate di sale e pepe, versate brodo vegetale sufficiente a coprire a filo le verdure, portate a bollore e lasciate cuocere per 15-20 minuti, fino a che le patate saranno morbide.

Frulliamo e serviamo con i crostini

Spegnete quindi la fiamma e frullate con il frullatore a immersione fino a ottenere una crema perfettamente liscia. Se risultasse troppo densa potete allungarla con un po' di brodo caldo fino a raggiungere la consistenza desiderata. Tagliate quindi a dadini il pane e tostatelo in padella con un goccio di olio fino a che sarà bello croccante, poi spegnete la fiamma e profumatelo con la scorza di lime. Servite quindi la vellutata ben calda accompagnata dai crostini e completando con un giro di olio a crudo se lo gradite.

Conservazione

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

Consiglio vegoloso

Per rendere questa vellutata un perfetto piatto unico potete aggiungere dei ceci già cotti oppure delle lenticchie rosse insieme alle verdure iniziali.





Penne con sugo cremoso all'arancia

PREP: 10 MIN. | COTTURA: 40 MIN. | TEMPO TOT.: 50 MIN.

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

360 g di penne
400 g di polpa di pomodoro
Succo e scorza di ½ arancia
2 scalogni
1 pizzico di peperoncino
50 ml di brandy
70 g di panna di soia
Formaggio vegetale a scaglie

Si cucina!

Per prima cosa tritate finemente gli scalogni e fateli soffriggere in una padella con un fondo di olio. Unite quindi la polpa di pomodoro, regolate di sale e peperoncino a piacere e lasciate cuocere per 15 minuti con un coperchio.

Cuociamo e condiamo le penne

Insaporite quindi il pomodoro con il succo e scorza di arancia, il brandy e la panna di soia e proseguite la cottura per altri 15 minuti. Nel frattempo lessate le penne in abbondante acqua bollente leggermente salata, scolatele al dente e saltatele un paio di minuti nel sugo per farle insaporire bene, prima di servirle ben calde e cremose, completate volendo con delle scaglie di formaggio vegetale.

Conservazione

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

Consiglio vegoloso

Potete sostituire la panna di soia con una panna vegetale a vostra scelta: provate ad esempio con quella di riso o di avena.

L'IDEA DI CHEF SONIA



Questo condimento (se doveste avanzarne) è pazzesco anche per condire una bruschetta di pane leggermente aromatizzata con uno spicchio d'aglio.





Linguine al pesto di cavolo nero e ricotta, con cavolfiori alla salsa di soia

PREP: 20 MIN. | COTTURA: 20 MIN. | TEMPO TOT.: 40 MIN.

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

360 g di linguine
200 g di cavolo nero
90 g di ricotta di soia
40 g di anacardi
½ spicchio di aglio
2 cucchiaini di lievito alimentare
350 g di cavolfiore
2 cucchiaini di salsa di soia
Olio extravergine d'oliva
Sale e pepe

STRUMENTI

Frullatore a immersione

Si cucina!

Per prima cosa lavate bene le verdure, tagliate a cimette non troppo grosse il cavolfiore ed eliminate la costa centrale del cavolo nero. Sbollentate prima il cavolfiore in una pentola di acqua bollente leggermente salata per 5 minuti, scolateli con una schiumarola e saltateli in padella con un goccio di olio, a fiamma media, per una decina di minuti, fino a che saranno dorati. Nel frattempo sbollentate il cavolo nero ridotto a pezzetti nella stessa acqua di cottura del cavolfiore e scolatelo dopo 5 minuti con una schiumarola.

Prepariamo il pesto

Lessate infine, sempre nella stessa pentola le fettuccine, scolatele quando saranno al dente e conservate una tazza di acqua di cottura. Nel frattempo versate nel bicchiere alto del minipimer gli anacardi, il cavolo nero, l'aglio, il lievito alimentare, un bel giro di olio extravergine d'oliva e qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta e frullate il tutto fino a ottenere un pesto non necessariamente omogeneo. Unite infine anche la ricotta di soia e incorporatela con un un cucchiaino.

Condiamo le linguine

Sfumate il cavolfiore con la salsa di soia, unite le linguine e il pesto di cavolo nero e saltate il tutto per un paio di minuti in modo da far insaporire bene la pasta, allungando il tutto con altra acqua di cottura se il condimento dovesse risultare troppo asciutto. Servite quindi subito le vostre linguine ben calde e cremose.

Conservazione

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

Consiglio vegoloso

Questo pesto di cavolo nero e ricotta vegan è perfetto anche per realizzare delle meravigliose lasagne..





Gnocchi a forma di zucca

PREP: 60 MIN. | COTTURA: 60 MIN. | TEMPO TOT.: 120 MIN.

DOSI PER: 4-6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: MEDIA

INGREDIENTI

500 g di patate
400 g di zucca
160 g di farina 0
160 g di semola di grano duro
200 g di spinacini
6 pomodori secchi
Semi di cumino o aghi di
rosmarino (per decorare)

STRUMENTI

Schiacciapatate
Schiumarola



Si cucina!

Lessate le patate pelate e tagliate a cubetti per circa 20 minuti o finché saranno morbide, poi scolatele e passatele allo schiacciapatate mentre sono ancora calde. Eliminate la buccia e i filamenti interni della zucca, tagliatela a cubetti e cuocetela in padella con un goccio di olio e un pizzico di sale, a fiamma bassa e con un coperchio, fino a che sarà bella morbida. Riducete quindi la zucca in purea con un cucchiaino o una forchetta, trasferitela in una ciotola e lasciatela raffreddare completamente, insieme alle patate, prima a temperatura ambiente, poi in frigorifero per almeno qualche ora (potete preparare le verdure anche il giorno prima).

Prepariamo l'impasto

Riunite le patate e la zucca in una ciotola, regolate di sale se necessario e aggiungete farina e semola, poca alla volta, fino a ottenere un impasto morbido ma lavorabile e non appiccicoso. Dividete l'impasto in tante palline dal peso di circa 15-20 g, dategli una forma tonda e adagiateli su un piano da lavoro cosperso di semola.

Diamo forma alle zucche

Con l'aiuto di uno stuzzicadenti incidete delicatamente ciascuna pallina di impasto in modo da dar forma a 8 spicchi, poi completate la vostra zucca con un seme di cumino come picciolo.

Saltiamo gli spinacini

Saltate gli spinacini in una padella antiaderente con un goccio di olio e un pizzico di sale, giusto il tempo di farli appena appassire, poi toglieteli dalla padella. Tagliate ora a striscioline i pomodori secchi.

Condiamo gli gnocchi

Lessate i vostri gnocchi in acqua bollente leggermente salata, pochi alla volta, prelevateli con una schiumarola man mano che vengono a galla e trasferiteli in una padella in cui avrete scaldato un fondo di olio. Una volta cotti e conditi tutti gli gnocchi, unite gli spinacini saltati e i pomodori secchi e servite immediatamente.

Conservazione

Da cotti, 3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

Aggiungete all'impasto una spolverizzata di cannella e noce moscata.



Busiate al cedro, mandorle e ricotta salata vegan

PREP: 5 MIN. | COTTURA: 10 MIN. | TEMPO TOT.: 15 MIN.
DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

360 g di busiate
1 cedro
3 cucchiaini di ricotta salata
vegan grattugiata (o altro
formaggio vegan saporito
e a pasta dura)
40 g di mandorle a lamelle

STRUMENTI

Grattugia

Si cucina!

Come prima cosa lessate le busiate in acqua bollente leggermente salata, scolatele al dente e conservate una tazza di acqua di cottura. In una padella antiaderente scaldate un goccio di olio, unite un mestolo di acqua di cottura, grattugiate la scorza del cedro e unite la ricotta salata vegan. Mescolate bene il tutto in modo da formare una crema bella morbida e tenete in caldo.

Condiamo la pasta

A parte tostate le mandorle in una padella antiaderente, a fiamma moderata, fino a che saranno dorate. Versate le busiate nella padella con il condimento e saltate bene il tutto per un paio di minuti, aggiungendo se necessario altra acqua di cottura. Servite le vostre busiate belle cremose, completando con le mandorle tostate

Conservazione

Potete conservare queste busiate per 3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

Le busiate sono un formato di pasta tipico siciliano, se non le trovate potete sostituirle con dei fusilloni o delle casarecce.





Torta di patate con besciamella alle mandorle

PREP: 20 MIN. | COTTURA: 45 MIN. | TEMPO TOT.: 65 MIN.

DOSI PER: 4-6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

480 g di patate
1 cipolla rossa
500 g di latte di soia non dolcificato
100 g di panna di soia
35 g di farina 0
35 g di olio extravergine d'oliva
2 cucchiaini di crema di mandorle
1 cucchiaino di rosmarino tritato
1 cucchiaio di lievito alimentare
1 pizzico di noce moscata
Sale e pepe

Si cucina!

Per prima cosa pelate bene le patate e tagliatele a rondelle sottili: volendo potete anche aiutarvi con una mandolina per questa operazione.

Prepariamo la besciamella

In un pentolino antiaderente versate la farina e l'olio extravergine, mescolate bene e mettete sul fuoco a soffriggere per un paio di minuti. Incorporate quindi la crema di mandorle e aggiungete a filo il latte di soia caldo, mescolando nel frattempo con un cucchiaino di legno o una frusta per evitare la formazione di grumi. Una volta aggiunto tutto il latte di soia e la panna di soia, insaporite con sale, pepe, noce moscata e il lievito alimentare e lasciate cuocere fino al raggiungimento del bollore.

Condiamo le patate

Riunite in una ciotola le fettine di patate e versateci sopra la besciamella, in modo da condirle tutte in maniera omogenea, condite quindi con il rosmarino tritato e versate il tutto in una pirofila da forno leggermente unta, alternando strati di patate a strati di cipolla rossa affettata molto sottilmente.

Inforniamo

Cuocete in forno statico a 200°C per 20 minuti coperto con un foglio di stagnola, poi altri 20 minuti togliendo la stagnola, fino a che le verdure saranno morbide e la superficie leggermente dorata.

Conservazione

Potete conservare questo sformato di patate per 3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

Per dare una sferzata di sapore in più a questo sformato potete aggiungere anche un pizzico di paprika affumicata alla besciamella.





Tofu glassato all'arancia con cipollotto

PREP: 10 MIN. | COTTURA: 15 MIN. | TEMPO TOT.: 25 MIN.

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

600 g di tofu
2 cipollotti
1 spicchio di aglio
1 arancia
2 cucchiaini di salsa di soia (senza glutine se necessario)
1 cucchiaino di zenzero in polvere
1 cucchiaino di amido di mais
1 mestolo di brodo vegetale
Sale e pepe

STRUMENTI

Grattugia

L'IDEA DI CHEF SONIA



Qui potete usare anche il seitan che si presta perfettamente alla glassatura, ancora meglio se è quello lavorato a mano, bello morbido e succoso. Per imparare come farlo con la tecnica dell'intreccio c'è il nostro corso di cucina [a questo link](#).



Si cucina!

Per prima cosa tritate finemente lo spicchio di aglio e i cipollotti, tenendo da parte la parte verde finale che useremo per decorazione. Scaldate un goccio di olio in una padella antiaderente e soffriggete aglio e cipollotto a fiamma moderata e nel frattempo tagliate a cubetti non troppo grandi il tofu. Aggiungetelo quindi in padella e cuocetelo per una decina di minuti a fiamma media, fino a che sarà leggermente dorato.

Prepariamo la glassatura

In una ciotola mescolate il succo e la scorza d'arancia, la salsa di soia, lo zenzero e versate il tutto sul tofu, lasciando cuocere per un paio di minuti per far insaporire bene. Allungate quindi con il brodo vegetale, stemperate l'amido di mais in una tazzina di acqua e aggiungete anche quest'ultimo in padella. Proseguite quindi la cottura fino a che la salsa si sarà addensata e ristretta fino a raggiungere la consistenza desiderata. Regolate infine di sale e pepe e servite subito il vostro tofu glassato ben caldo e cremoso, accompagnato volendo da una porzione di riso basmati.

Conservazione

Potete conservare questo tofu per 3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

Al posto del tofu provate questa ricetta usando dei ceci, per ottenere dei perfetti ceci glassati all'arancia.



Rosti di sedano rapa e patate all'erba cipollina

PREP: 20 MIN. | COTTURA: 20 MIN. | TEMPO TOT.: 40 MIN.

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

200 g di sedano rapa
260 g di patate
2 cucchiaini di farina 0
2 cucchiaini di farina di ceci
1 cucchiaio di formaggio grattugiato vegan o lievito alimentare
1 cucchiaio di erba cipollina tritata
Sale e pepe

STRUMENTI

Grattugia dai fori larghi

Si cucina!

Pelate le patate e pulite il sedano rapa tagliando via la base terrosa ed eliminando la buccia. Grattugiate con la grattugia a fori larghi sia le patate che il sedano rapa, condite con una presa di sale e lasciate riposare per qualche minuto. Prelevate quindi una manciata di verdure alla volta e strizzatela bene con le mani in modo da eliminare quanta più acqua di vegetazione possibile.

Prepariamo l'impasto

Condite quindi le verdure in una ciotola con sale, pepe, erba cipollina e formaggio grattugiato vegan, poi aggiungete la farina 0 e la farina di ceci e mescolate bene il tutto, in modo da ottenere un composto il più possibile omogeneo.

Cuociamo in padella

Dividete l'impasto in 8 parti e formate con ciascuna un disco ben compatto e non troppo spesso. Scaldate un fondo di olio in una padella antiaderente e quando sarà ben caldo adagiatevi delicatamente i rosti, in modo da non romperli. Abbassate la fiamma e cuoceteli per una decina di minuti a fuoco medio-basso, fino a quando saranno dorati, poi girateli e proseguite la cottura per altri 8 minuti circa.

Serviamo

Una volta cotti appoggiateli su piatto foderato di carta forno in modo da far perdere l'olio in eccesso, poi serviteli subito ben caldi accompagnati volendo da un'insalata di sedano e maionese vegan.

Conservazione

Vi consigliamo di consumare al momento questi rosti in modo da gustarli caldi e croccanti.

Consiglio vegoloso

Per una sferzata di sapore in più potete aggiungere dei cubetti di pancetta vegan oppure di tofu affumicato all'impasto di questi rosti.





Padellata di cannellini alla toscana

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

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

500 g di fagioli cannellini cotti
300 g di cavolo nero
250 g di polpa di pomodoro
1 cipolla dorata
1 spicchio di aglio
40 g di pomodori secchi
sott'olio
1 cucchiaino di rosmarino tritato
1 cucchiaino di salvia tritata

Si cucina!

Iniziate lavando bene il cavolo nero, rimuovete la costa centrale e tagliatelo a pezzetti non troppo piccoli. Sbollentatelo in acqua bollente leggermente salata per 3 minuti, poi scolatelo e tenetelo da parte.

Cuociamo

Nel frattempo tritate la cipolla e lo spicchio di aglio e soffriggeteli in un'ampia padella antiaderente con un fondo di olio, la salvia e il rosmarino, per 5 minuti. Unite quindi la polpa di pomodoro, allungate con un goccio di brodo vegetale o acqua e lasciate cuocere per circa 15 minuti. Aggiungete infine i cannellini, il cavolo nero e i pomodori secchi tagliati a striscioline e proseguite la cottura per altri 15 minuti.

Serviamo

Regolate infine di sale e pepe e servite subito ben caldi i vostri fagioli, accompagnati da fette di pane tostato e completando ciascuna porzione con un goccio di olio piccante se lo gradite.

Conservazione

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

Consiglio vegoloso

Per un piatto più ricco potete aggiungere dei carciofini sott'olio tagliati a spicchi a questa padellata di cannellini.

L'IDEA DI CHEF SONIA



Immagino di non dover nemmeno suggerire che il giorno dopo questa delizia è ancora più buona!





Moqueca brasiliana

PREP: 25 MIN. | COTTURA: 35 MIN. | TEMPO TOT.: 60 MIN.

DOSI PER: 6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

400 g di tofu
300 g di cuori di palma
2 peperoni rossi
4 pomodori
1 cipolla
300 g di fagiolini
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
2 cucchiaini di paprika
1 pezzetto di zenzero fresco
1 spicchio di aglio
2 cucchiaini di alghe miste essiccate (facoltative)
400 ml di latte di cocco in lattina
2 mestoli di brodo vegetale
Succo di 1 ½ lime
Prezzemolo

Si cucina!

In una pentola scaldate un fondo di olio di semi o di cocco e soffriggete lo spicchio di aglio, la paprika, lo zenzero fresco grattugiato e le alghe, poi unite la cipolla tritata e cuocete per un paio di minuti. Tagliate i peperoni e i pomodori a dadini e a pezzetti i fagiolini e uniteli in pentola insieme al concentrato di pomodoro. Mescolate bene il tutto per far insaporire le verdure, poi coprite con il brodo vegetale e il latte di cocco, regolate di sale e portate a bollore.

Rosoliamo il tofu

Lasciate cuocere la vostra moqueca per una ventina di minuti senza coperchio, in modo da far evaporare un po' di acqua. Nel frattempo tagliate a cubetti il tofu e saltatelo in padella con un goccio di olio e un pizzico di sale fino a che sarà ben dorato su tutti i lati.

Completiamo e serviamo

Quando le verdure saranno morbide unite in pentola il tofu saltato e i cuori di palma tagliati a pezzetti, lasciate insaporire per qualche minuto, poi completate con il succo di lime e servite subito ben caldo, accompagnato da una porzione di riso al cocco.

Conservazione

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

Consiglio vegoloso

I cuori di palma potete trovarli al supermercato in pratici vasetti di vetro sotto salamoia, pronti per essere utilizzati.





Kuku sabzi: frittata persiana alle erbe

PREP: 15 MIN. | COTTURA: 30 MIN. | TEMPO TOT.: 45 MIN.

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

100 g di farina di ceci
300 g di acqua
30 g di prezzemolo
15 g di aneto
2 manciate di spinacini
1 scalogno
20 g di mirtilli rossi
40 g di gherigli di noci
½ cucchiaino di curcuma
¼ di cucchiaino di cannella
1 baccello di cardamomo
½ cucchiaino di semi di cumino
Sale e pepe

STRUMENTI

Mortaio
Teglia da forno dal diametro di 20 cm



Si cucina!

In una ciotola versate la farina di ceci e aggiungete a filo l'acqua, mescolando nel frattempo con una frusta in modo da formare una pastella perfettamente liscia e senza grumi. Se avete tempo lasciatela riposare almeno mezz'ora in modo da far reidratare la farina di ceci. Ammollate i mirtilli rossi in una ciotolina di acqua bollente per 15 minuti.

Prepariamo tutti gli ingredienti

Nel frattempo tritate finemente il prezzemolo, l'aneto e gli spinacini con un coltello, poi tritate anche lo scalogno e spezzettate grossolanamente le noci. Nel mortaio pestate i semi di cumino e i semi contenuti nel baccello di cardamomo.

Condiamo la pastella di ceci

Condite la pastella di ceci con mezzo cucchiaino di sale, un pizzico di pepe, tutte le spezie e le erbe aromatiche, le noci, i mirtilli rossi ben scolati e un paio di cucchiaino di olio. Mescolate bene e versate il tutto in una teglia foderata di carta forno.

Inforniamo

Condite la superficie con un giro di olio e cuocete la frittata alle erbe in forno statico preriscaldato a 200°C per 30 minuti, poi sfornatela una volta che la superficie risulterà leggermente dorata. Lasciate intiepidire per qualche minuto e servite la frittata tagliata a pezzi.

Conservazione

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

Consiglio vegoloso

In alternativa al forno potete cuocere questa frittata in una padella antiaderente ben unta di olio e con un coperchio per la prima metà della cottura.



Porridge di polenta ai frutti di bosco

PREP: 5 MIN. | COTTURA: 15 MIN. | TEMPO TOT.: 20 MIN.
DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

100 g di farina di mais per polenta istantanea
250 g di acqua
250 g di latte vegetale a scelta
4 cucchiaini di sciroppo d'acero
Scorza di 1 limone
1 cucchiaino di crema di mandorle
250 g di frutti di bosco
1 cucchiaino di sciroppo d'acero
1 pizzico di vaniglia in polvere
1 pizzico di sale

Si cucina!

Cuocete i frutti di bosco in un pentolino antiaderente con un cucchiaino di sciroppo d'acero e un goccio di acqua, a fiamma bassa e con un coperchio, per una decina di minuti, o fino a che si saranno ammorbiditi.

Cuociamo la polenta

Nel frattempo portate a bollire l'acqua e il latte di soia in un secondo pentolino, insaporite con la scorza di limone, la vaniglia e una presa di sale e versate a pioggia la farina di mais, mescolando nel frattempo con una frusta per incorporarla bene senza lasciare grumi. Lasciate cuocere la vostra polenta fino a che inizierà a bollire, poi proseguite fino al grado di morbidezza desiderato (considerate che una volta spento il fuoco la polenta si addenserà molto velocemente).

Serviamo

Incorporate nella polenta anche la crema di mandorle, dolcificate con lo sciroppo d'acero e dividete in 4 ciotoline, completando ciascuna con i frutti di bosco e un po' del loro sughetto.

Conservazione

Vi consigliamo di preparare e consumare al momento questa polenta dolce, perchè lasciandola raffreddare diventerà un blocco unico perdendo la sua caratteristica cremosità.

Consiglio vegoloso

Potete personalizzare questa polenta dolce a seconda dei vostri gusti: provate ad esempio con scorza d'arancia e crema di nocciole.





Ciambellone speziato alle gocce di cioccolato

PREP: 10 MIN. | COTTURA: 50 MIN. | TEMPO TOT.: 60 MIN.
DOSI PER: 8 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

360 g di farina 0
30 g di farina di mandorle
190 g di zucchero di canna
1 bustina (16 g) di lievito naturale a base di cremor tartaro
100 g di gocce di cioccolato
120 g di olio di semi di girasole
300 g di latte di soia
50 g di panna di soia da cucina
1 cucchiaio di aceto di mele
1 cucchiaino raso di cannella
1 cucchiaino raso di zenzero in polvere
1 seme di cardamomo intero
¼ cucchiaino di noce moscata
1 pizzico di peperoncino
1 pizzico di vaniglia
1 pizzico di sale
1 noce di margarina a base di soia
Zucchero a velo

STRUMENTI

Mortaio
Stampo da ciambella dal diametro di 28 cm
Gratella per dolci



Si cucina!

In una ciotola versate la farina 0, la farina di mandorle, lo zucchero di canna, il lievito, le spezie precedentemente pestate nel mortaio, il sale e le gocce di cioccolato e mescolate bene. In un secondo contenitore mescolate il latte di soia con l'aceto di mele, la panna di soia e l'olio di semi girasole e versate il tutto sugli ingredienti secchi. Amalgamate bene il tutto con una frusta o un cucchiaio di legno fino a ottenere un impasto liscio.

Inforniamo

Ungete bene lo stampo da ciambella con la noce di margarina di soia e riempitelo con l'impasto, cercando di livellarlo in maniera uniforme. Cuocete in forno statico preriscaldato a 180°C per 50 minuti o fino a che la superficie sarà bella dorata e l'interno perfettamente cotto. Togliete il ciambellone dal forno e lasciatelo intiepidire, poi rovesciatelo su una gratella per dolci e lasciatelo raffreddare completamente prima di servirlo tagliato a fette, cosparsa zucchero a velo se lo gradite.

Conservazione

Potete conservare questo ciambellone 2-3 giorni avvolto da pellicola.

Consiglio vegoloso

Al posto delle spezie proposte potete usare un mix già pronto, tipo quello noto come "pumpkin pie spice".



Bocconcini mele e mandorle senza zucchero

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

DOSI PER: 4-6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

120 g di datteri denocciolati

40 g di mele essiccate

50 g di mandorle

1 pizzico di cannella

1 pizzico di sale

STRUMENTI

Tritatutto

Si cucina!

Versate nel tritatutto le mele essiccate e i datteri e frullate fino a formare un trito fine. Unite quindi anche le mandorle, la cannella e il sale e continuate a frullare fino a ottenere un composto non del tutto omogeneo ma appiccicoso.

Diamo forma ai bocconcini

Prelevate un cucchiaino di impasto alla volta e dategli la forma di una pallina, pressandola bene in modo che mantenga la forma, adagiatele quindi man mano su un piattino da portata e servitele subito, oppure conservatele in un contenitore per alimenti fino al momento del consumo.

Conservazione

Potete conservare questi bocconcini per un mese in un contenitore per alimenti a temperatura ambiente.

Consiglio vegoloso

Al posto dei datteri potete provare a usare fichi secchi o albicocche secche nella realizzazione di questi bocconcini.





Bensone modenese

PREP: 10 MIN. | COTTURA: 45 MIN. | TEMPO TOT.: 55 MIN.

DOSI PER: 8 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

500 g di farina 0
20 g di amido di mais
200 g di zucchero di canna
grezzo
120 g di margarina a base
di soia
16 g di lievito naturale a base di
cremor tartaro
Scorza di un limone
150 g di latte di soia (+ 1
cucchiaio)
1 pizzico di vaniglia in polvere
1 pizzico di sale
2 cucchiaini di granella di
zucchero

STRUMENTI

Placca da forno
Tapetino da forno in silicone

Si cucina!

In una ciotola setacciate la farina, l'amido di mais e il lievito, aggiungete quindi lo zucchero di canna, la scorza di limone, la vaniglia e il sale e mescolate bene. Unite infine la margarina molto morbida, ma non completamente sciolta, e il latte di soia e impastate lo stretto necessario a ottenere un panetto liscio e morbido ma non appiccicoso.

Decoriamo il bensone

Trasferite l'impasto su una placca da forno foderata con un tapetino in silicone e dategli una forma allungata e non troppo alta. Spennellate la superficie con un cucchiaino di latte di soia e cospargetela di zuccherini.

Inforniamo

Cuocete il vostro bensone in forno statico preriscaldato a 170°C per 45 minuti o fino a che la superficie sarà bella dorata, poi sfornatelo e lasciatelo raffreddare prima di servirlo tagliato a fette.

Conservazione

Potete conservare il bensone per una settimana in un contenitore per alimenti con chiusura ermetica.

Consiglio vegoloso

Accompagnate questo dolce a un vino liquoroso dolce tipo un passito, sarà una combinazione deliziosa.





Barrette di biscotti e cioccolato

PREP: 20 MIN. | COTTURA: 30 MIN. | TEMPO TOT.: 50 MIN.

DOSI PER: 8/10 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

350 g di farina 2 (semintegrale)
25 g di amido di mais
125 g di zucchero di canna
150 g di margarina a base di soia
Scorza e succo di 1 arancia bio
2 cucchiari di latte vegetale a scelta (opzionale)
½ cucchiaino di lievito naturale a base di cremor tartaro
1 pizzico di sale
350 g di cioccolato fondente
25 g di nocciole sgusciate
25 g di pistacchi sgusciati
25 g di zenzero candito

STRUMENTI

Teglia 22x34 cm
Gratella per dolci



Si cucina!

In una ciotola versate la farina, l'amido di mais, lo zucchero di canna, la scorza d'arancia, il lievito e il sale e mescolate bene. Aggiungete quindi la margarina e impastate il tutto fino a incorporarlo completamente, poi unite il succo d'arancia e impastate lo stretto necessario a ottenere un panetto liscio e omogeneo (se risultasse troppo asciutto aggiungete anche il latte vegetale).

Inforniamo

Stendete la frolla direttamente nella teglia foderata di carta forno creando una base uniforme e lasciatela riposare mezz'ora in frigorifero. Terminato il tempo di riposo, bucherellate bene la superficie con i rebbi di una forchetta e infornate in forno statico a 180°C per 25-30 minuti o fino a che la superficie risulterà dorata. Togliete la teglia dal forno e lasciate raffreddare completamente la base di frolla su una gratella per dolci.

Decoriamo la superficie

Ora sciogliete il cioccolato fondente a bagnomaria, riposizionate la frolla nella teglia (sempre con la carta forno), copritela con il cioccolato fuso, distribuendolo in uno strato omogeneo, e decorate poi la superficie con la frutta secca tritata grossolanamente e lo zenzero candito tagliato a dadini piccolini. Riponete il tutto in frigorifero per circa un'ora per far solidificare nuovamente il cioccolato; spezzettate il biscotto ricoperto di cioccolato con le mani per ottenere dei pezzi irregolari e gustateli subito o incartateli per dei regali natalizi estremamente golosi.

Conservazione

Potete conservare questi dolcetti per una settimana in un sacchetto di plastica.

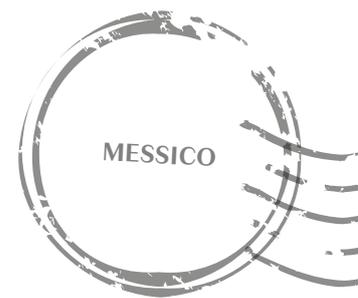
Consiglio vegoloso

Potete arricchire la superficie di queste barrette con la frutta secca che preferite, provate ad esempio con arachidi tostate e lamponi essiccati.



Ricette dal mondo

Riso di cavolfiore alla messicana



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

Non si tratta di riso, bensì di una particolare lavorazione del cavolfiore che, sbriciolato in modo fine, ricorda consistenza, forma e colore del cereale.

In questa versione lo troviamo condito con due spezie dal sapore intenso, paprika e peperoncino che, insieme al concentrato di pomodoro e all'aglio, donano a questo piatto originale un gusto che ci porta in Messico.

La gastronomia di questo paese, infatti, è contraddistinta dall'uso di molte spezie e del pomodoro, ingrediente principe di molti altri piatti tipici della zona.

Si cucina!

Tritate finemente la cipolla e soffriggetela insieme allo spicchio d'aglio in un'ampia padella con un filo d'olio per 5-6 minuti, aggiungendo anche un pizzico di sale. Nel mentre lavate bene il cavolfiore, dividetelo in cimette e tritatelo per qualche secondo nel robot da cucina giusto il tempo di ridurlo in briciole grossolane.

Saltiamo il cavolfiore

Aggiungete al soffritto di cipolla il concentrato di pomodoro, peperoncino, paprika e origano e insaporite il tutto per un paio di minuti. Unite quindi il cavolfiore, salate e saltate il tutto per 5-7 minuti fino a che il cavolfiore si sarà leggermente ammorbidito ma non avrà perso di consistenza. Servitelo subito ben caldo oppure tiepido.

Conservazione

Potete conservare questo riso di cavolfiori alla messicana 2-3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

Allo stesso modo potete preparare il riso di cavolfiore accompagnandolo con il vostro condimento preferito: provatelo ad esempio con un ragù di lenticchie.

INGREDIENTI

1 cavolfiore
1 cipolla
1 spicchio di aglio
3 cucchiaini di concentrato di pomodoro
1 cucchiaino di origano
½ cucchiaio di paprika
1 pizzico di peperoncino
Sale e olio extravergine d'oliva

STRUMENTI

Robot da cucina



Cheek *to* cheek

Nella cucina di Chef Sonia

Trucchi e consigli da mettere subito in pratica
per cucinare meglio, più in fretta e senza
sbagliare un colpo

Torte vegane lievitate perfette

1 È davvero indispensabile trovare un sostituto delle uova?

La risposta più veloce è no! Se mescoli farina, zucchero, un grasso a tua scelta tra olio e burro vegetale e un liquido, hai già ottenuto l'impasto base di una torta che starà insieme senza bisogno di trovare sostituti. Ci sono, poi, ingredienti che possono aiutare a migliorare l'impasto di base. Lo yogurt vegetale, ad esempio, rende l'impasto di una torta lievitata ancora più morbido e soffice; l'amido di mais conferisce una struttura più stabile e asciutta, perfetta per torte che richiedono una bagna e/o una farcitura; la purea di frutta, come la banana schiacciata tipica del banana bread, rende l'impasto più morbido, dolce e profumato; l'**aquafaba** montata a neve aiuta a far lievitare l'impasto rendendolo bello arioso.

2 Ingredienti secchi

Di norma, gli ingredienti secchi sono i primi che vengono versati nella ciotola e buona regola sarebbe sempre quella di setacciarli. Questo passaggio consente di eliminare possibili grumi, arieggia la farina aiutando l'impasto a lievitare meglio e permette di mescolarli meglio tra loro. Oltre alla farina, faccio riferimento anche a ogni tipo di amido, al cacao, al bicarbonato (quando necessario) e al lievito. Per quanto riguarda quest'ultimo, spesso si parla di "lievito naturale a base di cremor tartaro" (un lievito vegano che non contiene l'additivo E470 di origine animale), che non deve essere confuso con il solo cremor tartaro. Per avere funzione lievitante quest'ultimo deve infatti essere combinato al bicarbonato di sodio. Per realizzare questo lievito in casa ti basterà mescolare 50 g di cremor tartaro con 40 g di bicarbonato di sodio e 10 g di amido di mais, mescolare bene e pesarne di volta in volta il quantitativo che ti serve.

3 Latti vegetali

Nella maggior parte dei casi la scelta del latte vegetale per la realizzazione di una torta è assolutamente soggettiva: di soia, di mandorla, di riso, d'avena, di farro, di nocciole... vanno bene tutti. Chiaramente, il risultato finale varierà leggermente, in primis nel sapore: il retrogusto dato da una bevanda vegetale di frutta secca sarà diverso da quello dato dal latte d'avena, così come la dolcezza del latte di riso è molto più spiccata rispetto a quella del latte di soia. Io personalmente preferisco usare il latte di soia non zuccherato nei miei dolci, in modo che il grado di dolcezza resti il più uniforme possibile dipendendo solo dal dolcificante che aggiungo io e non da altri fattori. Inoltre, essendo una bevanda vegetale più "ricca", conferisce più cremosità all'impasto e una resa migliore al dolce finale.



Goduriosissima e dal risultato assicurato

Torta paradiso

4 **Olio e burro vegetale: cosa cambia?**

Nella maggior parte delle ricette di torte soffici e lievitate che propongo qui sul Mag e sul sito Vegolosi.it, il grasso che aggiungo ai miei impasti è l'olio di semi di girasole. Questo, rispetto al burro vegetale o ad altri grassi come l'olio di cocco o il burro di cacao, mi permette di ottenere dolci più morbidi e umidi, specialmente se si tratta di dolci farciti che poi è meglio conservare in frigorifero. Questo perchè l'olio è un grasso insaturo, che anche alle temperature fredde del frigorifero non diventa solido, come invece accade agli altri grassi saturi che ti ho nominato, e quindi mantiene la struttura del dolce morbida. Il burro vegetale è però un ottimo alleato per ricette come frolle e frolle montate.

5 **Cottura in forno e scelta delle teglie**

La cottura standard delle torte lievitate è in forno statico preriscaldato a 180°C, su una griglia posta al centro del forno. Questo consente generalmente ai dolci di cuocere in maniera uniforme sia sopra che sotto, a una temperatura che garantisce una cottura omogenea, senza che la superficie risulti troppo dorata e l'interno ancora crudo. Per assicurarsi la perfetta cottura di una torta vale sempre il vecchio trucco dello stecchino di legno: infilalo al centro del dolce, arrivando fino al cuore ed estrailo, dovrà risultare ben asciutto e senza residui di impasto attaccati. Se così non fosse prosegui la cottura per altri 5 minuti. Le teglie da preferire per la cottura sono quelle in metallo, che permettono una miglior conduzione del calore. È importante però rivestirle con un foglio di carta forno oppure ungerle con una noce di burro vegetale o di olio, per facilitare poi la fuoriuscita dallo stampo; ottime sono anche le tortiere con il cerchio apribile che facilitano ulteriormente questo passaggio.

6 **Errori da evitare**

Sono la prima a risentire dell'effetto rilassante dell'atto di cucinare, e mescolare un bell'impasto liscio è una gioia, ma un errore da non commettere assolutamente è quello di lavorarlo troppo attivando la formazione del glutine che renderà la consistenza finale più gommosa e compatta. Sarà sufficiente infatti mescolare lo stretto necessario per amalgamare tutti gli ingredienti, e poi via nello stampo e in forno. Un altro step da evitare è quello di lasciare l'impasto abbandonato a se stesso una volta pronto: la reazione di lievitazione parte quasi subito nel momento in cui aggiungiamo i liquidi ed è quindi importante infornare il prima possibile. Infine, ti consiglio di non diminuire troppo la quantità di zucchero indicato in una ricetta: oltre a donare dolcezza, lo zucchero serve anche a donare morbidezza a una torta ed eliminandone troppo rischi di trovarti con una torta secca e poco saporita.

Super!*

✓ Prodotto testato dalla redazione

Ogni mese selezioniamo alcuni prodotti che potete trovare negli scaffali del supermercato: alcuni sono vegan "per caso", altri novità, alcuni li abbiamo anche provati e vi diciamo cosa ne pensiamo



Yogurt senza soia (Sojasun)

Segnalati dall'azienda che ce ne ha inviati alcuni da assaggiare, questi yogurt riempiono un vuoto presente

nel mercato, quello degli yogurt vegetali che non siano a base soia, finalmente. In 3 gusti, avena, farro e cocco, purtroppo a noi non sono piaciuti.

Dove si trova? Nei supermercati

Prezzo: € 1,69 - [Lista degli ingredienti qui](#)



Biscotti Senza... (Arte Bianca)

Tra i biscotti da super non sono fra i più facili da trovare e, onestamente, nemmeno fra i migliori come consistenza: sono

estremamente duri anche se buoni. Insomma, inzuppateli per bene.

Dove si trova? Nei supermercati

Prezzo: € 3,29 - [Lista degli ingredienti qui](#)



Chokosticks Dark 70% (Vergani)

Non è facile trovare cioccolatini che non siano pieni di burro anidro o di latte in polvere, ma Vergani deve aver ascoltato

le nostre preghiere. Trovati per caso al supermercato: piaciuti moltissimo, gusto bello ricco.

Dove si trova? Nei supermercati

Prezzo: € 4,99 - [Lista degli ingredienti qui](#)



Protein Natur Power (L'Angelica)

Segnalate dall'azienda, sono classiche barrette proteiche vegan - le proteine sono quelle dei piselli. La lista ingredienti è

bella lunga, ma non ci sono zuccheri aggiunti. Spezza fame o dopo palestra.

Dove si trova? Nei supermercati

Prezzo: € 1,96 - [Lista degli ingredienti qui](#)



Bucaneve 6 cereali (Doria)

Questi sono classici biscotti da colazione, ma molto ricchi di cereali. Il sapore è davvero buono e che siano vegani non

ve ne accorgete nemmeno volendo. Approvatli!

Dove si trova? Nei supermercati

Prezzo: € 1,85 - [Lista degli ingredienti qui](#)



Saikebon Yakisoba verdure (Star)

Nella gamma dei pasti pronti sono fra i più pronti del mondo: basta aggiungere un po' di acqua calda. Nella gamma ci

sono anche questi vegan: proprio se avete una fame nera e siete super di corsa!

Dove si trova? Nei supermercati

Prezzo: € 1,74 - [Lista degli ingredienti qui](#)

*I prodotti segnalati in questa rubrica sono ad esclusiva discrezione della redazione di Vegolosi MAG e non esiste nessun tipo di accordo commerciale con le aziende citate. Ne consegue che le opinioni espresse sono libere, personali e solo frutto di esperienza diretta (laddove segnalato esplicitamente)

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

NON DA MENO...

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

3/ Grissini 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](#)

Gennaio, polpette & carciofi



Ogni mese insieme alla **dott.ssa Valentina Mariani**, biologa nutrizionista ed esperta di alimentazione vegetale, scopriamo un menu stagionale calibrato e perfetto per la nostra salute, con ingredienti sempre nuovi e informazioni importanti per il nostro benessere

Il carciofo è il protagonista dell'inverno: è un alimento versatile e ricco di proprietà che aiutano il sistema circolatorio. È perfetto per un risotto, una pasta o anche semplicemente consumato crudo in insalata.

Questo mese abbiamo voluto proporvi un piano alimentare di un giorno lasciandoci ispirare dalle ricette che potete trovare su [Vegolosi.it](https://vegolosi.it). Il nostro piatto del cuore di gennaio sono le polpette: vedrete che meraviglia!

COLAZIONE:

- **Overnight porridge vegan con frutta fresca e crema di nocciole (in barattolo!)**
- 1 noce del Brasile



SPUNTINO DELLA MATTINA:

- 150 g di kiwi fresco
- 30 g di cracker senza grassi

PRANZO:



- **Tagliolini radicchio, seitan e aceto balsamico (per ottenere una porzione singola aumentare seitan e pasta a 90 g)**
- 200 g broccoli cotti

[Clicca sui testi evidenziati per andare alla ricetta](#)

SPUNTINO DEL POMERIGGIO:

- 150 g di banana
- 125 g di yogurt di avena

CENA:



- **Polpette vegane di bietole e carciofi (consumare una porzione doppia rispetto a quella singola di riferimento della ricetta)**

DISCLAIMER: quello proposto è un menu bilanciato da 2000 kcal, pensato per una persona adulta senza patologie. Vengono forniti tutti i nutrienti necessari, compresi gli acidi grassi omega-3 grazie all'utilizzo dei semi di chia e il selenio grazie alla noce del Brasile. Sono, inoltre, da consumare in giornata anche un cucchiaino di sale iodato, 2 litri di acqua e 5 cucchiaini di olio di oliva extravergine per condire e preparare i piatti. Questo piano alimentare fornisce tutti i nutrienti necessari tranne la vitamina B12: essendo un menu vegano la sua presenza è quasi nulla, quindi si consiglia di prendere l'integratore di vitamina B12 come d'abitudine.

L'INGREDIENTE DEL MESE: CARCIOFO

Il carciofo (*Cynara cardunculus* var. *scolymus*) è una pianta conosciuta da secoli, nativa del bacino del Mediterraneo, la cui parte edibile corrisponde alle inflorescenze. Questa verdura è ricca di acqua e fibre, utili per il buon funzionamento intestinale, ed è un'ottima fonte di sali minerali come fosforo, sodio, calcio e potassio. È inoltre abbondante di vitamine, come la vitamina C e quelle del gruppo B, e minerali, come il rame e il ferro. Un'altra caratteristica del carciofo è la sua ricchezza di polifenoli, che agiscono come antiossidanti, sono in grado di abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e migliorano il metabolismo del fegato e l'escrezione della bile.

Proprio grazie a queste caratteristiche può essere considerato un alimento funzionale. La sua capacità di abbassare i livelli di colesterolo è data da due molecole con attività coleretiche, cioè in grado di aumentare l'escrezione di bile portando quindi a una maggiore eliminazione del colesterolo. [1]

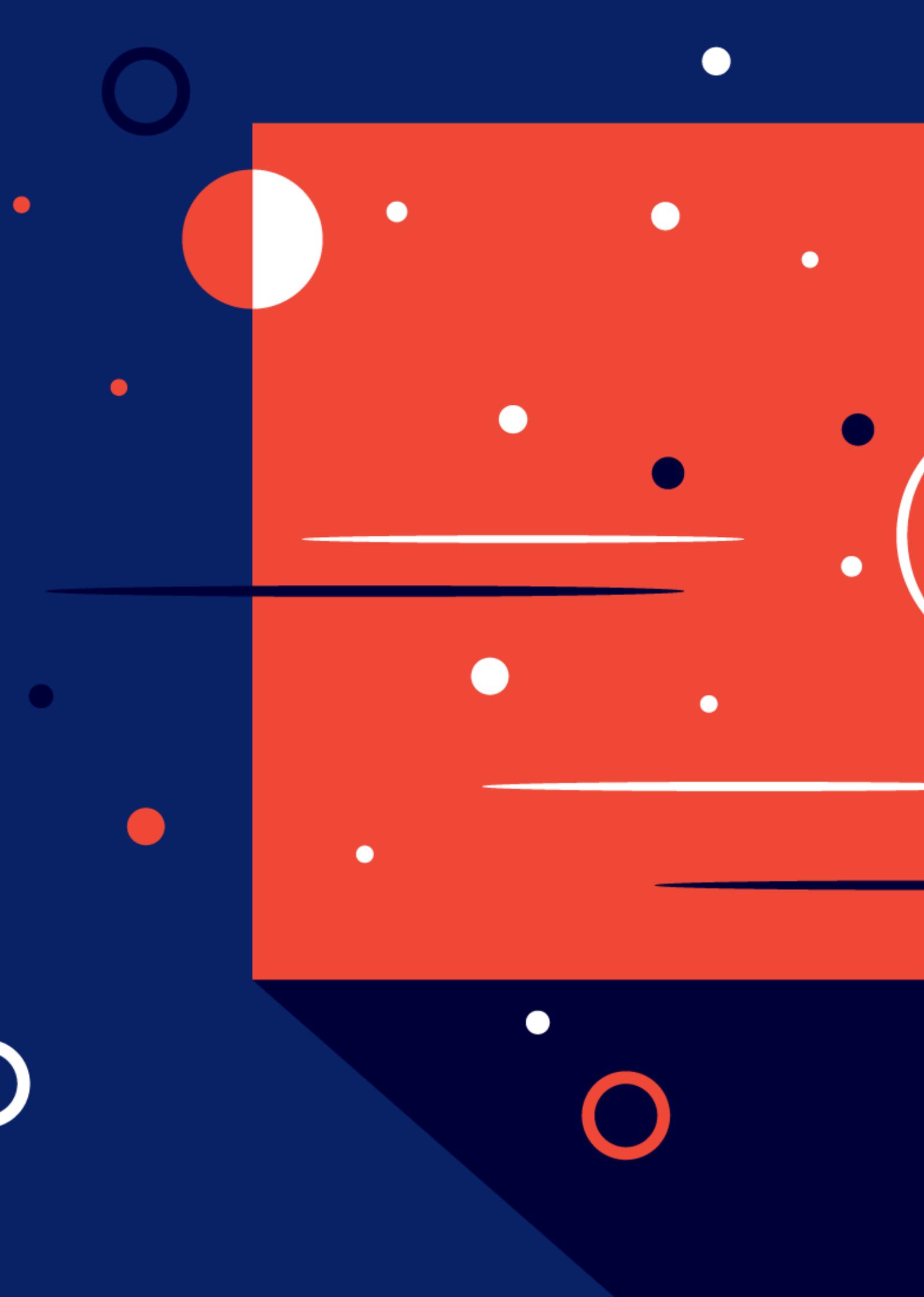
SALUTE, QUESTO MESE PARLIAMO DI: IPERCOLESTEROLEMIA

Il colesterolo è un composto appartenente alla famiglia dei lipidi e svolge diverse funzioni essenziali per il nostro organismo: partecipa alla sintesi della vitamina D e di alcuni ormoni ed è il componente principale delle membrane cellulari. Può essere prodotto dal fegato o derivare da alimenti di origine animale. Si parla di ipercolesterolemia quando si ha un aumento del colesterolo totale (quindi del colesterolo LDL "cattivo" e HDL "buono").

L'ipercolesterolemia è rischiosa per la salute perché il colesterolo LDL, se presente in quantità eccessiva, tende a depositarsi sulle pareti delle arterie creando placche aterosclerotiche, le quali possono ostacolare o bloccare il flusso sanguigno. Queste placche possono inoltre staccarsi dalle pareti dei vasi formando dei trombi e andando quindi a bloccare improvvisamente il flusso sanguigno. [2]

Poiché una dieta vegana è totalmente priva di carne e derivati animali è anche 100% priva di colesterolo; infatti, studi indicano come, intervenendo semplicemente con un'alimentazione vegetale, si ottenga una riduzione dei livelli di colesterolo totale, LDL e HDL. [3]





Notizie

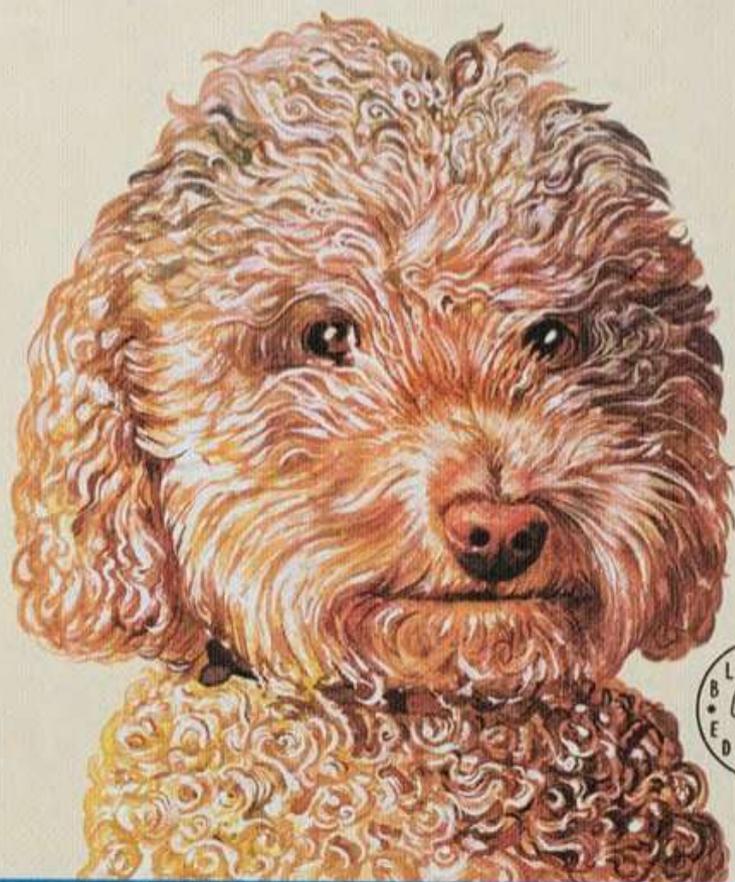
*Il mondo che deve cambiare,
il nostro ruolo, la necessità di capire
di più e l'informazione per poterlo
fare al meglio*



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

vivono nelle nostre immediate vicinanze, la capacità di provare emozioni e sofferenza. Vuol dire combattere la “deliberata ignoranza” che ci porta a credere che possiamo mangiare

carni provenienti da bestie che non sono state torturate prima di finire nel nostro piatto e vuol dire, innanzitutto, rinunciare alla meschina forma di potere che esercitiamo, più o meno consapevolmente, sulle altre creature.

Sin dalle prime pagine del libro, appare infatti chiaro come il trattamento che noi umani riserviamo agli animali abbia strette analogie con il razzismo. Accarezziamo barboncini e siamesi - esempi di razza bianca animale - e maltrattiamo, in modi diversi e a loro modo originali, praticamente tutti gli altri. Ma in quanto occidentali, riflettiamo più di altre società il nostro atteggiamento di superiorità anche nella relazione con le altre specie? Oppure noi umani siamo tutti ugualmente razzisti nei confronti degli animali?

«Ci sono sicuramente elementi di altre popolazioni dai quali possiamo imparare - osserva Mance -. In India, oltre un quarto delle persone è vegetariano. Le comunità indigene del Sud America hanno spesso un profondo rispetto per la natura: capiscono che non siamo soli in questo mondo. Ma sono riluttante a romanticizzare qualsiasi società. I cacciatori indigeni possono essere crudeli. Non esiste popolazione che abbia raggiunto un giusto equilibrio con le altre specie. La mia speranza è che, dato che non abbiamo più bisogno di trattare gli animali crudelmente per ottenere cibo o altri prodotti, possiamo iniziare a costruire una civiltà diversa».

GLI ANIMALI E L'INFANZIA

L'amore per gli animali, lo percepisce chiunque abbia a che fare con i bambini, è qualcosa di innato. Non c'è paura, non c'è distanza. Mance stesso scrive: «Qualunque genitore nota l'aspirazione dei figli a esplorare il mondo animale. I lattanti sono attirati più dagli animali vivi che dai giocattoli. I nomi degli animali sono tra le prime parole imparate dai nostri bambini, i loro versi tra i primi rumori che ripetono». Ma perché questo poi si perde? In quale momento cominciamo a vederci diversi, superiori, perdendo

«Dovremmo mettere in discussione le tradizioni e dovremmo renderci conto che i pasti in famiglia - compleanni, Natale, qualunque cosa - sono altrettanto gioiosi anche se non serviamo carne»

l'ammirazione e il rispetto verso le altre specie? «Penso che sia un processo graduale, che inizia molto presto, prima ancora della scuola. Quando un bambino guarda un cartone

animato di Peppa Pig e poi gli viene offerto del maiale per cena, impara ad accettare nella sua mente la contraddizione. Noi umani siamo bravissimi a tollerare le contraddizioni. Soprattutto, apprendiamo che questo comportamento - mangiare animali, danneggiare l'ambiente, eccetera - è normale. Ed è molto difficile mettere in discussione ciò che è normale».

IMMAGINARE NUOVE TRADIZIONI

C'è un passaggio nel libro di Mance nel quale l'autore cita una frase della scrittrice di cucina Bee Wilson: «Ognuno di noi inizia la propria vita bevendo latte. E da lì in poi va bene tutto», accompagnandola a una citazione tratta da *Liberazione animale*, il saggio del filosofo australiano Peter Singer, pubblicato nel 1975 e considerato uno dei testi fondamentali dell'animalismo: «Così, a proposito del fatto di mangiare carne, noi non prendiamo mai una decisione cosciente, informata e libera dal pregiudizio che accompagna qualsiasi abitudine che sia radicata da lungo tempo e che venga rinforzata da tutte le spinte all'acquiescenza sociale». Quasi che il nostro mangiare carne sia paragonabile a un'usanza religiosa? «Sì, esattamente - risponde Mance -. La carne fa parte del nostro patrimonio culturale. Ma dovremmo mettere in discussione le tradizioni e dovremmo renderci conto che i pasti in famiglia - compleanni, Natale, qualunque cosa - sono altrettanto gioiosi anche se non serviamo carne. La carne non è ciò che li rende speciali».

ANIMALISTI VS AMBIENTALISTI

Mance ha lavorato al libro tre anni, mantenendo comunque il suo incarico da giornalista politico al FT. Ha incontrato allevatori, pescatori, scienziati, attivisti, filosofi, mettendo di volta in volta in discussione ciò che si trovava davanti e sottolineando alcuni paradossi. Come la contrapposizione tra ambientalisti e animalisti. Se pensiamo infatti alle recenti manifestazioni degli attivisti di *Ultima Generazione* o di *Just stop oil* nei musei italiani e del

mondo, il discorso del rispetto degli animali come condizione necessaria alla salvaguardia del pianeta non emerge. Così come è difficile riscontrare nelle proteste degli animalisti un discorso più ampio che pren-

da ad esempio in considerazione alcune domande scomode. Come: «Dovremmo uccidere i topi per proteggere uccelli rari? Dovremmo uccidere i cervi per permettere alle foreste di crescere? Gli animalisti rispondono di no, gli ambientalisti sostengono di sì».

Se però a interessarci sono l'equilibrio e la sopravvivenza del pianeta, in una prospettiva non esclusivamente antropocentrica, animalismo e ambientalismo devono per forza andare a braccetto. «Dovrebbero essere le due facce della stessa medaglia. E penso che stia accadendo - osserva Mance -. Gli attivisti per il clima vogliono parlare di cibo - Greta Thunberg è vegana, David Attenborough ha per lo più rinunciato alla carne - perché sanno quanto delle nostre emissioni provenga dal bestiame (16,5%). Ma è importante anche riconoscere l'impatto del cambiamento climatico sugli animali che non possono, come noi, adattarsi a condizioni meteorologiche estreme. Basta pensare ai 3 miliardi di animali danneggiati dagli incendi in Australia nel 2019-2020. Quando proteggiamo la Terra, proteggiamo la nostra casa e la casa di tante altre creature senzienti».

Ma come possono gli animali diventare un tema politico? «In realtà, penso che molti politici tradizionali adorino gli animali - riflette Mance -. Joe Biden, Emmanuel Macron e Boris Johnson hanno adottato dei cani poco dopo essere entrati in carica. I politici intelligenti capiscono che ci sono voti nella cura degli animali: la conservazione è popolare, la crudeltà no. Ma dobbiamo ampliare la sfera di azione possibile. In Gran Bretagna ad esempio abbiamo vietato gli animali vivi nei circhi, ma questo riguarda solo poche specie. Il vero cambiamento verrà da standard più elevati di benessere agricolo, che stanno arrivando (ancora una volta perché sono popolari tra gli elettori). E i partiti verdi possono davvero essere importanti per portare avanti questa agenda».

«Il mio messaggio è: fai qualcosa! Non importa se è solo qualcosa di piccolo, come rinunciare alla carne tre giorni alla settimana o scambiare il latte di mucca con il latte d'avena nel caffè. Credo che il cambiamento sia un processo»

UN MONDO VEGANO

Nella sua lunga ricerca Mance ha visitato Impossible Foods e Beyond Meat, «le due aziende americane ad aver prodotto probabilmente i sostituti della carne più convincenti». Ma in un

mondo vegano, che senso hanno prodotti che vogliono a tutti i costi riprodurre il sapore della carne? Mance risponde a questa mia obiezione già nel libro: «Non ho mai capito perché i vegani vengano derisi per i prodotti che imitano la carne, come per esempio salsicce e hamburger finti. Stiamo parlando del gusto, della consistenza e della preparazione che abbiamo imparato a conoscere per tutta la nostra vita, ed è ovvio che cerchiamo di tenerceli stretti». E quando ne discutiamo aggiunge: «Qual è il problema con la copia del gusto della carne? Se riusciamo a produrre lo stesso gusto senza crudeltà e con un minor impatto ambientale, perché no?».

Bat Brown, scienziato e fondatore di Impossible Foods, considera gli allevamenti di bestiame un disastro ecologico e aspira a porvi fine entro il 2035. «Ho pensato - riflette Mance - ai produttori gallesi che vivono sulle colline da secoli, i *fazendeiros* brasiliani che sconfinano nell'Amazzonia, i mandriani mongoli per i quali i propri cavalli rappresentano sia la famiglia che il cibo. Nella visione di Brown, le vite di tutti loro verrebbero stravolte. Il veganismo non sarebbe limitato a celebrità di Hollywood, attivisti iper-razionali e seguaci delle diete di gennaio, ma sarebbe per tutti, per sempre. E il cambiamento avverrebbe in maniera liscia, quasi alla chetichella, perché gli amanti della carne passerebbero a un prodotto con lo stesso sapore».

La domanda però resta: cosa ne sarà allora dei lavoratori attualmente impiegati nell'industria della carne? «Sì, ci sarebbe un impatto sulle persone che lavorano nel settore - ammette Mance -. Ma mettiamolo in prospettiva. L'agricoltura è un datore di lavoro relativamente piccolo in Europa: circa uno ogni 25 posti di lavoro. Solo alcuni di questi si trovano nella carne e nei latticini. Anche gli agricoltori si sono sempre adattati, ad esempio ai sussidi offerti dall'UE. La loro terra avrà ancora un enorme valore, per la produzione di raccolti o

per la conservazione. Ma i governi non possono continuare a sovvenzionare così tanto l'industria della carne, dato il suo impatto ambientale. Dovrebbero invece offrire agli agricoltori e ad altri lavoratori sostegno e formazione per orientarsi in nuovi settori».

LA FOTO CON IL LEONCINO

Leggendo i racconti di Mance e le sue visite negli zoo, anche quelli più all'avanguardia e apparentemente attenta al benessere animale, mi sono ricordata di quando da piccola, la domenica mattina, mio papà mi portava a vedere l'orso bruno e le tigri ai Giardini Pubblici di Porta Venezia, a Milano. Oggi non lo farebbe mai e io stessa mi sentirei a disagio. Così come, quando dagli album di famiglia salta fuori una foto di me, forse seienne, seduta in un circo con un golfino rosso natalizio e in braccio un cucciolo di leone, i sorrisi che spuntano dai volti della famiglia sono velati dalla consapevolezza che ciò che un tempo ci sembrava normale - maltrattare degli animali per il presunto divertimento di grandi e piccini - oggi ci appare crudele e insensato. Se, dunque, nel corso di qualche decennio, siamo riusciti a sentire profondamente la sofferenza di determinate specie e abbiamo cambiato alcune delle nostre abitudini e usanze, cosa possiamo ora fare per completare l'opera? Per non sentirci più in contraddizione quando diciamo di amare gli animali spalmando del formaggio sul pane o addentando una coscia di pollo? «Il mio messaggio è: fai qualcosa! - suggerisce Mance -. Non importa se è solo qualcosa di piccolo, come rinunciare alla carne tre giorni alla settimana o scambiare il latte di mucca con il latte d'avena nel caffè. Credo che il cambiamento sia un processo. Inizi perché ti senti a disagio con lo status quo. Fai piccoli passi, poi ne fai di più grandi. In pratica, se volete mangiare meno carne, il mio consiglio è: comprate tanta verdura di stagione (e fagioli di buona qualità), e un ricettario vegano. Non preoccupatevi di cosa penserà la gente. Non vi giudicheranno. Io ho iniziato rinunciando al pesce, poi sono diventato vegetariano, ora sono vegano. Ho apportato queste modifiche perché ho continuato a riflettere sul mio impatto sugli animali e ho deciso di fare di più».

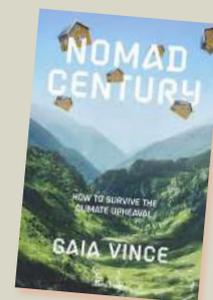
CONTORNI

Curiosità e retroscena

Mario Bonaldi, direttore di Blackie Edizioni, racconta come mai ha deciso di pubblicare in Italia il libro di Henry Mance: «Ci è piaciuto subito, soprattutto perché non ha un approccio radicale ma è molto illuminista. Il libro dà sì dei consigli su cosa si può fare per cambiare le cose, ma non vuole indottrinare nessuno. Non è destinato solo a un pubblico già interessato al veganesimo ma è un saggio giornalistico anglosassone fatto magistralmente. La copertina - ricorda - è stata molto difficile da fare perché sull'originale inglese c'era l'immagine di un dalmata ma quell'effetto fotografico sulle nostre pubblicazioni viene male. Così abbiamo commissionato a un artista spagnolo, José Manuel Hortelano, il ritratto di Lino, il barboncino dell'editore, evitando le solite immagini di mucca, pesce o maiale che avrebbero fatto pensare a un saggio esclusivamente dedicato all'alimentazione».

Curiosità e retroscena

«Per chi vuole approfondire, imprescindibile il sito [Our World in Data](#), dove si possono vedere gli impatti ambientali di diversi alimenti e i benefici di mangiare meno carne. Mentre per cambiare tema, ho adorato il libro di Gaia Vince intitolato *Nomad Century* sulla migrazione climatica: mostra quanto la nostra società ha bisogno di cambiamento, anche in ciò che mangiamo e in quanto spazio dedichiamo alla natura».



IN TRENO A TORINO

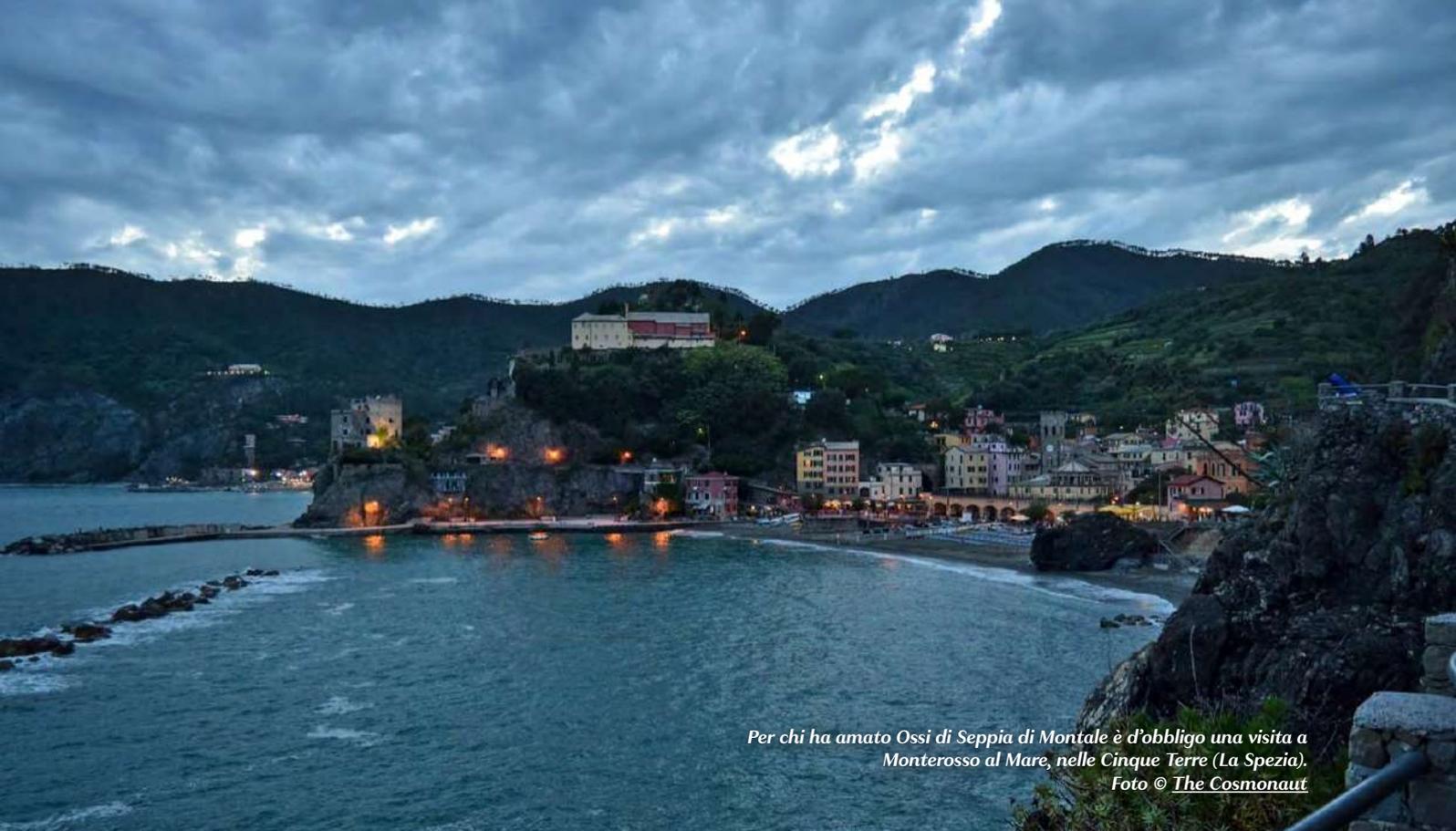
Quando è andato alla Fiera del Libro di Torino, l'anno scorso per presentare *Amare gli animali*, Mance è arrivato da Londra in treno, fedele al suo proposito di limitare il più possibile gli spostamenti in aereo, si è commosso raccontando al pubblico delle tartarughe che vivono nel suo giardino e la sera ha gustato dei ravioli ai broccoli "Dai Saletta", un ristorante tipico della tradizione piemontese famoso per il brasato al Barolo. «La maniera più rapida per migliorare il modo in cui trattiamo gli animali è allargare il nostro cortile concettuale, restringendo nel frattempo il numero di ettari che calpestiamo. Anche nelle città più frenetiche e movimentate, gli animali sono dappertutto. Da bambino ho imparato a restare a bocca aperta per panda e tigri. Con le mie figlie, adesso sto imparando a trovare ancora più bellezza in ogni spicchio di mondo naturale. Mentre scrivo queste ultime parole, la mia gatta si sta arrampicando sulla tastiera e una gazza ladra sta volando avanti e indietro fuori dalla finestra. Un'ape si è appena infilata sotto il vetro. Basta aprire gli occhi e la mente per rendersi conto che non siamo soli su questo pianeta. Quindi, dovremmo smetterla di comportarci come se lo fossimo».

«La maniera più rapida per migliorare il modo in cui trattiamo gli animali è allargare il nostro cortile concettuale, restringendo nel frattempo il numero di ettari che calpestiamo»



**Amare gli animali.
Allevamenti. Alimentazione.
Ambiente. Una proposta
per convivere con
le altre specie
di Henry Mance**

Blackie Edizioni - 22 €



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

un viaggio nel capoluogo friulano che nel 1861 diede i natali allo scrittore, nella casa di viale XX Settembre 16. In Piazza Hortis sorge una statua a lui dedicata, e nella Biblioteca Civica dove si documentava è possibile visitare il Civico Museo Sveviano.

Il Comune valorizza gli itinerari sveviani per la città, nido adottivo anche di James Joyce dal 1904 al 1920. Qui lo scrittore irlandese terminò *Gente di Dublino*, scrisse altri testi e cominciò la stesura di *Ulysses*. Dalla statua di Joyce in piazza del Ponterosso alle sue abitazioni, fino alla pasticceria Pirona dove l'autore non rinunciava alla dolcezza di un *presnitz*, prelibatezza locale, molto di Joyce si respira nella città dove oltre a un percorso ad hoc sorge il Joyce Museum.

Malinconica e vitale è anche la Trieste di Umberto Saba, che al luogo natale dedica una lirica all'interno del *Canzoniere: Trieste* (1921). La statua del letterato si innalza tra via Dante e via Nicolò, a pochi passi dalla Libreria antiquaria Umberto Saba.



LA LIGURIA DI MONTALE, BYRON E CALVINO

Chi ha amato le poesie del Nobel per la letteratura nel 1975, Eugenio Montale, e in particolare i toni di *Ossi di Seppia* (1925), dove il paesaggio interiore del poeta e quello della riviera ligure rispecchiano un'età adulta scarna e logorata dalla natura, è d'obbligo recarsi a Monterosso, una delle perle delle Cinque Terre (La Spezia). Qui il poeta trascorreva le estati nella casa dei genitori, Villa Due Palme, affascinante architettura liberty. L'ammaliante luce mediterranea del

Esplorare una città con gli occhi di chi vi ha ambientato i suoi scritti, l'ha amata e magari ci è nato, permette di coglierne aspetti che non sempre troviamo nelle guide o nelle mappe turistiche

borgo può scontrarsi con le vibrazioni malinconiche del poeta, al quale è stato dedicato il Parco letterario Eugenio Montale e delle cinque Terre, con itinerari di trekking ed escursio-

ni nei luoghi cantati dai suoi versi.

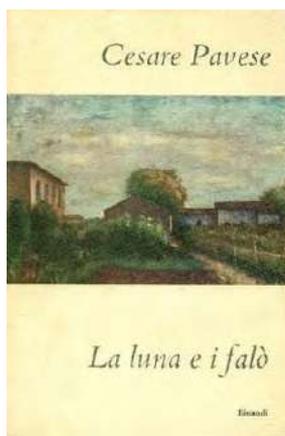
La grandezza della natura ligure spezzina ha rapito anche il cuore dei romantici inglesi come Lord Byron, che a Portovenere, seduto in quella cavità rocciosa fronte mare ora nota come "Grotta Byron", trovava ispirazione per i suoi componimenti. Secondo la leggenda, da qui il poeta maledetto nuotò fino a Lerici, dove a Villa Magni (ora Villa Shelley Boutique Hotel) viveva l'amico e collega Percy Bysshe Shelley con la moglie Mary. Non a caso l'insenatura che ospita questi due borghi patrimonio UNESCO si chiama Golfo dei Poeti.

Sempre in Liguria, ma sulle colline sanremesi dell'estremo ponente, si svolgono invece le azioni di Resistenza per contrastare l'occupazione tedesca ne *Il sentiero dei nidi di ragno* (1947), primo romanzo di Italo Calvino, che conosceva benissimo i luoghi descritti, trasferitosi a Sanremo all'età di tre anni e avendo partecipato alla guerra partigiana. I fan della montagna potranno visitare i luoghi del romanzo come Passo Teglia, Monte Grande e Passo della Mezzaluna. Chi ama itinerari più soft può aderire al trekking urbano comunale che periodicamente si svolge per la strada di San Giovanni, che Calvino percorreva svogliatamente, ma infine all'insegna del gioco e dell'immaginazione, col padre botanico, o altri luoghi dell'infanzia: Villa Meridiana, dove abitò con la famiglia, i Giardini di Sanremo, la Passeggiata dell'Imperatrice, il Cinema-Teatro Centrale.

A CUNEO CON PAVESE

Gli appassionati della storia del Dopoguerra conosceranno a memoria scritti celebri come *La luna e i falò* (1949) di Cesare Pavese, ambientato a Santo Stefano Belbo, borgo cuneese che diede i natali allo scrittore, e *Il partigiano Johnny* (1968) di Beppe Fenoglio, che si svolge nelle Langhe piemontesi tra Mango e Alba, dove nacque l'autore di cui fino al 1° marzo 2023 si celebra il centenario. Chi desidera esplorare i luoghi raccontati nei libri può aderire agli itinerari

fenogliani sul sentiero del Partigiano Johnny, o a quelli pavesiani organizzati dalla Fondazione Cesare Pavese. A Santo Stefano Belbo, inoltre, è possibile visitare la Casa museo Cesare Pavese e il Museo Pavese.



A FERRARA CON BASSANI

Il giardino dei Finzi-Contini (1962) mostra sotto un'altra luce la città nota come la capitale della bicicletta, Ferrara, dove gli anni del fascismo influirono pesantemente, specialmente sull'autore di origine ebraica che qui visse e ambientò molti scritti, Giorgio Bassani. Non si rimanga delusi alla scoperta che il famoso giardino Finzi-Contini non esiste, anche se Bassani si ispirò a un'area verde di cui è visibile una piccola parte: giunti al Cimitero Ebraico che ospita le tombe dello scrittore e dei genitori, in via delle Vigne, tramite un portoncino si accede a un sentiero che giunge tra il verde dei frutteti in Via delle Erbe, dove tra le piante quasi sentiamo avvicinarsi Micòl e Alberto, i due giovani Finzi-Contini. Lo IAT di Ferrara organizza itinerari guidati nei luoghi dell'autore (anche legati al *Romanzo di Ferrara*), di cui esiste anche una Fondazione che sorge proprio nell'edificio dove abitava il poeta Ludovico Ariosto, protagonista del Rinascimento nella città degli Este, dove visse dal 1482 al 1497.

A COMO CON FOGAZZARO, SHELLEY ED HESSE

Atmosfere ottocentesche di rivolta dominano il capolavoro di Antonio Fogazzaro, *Piccolo mondo antico* (1895), libro esemplare del Risorgimento italiano che narra le vicende dei due

L'Italia da sempre è stata fonte di ispirazione per letterati e artisti, di cui a volte è possibile respirare le atmosfere descritte nelle opere, rintracciandole per le strade e nei paesaggi

sposi Franco Maironi e Luisa Rigei, giovani di idee liberali, sullo sfondo della storia italiana dal 1848 al 1859. Gli avvenimenti storici non soffocano la verità con cui Fogazzaro illumina gli uomini e le loro

passioni, tanto che viene voglia di ritrovarli tra le stanze di Villa Fogazzaro Roi, casa museo del letterato situata a Oria Valsolda, in provincia di Como. È proprio in Valsolda che si apre il romanzo, svelando aspetti biografici di Fogazzaro.

L'area lariana incantò moltissimi poeti e scrittori di cui ripercorrere le orme con gli itinerari *Mary Shelley sul Lago di Como e Lake Como Poetry Way*: scoprire il Lario sulle orme dei grandi autori: Ugo Foscolo, Paolo Giovio, Stendhal, Mary Shelley, Giacomo Leopardi, August Strindberg, Herman Hesse, Penčov Petkov Slavejkov, Filippo Tommaso Marinetti, Alda Merini, a cura del Parco letterario Da Plinio a Volta, viaggio nelle scienze umane. Nel vicino lecchese sono molti i percorsi dedicati al Manzoni de *I Promessi Sposi*, ad Antonia Pozzi, a Parini, ad Andrea Vitali (con le relative case museo da visitare: il Museo Manzoniano a Lecco, il Museo Casa natale di Giuseppe Parini a Bosisio Parini, il Museo casa Antonia Pozzi a Pasturo).

RAVENNA, FIRENZE, ROMA, NAPOLI E...

Attraversando lo Stivale, che folgorò moltissimi autori anche stranieri, come l'Hemingway che eternò il Veneto scrivendone in *Di là dal fiume e tra gli alberi* (1950) e di cui resta visitabile Villa Ca' Erizzo – Museo Hemingway e della Grande Guerra, Collezione Hemingway, ricordiamo i numerosi percorsi danteschi tra Ravenna e Firenze, i luoghi dell'anima di Tonino Guerra nel riminese, gli itinerari e case museo dedicati a Carducci e Pascoli tra Livorno e Lucca, la Collodi di Pinocchio, la Recanati di Leopardi (Macerata), la Roma di Pasolini, Pirandello ed Elsa Morante (per citarne alcuni), per approdare nella Napoli che ha fatto battere i cuori dei moltissimi lettori de *L'Amica geniale* (2011), romanzo best seller di Elena Ferrante poi sfociato in una quadrilogia. L'amicizia tra Lenù e Lila vive ancora tra i rioni napoletani (in particolare il rione Luzzatti dove un murales dell'artista Gomez raffigura le due amiche) fino a raggiungere

Ischia, come raccontata meticolosamente anche la celebre guida *Lonely Planet*.

Napoli 'piezz' è core è anche la città dove scoprire i luoghi di Matilde Serao (*Il ventre di Napoli*,

1884) e del moderno personaggio di Maurizio de Giovanni, il Commissario Ricciardi (grazie ai percorsi di Associazione Culturale NarteA e Insolita Guida); c'è, poi, tutta l'area vesuviana, che fece innamorare Goethe, Hamilton, Leopardi, Emily Dickinson, per citarne alcuni, e che riserva itinerari imperdibili.

AD EBOLI CON CARLO LEVI

Eboli è la cittadina campana dove «la strada e il treno abbandonano la costa di Salerno e il mare, e si addentrano nelle desolate terre di Lucania. Cristo non è mai arrivato qui, né vi è arrivato il tempo», si legge in *Cristo si è fermato a Eboli* (1945) di Carlo Levi che, nel 1935, per via dell'attività antifascista, fu confinato in Basilicata, tra Grassano e Aliano (Matera). In un meridione così lontano dalla sua Torino, così isolato per una volontà ingiustificabile dello Stato italiano, come scriverà poi l'autore. Chi ha amato il romanzo di Levi apprezzato in tutto il mondo, non solo passando per la Basilicata si innamorerà del paesaggio lunare di Matera e di altri borghi unici, ma ad Aliano potrà visitare la *Casa museo del confino di Carlo Levi* e la *Pinacoteca*, nonché la tomba dello scrittore nel cimitero locale. Il *Parco letterario Carlo Levi*, inoltre, organizza percorsi e visite guidate ad hoc.

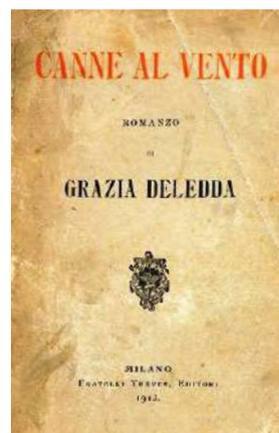
OTRANTO E NUORO CON WALPOLE E DELEDDA

Lasciando la terraferma (di cui molto altro ci sarebbe da raccontare, come della Puglia federiciana, e di quella amata dall'Horace Walpole de *Il castello di Otranto*), un altro paesaggio che ancora conserva aspetti incontaminati, come narra in *Canne al vento* Grazia Deledda, è quello sardo. Pubblicato nel 1913, il romanzo che paragona la fragilità umana a quella delle canne ispirandosi alla filosofia del francese Blaise Pascal, ebbe un successo tale da condurre l'autrice al Premio Nobel per la Letteratura nel 1926. Il mondo sardo è raffigurato, con termini italiani e dialettali, come un posto senza tempo, avvolto

Esplorare i luoghi narrati in romanzi e poesie ci fa immergere maggiormente nel racconto, nella poetica dell'autore e nella cultura dell'epoca, approfondendo il nostro sguardo e la nostra conoscenza

da un alone di mistero in cui convivono antiche usanze inamovibili e un rapido sviluppo industriale. A Galtelli (Nuoro), è possibile ripercorrere i luoghi descritti tra le pagine del li-

bro: il Monte, le rovine del Castello di Pontes, la casa delle Dame Pintor (famiglia protagonista della storia), la Chiesa di San Pietro, impreziosita da affreschi medioevali e opere di legno policromo, e Casa Marras, sede del Museo etnografico. Molti scritti deleddiani sono immaginati nella provincia di Nuoro, per cui sono diversi gli *itinerari organizzati* che sfociano nella città natale della scrittrice. Qui, in un palazzo della metà del XIX secolo abitato dalla Deledda dalla nascita al matrimonio, avvenuto nel 1900, sorge il *Museo deleddiano*.



Sono molte altre le mete letterarie da esplorare in Italia, come possono far pensare, ad esempio, nomi come Salvatore Quasimodo, Giovanni Verga, Luigi Pirandello, Leonardo Sciascia, Andrea Camilleri, Tomasi di Lampedusa, tutti legati a un'altra isola incantevole seppur molto differente dalla precedente, la Sicilia. O la Milano che negli ultimi anni sta diventando una meta turistica, non solo economica, e che riserva numerosi spunti legati alla letteratura. D'altronde la bellezza e la cultura, nutrimento per l'anima, sono fonti inesauribili del nostro Paese. E ora, quale meta sceglierete in questo 2023?

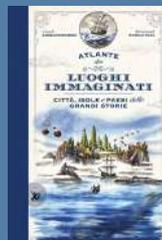
**Viaggiare, tra realtà e immaginazione:
10 libri da annotare**



**Atlante dei luoghi
immaginari**

Pierdomenico Baccalario,
Davide Cali

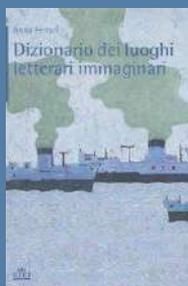
Mondadori – € 22



**Atlante dei luoghi
immaginati**

Marco Paci,
Anselmo Roveda

EDT-Giralangolo – € 19,50



**Dizionario dei luoghi
letterari immaginari**

Anna Ferrari

UTET – € 24



**Atlante dei
luoghi letterari**

Laura Miller,
Stefano Cappelli

Mondadori Electa – € 35



**Viaggio in Italia.
Itinerari letterari
da Nord a Sud**

Marialaura Simeone

Cesati – € 18



**Atlante dei
paesaggi letterari**

John Sutherland

Mondadori Electa – € 29



**Luoghi e libri. Spunti
letterari per viaggiare
in Italia e in Europa**

Mariangela Traficante,

Morellini Editore – € 17,90



**Guida tascabile
per maniaci dei
viaggi letterari**

The Book Fools Bunch

Edizioni Clichy – € 19
(ebook disponibile)



**Luoghi letterari. Guide
per viaggiatori ispirati**

Sara Baxter

Giunti Editore – € 18



**Luoghi dell'anima.
In viaggio con i
grandi scrittori**

Fulvio Panzeri

Interlinea, € 14
(cd audio disponibile)

OLTRECONFINE: «LE METE LETTERARIE PIÙ» SECONDO DANIELA CELLI, AKA @ILBOOKCLUDEVIAGGIATORI

Viaggiatrice appassionata e mamma, Daniela Celli, fiorentina classe '77, ha fondato dieci anni fa il blog ***Mammagiramondo***, attraverso il quale condivide itinerari di viaggi a misura di bambino. Pochi mesi prima della pandemia, unendo l'amore per i viaggi a quello per i libri, aveva aperto un book club, che si ritrovava in una libreria di Firenze, ma il distanziamento l'ha obbligata a spostare gli incontri su una piattaforma virtuale: è nato così, il 29 aprile 2020, il profilo Instagram ***@ilbookcludeiviaggiatori***. L'abbiamo intervistata per chiederle tre "mete letterarie più" oltreconfine.



DELLE TANTE METE LETTERARIE CHE HAI VISITATO, QUAL È...

..la più verde?

L'isola del Principe Edoardo, Canada.



Libro/autore collegato:

Anna dai capelli rossi, *Emily della Luna Nuova*, *Jane di Lantern Hill*, di Lucy Maud Montgomery.

Cosa l'ha colpita?

Mi sono innamorata dell'isola del Principe Edoardo prima di partire, leggendo le pagine della Montgomery. L'isola è una continua distesa di lupini in fiore e minuscoli villaggi di pescatori circondati da case color pastello, spiagge rosse e rocce a forma di tazzina di tè: proprio come nei libri. Poi ci sono 61 fari, un vero *coup de coeur* per un'appassionata come me.

Da non perdere:

Oltre alla casa dove nel 1874 è nata l'autrice, è d'obbligo la visita del Green Gable Heritage Place, la fattoria appartenuta ai cugini dell'autrice. Qui Lucy ha ambientato il suo romanzo più celebre, *Anna dai tetti verdi* (o dai capelli rossi): oltre a visitare le stanze, traboccanti di oggetti che i lettori ben conoscono, è possibile passeggiare nel bosco stregato o lungo il sentiero degli innamorati.

...la più sconosciuta?

Littleton, New Hampshire, USA.

Libro/autore collegato:

Pollyanna, di Eleanor di H. Porter.

Cosa l'ha colpita?

Sono cresciuta col gioco della felicità, cercando un motivo per gioire anche quando sembra impossibile. *Pollyanna*, la bambina protagonista del romanzo, racconta che fu il padre a inventarlo quando, avendo chiesto a dei missionari di inviare una bambola, ricevette per errore delle stampelle. Perché esserne felici? Per il fatto di non doverle usare! L'atmosfera di gioia aleggia sull'intera cittadina: ci sono pianoforti per strada che tutti possono suonare, il negozio col bancone di candies più lungo del mondo e, naturalmente, un *glad club* a cui chiunque può aderire.





Daniela Celli ha fondato dieci anni fa il blog [Mammagiramondo](#).

Trovate i suoi viaggi anche su Instagram come [@ilbookcluideiviaggiatori](#).

Tutte le foto sono di Daniela Celli.

Da non perdere:

Date una strusciatina alle scarpe della statua di Eleanor H. Porter proprio davanti alla biblioteca, non lontano dalla casa dove l'autrice nacque, nel 1868. Poi fermatevi nel piccolo *glad shop* dove acquistare una copia timbrata del libro e conversare con la signora più amabile e gioiosa che c'è.

...la più inquietante?

Whitby, Yorkshire, Regno Unito.

Libro/autore collegato:

Dracula, di Bram Stoker.



Cosa l'ha colpita?

Molti associano *Dracula* alla Transilvania, ma in realtà la prima parte del romanzo è ambientata a Whitby, cittadina dello Yorkshire. È qui che si

fermò Bram Stoker nel 1890: pare che, entrando nella biblioteca cittadina, fu colpito da un libro su Vlad l'Impalatore. Quel che mi ha rapita è l'atmosfera surreale e magica che si respira un po' ovunque, in particolare vicino alle rovine dell'abbazia dove si trova il St. Mary Churchyard, cimitero punteggiato di antiche lapidi, sospeso sul porto e sulla baia.

Da non perdere:

Comprate una copia di *Dracula* alla Whitby Bookshop, fatela timbrare e poi salite alla Bram Stoker Bench, la panchina dove sedeva lo scrittore mentre nella sua mente nasceva il capolavoro della narrativa gotica.

“PASSAGGI DI DOGANA”: INTERVISTA ALL'EDITORE, GIULIO PERRONE

Nel 2005 Giulio Perrone e Mariacarmela Leto fondano **Giulio Perrone Editore**, casa editrice indipendente che si occupa di narrativa contemporanea italiana e straniera, letteratura di viaggio e biografie. Avendo amato **Passaggi di Dogana**, la collana dedicata alle città e ai grandi autori, abbiamo deciso di intervistare l'editore per saperne di più.



Come e quando nasce Passaggi di Dogana?

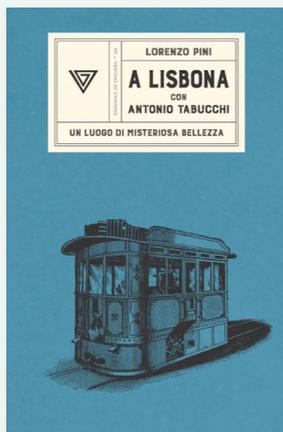
Più di dieci anni fa, mettendo insieme la nostra passione per i luoghi, per gli sguardi e per la letteratura, nasce questo progetto dall'identità molto forte.

Quali sono i personaggi letterari e le mete più richieste della collana?

È difficile stabilire le preferenze dei lettori perché questi libri vengono scelti per motivi diversi: a volte in vista di un viaggio, per approfondire in modo nuovo una meta, altre per entrare nella poetica di un autore o autrice. Molti lettori, poi, collezionano l'intera collana, costruendo una piccola biblioteca. Il titolo che non ha mai smesso di andare in ristampa è stato il primo pubblicato: *A Lisbona con Tabucchi*, di Lorenzo Pini.

Con che criterio avete scelto gli autori, i personaggi o i luoghi?

Quasi mai lo stesso! Alle volte proponiamo noi un certo personaggio o luogo agli scrittori e alle scrittrici che amiamo e di cui conosciamo un interesse che si sposa col progetto. Per esempio: Cristina Marconi ha vissuto a Londra per molti anni, l'abbiamo contattata e lei ha immaginato di attraversarla con Virginia Woolf. Altre volte rimaniamo sorpresi, come quando abbiamo chiesto a Gaia Manzini un libro su Milano: non pensavamo che avrebbe raccontato la Milano di Luciano Bianciardi. O quando abbiamo contattato Laura Pezzino, non sapevamo che avesse un legame così speciale con New York.



La collana include anche grandi musicisti, come mai?

È stata una scelta naturale. Credo che i cantautori abbiano uno sguardo letterario e poetico molto potente e d'altra parte se Bob Dylan ha vinto il Nobel per la Letteratura una ragione c'è. Quando abbiamo immaginato lo sguardo poetico della musica all'interno della collana ci è sembrato che fosse interessante, tanto quanto lo sguardo di uno scrittore o scrittrice.

I titoli includono le grandi città, inserirete anche mete meno note?

La nostra idea rimane legata a porzioni ampie di territorio, grandi città o parti di un Paese perché non vorremmo che i testi finissero per somigliare più alla saggistica che alla narrativa, entrando in una microporzione di territorio. Ci piace l'idea dell'attraversamento, qualcosa che non ha alcuna pretesa di esaustività, ma che intercetti un'anima non visibile immediatamente, che offra suggestioni, un senso di inaspettato che cambia ogni volta che cambia la figura letteraria che ci guida. Possiamo raccontare Roma in dieci libri della collana e sembrerà sempre una città diversa, questo è meno probabile se dovessimo leggere di Isernia.

Quanto conta la veste grafica?

Per noi in assoluto. Per questo abbiamo cercato sempre Art Director con una visione molto precisa. Maurizio Ceccato ci ha aiutato a vederci e a raccontarci, progettando per noi l'intera linea grafica. Per *Passaggi di Dogana* abbiamo mantenuto il suo progetto, anche ora che è subentrata Claudia Intino, che ha invece cambiato la grafica della narrativa e di altre collane.

Il prossimo viaggio letterario?

A gennaio vi porteremo a Manchester con gli Smiths grazie al lavoro di Giuseppina Borghese, e a marzo in una Milano cupa e poetica, con Scerbanenco, di cui scrive il giornalista Alessandro Trocino.



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

Diciotto chilogrammi di giocattoli di plastica a testa. È questa la **media** per i bambini dei Paesi occidentali calcolata nel 2021 dal Programma delle Nazioni Unite per l'ambiente (UNEP). Se poi si guardano gli ultimi **dati sulle vendite globali**, la stima sembra destinata a crescere: nei dodici mercati monitorati da *NPD Group*, tra cui l'Italia, solo nei primi nove mesi del 2022 sono stati venduti giocattoli per 36,7 miliardi di dollari. Un aumento del +2% rispetto allo stesso periodo del 2021 e del +30% rispetto al pre-pandemia.

Anche il mercato italiano si conferma resiliente rispetto all'incertezza politica ed economica, classificandosi tra i sette Paesi dove il fatturato dei giocattoli è aumentato di più: nel 2021 la crescita rispetto al 2020 è stata del +9% e, nonostante il calo della natalità, anche il **settore della prima infanzia** ha registrato un +1,5% nei primi sei mesi del 2022.

IL GIOCO NON È UN GIOCATTOLO

«Questi dati non sorprendono – commenta Daniele Novara, pedagogo e direttore del Centro Psicopedagogico per l'Educazione e la gestione dei conflitti (CPP) – la spinta all'acquisto è iniziata con la TV commerciale e non si è più fermata. Sono quarant'anni che i bambini hanno troppi giocattoli, nonostante le ricerche al riguardo siano spietate: l'iperstimolazione crea una ridondanza cerebrale, un'occlusione neurocognitiva che impedisce ai bambini di acquisire padronanza ludica.

Passano da uno stimolo all'altro senza poter investire creativamente sullo specifico giocattolo, ecco perché è necessario che i genitori operino una misurazione intelligente di questa stimolazione».

Non esiste un "numero perfetto" per i giocattoli, ma uno **studio dell'Università di Toledo** aiuta a orientarsi: mettendo a disposizione di bambini tra i 18 e i 30 mesi prima quattro e poi sedici giocattoli, è emerso che la durata, il modo e la complessità del gioco raddoppiavano nell'ambiente con quattro giocattoli.

«La bussola educativa, per i genitori, dev'essere

la netta distinzione tra gioco e giocattolo – prosegue Novara –. Il gioco è una dimensione totalmente gratuita e libera dell'espressione infantile e andrebbe sempre privilegiato, soprattutto all'aria aperta e insieme ai compagni. I giocattoli possono essere una risorsa, ma vanno scelti in base al loro indice ludico: meglio giocattoli semi strutturati o non strutturati che permettano un utilizzo creativo».

A suggerire un ulteriore criterio è l'UNEP, che segnala come il **25% dei giocattoli** contenga sostanze chimiche nocive che non si limitano agli ormai noti ftalati e bisfenolo A. Fino a quando la regolamentazione non le includerà tutte, il **consiglio dei ricercatori** è evitare i prodotti in plastica morbida – dove si rilevano le maggiori concentrazioni – e mantenere aerate le cerniere per evitare l'inalazione di sostanze chimiche pericolose.

QUATTRO MILIONI DI TONNELLATE DI PLASTICA

Nel 2021 in tutto il mondo sono stati venduti giocattoli per **104,2 miliardi di dollari**, registrando la migliore performance degli ultimi dieci anni. Non si tratta dell'unico record di settore,

perché già nel *Valuing Plastic report* del 2014, l'UNEP stabiliva che l'industria dei giocattoli è la prima per uso di plastica al mondo, con **40 tonnellate di plastica** per ogni milione di dollari di entrate: calcolatrice alla mano, poco più di 4 milioni di tonnellate solo nel

Nel Valuing Plastic report del 2014, l'UNEP stabiliva che l'industria dei giocattoli è la prima per uso di plastica al mondo, con 40 tonnellate di plastica per ogni milione di dollari di entrate: calcolatrice alla mano, poco più di 4 milioni di tonnellate solo nel 2021

2021. A questo si aggiunge l'enorme impatto ambientale causato dagli imballaggi e dal trasporto dei giocattoli, con la Cina responsabile di oltre l'**86% delle esportazioni** mondiali.

Ma che fine fanno tutti questi giocattoli, per la maggior parte non conferibili nella differenziata? Il brand EcoBirdy, che trasforma la plastica riciclata in oggetti d'arredo, stima che circa l'80% finisca nelle discariche, negli inceneritori o nell'oceano.

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. Nel 2020 Williams ha contribuito a una ricerca dell'Università di Plymouth che ha sottoposto i pezzi ritrovati alla fluorescenza dei raggi X, stabilendo che servirebbero circa 1.300 anni prima che i LEGO naufraghi del 1997 si degradino completamente.

Una durata che appare paradossale se confrontata con l'apprezzamento che i giocattoli ricevono dai bambini. Secondo un sondaggio Whirli, piattaforma UK di toy sharing, i genitori stimano che il 15% dei giocattoli ricevuti a Natale vengono dimenticati dai figli nel giro di pochi giorni. Entro un mese, questo numero aumenta al 23%, per raggiungere il 50% entro sei mesi.

La tutela del pianeta e dei bambini che lo abitano reclama quindi a gran voce un cambiamento nel modo in cui produciamo e acquistiamo giocattoli.

Secondo Maurizio Cutrino, presidente di AssoGiocattoli, l'attenzione delle aziende è massima ed è in corso un adeguamento graduale con la creazione di linee di prodotto dedicate, come nel caso di Clementoni, che dal 2019 contrassegna con una foglia verde tutti i prodotti della gamma *Play For Future*, realizzata con materiale 100% riciclato.

Si tratta di un importante cambio di paradigma che richiede però uno sforzo congiunto: le aziende devono investire tempo e capitale in nuovi processi di produzione e nel difficile adeguamento della supply chain, mentre i consumatori dovrebbero dotarsi di maggiore

competenza nell'acquisto, anche comprendendo che la differenza nei materiali impiegati può comportare un aumento di prezzo.

«I genitori hanno tutta la mia solidarietà – conclude Novara –. In questo campo sono un target puramente commerciale, vengono bombardati su tutti i fronti e nessuno li tutela. Negli ultimi otto anni ho notato l'avvento di una generazione di genitori con maggiore sensibilità pedagogica, ma i condizionamenti sono ancora forti e sarebbe necessario affiancare alla coscienza del singolo anche iniziative istituzionali. Ottimale sarebbe una normativa che favorisca non solo l'acquisto dei giocattoli ecosostenibili, ma che certifichi anche quelli educativamente intelligenti e creativi».

CI GIOCO UN ATTIMO E POI TE LO RIDÒ

In attesa di risposte istituzionali, c'è chi ha già provato a coniugare queste istanze attivando // *Club dei Giocattoli*, la prima piattaforma italiana di toy sharing. Iscrivendosi è possibile noleggiare i giocattoli scegliendo da un catalogo che rispetta criteri pedagogici e di sostenibilità, per poi restituirli o decidere di acquistare quelli a cui i bambini si sono veramente affezionati. Le fondatrici, Milvia e Alessandra, sono partite dalla propria esperienza: «Desideriamo sorprendere i nostri bambini con sempre nuovi giocattoli di qualità, ma anche educarli alla condivisione e alla sostenibilità dicendo basta agli sprechi. Siamo convinte che ogni scelta a favore di un mondo nuovo, circolare e sostenibile sia un regalo per il futuro dei nostri figli».



Non è difficile im-
battersi in iniziative
locali dedite al riu-
so di giocattoli, ma
poche riescono a
strutturarsi in modo
significativo. Una di
queste è *Ce l'ho ce
l'ho mi manca*, lan-
ciata a Roma nel 2013 dal magazine online "*Fa-
mily Welcome*": «Oggi il tema del riciclo è sdo-
ganato, ma all'epoca parlare di seconda mano
era controcorrente – raccontano le ideatrici
Priscilla, Teresa ed Ester –. Siamo partite con
un pubblico di nicchia, ma nel corso degli anni la
partecipazione è aumentata e il baratto dei gio-
cattoli ha portato grandi e piccoli ad avvicinarsi
a un consumo più etico e sostenibile. La settima
edizione sarà a dicembre 2023 e non vediamo
l'oral!».

Solo in tempi recenti il concetto di riuso ha
iniziato a diffondersi tra i colossi dell'industria,

**«I giocattoli possono essere una
risorsa, ma vanno scelti in base
al loro indice ludico: meglio
giocattoli semi strutturati o
non strutturati che permettano
un utilizzo creativo»**

forse anche in ri-
sposta alle difficoltà
pratiche di una tran-
sizione ecologica in
tempi brevi: nel 2021
Mattel ha lanciato, in
US, Germania, Fran-
cia e UK il progetto
Play Back per la re-
stituzione dei giocattoli usati all'azienda, che si
impegna poi a riciclarli. Nella stessa direzione va
il programma *LEGO Replay*, per ora attivo solo
in US e Canada, che dal 2019 ha visto 382,473
kg di mattoncini restituiti per essere poi donati.

Finché le logiche di riduzione e circolarità
non saranno pratica comune, l'unica bacchetta
magica a nostra disposizione resterà compra-
re meno giocattoli e in modo più responsabile,
riappropriandoci di quella titolarità educativa
tanto sfidante quanto necessaria in un mon-
do che inizia a scricchiolare sotto il peso della
sovrabbondanza.

CONTORNI

DIVIDI, DONA, RIPARA, CREA: ossia guida pratica per chi compra, usa e rompe i giocattoli

Dopo Natale i nuovi giochi si vanno
ad aggiungere ai vecchi, spesso
non più interessanti agli occhi dei
bambini o ormai danneggiati. Quali
alternative per non farsi travolgere?

DIVIDI i giocattoli in categorie:

quelli in buono stato caduti nel
dimenticatoio, quelli amati ma
danneggiati, quelli irrecuperabili;

DONA i giocattoli funzionanti ma
non più utilizzati rivolgendoti ad
associazioni benefiche, parrocchie,
ospedali o asili vicino a te;

RIPARA i giocattoli del cuore
danneggiati. Puoi farlo a casa
coinvolgendo i bambini, o

rivolgendoti a dei professionisti:

- su toy-rescue.com puoi stampare
o richiedere gratis i file per
ristampare in 3D i pezzi mancanti;
- a Milano [Lab Barona Repair
Café](#) organizza swap party e
laboratori di riparazione;
- a Brescia e Bergamo
[Giocattolandia](#) analizza, valuta
e ridà vita a qualsiasi giocattolo,
anche elettronico;
- a Roma l'Associazione
SalvaMamme ospita il laboratorio
di [Guido l'aggiusta-giocattoli](#),
dove chi vuole può anche offrirsi
come aiuto-riparatore;
- a Napoli [L'Ospedale delle
Bambole](#) è specializzato nella
riparazione di peluche e bambole
dal 1800 e ha una sezione museo
visitabile;
- a Campobasso i volontari della
rete [Rigiocattolo](#) raccolgono,



rigenerano, rivendono e donano
giocattoli usati;

CREA insieme ai tuoi bambini nuovi
oggetti o decorazioni con i giocattoli
ormai irrecuperabili!



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

attraverso l'impegno e un lavoro costante sul corpo.

UN ESERCIZIO DI POTERE NASCOSTO

Il mito della bellezza è diventato così uno strumento per controllare le donne. Gancitano spiega infatti che «non si tratta di una questione puramente estetica, ma di una tecnica politica di esercizio del potere». Il paradosso consiste nel fatto che viviamo in un'epoca storica in cui le persone potrebbero essere libere e invece sono più schiave che mai di parametri impossibili da raggiungere. «Il mito della bellezza si diffuse quando le donne acquisirono più libertà, minacciando di destabilizzare l'ordine socioeconomico e una cultura dominata dall'uomo»; diventava allora essenziale indirizzare i consumi, facendo così in modo che, nonostante acquisissero nuovi diritti, le donne vivessero in uno stato di continua ansia da prestazione. Negli anni Cinquanta, il bersaglio della pubblicità ha iniziato a essere la donna in carriera, pericolosa perché indipendente e consapevole, che bisognava far sentire in colpa per il poco tempo trascorso in casa, guidando il suo nuovo potere sociale.

CONSUMATRICI INFELICI E INSODDISFATTE

La ricercatrice Rossella Ghigi ha ipotizzato che la "malattia" della cellulite sia nata in Francia, a cavallo tra le due guerre, per una ragione ben precisa: in quel periodo le donne avevano iniziato a occupare molto più spazio nella sfera pubblica e nel mercato del lavoro retribuito. Diventavano così delle consumatrici di prodotti industriali, da sfruttare il più possibile, controllandole attraverso il mito della bellezza. Questo, in fondo, è l'obiettivo principale del marketing. La donna deve sentirsi in colpa e perennemente inadeguata, oltre che brutta, grassa, con i capelli spenti e la cellulite ovunque. Per placare il senso di inadeguatezza che le hanno inculcato non potrà fare altro che comprare prodotti su prodotti. Se si sentisse soddisfatta e usasse la stessa crema viso per tutta la vita, non farebbe più girare l'economia, e addio profitti. In questo senso la pubblicità ha avuto un ruolo fondamentale nella diffusione del mito della bellezza. È grazie a lei che la società del consumo è riuscita a diffondersi e a propagandare i suoi canoni estetici,

La bellezza ha rappresentato e continua a rappresentare uno strumento di controllo dei corpi e dei pensieri delle donne

perché ritrae le speranze socialmente condivise che sono così appiattite, omologate e infine trasformate in promessa. Nel suo Questione

di sguardi (il Saggiatore, 2015), lo scrittore e critico d'arte J. Berger spiega infatti che «la pubblicità parla di relazioni sociali, non di oggetti. La sua non è una promessa di piacere, ma di felicità».

Viviamo in una società capitalistica che ci insegna che possiamo soddisfare le nostre speranze solo tramite l'acquisto di nuovi prodotti e servizi. E perché questa struttura regga e non si palesi in tutta la sua superficialità è necessario che la pubblicità sia credibile e ci convinca che il nuovo acquisto ci renderà felici e liberi. Gancitano, insieme ad Andrea Colamedici, nel loro saggio La società della performance (Tlon, 2018) spiegano che la supposta libertà è un'illusione: «Non è libertà *di*, ma libertà *tra*: non libertà di scegliere, non spazio di discernimento, ma libertà tra un numero pressoché infinito di opzioni. Non puoi sottrarti all'acquisto, puoi solo decidere se comprare questo o quello. In ogni caso, sei un consumatore». E questo accade in ogni ambito, nei cosmetici, così come nel cibo. «Ti promettiamo la salvezza dall'intossicazione della pelle e del corpo - spiega Gancitano - cercando di redimerci da ciò che ti abbiamo venduto in tutti questi anni». Il punto non è vendere al



Specchio delle mie brame. La prigione della bellezza

di Maura Gancitano

Einaudi - 14 €
(ebook disponibile)

CONTORNI

Green, I love you?

Piccola challenge per tutti. Quante certificazioni green conoscete? Vediamo un po'... Ci sono ICEA, CCPB, NATRUE, AIAB, EcoCert, Ecolabel UE... Aspettate! Non dimenticate cruelty free. Se siete amanti della cosmesi (ma anche se non lo siete e semplicemente fate la spesa al supermercato e talvolta entrate in una parafarmacia), avrete notato che la domanda di prodotti "naturali" rappresenta un trend in costante aumento e che le aziende sembrano fare a gara per apparire più sostenibili possibile.

Secondo un'indagine dell'associazione **Cosmetica Italia**, l'anno scorso la spesa di prodotti green ha registrato un valore superiore ai 2,6 miliardi di euro (il 12,6% in più rispetto al 2019). Come si legge in un recente articolo de **ilsole24ore**, Gian Andrea Positano, responsabile del Centro Studi dell'associazione, ha dichiarato: «La domanda di prodotti a connotazione naturale e sostenibile è un trend in costante crescita nel mondo della cosmesi, così come in quello del food e in altri comparti. Questa tendenza è diventata una tematica di grande interesse non solo per gli operatori del settore, ma anche per l'opinione pubblica». Visto il crescente interesse dimostrato dai consumatori, le aziende fanno di tutto per muoversi in direzione del bio, del sostenibile, del non testato sugli animali e cercano di apparire più sostenibili di quello che in realtà sono. Insomma, il rischio del greenwashing è dietro l'angolo. Ma il punto è un altro: a quanti importa davvero? Perché noi consumatori saremo anche più consapevoli dopo la pandemia, ma siamo ancora molto sensibili alle mode di stagione...

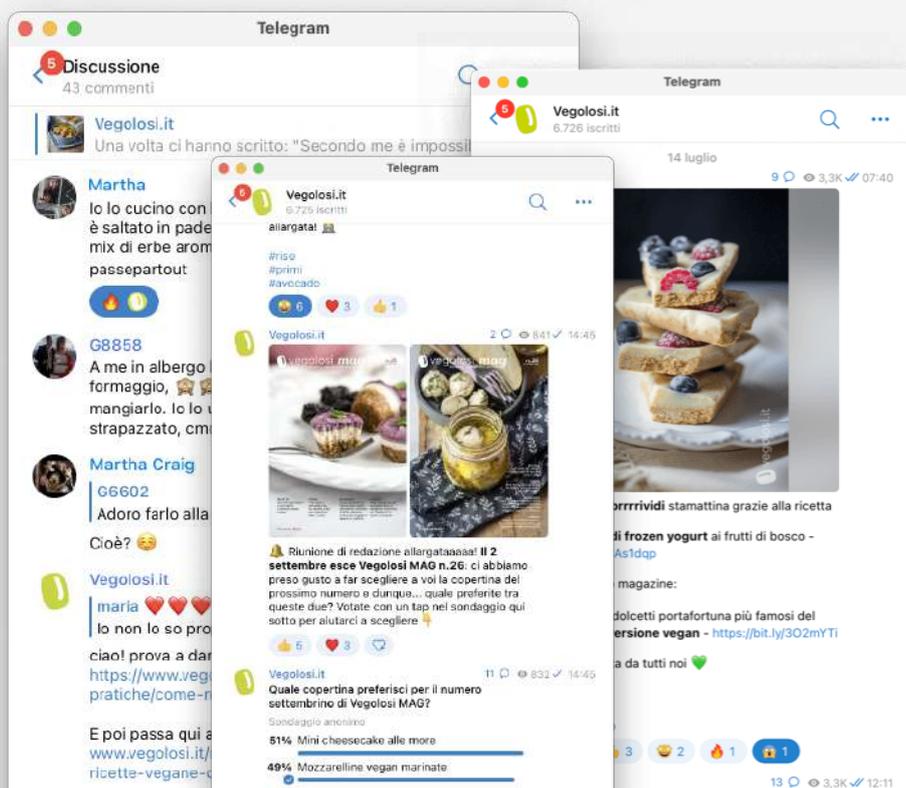
Questo sguardo oggettivante intossica la mente della donna privandola delle risorse emotive e intellettuali che potrebbe destinare alla sua crescita personale

consumatore un prodotto bensì un'alternativa vantaggiosa a ciò che quel consumatore è. E il fine è sempre quello di indurre le persone a sentirsi insoddisfatte, spingendole così a consumare tutto il loro reddito nell'illusione di placare la loro ansia e la loro infelicità tramite acquisti indotti dall'esterno.

FUGGIRE DALLA PRIGIONE

Nel 1997, **Barbara L. Fredrickson e Tomi-Ann Roberts** hanno formulato la "teoria dell'oggettivazione", secondo la quale i corpi femminili vengono percepiti come "oggetti" (e giudicati molto più di quelli maschili). Ne consegue una frammentazione del corpo, costituito da porzioni sempre più piccole, che richiedono ognuna un trattamento specifico per risolvere problemi che non sapevamo nemmeno di avere. È il trionfo del capitalismo grazie al quale «il bello scompare a favore di una forma surrogata di bellezza che è solo consumo. E il consumo della bellezza è il consumo dei corpi».

Questo sguardo oggettivante intossica la mente della donna privandola delle risorse emotive e intellettuali che potrebbe destinare alla sua crescita personale. Se, come spiega Gancitano, «l'idea di bellezza ha subito con la società borghese uno spostamento di significato, da enigma a misura a cui conformarsi» adesso è il momento di riappropriarsene. La bellezza non ha niente a che fare con il corpo ma è sempre stata il tentativo di cogliere il sublime e l'intensità che una persona o una situazione ci trasmettono. Il compito di ognuno è quello di sviluppare un'immagine positiva di sé dando spazio alla propria creatività e a tutto ciò che riempie di senso la vita finché le parole di Naomi Wolf non saranno più vere: «Tutte le volte che ignoriamo o non ascoltiamo una donna alla televisione o sulla stampa perché la nostra attenzione è stata attratta dalla sua taglia, dal suo trucco, dal suo abbigliamento o dalla sua pettinatura, il mito della bellezza funziona al meglio della sua efficienza».



Per non perderti nulla, alla faccia degli algoritmi dei social network, unisciti al nostro canale Telegram!

BELLISSIMO:
MI ISCRIVO AL CANALE (è gratis)

Ogni giorno ti mandiamo una ricetta, hai la possibilità di scriverci e scambiare consigli e opinioni di cucina e cultura 100% vegetale in una community che cresce sempre di più. Scegli tu se silenziare le notifiche e leggerci quando vuoi: noi ti aspettiamo!

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 ghezzare 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

priorità la sostenibilità ambientale quando vanno a votare?».

Non serve attendere le elezioni nazionali, anche in quelle locali si può prendere posizione. Una sorta di “*not in my garden*” costruttivo, stavolta, che dice no ad amministratori che non mostrano impegno e interesse su temi green.

Mostrata una certa coerenza alle urne, nessuno si può comunque permettere di lavarsene le mani. Di azioni “da singoli” virtuose ce ne sono tante e Bressanini fa leva sulla chimica scegliendo un esempio con il bicarbonato come protagonista, divenuto senza motivo “panacea di tutti i mali”. «No, non sbianca e non disinfetta - spiega -. Non va usato a caso solo per il fatto che sia innocuo. Resta comunque un prodotto chimico che non si trova in natura, per ricavarlo si consumano energie e risorse. Non va quindi sprecato», precisa Bressanini. Una logica simile va applicata nel seguire in modo diligente le dosi indicate sulle confezioni per ogni prodotto di pulizia. Abbondare è un puro spreco, non pulisce meglio, anzi, a volte crea danni.

CHIEDERSI PERCHÉ SI FA QUEL CHE SI FA È LA REAZIONE CHIMICA PIÙ GREEN

C'entra la chimica, in queste *best practices*, ma soprattutto il buon senso, la voglia di non agire sempre in automatico. Nemmeno quando si cucina un piatto apparentemente banale come la pasta al pomodoro. Recentemente il premio Nobel per la Fisica Giorgio Parisi ha ricordato il video in cui nel 2017 Bressanini spiegava come la pasta si potesse cuocere anche a fuoco spento, riducendo del 47% il consumo di gas. Di fronte a questa affermazione, supportata da spiegazioni scientifiche, alcuni hanno espresso un rifiuto a priori, altri hanno invece provato di persona. C'è poi chi ha addirittura voluto applicare tale metodo anche alle uova e ad altri cibi da bollire. È un perfetto esempio di cosa significhi adottare un approccio scientifico. «Non richiede lauree specifiche,

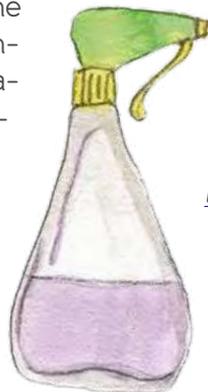
«Molte aziende avvertono la sensibilità del loro target ai temi ambientali e ci giocano. Fanno leva sul nostro desiderio di essere persone virtuose, per fare business. È quindi più che mai fondamentale farsi delle domande, non credere a tutto ciò che sembra o che ci viene presentato»

altro che scetticismo organizzato», commenta Bressanini.

Va vinta un po' di inerzia, insomma, per innescare questo tipo di atteggiamento. Ci sono abitudini decisamente rassicuranti e che ci evitano di pensare. C'è una comfort zone senza troppi imprevisti in cui è un sollievo rifugiarsi, soprattutto dopo giornate stressanti. Ma vale la pena uscirne: si potrebbe, per esempio, scoprire che il programma “eco” della nostra lavapiatti, pur durando di più, consuma meno. E iniziare a selezionarlo più spesso per limitare il proprio impatto ambientale e risparmiare.

GLI INGANNI DELLE ETICHETTE: DETERSIVI VEGANI & CO.

Oltre a migliorare la nostra qualità di vita e minimizzare la nostra impronta legata alle emissioni, farsi delle domande serve anche a non abboccare a ogni cosa che il marketing ci vuole far credere. «Molte aziende avvertono la sensibilità del loro target ai temi ambientali e ci giocano - prosegue Bressanini -. Fanno leva sul nostro desiderio di essere persone virtuose, per fare business. È quindi più che mai fondamentale farsi delle domande, non credere a tutto ciò che sembra o che ci viene presentato». Un esempio sotto gli occhi di tutti è la discriminazione nei confronti dello zucchero bianco in favore di quello di canna anche se sono nutrizionalmente uguali e, solamente, utilizzati in due diversi stadi di lavorazione. Un'altra vittima di un certo marketing è l'acqua del rubinetto, fatta passare per nociva, anche se potabile in quasi tutta Italia. E poi c'è tutto il filone dei prodotti vegetariani e vegani. “Etichette” che vengono sempre più utilizzate a sproposito, cercando di guadagnare golose fette di due mercati in crescita, puntando sulla



«C'è una forte speculazione sui prodotti etichettati come vegetariani o vegani, con la complicità di alcuni influencer pagati per promuoverli. In questo caso, l'approccio scientifico ci induce e ci aiuta non solo a non fidarci ciecamente degli slogan usati, ma anche a scegliere con massima accuratezza le nostre fonti di informazione»

voglia di molte persone di restare coerenti alle proprie scelte. Fioccano quindi anche prodotti di pulizia etichettati come “vegani”, senza alcuna motivazione scientifica a supporto.

«C'è una forte speculazione su queste categorie, con la complicità di alcuni influencer pagati per promuovere certi prodotti. In questo caso, l'approccio scientifico ci induce e ci aiuta non solo a non fidarci ciecamente degli slogan usati, ma anche a scegliere con massima accuratezza le nostre fonti di informazione», spiega Bressanini. Nel gran vociare di green, sia sul web che sui social, è necessario selezionare un paio di testate e/o di esperti affidabili, a cui decidere di fare riferimento.

Per la scelta dei prodotti, di pulizia, alimentari e di altro tipo, c'è anche un prezioso strumento sotto gli occhi di tutti, gratuito e accessibile, ma in Italia ancora poco conosciuto. Bressanini lo ricorda nel suo ultimo libro, *La scienza delle pulizie*: è l'Ecolabel. Questo “bollino” nasce da un regolamento dell'Unione Europea «per garantire che un prodotto abbia ingredienti a basso impatto ambientale. È utile per chi vuole essere sicuro di fare una scelta sostenibile, visto che non si possono studiare tutte le etichette di ciò che acquistiamo. Sarebbe impensabile a livello di tempo e di conoscenze richiesti». Ancora una volta, quindi, non è una questione di competenze chimiche bensì di approccio critico che tutti possono adottare: «Anche senza aver trovato le risposte, si è già fatto un passo avanti», conclude Bressanini.



CONTORNI



La scienza delle pulizie di D. Bressanini

Gribaudo - 24€ (ebook disponibile)

È un saggio travestito da manuale, tutto dedicato ai prodotti di pulizia, l'ultimo libro del chimico Dario Bressanini. Con il suo stile agile e coinvolgente, ma allo stesso tempo chiaro e fruibile, l'esperto regala consigli pratici su come pulire usando ciò che si ha già in casa. Oppure che si può comprare, facendo scelte oculate. Un intero capitolo è poi riservato all'impatto ambientale dei detersivi. Chiaro che esiste e non è affatto banale, ma Bressanini ne racconta l'evoluzione negli anni, attraverso aneddoti curiosi e che fanno riflettere. Un libro da avere e da “consumare”, sfogliandolo in caso di dubbi o di vuoti di memoria. Per esempio, serve per ricordarsi di non mescolare detersivi: unendo due prodotti che singolarmente hanno specifiche funzioni, non è detto che esse si combinino. Oppure che l'aceto è un anticalcare, ma non disinfetta, e che lavare con la lavastoviglie non è vietato, anzi! È una scelta molto sostenibile: si risparmiano energia e acqua e si ha un impatto ambientale inferiore rispetto al lavaggio a mano sotto l'acqua corrente, che comporta un enorme spreco di acqua.

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

dimostrando che il destino di ognuno non è già scritto sin dalla nascita nel proprio DNA, poiché l'uomo ha il potere di influire quotidianamente su di esso, modificandolo con risultati ampiamente positivi sia per sé che per gli altri.

CARO DARWIN, PER SOPRAVVIVERE MEGLIO ESSERE FORTI O GENTILI?

La parola "gentilezza" deriva dal latino *gens*, termine che indicava un gruppo familiare allargato, un clan di appartenenza. Nell'antica Roma la *gens* era una sorta di famiglia nobile in cui ciascuno, al di là dei legami di sangue, aveva reciproci doveri di difesa e assistenza. *Gentilis*, in latino, significava essere parte dello stesso gruppo in quanto accomunati non tanto da comportamenti formali esteriori, ma da un sentimento interiore: la nobiltà d'animo. La gentilezza non è solo sinonimo di "ben educato" bensì, racconta Lumera, rappresenta un valore sociale che crea senso di appartenenza e che si può tradurre in tutto ciò che facciamo in modo disinteressato, senza un tornaconto e col solo obiettivo di far star bene qualcun altro. La "biologia della gentilezza" è quindi, prima di tutto, una biologia dei valori.

I grandi filosofi e mistici del passato lo avevano intuito secoli fa, ma oggi a sostenerlo è anche la scienza. Gentilezza, ottimismo, perdono, gratitudine e felicità hanno un corrispettivo biologico e possono essere tradotti in numeri, reazioni chimiche ed enzimatiche.

Questo approccio inverte una cattiva interpretazione del pensiero di Darwin, secondo il quale il soggetto più in grado di sopravvivere è quello più pronto e adatto al cambiamento. Da sempre, ciò è stato erroneamente interpretato attraverso una visione antropocentrica che ha fomentato, come afferma Lumera, una società competitiva che identifica tutt'oggi il più adatto con il più forte, inteso come persona in grado di imporsi in termini fisici, mentali o economici sugli altri. La "biologia della gentilezza" vuole provare a invertire questo paradigma, raccontandoci che il più adatto al cambiamento è, invece, il più gentile. Come sostiene Lumera, la

gentilezza è la strategia migliore da scegliere a lungo termine, non solo per la nostra salute o a livello biologico, ma anche nelle nostre relazioni.

Le culture millenarie, come ad esempio alcune tradizioni orientali, hanno sempre spinto a lavorare in un'unica direzione, ossia superare l'ego e andare al di là di quella sensazione che abbiamo di essere il centro dell'universo e del nostro pianeta (e che trasforma così l'*homo-sapiens* in "ego-sapiens"). A tal proposito, Lumera sostiene che una delle più grandi azioni (ri) educative che dobbiamo compiere è risanare il grande senso di frattura che l'uomo percepisce con il mondo esterno, nella direzione di un processo inclusivo verso

gli altri e di espansione del nostro senso di identità. L'approccio proposto da Lumera e De Vivo educa anche all'ascolto costante e alla comprensione di come funziona la nostra

Dobbiamo riparare il grande senso di frattura che l'uomo ha con il mondo esterno, nella direzione di un processo inclusivo verso gli altri e di espansione del nostro senso di identità

mente «per smettere di essere», afferma lo studioso, «il prodotto di un'immaginazione pilotata da messaggi di marketing» e avere una mente «perfetta», ovvero capace di creare un mondo a partire dalle proprie esigenze più profonde, che non sono quelle narrate da un sistema votato al consumo. La biologia della gentilezza esplora questa connessione come nuovo senso di identità dell'essere umano e propone delle strategie evolutive per sopravvivere, da includere nei vari sistemi sociali a cui apparteniamo: scuole, ospedali, carceri e via scorrendo. Motivo per cui, questo libro, si è trasformato anche nel ***Movimento Italia Gentile***, un progetto promosso dall'Associazione di volontariato *My Life Design Onlus*, «un movimento collettivo nazionale, aconfessionale, apartitico e apolitico», spiega Lumera, «che coinvolgendo persone, enti, imprese e istituzioni prova a diffondere il valore della gentilezza e a trasformarlo in progetti concreti ad alto impatto sociale».

TELOMERI: LE "SENTINELLE" DEL DNA SENSIBILI ALLA GENTILEZZA

Praticare gentilezza e atti di altruismo è un'abitudine che ci fa stare meglio e a dirlo non è solo il buon senso, ma anche la scienza, che negli ultimi decenni, come spiega la dottoressa

De Vivo, ha analizzato ogni nostra cellula alla ricerca di conferme su ciò che a istinto abbiamo sempre saputo: vivere in

armonia con noi stessi e con gli altri può regalarci una vita lunga, serena e in salute. Ad oggi, lo stile di vita che scegliamo ha un impatto molto più significativo sul nostro benessere rispetto alla nostra genetica di partenza.

Ma come facciamo a sapere cosa ci fa bene? Per la scienza la risposta sta in alcune molecole presenti nel nostro organismo, dette biomarcatori, che svolgono il ruolo fondamentale di “sentinelle” della nostra salute grazie alla loro capacità di indicare se siamo o meno predisposti a sviluppare condizioni di malattia. De Vivo è tra le scienziate al mondo più esperte nello studio dei cosiddetti “telomeri”, delle vere e proprie “superstar” tra i biomarcatori. Nel 2009, Elizabeth Blackburn Carol W. Greider e Jack W. Szostak hanno vinto il Premio Nobel per la Medicina proprio come autori della scoperta dei telomeri e del meccanismo attraverso il quale essi proteggono i cromosomi dalla degradazione.

Per prima cosa, i telomeri «sono i più importanti e significativi marcatori dell'invecchiamento», spiega la dottoressa De Vivo, «dato che il loro accorciamento è naturalmente connesso al passare degli anni», per questo la scienza considera i telomeri come un vero e proprio orologio biologico che determina la vita di ogni cellula e di conseguenza dell'organismo a cui appartiene: «telomeri più lunghi», spiega De Vivo, «sono associati a individui longevi, mentre telomeri a lunghezza ridotta sono associati a una minore aspettativa di vita».

L'accorciamento dei telomeri però non è solo un processo naturale: «Abbiamo capito che il nostro DNA è modificabile e che le nostre scelte di vita possono trasformare la genetica, che risponde alle sollecitazioni dell'ambiente esterno e si adatta a condizioni di continua evoluzione». Gli scienziati hanno deciso di usare questi biomarcatori per verificare la suscettibilità delle persone a malattie croniche e, dopo aver ottenuto numerose conferme su fattori quali un'alimentazione prevalentemente vegetale, un moderato livello di attività fisica, un sonno regolare e altre note sane abitudini, hanno iniziato a indagare anche l'impatto di altri comportamenti e

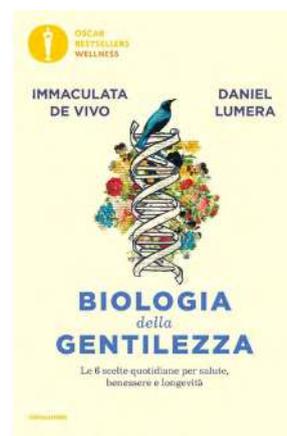
Il nostro DNA è modificabile e le nostre scelte di vita possono trasformare la nostra genetica

disposizioni mentali. Ecco, allora, dimostrato come la meditazione, ma anche atteggiamenti quali la gentilezza,

l'ottimismo, l'empatia, l'apertura verso gli altri, la compassione siano tutti potenti fattori di riduzione dello stress e quindi, afferma De Vivo, «amici dei nostri telomeri, che sono infatti risultati più lunghi nelle persone che adottano questo tipo di comportamenti». L'invecchiamento resta un processo inesorabile, ma solo in parte determinato geneticamente: possiamo fare qualcosa per rallentarlo.

PIÙ GENTILI, OSSIA MENO STRESSATI E PIÙ INTERCONNESSI

La risposta a una situazione molto stressante in biologia si chiama *fight or flight*, combatti o fuggi, in quanto ci permette di affrontare il pericolo o scappare da esso con tutte le nostre forze. Si tratta di un meccanismo frutto di millenni di adattamento all'ambiente e da sempre utile alla nostra sopravvivenza. Se però nella preistoria, il nostro *fight or flight* - con tutta la sua carrellata di reazioni biochimiche (come ad esempio il rilascio di alcuni ormoni specifici, l'aumento della frequenza cardiaca e della concentrazione degli zuccheri nel sangue o, ancora, l'attenuazione del dolore) - si innescava di fronte



Biologia della gentilezza. Le 6 scelte quotidiane per salute, benessere e longevità

di D. Lumera, I. De Vivo

Mondadori - 14 €
(ebook disponibile)

all'inaspettato incontro con un pericoloso predatore, oggi è molto probabile che tale meccanismo si attivi mentre stiamo guidando per andare a lavoro durante l'ora

La maggior parte di noi vive in una risposta continua a uno stato di allarme che non si spegne mai, un logorio senza fine, non previsto dalla nostra evoluzione

di punta, magari tra bambini da accompagnare a scuola, automobilisti che strapazzano il clacson a più non posso e pensieri in merito al nostro stesso ritardo, alle bollette da pagare e alla suocera che arriverà in serata.

Non si tratta di una belva feroce e non siamo in pericolo di vita, ma questo il nostro corpo non lo sa e la pressione psicologica a cui siamo sottoposti, spiega De Vivo, attiva la medesima risposta biochimica. Il problema è che per la maggior parte di noi si tratta di una risposta continua a uno stato di allarme che non si spegne mai. Siamo accomunati da un logorio senza fine, non previsto dalla nostra evoluzione, con un impatto deleterio sulla nostra salute.

Cosa c'entra, quindi, lo stress con i telomeri e la gentilezza? I telomeri sono «sensibili» alle condizioni esterne per cui lo stress può incidere direttamente su di essi. In risposta a stimoli negativi, infatti, il nostro corpo rilascia ormoni come il cortisone che, una volta nel sangue, creano stress ossidativo e infiammazione, «le due condizioni biochimiche che - afferma la scienziata - favoriscono il logoramento accelerato dei telomeri». Dobbiamo immaginare lo stress come un veleno per il nostro DNA che, lì per lì, non ci uccide ma a piccole dosi, giorno dopo giorno, rende tossico il nostro ambiente

cellulare, favorendo così l'insorgere di patologie nel lungo periodo.

Conoscere queste dinamiche ci permette di comprendere che non possiamo

eliminare del tutto lo stress dalla nostra vita, ma possiamo modificare il modo in cui reagiamo a esso. Ogni giorno possiamo scegliere se allentare le tensioni in famiglia e sul lavoro, anziché subirle o alimentarle. Possiamo decidere di smetterla di arrabbiarci inutilmente o portare rancore per episodi di poco conto accumulando aggressività. I telomeri parlano chiaro: non si torna indietro, una volta fatto il danno il processo cellulare è irreversibile e si può solo attenuare con strategie protettive appartenenti a stili di vita sani. «Quello che rileviamo nei nostri laboratori - racconta ancora la dottoressa De Vivo - è un grido disperato delle nostre cellule, che chiedono di essere protette dallo stress, dal cibo spazzatura, dalla sedentarietà». Risparmiamo qualsiasi pressione psicosociale agli altri, perché essa si imprime a fuoco nella nostra biologia, rovinando la qualità generale delle nostre vite. Se è vero che di fronte agli infiniti meccanismi di riequilibrio della natura, ogni singola specie non può che o evolversi o essere scartata, è giunto il momento di prendere consapevolezza di una responsabilità inscritta nel codice genetico di tutti noi, che attraverso la gentilezza può restituire un significato e un senso alle nostre esistenze, dentro e fuori, da sempre interconnesse.



Una playlist per stare bene e attivare la nostra mente

Lumera e De Vivo consigliano anche alcuni brani musicali che per una magica (e scientifica!) combinazione tra suoni e parole hanno il potere di mitigare lo stress emotivo, spazzare via il senso di solitudine, risollevare l'umore e potenziare le capacità mentali dando slancio all'immaginazione.

1. [Armand Amar, Poem of the Atoms](#)
2. [Sergej Rachmaninov, Concerto per pianoforte e orchestra in Do minore n. 2 op. 18](#)
3. [Jean-Guihen Queyras, J.S. Bach Cello Suite n.1 in G major](#)
4. [The Queen, Bohemian Rhapsody](#)
5. [Johann Sebastian Bach, Magnificat BWV 243](#)
6. [Camille Saint-Saëns, Carnevale degli animali](#)
7. [Ennio Morricone, Gabriel's Oboe](#)
8. [Aretha Franklin, Respect](#)
9. [George Harrison, While My Guitar Gently Weeps](#)
10. [Aaron Copland, Appalachian Spring](#)



CONTORNI

Vademecum per coltivatori di gentilezza

1 Circondati di relazioni di qualità

Se immaginassimo le relazioni come dei veri e propri alimenti, ci troveremo a scartare quelle tossiche e a tenere quelle ricche di nutrienti emotivi e mentali. Le relazioni sono sia uno specchio di noi stessi e del nostro ambiente che un bisogno biologico. Ma come facciamo a scegliere le relazioni “giuste”?

Con carta e penna, rispondendo alle quattro domande suggerite dall'esperto Daniel Lamera:

1. Quale parte di te sta scegliendo e in risposta a quali necessità o esigenze?
2. Cosa rappresenta quella scelta?
3. Se fossi totalmente libera/o cosa sceglieresti?
4. Se sapessi di dover morire tra poco tempo faresti comunque quella scelta?

2 Mangia vegetale

La dottoressa De Vivo si sofferma su uno studio del 2018 che sottolinea come sull'importante ruolo dei telomeri agiscano anche le fibre, presenti unicamente nei cibi vegetali. Tale studio, tratto dal *National Health And Nutrition Examination Survey (NHANES)*, ha analizzato campioni di DNA di 5674 adulti statunitensi, di cui si è misurato il consumo giornaliero di fibre. Ne è emerso che per ogni grammo di fibre in più per 1000 kilocalorie, i telomeri risultavano molto più lunghi. Calcolando il tutto in termini di tempo, gli scienziati hanno rilevato che un incremento di 10 grammi di fibre per 1000 kilocalorie corrisponde a ben 5,4 anni di invecchiamento cellulare in meno.

3 Muovi il tuo corpo

Attività fisica moderata o intensa è associata a telomeri più lunghi indipendentemente dall'indice di massa corporea. La differenza nella lunghezza dei telomeri corrisponde in media a 4,4 anni di invecchiamento cellulare.

4 Mantieni una mente giovane e vigile

Con un po' di provocazione, possiamo provare a cambiare prospettiva ribaltando, come sostiene Lamera, l'antico detto *mens sana in corpore sano* nell'esatto contrario: corpo sano in mente sana. Avere una quotidianità impregnata di rabbia, rancore, ansia, tristezza e pensieri negativi, al di là di qualsiasi alimentazione sana e regolare attività fisica, non potrà che riversarsi sul nostro corpo e sulla sua salute. In quest'ottica olistica il punto è che la mente e il corpo sono una sola cosa che per funzionare deve avere l'armonia di entrambi.

5 Ascolta musica di qualità

Anche quello che passa attraverso le nostre orecchie è importante e ad affermarlo è sempre la scienza. Per quanto, infatti, una canzone degli Abba sembri apparentemente più divertente di un brano di musica classica, non è detto che i risultati sul nostro organismo siano gli stessi. Basti pensare al cosiddetto “effetto Mozart”, nome divulgativo di una ricerca pubblicata sulla celebre rivista “Nature” nel 1993 dai fisici G. Shaw, F. Rauscher e C. Kye secondo la quale l'ascolto della *Sonata in Re maggiore per due pianoforti (KV 448)* di Wolfgang

Amadeus Mozart indurrebbe un aumento temporaneo delle capacità cognitive. Non tutta la musica ha quindi gli stessi effetti sul nostro organismo, per cui è importante avere qualche punto di riferimento. Lamera e De Vivo propongono, all'interno del libro, le loro rispettive playlist da cui lasciarsi ispirare per iniziare ad ascoltare della musica capace di nutrire il nostro benessere.

6 Trascorri del tempo nella natura

Tra abitudini antichissime ed evidenze scientifiche contemporanee, la dottoressa De Vivo ha sottolineato, ad esempio, lo studio del 2016 condotto dalla *Harvard School of Public Health*, che ha analizzato i dati di 108.630 donne del *Nurse's Health Study*, residenti in varie località degli Stati Uniti. Il risultato più significativo ha dimostrato che le donne che vivono in zone con più verde, entro un raggio di 250 metri dalla loro abitazione, tendono ad avere un tasso di mortalità più basso del 12% rispetto a quelle che vivono in aree cementificate. Stare a contatto con la natura migliora la nostra salute e ci rende parti attive e consapevoli dell'interconnessione che abbiamo con essa in tutte le sue sfumature e componenti.

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

[Iscriviti da qui](#)

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

Tutto il mondo intorno

Film, mostre, podcast, luoghi da vivere per nutrire la nostra voglia di cose belle (e non solo buone)



Arte

La cracking art al Forte di Bard

Per coloro che nelle prossime settimane passeranno da Aosta – magari per una bella sciata sulle montagne della zona – il consiglio è una sosta alla mostra dedicata alla *cracking art* visitabile fino al 19 marzo negli spazi esterni del Forte di Bard. Si intitola Regen'Art, quando il recupero della materia si trasforma in arte e nasce dalla collaborazione tra il polo espositivo valdostano e l'acciaieria locale Cogne Acciai Speciali. Troverete i camminamenti della fortezza popolati di coloratissimi animali di grandi dimensioni realizzati in plastica rigenerata, secondo la filosofia propria del movimento artistico divenuto famoso negli ultimi anni proprio per i grandi animali in plastica riciclata che hanno invaso le piazze di tutta Europa per sensibilizzare i cittadini sui temi dell'economia circolare attraverso l'arte. Un modo originale – all'insegna della riflessione ecologica – per visitare il Forte e le sempre interessanti mostre di arte, fotografia e artigianato locale che periodicamente ospita al suo interno.

Shopping

Che meraviglia il tè letterario

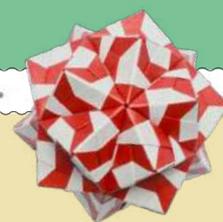
C'è forse qualcosa di meglio, in pieno di inverno, dello starsene al calduccio in poltrona a leggere, riscaldati da una tazza di tè fumante? Secondo noi no eppure... una cosa va detta: c'è tè e tè. O meglio, c'è un tè adatto a ogni lettura. È l'idea alla base di Bookish TeaHouse, shop online sul quale si trovano tante diverse selezioni di tè, infusi e miscele. La particolarità? Ciascuno è ispirato, nel gusto, a un libro e a una storia diversi. Dal mix di tè nero, liquirizia e menta piperita pensato per le menti più argute alla Sherlock Holmes al gusto dolce e armonioso a base di camomilla, passiflora e liquirizia ispirato a Jane Eyre fino alla miscela a base di tè verde, rosa canina, ibisco, mela, uva passa e coriandolo, per gli appassionati del mondo magico di Hogwarts – e molti altri ancora. Davvero dei dolci accompagnamenti alla lettura, tutti preparati con ingredienti 100% bio e vegan. Un'idea bellissima anche per un regalo speciale!



Manualità

Origami che passione!

Gennaio è spesso il mese dei buoni propositi e delle iscrizioni, alle attività sportive e a corsi di vario genere. Se avete una buona manualità e le cose "pratiche" vi rilassano, potreste pensare a delle lezioni di origami. Ce ne sono anche online, comodissime da seguire da casa sia registrate che in streaming (consigliate, in questo caso, per poter star dietro, con più facilità a tutti gli step e imparare bene la tecnica). È il caso del corso che trovate sulla piattaforma CorsiCorsari: si svolge in tre incontri durante i quali si scopre qualcosa in più su questa antica arte e poi ci si cimenta in prima persona sia con i modelli tradizionali che con le tecniche più complesse. Il materiale viene spedito a casa prima dell'avvio del corso. Requisiti? Nessuno, se non un po' di tempo a disposizione e la giusta dose di precisione e attenzione. Ne varrà la pena perché, come dice l'antico detto, «quando si muovono le mani, il cuore è felice».



Mostre

E.T., telefono-casa

Siete nati, come noi, negli anni Ottanta (o giù di lì)? Allora, come noi lo avete amato e, forse, è stato grazie a lui che, per la prima volta, vi siete chiesti cosa c'è lassù nel cielo e se, davvero, siamo soli in questo universo. *E.T. l'extraterrestre* ha commosso ed emozionato molti di noi da bambini (lo sappiamo che anche voi avreste tanto voluto volare su quella bicicletta!) e oggi torna protagonista di una bella mostra al MIC di Milano, visitabile fino al 29 gennaio. Realizzata per festeggiare i 40 anni (sì, avere letto bene, 40!) del capolavoro di Steven Spielberg, ***E.T. la mostra 1982-2022*** presenta le diverse versioni delle riproduzioni di E.T. realizzate dal genio di Carlo Rambaldi, uno dei più grandi talenti del cinema italiano nel mondo. Oltre agli E.T. in "carne e ossa", la mostra espone disegni, bozzetti, lettere e filmati, tutto inedito, per un viaggio alla scoperta di una delle figure più iconiche del cinema.



Documentari

Morgan Freeman racconta l'universo svelato

La voce – in lingua originale – è quella di Morgan Freeman. La storia è quella millenaria del nostro universo, raccontata attraverso il legame indissolubile che unisce la Terra agli esseri viventi che la popolano. ***L'universo svelato*** è la docu-serie su Netflix che, in sei episodi, spiega alcuni dei meccanismi fondamentali del pianeta attraverso un espediente narrativo davvero suggestivo, ovvero la loro influenza sulla vita di altrettanti animali: scopriamo, per esempio, il ciclo delle stagioni seguendo il lungo anno di vita di un orso bruno dell'Alaska, mentre grazie a un branco di elefanti ripercorriamo la storia dell'arrivo miracoloso sulla Terra dell'acqua e il suo ruolo fondamentale come fonte di sopravvivenza. O, ancora, è la ricerca dell'anima gemella da parte di due pinguini reali a spiegarci come funziona la gravità che ha plasmato l'intero universo, creando le premesse per la vita. Le immagini, neanche a dirlo, sono bellissime!

Bambini

Pastelli sì, ma vegetali

Se avete dei bambini che girano per casa, lo sapete: matite colorate, pennarelli e pastelli a cera non bastano mai (e spesso si perdono o si buttano alimentando a sproposito la quota di rifiuti indifferenziati). E, allora, se dovete fare rifornimento, per quanto riguarda questi ultimi, ve ne consigliamo di una tipologia speciale: sono i ***Crayon Rocks***, speciali pastelli realizzati in cera vegetale (senza, dunque, derivati del petrolio o altre sostanze inquinanti o tossiche). Oltre a essere 100% vegani, sono studiati molto bene per la particolare forma a sassolino, che favorisce l'impugnatura per tutte le manine, sia con la destra che con la sinistra. Perfetti già dai tre anni, aiutano i bambini a imparare a tenere la matita con tre dita in modo spontaneo, favorendo così le prime esperienze di disegno libero e scrittura. E poi sono confezionati in ecologici sacchetti di stoffa riutilizzabili, di diverse dimensioni, da 8, 16 e 32 pastelli. Li trovate nei negozi di giocattoli di qualità e online: perfetti anche come regalo!

VUOI SEGNALARCI UN POSTO DA VEDERE, UN FILM, UN PODCAST O UN'ATTIVITÀ SOSTENIBILE, ECOLOGICA, ORIGINALE E RISPETTOSA DELL'AMBIENTE PER VEDERLA PUBBLICATA NELLA NOSTRA RUBRICA? MANDACI UNA MAIL A SCRIVICI@VEGOLOSI.IT

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



Briciole

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

Mondo

Europa, accordo storico: stop al commercio di prodotti legati alla deforestazione

In Europa non si potranno più importare né commercializzare prodotti la cui realizzazione abbia implicato deforestazione in qualsiasi parte del mondo. L'accordo, definito «storico» anche dall'associazione WWF, è stato raggiunto qualche settimana fa. Dopo due anni di campagne di pressione sull'Europa, anche grazie all'iniziativa [#Together4Forests](#) che negli ultimi due

anni ha riunito 220 ONG per ottenere questa importante legge, l'Europa ha deciso che olio di palma, soia, caffè, cacao, capi di bestiame, legname e gomma, ma anche derivati come carne bovina, mobili, cioccolato e carta, non potranno più essere importati sul territorio europeo se collegati a processi di deforestazione. L'accordo, raggiunto dai rappresentanti degli organi legislatori dell'Unione, Consiglio e del Parlamento comunitario, dovrà essere formalizzato con un voto in entrambe le istituzioni prima di entrare ufficialmente nella legislazione europea. Le aziende che commerciano queste materie prime dovranno quindi dimostrare la regolarità della propria filiera. I prodotti immessi nel mercato dell'Unione non dovranno, infatti, aver contribuito alla deforestazione e al degrado delle foreste in nessuna parte del mondo dopo il 31 dicembre 2020.



Consumi

Calano i consumi di carne e latte: a fare la differenza sono i “reducetariani”

Una recente [indagine](#) di Euromonitor International ha spiegato che il calo dei consumi di carne (soprattutto di manzo) e di latte a cui si assiste in Italia, ma in generale in tutta Europa, non è legato solo alle scelte di vegetariani e vegani, bensì a quelle dei *reducetariani*, ossia di quei consumatori che mangiano sempre meno questi prodotti senza farne però una scelta totalizzante bensì comprando spesso alternative vegetali. Nelle analisi di Euromonitor emerge che solamente il 34% della popolazione europea non consuma mai alternative vegetali alla carne e al latte, e questo significa che il restante 66% lo fa (con percentuali settimanali e mensili diverse fra loro).

Animali

Caccia: approvato emendamento per uccidere di più, anche nelle aree protette

«Una pagina vergognosa per la tutela dell'ambiente in Italia»: così il WWF ha definito l'emendamento alla Legge di Bilancio che stravolge la gestione faunistica italiana. Il provvedimento introduce una norma che consentirà di cacciare nelle aree protette, e persino nelle aree urbane, tutte le specie e per tutto l'anno. Qual è l'obiettivo di questo emendamento proposto da Fratelli d'Italia e inserito nella legge? Quello del contenimento di specie ritenute dannose «per la tutela delle biodiversità, per la tutela del patrimonio zootecnico, per la tutela del suolo, per motivi sanitari, per la selezione biologica, per la tutela del patrimonio storico-artistico, per la tutela delle produzioni zoo-agro-

forestali e ittiche, per la tutela della pubblica incolumità, e della sicurezza stradale». Il riferimento è, in particolare, alla necessità di contenimento della proliferazione dei cinghiali. Il provvedimento, inoltre, prevede che gli animali cacciati in questo frangente, dopo opportuna verifica igienico-sanitaria, possano anche essere mangiati. «Si sta per introdurre nel nostro Paese una caccia senza regole mascherata da attività di controllo – ha evidenziato ancora il WWF –. Un'attività che peraltro non porrà alcun freno alla proliferazione dei cinghiali perché si continua a insistere nell'errore di affidare ai cacciatori la gestione faunistica, nonostante sia stata proprio la caccia a determinare, prima l'immissione dei cinghiali a scopo venatorio in tante parti d'Italia e, dopo, il loro aumento attraverso sistemi di caccia sbagliati che determinano il disgregamento dei branchi moltiplicando il successo riproduttivo».



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

Libri divorabili

Consigli di lettura di tutti i generi



Luoghi nascosti di Sarah Baxter

È una guida di viaggio inedita e bellissima, quella scritta dalla giornalista Sarah Baxter e illustrata magnificamente da Amy Grimes. Un volume da collezione che permette di «dare una sbirciatina dietro le quinte dei luoghi meno noti del nostro Pianeta», svelandone storie e aneddoti. Zimbabwe, Guatemala, Perù, Cina, ma anche Austria, Germania, Scozia, fino alla nostra Villa di Tiberio, a Sperlonga, ce n'è per tutti i Continenti. Bello anche nella fattura, grazie all'elegante copertina cartonata, della stessa serie, ne esiste anche un'analoga versione per gli amanti dell'arte, dedicata ai *Luoghi artistici*, che racconta alcune imperdibili mete e le storie nascoste dietro i capolavori che le celebrano.

Giunti – 18 €



Viaggio a Oblivia di Alex Bellini

È un viaggio “fisico”, lungo i fiumi più inquinati del mondo, ma anche psicologico, attraverso la nostra “mente ecologica”, alla scoperta dei meccanismi che ci fanno continuare a camminare sull'orlo del burrone senza quasi avvertire nemmeno un senso di vertigine. *Oblivia* – il cui nome ha un'origine musicale evocativa – è la terra nella quale viviamo «felicitemente insensibili», incapaci di far seguire alla conoscenza dei problemi ambientali le azioni che potrebbero salvarci. A raccontarci i bias comportamentali che ci incatenano a Oblivia è l'esploratore Bellini – uomo di imprese sportive da record – che in questo libro ci offre un po' di quella cosapevolezza di noi stessi dalla quale solo possono originarsi azioni incisive.

Feltrinelli – 17 €



Il dizionario dei sapori giapponesi di Richard Hoskings

Se amate il Giappone (o non se sapete niente ma la cultura – anche gastronomica – nipponica vi ha sempre incuriosito), ecco il libro che fa per voi. Dal rito de tè alla zuppa di miso, un vero e proprio dizionario, da tenere a portata di mano in cucina se vi piace sperimentare, ma bello anche da sfogliare comodamente seduti sul divano in un momento di relax. Un volume utile per conoscere meglio una cucina che spesso ci appare molto distante e i cui sapori, invece, hanno molto a che fare con ciò a cui le nostre papille gustative sono abituate – al di là delle proposte, spesso semplificate e commerciali alle quali ci hanno abituato molti dei ristoranti giapponesi di casa nostra.

Gribaudo – 22 €



Barboncini e patate di Pija Lindenbaum

Luna, Fiocco e Gatta sono tre cani felici: vivono su un'isola sulla quale le patate crescono in abbondanza, e hanno anche una piscina. Poi, però, le patate finiscono, la piscina si rompe e a loro non rimane che mettersi per mare. Dopo una traversata burrascosa, arrivano su un'isola dove non subito vengono accolti... È un libro dolce e amaro insieme, questo che racconta con leggerezza – ma senza reticenze – di viaggi e migrazioni, capace di incuriosire i bambini e interrogare gli adulti rispetto a uno dei temi più complessi dei nostri giorni. Alla fine, qui sarà lo spirito di condivisione – insieme a una bella cena a base di patate buonissime – a vincere gli egoismi. E, in fondo, viene da chiedersi, non dovrebbe essere sempre così?

Terre di Mezzo – 15 €

Tadasana o posizione della palma

Come una palma. I nomi delle posizioni dello yoga (*asana*) richiamano spesso qualcosa di concreto. Un animale, una pianta, un oggetto. *Tadasana*, nello yoga del metodo Satyananda, è “la posizione della palma” perché, come una palma, ci si eleva verso l’alto, si allunga tutto il corpo dalle radici, i piedi, fino a oltre il capo, come se si volesse raggiungere il cielo con la chioma, ovvero braccia e mani. È una posizione semplice.

1. Partendo da una posizione eretta, con i piedi uniti o leggermente separati, intrecciate le mani e portatele sopra al capo, con i palmi rivolti verso l’alto.
2. Distribuite bene il peso su entrambi i piedi, in modo uniforme. Guardate un punto fisso davanti a voi. Questo vi permetterà di mantenere l’equilibrio.
3. Inspirando, portatevi in punta di piedi e contemporaneamente sollevate le braccia. Trattenete il respiro e la posizione per pochi secondi.
4. Espirando, tornate con i talloni a terra e abbassate le braccia, portando di nuovo le mani sul capo, sempre con i palmi rivolti verso l’alto.
5. Questo è un ciclo. Potete ripetere la posizione per una decina di volte, coordinando sempre il movimento al respiro, che va fatto sempre e solo col naso. Con l’inspiro, sollevate e allungate tutto il corpo, con l’espiro abbassate i talloni e riportate le mani sulla testa. La consapevolezza resta sempre sul movimento e sul respiro, che sono coordinati. Chi perfeziona la posizione con gli occhi aperti, può provare a praticarla anche con gli occhi chiusi.

La posizione della palma ha tanti benefici e nessuna controindicazione. È semplice, ma nello stesso tempo agisce su più piani: sul piano fisico, su quello del respiro e anche a livelli più sottili. Allunga tutto il corpo, dalla base alla sommità, sviluppa equilibrio fisico e mentale, allunga e scioglie la colonna vertebrale, allunga i muscoli e i legamenti della schiena. Migliora il portamento e il coordinamento muscolare. Lavora anche sull’addome e l’intestino. Il momento migliore per praticarla è il mattino (ma va bene anche di sera) perché aiuta, appunto, a risvegliare l’intestino (insieme a un gruppo di altre *asana* è adatta per chi ha problemi di stitichezza). Permette di aumentare la capacità polmonare, aiutando a respirare meglio. Mentre la praticate, immaginate di essere delle palme che si innalzano verso l’alto, a catturare i raggi del sole.

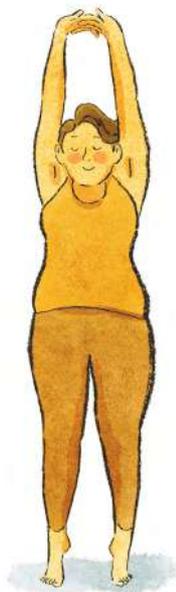


Illustrazione di Lorenzo Sangiò

YOGA E ALIMENTAZIONE

Per chi pratica yoga non c’è nessuna regola particolare sulla dieta, anche se è meglio mangiare con moderazione e cibo il più possibile naturale. Il cibo è considerato dallo yoga una delle fonti di energia, che nutre il corpo e la mente: deve essere quindi sano, di buona qualità, fresco e il più possibile privo di sostanze artificiali. Non è necessario diventare vegetariani, ma è consigliato, in particolare a chi ha problemi di stress, tensione e ansia. Durante i pasti è consigliato masticare molto. Mentre si pratica yoga, invece, lo stomaco deve essere vuoto: non si dovrebbe praticare prima di 2-3 ore dall’ultimo pasto.

PRINCIPI DELLO YOGA

Yama e *Niyama* sono i primi gradini dello yoga, secondo gli *Yoga Sutra Patanjali*, uno dei più importanti testi filosofici indiani, che sta alla base di ogni pratica. *Yama* sono le discipline sociali, *Niyama* le discipline interiori. Se rispettati, possono portare pace alla mente e aiutarci a progredire nel nostro percorso. Gli *Yama* armonizzano i rapporti con gli altri, eccoli: non violenza, verità, onestà, continenza, non attaccamento. Gli *Niyama* riguardano, invece, la nostra vita interiore e armonizzano i nostri sentimenti e sono: pulizia, essere soddisfatti di ciò che abbiamo, austerità, introspezione, abbandono alla volontà divina o a ciò che consideriamo una forza superiore.

L'oceanoografo Charles Moore ha detto che «solo gli umani sono in grado di creare rifiuti che il Pianeta non riesce a digerire» ed è una grande verità. Iniziare questo 2023 all'insegna della filosofia zero sprechi per ridurre il proprio impatto sul Pianeta è senz'altro un buon modo per cominciare. Non è facile evitare i rifiuti, ma ci sono tante piccole azioni da poter fare ogni giorno per provarci: cominciamo prestando attenzione a ciò che portiamo con noi fuori casa.

PRANZO IN BARATTOLO

Non occorre avere decine di contenitori per portarsi il pranzo al lavoro, talvolta basta semplicemente... un barattolo di vetro! Se avete familiarità con la spesa sfusa o siete soliti comprare passate di pomodoro e conserve sott'olio, ne avrete senz'altro uno in casa con il coperchio a chiusura ermetica. Ebbene, potrete riutilizzarlo usandolo come schiscetta alternativa. Vi lasciamo qui la nostra selezione di **ricette da "intrappolare"**, tutte da sperimentare.



TAZZA RIUTILIZZABILE

Caffè, tisane, tè delle cinque: il break è un momento fondamentale della nostra routine lavorativa. Per questo motivo, però, è facile che negli uffici si sprechino quotidianamente decine, se non centinaia, di bicchieri e bicchierini di plastica. Per evitarlo optate per una **tazza riutilizzabile** in vetro termico (BPA e BPS free) con rivestimento antiscottatura e antiscivolo in silicone e tappo richiudibile. Una vera rivoluzione in ufficio, ma anche un modo comodo per portarvi dietro, direttamente da casa, la vostra bevanda preferita.



CUCCHIAIO+FORCHETTA IN BAMBOO

Se è vero che le borse da lavoro spesso sono dei veri e propri kit di sopravvivenza (anche un po' pesanti sulle spalle), di questo oggetto non vi accorgete neanche (eppure, è essenziale!). Si tratta di un **cucchiaino/forchettino** in bamboo riutilizzabile con comodo astuccio in sughero che vi permetterà di ridurre drasticamente l'utilizzo delle posate usa e getta. Considerando che queste non sono differenziabili poiché non rientrano nella categoria della plastica come "materiale da imballaggio", la posata due-in-uno plastic free è decisamente la soluzione migliore.



CAPSULA DI CAFFÈ RIUTILIZZABILE

Per essere riciclate, le capsule del caffè andrebbero aperte, svuotate e poi gettate rispettivamente nella plastica e nell'organico. È una pratica che in pochi adottano e i rifiuti che genera l'industria del caffè usa e getta hanno dell'incredibile (**circa 120mila tonnellate ogni anno**). Se nel vostro ufficio non si può farne a meno, ecco come dire stop a questo spreco: scegliete la **capsula in acciaio inox** riutilizzabile e lavabile, che non solo evita di comprarne costantemente, ma vi permette anche di prediligere la migliore miscela di macinato, magari con certificazione fair trade.



PENNE RICARICABILI

Sebbene da un punto di vista ecologico sia sempre meglio prediligere matite a mina ricaricabile, ci sono sempre occasioni in cui la penna è imprescindibile. L'alternativa che vi consigliamo è la **penna ricaricabile**: una volta usata e scaricata basterà rimuovere la cartuccia interna, sostituirla, e il gioco è fatto! Così non solo ridurrete i rifiuti, ma otterrete anche un notevole risparmio economico poiché acquisterete sempre meno penne nuove!

TACCUINO RIUTILIZZABILE

Non c'è trucco, non c'è inganno, questo è un vero e proprio **taccuino riutilizzabile all'infinito!** È davvero semplice ed intuitivo da usare: prima si scrive con la penna apposita, poi si scannerizza (nel caso), si cancella ed è nuovamente pronto all'uso. Bye bye a quelle tonnellate di fogli di carta nei cestini e ai cassetti pieni di agende e block notes (spesso tra l'altro, realizzati con materie prime non provenienti da foreste gestite responsabilmente).



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?

Quiz “La prova del tofu”: le risposte corrette

1 - FALSO: le balene sono sì alleate per combattere il cambiamento climatico, ma per un motivo diverso. Il loro corpo, infatti, durante la loro lunga vita (circa 70 anni) immagazzina moltissima CO₂ che, una volta morto l'animale, rimane intrappolata sul fondo degli oceani. [Scopri di più](#)

2 - VERO: si tratta di un prodotto frutto della lavorazione del lievito di birra che viene sottoposto a un processo di essiccazione istantanea a basse temperature, oppure liofilizzato, con lo scopo di mantenere le sue proprietà nutrizionali. [Scopri di più](#)

3 - VERO: questa storia viene raccontata e testimoniata nel President Pet Museum, museo dedicato ai quattro zampe che hanno accompagnato la storia dei presidenti degli Stati Uniti d'America e che è tuttora visitabile. [Scopri di più](#)

4 - FALSO: in realtà il ristorante di Tel Aviv serve sì carne coltivata - uno dei primi al mondo - ma di pollo. [Scopri di più](#)

5 - VERO: il bambù viene definito anche “acciaio vegetale” per la sua resistenza alla lavorazione e agli urti. Questa pianta ha ritmi di crescita elevatissimi. [Scopri di più](#)

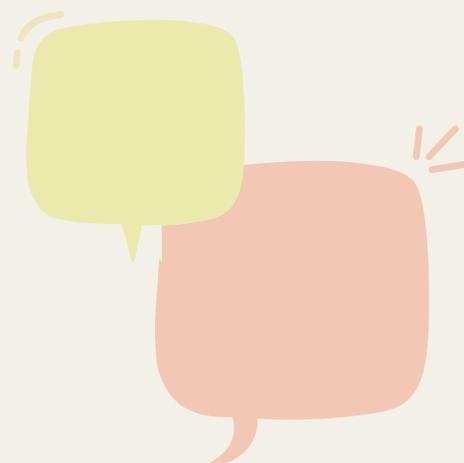
6 - FALSO: la filosofa e attivista americana ha sì coniato il termine «carnismo» ma i tre pilastri di questo sistema di credenze sono: normale, necessario, naturale.

7 - VERO: viene scelto nella cucina vegana perché certamente privo dello stabilizzante di origine animale E470. [Scopri di più](#)

8 - VERO: la scelta migliore è l'acido citrico che ha lo stesso effetto scrostante ma si dissolve nell'acqua molto più facilmente. Per “neutralizzare” un 1% di acido acetico servono 1667 litri di acqua: solo dopo questa diluizione gli organismi acquatici non avranno nessun problema.

9 - VERO: Plutarco scrisse I Moralia, composto da tre testi, fra i quali Sul mangiar carne, un testo eccezionale per modernità e tematiche che invitava a una riflessione sulla violenza ai danni degli animali per soddisfare l'appetito umano. [Scopri di più](#)

10 - FALSO: la bevanda vegetale più impattante sull'ambiente è il latte di mandorle. [Scopri di più](#)



Miti da sfatare

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



(reducetariani)

Sono silenziosi, non facilmente categorizzabili, eppure un'indagine Euromonitor li ha scovati. Fra le pieghe dei carrelli online e del "dài, lo provo", il 65% dei nostri concittadini ha consumato almeno una volta a settimana dei prodotti vegetali alternativi a quelli animali. Una percentuale che ha fatto alzare le antenne all'industria della carne e a quella lattiero-casearia che ammette non solo che i consumi sono calati, ma che i veri «colpevoli» non sono affatto gli odiatissimi vegani (evvai, siamo salvi?) bensì proprio i reducetariani, coloro cioè che non scelgono in modo ideologico o totalizzante di smettere di mangiare animali e derivati ma che

sono spinti a mangiare meno carne, formaggi e a bere meno latte sia da motivi legati alla salute, ma anche dalle note questioni legate all'ambiente. Una rivista di settore legata agli allevatori italiani ha definito i vegani e i vegetariani «solo la punta dell'iceberg di una insofferenza generale legata al consumo di prodotti animali». C'è un grosso "però": è solo grazie alla divulgazione, alla pressione sociale e informativa e al lavoro costante di chi divulga la cultura vegan se anche i reducetariani conoscono e sanno cosa sta dietro a carne e latte. Bravi noi, quindi e... continuiamo così.

