

vegolosi mag

Mangiare, approfondire, gustare

n.41
GENNAIO 2024

Ascolta questo profumo

Gennaio è la consistenza dell'inverno, fra fumo caldo dalle pentole e piatti che scaldano mani e cuore

Viceversa Media

PIG HOTEL

Dalla Cina due palazzi da 26 piani che spostano il concetto di "allevamento" verso la distopia

INCHIESTA

Forse il "second hand" non è poi la soluzione più "green" per i nostri vestiti

SOCIETÀ

Le giungle casalinghe, stanze occupate da piante tropicali, ossessione o nuova cura?



Grazie di cuore

a tutti i nostri abbonati SuperFan e Fan

che, insieme agli abbonati e a chi partecipa ai nostri corsi di cucina permette che questa rivista venga pubblicata ogni mese e che Vegolosi.it sia online gratuitamente per tutti! Come si fa ad avere il proprio nome pubblicato in questa pagina? Abbonandoti a Vegolosi MAG come Fan o SuperFan [da questo link](#).



SuperFan

*Patrizia Amione, Elena Berti, Marco Bossi,
Ilaria Casoli, Sara Cerisola, Petra Frisan,
Mauro Maggi, Sabina Manuppelli,
Arcisio Martelli, Lara Mondoni,
Chiara Di Natale, Krisztina Palla,
Luisa Pasinetti, Anna Perina, Serena Simi,
Elisa Zonato, Michela Zenari, Martina*

*Laura Bozzi, Ilaria Casciere, Antonella Catarinozzi,
Elena Cattaneo, Daniele Cipriano,
Francesca Cotterli, Martina Dallatana,
Montse Díez, Alma Falcata, Monica Fanicchia,
Isabella Gasparrini, Miriam Iacurto, Teresa Keller,
Mikku Toma Yamashiro Knudsen, Sabrina e Fiorella,
Roberta Merope Lugli, Margherita Miari Fulcis,
Giuseppina Morato, Daniela Orefice, Daniela Penitenti,
Alessia Peracca, Chiara Quaiattini, Mariella Raganato,
Elena Rezzonico, Sara Rossi, Simone Salotti,
Katia Sannicolo, Alessandra Spaghetti, Massimo Tresa,
Francesca R. Valente, Maria Rosaria Villa, Daniela Viotti,
Monica Vitale, Luisa Volpicelli*



Fan



Un anno di goduria e cose belle

I nuovi abbonamenti a Vegolosi MAG 2024: ricette originali e inedite, zero pubblicità, sconti sui corsi, live con la nutrizionista, ebook e in più sostieni il nostro lavoro e garantisci il sito gratuito per tutti!

Abbonati o rinnova



LA COMPASSIONE
PER GLI ANIMALI
È UNA NOBILI,
DELLE PIÙ VIRTÙ
DELLA NATURA UMANA

Charles Darwin
— biologo, naturalista, geologo
ed esploratore, 1809 - 1882

Vegolosi MAG

n. 41 — gennaio 2024

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*

Dott.ssa Rosa Carbone - *nutrionista*

Daria Falconi - *redattrice*

Paola Farina - *insegnante di yoga*

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

Daniela Giordani - *redattrice*

Sara Perinetti - *redattrice*

Lorenzo Sangiovanni - *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 2024:

lo trovi SOLO qui

Fare il giro

di **Federica Giordani**

Prima cosa: benvenuti o ben ritrovati su Vegolosi MAG.

C'è un documento con il quale possiamo aprire questo 2024: quello emerso dalla COP28. Parla di cibo, o meglio, spiega che quello che mangiamo ora e come lo produciamo non va bene e, lo immaginerete, il problema sono soprattutto le proteine animali. «I sistemi alimentari - **si legge** - sono responsabili di circa il 30% delle attuali emissioni di gas serra di origine antropica e i prodotti di origine animale rappresentano quasi il 60% di tali emissioni». Dovremmo cambiare alimentazione, investire sulle proteine alternative, mangiare più vegetale. Ma il problema di base è un altro: prima va cambiata mentalità, approccio e, soprattutto, comunicazione.

Gli stessi giornali e telegiornali che hanno dato la notizia (pochi a dire la verità...), sono i primi a non volere un approccio diverso rispetto alla scelta (più) vegetale di chi legge o ascolta. La motivazione è facilissima da individuare: è quella economica. Sostenere che si deve (non "si potrebbe") mangiare vegano (o quasi) se vogliamo che qualcosa cambi a livello di emissioni globali, significa dire agli inserzionisti pubblicitari che la loro merce non va più bene, è obsoleta, giurassica, ecologicamente insostenibile. E indovinate chi ha più soldi da investire in pubblicità nel mondo del food? E indovinate come stanno in piedi giornali e tv?

Quindi, quello che accade è che si fa il giro: si dà una notizia su quanto sia necessario cambiare sistema produttivo e alimentare, ma poi si dà spazio nullo alla cultura animalista e vegana, anzi, se è possibile la si dileggia oppure, peggio ancora, la si "annacqua" chiamandola "plant-based" oppure sostenendo che «vegetariano va bene, ma vegano è estremista», o ospiando sempre e comunque gli stessi "esperti" di alimentazione che ancora parlano di «proteine nobili» e di latte e formaggi come «fondamentali per la salute». Ecco come si fa il giro e come la mentalità nazionale (e internazionale) non cambia e non spinge la politica, spesso unico e vero game changer su questi temi.

Noi insistiamo: non alleggeriremo il messaggio vegano, non allenteremo la comunicazione antispecista per incontrare il favore dei più, diremo come stanno le cose, con il vostro sostegno.

Sommario

Clicca sulle foto per andare alla pagina corrispondente!



Antipasti **12**



Primi piatti **22**



Come si fanno dei maritozzi alla crema come questi?
Fai il corso di pasticceria con noi: [clicca qui](#)



Cheek to cheek, scuola di cucina con chef Sonia

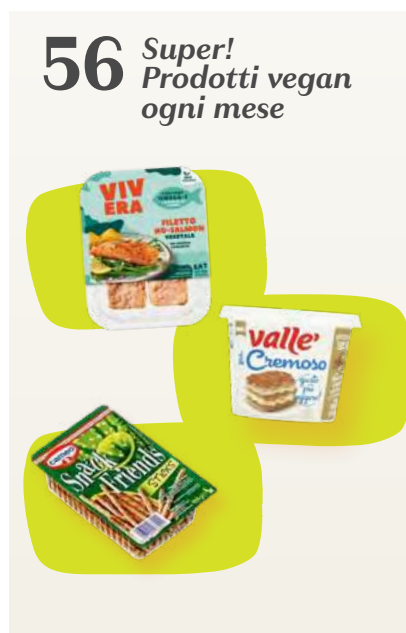
A scuola di cioccolato **56**



Secondi e contorni **32**



Dolci **42**



56 Super! Prodotti vegan ogni mese

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

- 60 INTEGRATORI: I MIGLIORI
SI TROVANO A TAVOLA
A cura della dott.ssa Filippin
- 64 SECOND HAND:
È DAVVERO "GREEN"?
- 72 I «PIG HOTEL» CI DIVORANO
- 80 FORESTE TROPICALI A
MISURA DI CASA
- 88 PER CAPIRE LA PLASTICA
SERVE UNA GUIDA
- 92 "MANGIAMO TROPPIA
CARNE": APOLOGIA DEL
VEGAN FRA IPOCRISIA E DATI
- 96 ULISSE, CLEOPATRA, ODOACRE:
LA FURBIZIA È ANTICA
- 102 MUSICA PER I NOSTRI NEURONI

- 106 TUTTO IL MONDO INTORNO
Per nutrire la nostra voglia
di cose belle
- 109 BRICIOLE
Le notizie per non perdere la
strada in un mondo che cambia
- 110 LIBRI DIVORABILI
Consigli di lettura di tutti i generi
- 111 YOGA PER ME
A cura di Paola Farina
- 112 CASA ZERO WASTE
A cura di Daria Falconi
- 114 QUIZ: LA PROVA DEL TOFU
- 116 MITI DA SFATARE
Contro le fake news
con un tocco di ironia



64 *Second hand:
è davvero "green"?*



80 *Foreste tropicali
a misura di casa*

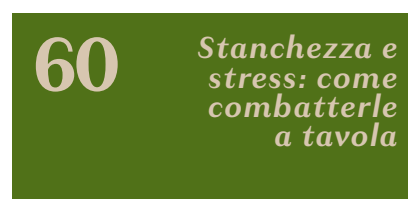


72 *I «Pig hotel»
ci divorano*



58 *In cucina con
la nutrizionista*

Con un piano alimentare!



60 *Stanchezza e stress: come combatterle a tavola*



Casa zero waste **112**



111
Yoga per me: ogni mese una nuova asana che va a lavorare su un diverso chakra

Miti da sfatare, la parola del mese è: preoccupazioni



116

NUOVO CORSO DI CUCINA ONLINE

Pasticceria tradizionale vegan

INFO E ISCRIZIONI 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, cardì, carote, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicoria, cipolle, finocchi, indivia, lattuga, patate, porri, radicchio, rape, scalogno, sedano, sedano rapa, spinaci, tartufo bianco e nero, topinambur, valerianella, zucca

Frutta

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

Come Ginger & Bread

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

Indivia e arancia



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





Le ricette di gennaio

*La tavola del primo mese
dell'anno, piena di sostanza,
gusto e un pizzico di originalità,
per iniziare con il piede e le
intenzioni giuste*

Carciofi al cartoccio con pesto di basilico e limone

PREP: 20 MIN. | COTTURA: 35 MIN. | TEMPO TOT.: 55 MIN.

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

6 carciofi
1 limone
2 cucchiaini di pesto di basilico
Sale e pepe

STRUMENTI

Spelucchino
Teglia da forno

Iniziate pulendo i carciofi: eliminate le foglie esterne più dure e la punta di ciascun carciofo, poi con un coltellino ben affilato pulite la parte più coriacea del gambo. Tagliate ciascun carciofo a metà e rimuovete la barbetta interna con uno spelucchino, tuffando man mano i carciofi puliti in una ciotola di acqua fresca acidificata con il succo di mezzo limone.

Prepariamo i cartocci

Preparate quindi 12 quadrati di carta forno e adagiate su ciascuno un mezzo carciofo ben scolato dall'acqua. Conditeli quindi con un pizzico di sale e pepe, spennellateli bene con il pesto di basilico poi adagiate su ciascuno mezza fettina di limone. Chiudete quindi la carta forno in modo da formare dei piccoli cartocci, sigillando le estremità come se steste chiudendo una caramella, poi disponeteli su una teglia.

Inforniamo

Cuocete in forno statico preriscaldato a 200°C per 35 minuti o fino a quando risulteranno belli morbidi. Serviteli quindi subito e gustateli volendo su una bella fetta di pane tostato.

Conservazione

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

Consiglio vegoloso

Per dei carciofi ancora più saporiti provate ad aggiungere anche qualche fettina di aglio in ciascun carciofo.

L'IDEA DI CHEF SONIA



Non ve lo dico ma... ve lo sto dicendo: questi sulla pizza sono la fine del mondo!















Le nostre ricette fatte da voi

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



LA FOTO DEL MESE (SECONDO NOI):

1/ Torta pere e mandorle vegana di [Maria](#)

NON DA MENO...

2/ Arancine di [Alma](#)

3/ Torta cioccolato e crema di castagne di [@remy](#)

4/ Affettato di lupini di [@happyveggiemama](#)

5/ Plumcake alle prugne con farina d'avena e mandorle di [@redavaleria](#)

6/ Torta panettone di [Anna](#)

[Clicca sulle foto per leggere la ricetta](#)

Notizie

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



È appena uscita su Netflix "Sei ciò che mangi: gemelli a confronto", una docu-serie che esplora gli effetti di diete onnivora e vegana su gemelli monozigoti attraverso un esperimento di otto settimane. Lo scopo? Dimostrare quanto l'alimentazione e lo stile di vita abbiano sull'organismo un impatto ben più importante della genetica. Da vedere.

[Leggi su vegolosi.it](http://vegolosi.it)




Moda

**Second
hand:**

**è davvero
“green”?**

di Eleonora Ballatori





Futuri impossibili

I «Pig hotel» ci divorano

di Elena Benearrivato



*Davide Medici Guerra ha 35 anni e abita a Milano:
in casa ha oltre trecento tipi di piante.
Foto di Mirko Cecchi*

Piante e umani

Foreste tropicali a misura di casa

di Claudia Bellante

Negli ultimi anni, specie dopo la pandemia, la passione per le piante ha contagiato migliaia di persone e alcune di esse hanno ormai la casa invasa di Monstera e Filodendri. Ma cosa spinge l'essere umano a circondarsi e prendersi cura di creature verdi provenienti da luoghi lontani? E che cosa, questi esseri apparentemente muti e inanimati, sono invece capaci di trasmetterci? Lo abbiamo domandato a cinque veri "plant lovers"



Riciclo

Per capirne di plastica, non basta una mente plastica. Serve una guida

di *Marta Abba*'

Non va demonizzata e non va banalizzata, non va confusa e non va buttata. Cosa se ne deve fare della plastica? Lo spiega ogni etichetta, ma per chi non si accontenta esiste “Quello che sai sulla plastica è sbagliato”, un libro ricco di informazioni, dati ed esperienze, da affrontare con passione e curiosità. È una guida affidabile e attenta, che sa guardare al domani con oggettività e pragmatismo

È comodo parlare di plastica e, oggi, va anche molto di moda, ma è inutile farlo in modo generalista: è un termine troppo generico, che perde senso. Se si vuol fare sul serio, è necessario entrare nel merito dei singoli materiali e perfino dei singoli manufatti che spesso, pur a parità di materiale, non vengono tutti ugualmente ben gestiti.

Con queste premesse, orientarsi nel sempre più popoloso universo delle plastiche diventa un viaggio avventuroso, uno di quelli per cui serve affidarsi a una guida attenta e attendibile. Ecco quindi *Quello che sai sulla plastica è sbagliato* (Gribaudo Editore, 2023). «È un libro solo per chi ha voglia di capirci davvero qualcosa. Non c'era un modo per semplificare, è un mondo iper complesso», spiega Ruggero Rollini, coautore assieme a Stefano Bertacchi e Simone Angioni. Ed estremamente affascinante e attuale, aggiungerei.



Attualità

“Mangiamo troppa carne”: apologia del vegan fra ipocrisia e dati

di Sara Perinetta

Lo chef influencer Lorenzo Biagiarelli propone un libro pieno di chiaroscuri che parla (di una parte) della filosofia di vita vegan ma (forse) non parla alle persone vegan, a cui la lettura può risultare disturbante, ma che possono trovarci comunque degli elementi utili: vediamo quali

Retorica, ego e amore per la carne: sono questi i tre ingredienti dell'inizio di *Ho mangiato troppa carne*, il libro scritto da Lorenzo

Biagiarelli sul «perché mangiamo animali e cosa succederà se non smettiamo di farlo». Un inizio straniante e disturbante – come d'altronde larghe parti del resto del libro – che le persone vegan troveranno non facile da affrontare e superare. Eppure, credetemi, non è tutto da buttarlo come sembra.

Partiamo dal fatto che Lorenzo Biagiarelli non è uno scrittore ma uno chef (con aspirazioni da) influencer, noto anche come compagno di Selvaggia Lucarelli (più volte citata nel racconto). Questo si riflette nel libro, che è scritto “in modalità social network”, cioè partendo da un'esperienza personale (la presa di coscienza sull'impatto che ha una dieta carnivora) che l'autore vuole arrivare a rendere insegnamento universale, toccando quanti più trend di attualità

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 / Nel 1871 Giuseppe Garibaldi diede vita al primo ente per la protezione degli animali. Vero o falso?

4 / Se siete a dieta è sempre meglio scegliere una mela al posto del suo solo succo. Vero o falso?

8 / Esiste un regolamento europeo sull'estetica del cibo che determina diametri, lunghezze e colori del cibo ritenuto "vendibile". Vero o falso?

2 / Il piccante del peperoncino tende a coprire i sapori dei piatti, appiattendolo la rotondità dei gusti. Vero o falso?

5 / Le mandorle sono un toccasana per la salute di pelle, capelli e unghie. Vero o falso?

9 / Un piatto di cereali non rappresenta una fonte di proteine vegetali. Vero o falso?

3 / La pianta dell'alloro è simbolo di saggezza perché sacra a Icaro, figlio dell'inventore greco Dedalo. Vero o falso?

6 / I pop corn possono essere preparati con qualsiasi tipo di mais coltivato. Vero o falso?

10 / È solo grazie alla pubblicazione di un libro, "Primavera silenziosa", che la pericolosità del DDT venne denunciata pubblicamente. Vero o falso?

7 / La poetessa Emily Dickinson chiedeva a tutti di soprannominarla "Daisy" ossia "margherita", il suo fiore preferito. Vero o falso?



Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it

LA PUOI ACQUISTARE QUI

*Puoi abbonarti a partire da 39€ all'anno
o regalare l'abbonamento!*