

# vegolosi mag

Mangiare, approfondire, gustare

n.42

FEBBRAIO 2024



## Ripieno di futuro

*Il cibo vegan come scelta consapevole che guarda a ciò che sarà, aspettando la primavera*

### PERSONAGGI

*Emanuela Evangelista, biologa, in un libro autobiografico racconta i suoi oltre vent'anni in Amazzonia*

### SOCIETÀ

*Se sui social è tutto grida e rabbia, l'antidoto c'è e ce lo spiega la sociolinguista Vera Gheno*

### SALUTE

*Dormire è una cosa seria, che ci collega alla natura molto più di quanto non crediamo*

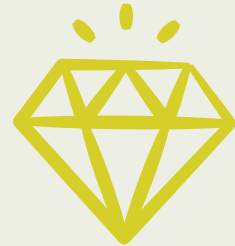


## Grazie di cuore

# 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](#).

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



**SuperFan**

Serena Antolini, Milena Bargiacchi, Laura Bozzi,  
Ilaria Casciere, Antonella Catarinozzi,  
Elena Cattaneo, Daniele Cipriano,  
Francesca Cotterli, Martina Dallatana,  
Claudia Della santina, Elena Di Cristina,  
Montse Díez, Alma Falcata, Rosa Fastelli, Monica Fanicchia,  
Isabella Gasparrini, Miriam Iacurto, Teresa Keller,  
Mikku Toma Yamashiro Knudsen, Sabrina e Fiorella,  
Angela Malavolta, Roberta Merope Lugli, Margherita Miari Fulcis,  
Giuseppina Morato, Silvia Neisner, Chiara Nigris, Daniela Orefice,  
Daniela Penitenti, Alessia Peracca, Chiara Quaiattini,  
Mariella Raganato, Elena Rezzonico, Sara Rossi, Simone Salotti,  
Katia Sannicolo, Fabio Sassu, 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**



**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*  
Lorenzo Sangioanni - *illustratore*

**Fotografie e illustrazioni:** Vegolosi.it,  
Adobe Stock, Unsplash

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

**Pubblicità:**

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

[www.vegolosi.it](http://www.vegolosi.it)

**Facebook:** [vegolosi](https://www.facebook.com/vegolosi)

**Instagram:** [@vegolosi.it](https://www.instagram.com/vegolosi.it)

**Youtube:** [Vegolosi.it](https://www.youtube.com/Vegolosi.it)

**Dove acquistare gli altri numeri:**  
su [vegolosi.it](http://vegolosi.it) e negli store online

**Abbonamento annuale 2024:**  
**lo trovi SOLO qui**

# Vittoria e l'animalità

di **Federica Giordani**

Non mi era mai capitato di tenere in braccio un neonato di poche settimane. Vittoria, seconda figlia, dopo Leonardo, di Valentina, collega qui a Vegolosi e amica vera da una vita, è stata la mia prima volta. È piccolissima: il suo naso è poco più grande della punta del mio dito indice e la sua testolina piena di capelli neri può essere accarezzata con una sola mano facendo avanzare un sacco di spazio (e io ho le mani piuttosto piccole). Guardarla da vicino mi ha fatto riflettere su quanto, soprattutto da neonati, il nostro essere animali fra gli animali sia evidente. Abbiamo istinti chiari: mangiare, dormire, evitare il dolore e manifestarlo quando, invece, ci capita di provarlo. Vedere Vittoria e guardare le immagini di un qualsiasi altro cucciolo di animale, da quello di un cane a quello di uno scimpanzé (così incredibilmente simile a noi anche negli sguardi e nella struttura fisica) mi ha confermato che quello che il veganesimo sta cercando di fare da anni è la strada più coerente e interessante che si possa percorrere per riconoscere che la distanza che ci separa dalle altre specie, facendole diventare oggetto di sfruttamento, esiste solo nella nostra percezione del mondo, falsata da idee cartesiane fuori moda e dalla necessità di conformare tutto a un capitalismo brutale e sfinente. Il fotografo Jimmy Nelson nella sua mostra *Humanity*, a Milano, ha fatto scrivere su un muro di Palazzo Reale: «Celebriamo il filo che ci collega tutti». ***Le sue immagini***, che creano memoria di usanze, colori, tradizioni di popoli così lontani da noi come i Masai o le popolazioni che abitano le più remote regioni dell'Amazzonia o delle Ande, raccontano anche le radici che collegano questi popoli all'ambiente, agli animali e alla nostra animalità.

C'è un filo rosso che dovremmo imparare a vedere, afferrare e percorrere anche per garantire a Vittoria, e a tutti i bambini come lei, che in futuro riconoscersi "animali" diventi la base delle nostre scelte e dei nostri comportamenti.

# Sommario



*Polpette per tutti!  
Dalle svedesi a quelle  
al vapore, passando  
per le ripiene fino alle  
più classiche ai legumi*

**Info e iscrizioni qui**



*Antipasti* **12**



*Primi piatti* **24**



*Cheek to cheek,  
scuola di cucina  
con chef Sonia*

*S.O.S. torte:  
problemi e  
possibili soluzioni* **54**



*Secondi e  
contorni* **32**



*Per  
Carnevale!*

*Dolci* **42**

**56** *Super!  
Prodotti vegan  
ogni mese*



- 5 EDITORIALE
- 9 LA SPESA DI STAGIONE  
L'abbinamento del mese
- 10 RICETTARIO: 20 RICETTE
- 52 RICETTE DAL MONDO
- 54 CHEEK TO CHEEK  
S.O.S. torte
- 56 SUPER!  
Prodotti vegan ogni mese
- 57 LE RICETTE FATTE DA VOI
- 58 FEBBRAIO, ALLA SCOPERTA  
DEGLI ANTIOSSIDANTI  
A cura della dott.ssa Carbone
- 62 LA BIOLOGA GUARDIANA  
DELL'AMAZZONIA
- 70 UN ALTRO SMARTPHONE  
È POSSIBILE
- 76 VOGLIO ANDARE A VIVERE  
IN MONTAGNA
- 82 LA DIETA DEL SILENZIO:  
IL SEGRETO DEL BENESSERE  
SOCIAL
- 86 IL SONNO È UNA COSA SERIA
- 90 TUTTO IL MONDO INTORNO  
Per nutrire la nostra voglia  
di cose belle
- 93 BRICIOLE  
Le notizie per non perdere la  
strada in un mondo che cambia
- 94 LIBRI DIVORABILI  
Consigli di lettura di tutti i generi
- 95 YOGA PER ME  
A cura di Paola Farina
- 96 CASA ZERO WASTE:  
L'ANGOLO COTTURA  
A cura di Daria Falconi
- 98 QUIZ: LA PROVA DEL TOFU
- 100 MITI DA SFATARE  
Contro le fake news  
con un tocco di ironia

**58** *In cucina con  
la nutrizionista*



*Con un  
piano  
alimentare!*

*No, il veganismo  
non è una dieta:  
leggi su  
[vegolosi.it](http://vegolosi.it)*




**62** *La biologa  
guardiana  
dell'Amazzonia*



**86** *Il sonno è una  
cosa seria*



**82** *La dieta  
del silenzio:  
il segreto del  
benessere social*

*Casa zero waste:  
l'angolo cottura* **112**



**111**  
*Yoga per me:  
La posizione di  
allungamento  
del dorso o  
Pashimottanasana*



**116**  
*La parola  
del mese è:  
annacquare*



NUOVO CORSO DI CUCINA ONLINE

# Polpette per tutti i gusti



INFO E ISCRIZIONI QUI



# Come Ginger & Bread

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



## Kiwi & Cocco

Prova questo abbinamento in questa ricetta che trovi su [Vegolosi.it](http://Vegolosi.it)!

### Crostata vegana di kiwi con crema al lime e cocco

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

## La spesa di stagione

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

### Verdura

Bietola, broccoli, broccolo  
romanesco, carciofi,  
cardi, carote, cavolfiori,  
cavolini di Bruxelles,  
cavolo cappuccio,  
cavolo verza, cicoria,  
cicorino da taglio, cipolle,  
finocchi, indivia, lattuga,  
melone d'inverno, patate,

porri, radicchio, rape,  
scalogno, sedano, sedano  
rapa, topinambur, spinaci,  
valeriana, zucca

### Frutta

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







# *Le ricette di febbraio*

*Come si affronta il mese  
più corto dell'anno? Con tante  
ricette deliziose e qualche idea  
per il Carnevale!*















# Torta classica noci e yogurt

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

DOSI PER: 8 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

## INGREDIENTI

240 g di farina 2  
50 g di farina di farro  
130 g di zucchero di canna  
grezzo  
15 g di fecola di patate  
1 bustina di lievito naturale a base di cremor tartaro (16 g)  
125 g di yogurt di soia  
90 g di olio di semi di girasole  
100 g di latte di soia  
(o altro latte vegetale)  
45 g di sciroppo d'acero  
65 g di noci + altre per la  
decorazione  
1 pizzico di vaniglia in polvere  
1 pizzico di sale

## STRUMENTI

Tortiera dal diametro di 20 cm

## L'IDEA DI CHEF SONIA



*Sapete che "aggiungete delle gocce di cioccolato all'impasto" è la formula magica per qualsiasi dolce (o quasi) targato Vegolosi, e questo non fa eccezione.*



Per prima cosa, versate in una ciotola la farina 2, la farina di farro, lo zucchero di canna, la fecola di patate, il lievito, la vaniglia e il sale e mescolate gli ingredienti secchi.

## Completiamo l'impasto

Unite quindi lo yogurt di soia, l'olio di semi di girasole, il latte di soia e lo sciroppo d'acero e amalgamate bene il tutto. In ultimo unite anche le noci, in precedenza tritate grossolanamente.

## Inforniamo

Versate l'impasto nella tortiera rivestita di carta forno e decorate la superficie con i gherigli di noce interi. Cuocete il vostro dolce in forno statico preriscaldato a 180°C per 40 minuti.

## Serviamo

Terminata la cottura, sfornate la torta e lasciatela raffreddare del tutto prima di servirla, magari completando la decorazione spolverizzando la superficie con un po' di zucchero a velo.

## Conservazione

Questa torta si conserva per 3-4 giorni sotto una campana di vetro per dolci o su un piatto, coperta di carta stagnola.

## Consiglio vegoloso

Provate a sostituire la farina di farro con la stessa quantità di farina di grano saraceno per un sapore più rustico.



# 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

## S.O.S. torte Problemi e possibili soluzioni

### 1 **Lievitazione**

Uno dei problemi più comuni è ottenere un dolce poco lievitato. In questi casi, spesso il problema principale è costituito proprio dal lievito, ma possono esserci anche altre cause. La quantità di lievito può, infatti, essere sia insufficiente oppure, al contrario, troppo elevata: può sembrare un controsenso, ma esagerare può portare a risultati contrari a quelli che ci aspetteremmo perchè la torta si gonfia troppo e troppo in fretta, ma la struttura non regge a tutti i vuoti lasciati dall'anidride carbonica che si sprigiona, collassando su se stessa. Altra causa di una cattiva lievitazione? Usare un lievito sbagliato. Nelle nostre ricette su Vegolosi Mag e Vegolosi, it specifichiamo sempre che il lievito che usiamo è “a base di cremor tartaro”, ma



non è cremor tartaro puro. Questo sale acido tratto dall'uva ha infatti bisogno di una componente basica, solitamente il bicarbonato di sodio, per poter innescare la reazione che porta alla formazione di anidride carbonica, responsabile della lievitazione.

Infine, fai attenzione alla quantità di liquidi che aggiungi: se sono troppi rispetto alla farina otterrai un impasto troppo pesante che non riesce a gonfiarsi e a crescere a dovere.

### 2 **Un dolce non dolce**

Può capitare di trovare ricette in cui la quantità di zucchero o dolcificante usato sia poca per i nostri gusti e la torta non risulti dolce abbastanza. Buone notizie: questo è uno dei pochi casi in cui si può fare qualcosa. Ad esempio, cogliere

l'occasione per realizzare una torta farcita, magari con un bello strato di confettura o di crema dolce per andare a bilanciare la ricetta nel suo complesso, oppure decorare la superficie con una generosa spolverata di zucchero a velo. In alternativa, puoi preparare uno sciroppo con pari dosi di acqua e zucchero, farlo scaldare in un pentolino per farlo sciogliere alla perfezione e poi usarlo, una volta ben raffreddato, per bagnare la tua torta.

### 3 **La torta è cruda o collassa al centro**

Se a un primo sguardo la torta sembra perfettamente cotta ma poi appena la tagli ti accorgi che l'interno è ancora crudo può esser colpa di una temperatura di cottura troppo elevata che ha quindi cotto e dorato l'esterno della torta, lasciando però crudo l'interno. Per la volta successiva abbassa di una decina di gradi la temperatura e non

# 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/ *Grisbi vegan al pistacchio di [Sara \(Facebook\)](#)*

## NON DA MENO...

2/ *Tofu glassato al sesamo e anacardi di [@in\\_cucina\\_con\\_bibarbarina](#)*

3/ *Nocetti di [@federicamarcatelli](#)*

4/ *Avena al cavolo nero, olive e limone di [Alessandra \(Facebook\)](#)*

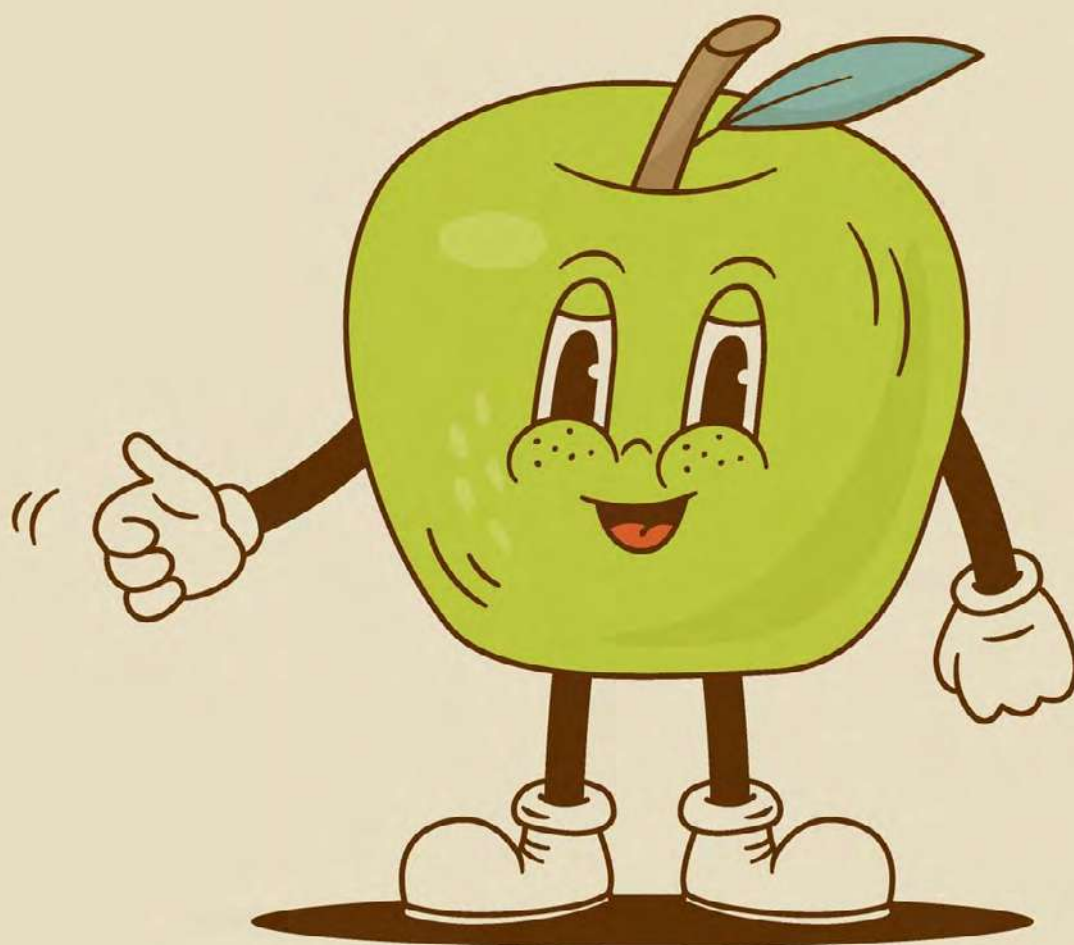
5/ *Bazlama e wurstel di [@pasto\\_gentile](#)*

6/ *Torta cioccolato e caffè di [Rossella \(Facebook\)](#)*

*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*



A woman with dark hair, wearing a bright orange long-sleeved shirt and a headset with a microphone, is looking out of a window. She has her hand near her face in a thoughtful pose. The window shows a vast, hazy landscape with a large body of water and distant landmasses under a blue sky with scattered clouds. The interior of the window frame is visible, suggesting she is in a vehicle or aircraft.

*Storie*

# *La biologa guardiana dell'Amazzonia*

di *Claudia Bellante*

*Emanuela Evangelista, biologa e attivista,  
vive da 20 anni nel villaggio Xixuaù, nel  
cuore della foresta amazzonica.  
Foto di Emiliano Mancuso.*



*Digitali e terrestri*

## ***Un altro smartphone è possibile***

di *Elena Benearrivato*

***Parallelepipedo luccicante o scatola nera, lo smartphone è il simbolo della maggior connessione tecnologica nell'era della più profonda disconnessione dal nostro pianeta: nel suo saggio, l'ingegnere informatico Juan Carlos De Martin ci propone di trasformarlo da mezzo di controllo a tecnologia di libertà***

Per la prima volta nella storia l'essere umano ha a che fare con un oggetto di cui (pare) non possa più fare a meno tanto che, già nel 2014, una famosa **sentenza** emanata dalla Corte Suprema degli Stati Uniti lo aveva assimilato a un'estensione dell'anatomia umana. Vissero tutti felici e connessi, dunque? Juan Carlos De Martin, professore ordinario di Ingegneria informatica al Politecnico di Torino, associato all'Università di Harvard, membro del Consiglio Scientifico Treccani e fondatore del **Centro Nexa** su Internet e società, ha raccolto le sue analisi frutto di anni di ricerche, nel saggio *Contro lo Smartphone. Per una tecnologia più democratica* (Add Editore, 2023). In 185 pagine De Martin prova a far luce sui meccanismi di



Intervista

## ***Voglio andare a vivere in montagna***

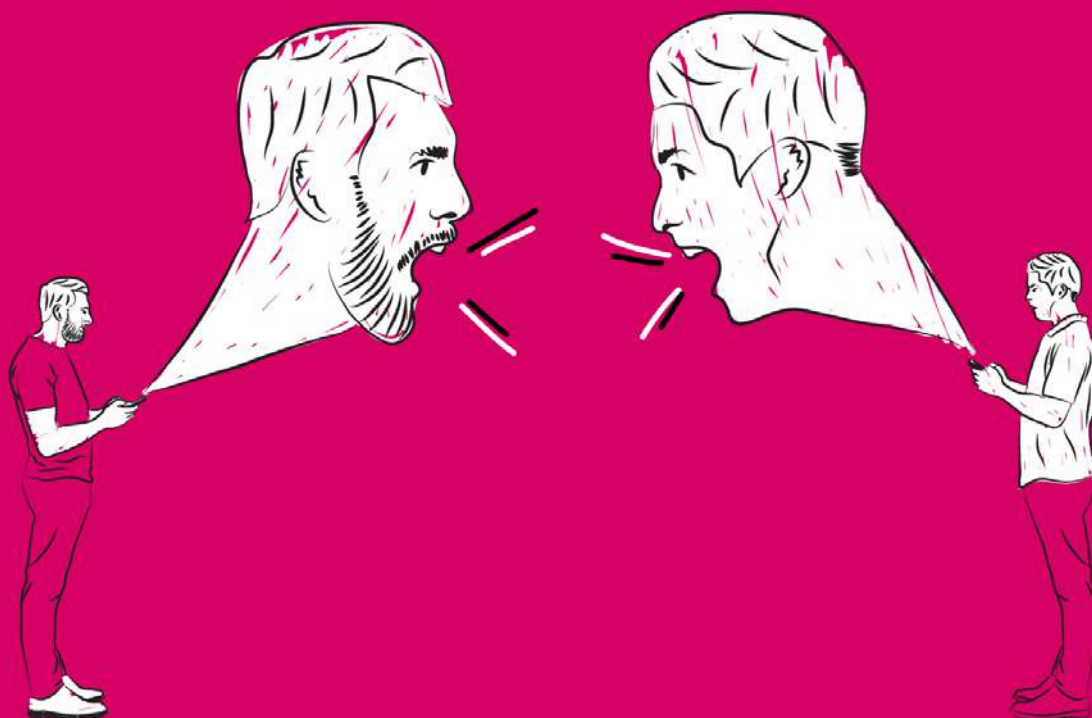
di Silvia De Bernardin

***Tutti ci vanno in gita, molti progettano poi di tornare a viverci. Dopo la pandemia, la montagna è diventata “di moda”, ma cosa c’è dietro questa spinta? Può rappresentare un’occasione per il ripopolamento delle terre alte o, da cittadini innamorati di un’immagine ideale, rischiamo unicamente di fare danni? Ne parliamo con lo scrittore Franco Faggiani, che al rapporto tra montagna e uomini ha dedicato tutta la sua opera di narratore***

In *La manutenzione dei sensi*, il suo romanzo più famoso, quello che qualche anno fa lo ha fatto conoscere al grande pubblico (non solamente italiano), i due protagonisti – un uomo di mezza età milanese e un ragazzino con la sindrome di Asperger – trovano il modo di

rimettere insieme i pezzi delle rispettive esistenze grazie alla montagna, che semplifica, amplifica, restituisce senso. Succede sempre nei romanzi di Franco Faggiani, giornalista e scrittore romano, milanese di adozione, grande camminatore delle montagne italiane: i boschi,





Linguaggi

## ***La dieta del silenzio: il segreto del benessere social***

di *Marta Abba*'

***La fretta, l'odio, la sottovalutazione del peso di ogni singola parola, la tendenza ad assumere posizioni estreme e a trascurare il contesto in cui si interviene. Questi sono solamente alcuni dei "veleni" che oggi inquinano le piattaforme social secondo la sociolinguista Vera Gheno. Ciascuno di noi può contribuire ad annientarne gli effetti adottando o mantenendo un comportamento gentile, per rendere la rete un ambiente più accogliente e sicuro***

---

# Il sonno è una cosa seria

di Daniela Giordani

**Mentre ci riposiamo siamo inattivi solo in apparenza, infatti sono molte le funzioni che il corpo svolge seguendo il ritmo circadiano dei nostri orologi biologici. Lo scienziato Russell Foster ci introduce alle scoperte scientifiche sull'arte del buon sonno**

Se il pensiero comune è che “chi dorme non piglia pesci”, la scienza ci insegna che (sonnambulismo a parte) dormendo facciamo molte altre cose piuttosto importanti come ripristinare e ricostruire percorsi metabolici, eliminare le tossine, elaborare ricordi e nuove idee.

Nel saggio *L'arte di dormire bene. Conosci il tuo orologio biologico per riposare meglio, lavorare meglio, sentirti meglio* (Aboca edizioni, 2023) **Russell Foster**, di formazione zoologo e direttore dell'istituto di Neuroscienze circadiane e del sonno nonché capo del laboratorio di Oftalmologia dell'Università di Oxford, indaga il rapporto tra il sonno e l'orologio biologico, e molti altri aspetti della nostra vita. La materia è assai affascinante e ci ricorda che, anche se ogni tanto teniamo ritmi di altri pianeti, la nostra vita è intrinsecamente legata a quello che succede sulla Terra.

## CHE COSA FACCIAMO MENTRE DORMIAMO?

Alla domanda “Perché dormiamo?” Foster risponde con questa definizione: «Il sonno è un periodo di inattività fisica durante il quale l'individuo evita di muoversi in un ambiente al quale è poco adattato, e al contempo utilizza questo spazio temporale per svolgere una serie di attività biologiche essenziali che consentono di ottenere prestazioni ottimali durante l'attività». Il riposo, perciò, indica forse una quiete dal punto di vista



dell'elaborazione degli stimoli esterni, ma non di certo una mancanza di attività biologiche e cognitive che, nell'uomo e in altri animali, si avvicinano nelle varie fasi come quella di sonno delta (la più profonda che, sostiene Foster, potrebbe essere importante per organizzare le reti cerebrali, abbassando l'ansia, e la cui riduzione intacca la capacità di creare i ricordi di ciò che è accaduto nelle ore precedenti) o quella del sonno REM (più legata alle emozioni e ai ricordi emotivi e in cui vengono sperimentati sogni più articolati e vividi).

Il ciclo sonno-veglia, sostiene Foster, è regolato da due fattori biologici: il primo è «il sistema circadiano, influenzato dall'alba e dal tramonto, che dice ai circuiti cerebrali quando è il momento migliore per dormire e svegliarsi», il secondo è «la pressione del sonno» che «si accumula dal momento in cui ci svegliamo e aumenta nel corso della giornata, raggiungendo il livello più alto la sera, prima di dormire».

## IL RITMO CIRCADIANO

Su questo pianeta la maggior parte delle forme di vita, anche le più semplici, ha sviluppato

# 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/ Nella battaglia su chi contiene più ferro, il basilico essiccato vince su tutte le erbe.  
Vero o falso?

2/ Dai semi della palma *Phytelephas macrocarpa* si ricava l'avorio vegetale.  
Vero o falso?

3/ Il modo più comodo per sbucciare lo zenzero è utilizzare un cucchiaino.  
Vero o falso?

4/ Uno dei libri preferiti del Mahatma Gandhi fu "In difesa del vegetarianismo" scritto nel 1886 da Henry Salt.  
Vero o falso?

5/ Il tofu è sempre senza glutine.  
Vero o falso?

6/ Nel Guinness dei Primati non è mai stato citato il tema vegan.  
Vero o falso?

7/ Esiste una specie di uccello che è in grado letteralmente di cucirsi il suo nido.  
Vero o falso?

8/ Balenciaga ha utilizzato nella sua ultima collezione un tessuto tratto dalle alghe.  
Vero o falso?

9/ Un documentario su Netflix ha raccontato uno studio clinico su salute e scelta vegan applicata ai gemelli monozigoti.  
Vero o falso?

10/ Esiste una pianta infestante dalla quale è possibile trarre un latte dolce e buonissimo.  
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!*