

vegolosi mag

Mangiare, approfondire, gustare

n.43

MARZO 2024

“Cipollosa fino al cuore”

sarà la nostra primavera mentre
cuciniamo vegan insieme

ATTUALITÀ

Miliardari e filosofi
salveranno il mondo? Forse
con il lungotermismo.

CULTURA

L'uomo che cercò di
salvare il futuro: la prima
banca dei semi di Vavilov,
sconfitto dalla storia.

FILOSOFIA

Lo scetticismo può
“guarirci” dall'ansia
(anche climatica)?



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



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, Desiree Viney, Daniela Viotti, Monica Vitale,
Luisa Volpicelli, Mirella Zanco



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



Vegolosi MAG

n. 43 — marzo 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 - *nutrizionista*

Daria Falconi - *redattrice*

Paola Farina - *redattrice e insegnante di yoga*

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

Daniela Giordani - *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

Voglio andare a vivere in campagna?

di **Federica Giordani**

Mini case mobili, vita in camper, furgoni e persino auto camperizzati, ruderi da ristrutturare: sono certa che a molti di voi sarà capitato di leggere o vedere qualche video su questa voglia di rendersi nomadi e “scappare” da quello che abbiamo sempre pensato fosse l’unico percorso (occidentale, bianco, intriso di capitalismo, liberista). È una riflessione che faccio spesso anche io anche se, ogni volta, mi chiedo anche se sia davvero un desiderio, quello di vivere in modo più minimale e nomade, più a contatto con la natura e meno “tipico”, oppure sia solo il risultato dei picchi di stress, dei momenti bui. Non vorrei che questa voglia di natura sia solo il vestito di una fuga da me che poi presenterebbe presto il conto a una quarantenne nata e cresciuta a Milano e che, dopo quattro giorni di montagna, fila diritta nella prima città con una libreria ben fornita. Eppure quella spinta c’è, non lo nego e credo anche di averne trovato una spiegazione interessante in un libro molto bello scritto dal giornalista del “New Yorker” David Grann. *Z, la città perduta* narra la storia vera dell’esploratore vittoriano Percy Fawcett che, dopo un pezzetto di vita da militare povero, capisce che il suo senso della vita è cercare posti che nessuno ha mai visto e mapparli. Ah, e cercare la città perduta nel folto dell’Amazzonia, Z (o Eldorado).

In un libro scritto dal fratello maggiore Brian e che riprende diari e appunti di Percy, *Exploration Fawcett* - purtroppo mai tradotto in italiano - il cacciatore di nuovi confini scrive: «La presa della civiltà su di noi è relativamente precaria e una volta che assaggiamo il gusto di una vita in assoluta libertà ci accorgiamo che essa esercita un fascino indiscutibile. Siamo in molti a sentire il richiamo della vita allo stato naturale, un richiamo che trova la sua valvola di sicurezza nell’avventura». Ecco, la sensazione è spesso questa: che la presa di questa vita fatta di connessione perenne, mail, supermercati, iper-lavoro, ritagli di spazi per sé da coltivare attentamente, sia davvero sottile, “precaria” e che a volte quella corsa alla ricerca di una libreria o di un supermercato dopo giorni di “natura” sia solo la manifestazione della paura di quello che siamo (e vorremmo) davvero.

PROSSIMO CORSO DI CUCINA ONLINE

A tutta panna!

Dolci vegan mitici
con chef Sonia

**PRENOTA GRATIS
IL TUO POSTO**



CORSO DI CUCINA
OFFERTO DA:



**Corso gratuito
per gli iscritti
alla newsletter!**



Sommario



CORSO GRATUITO
A tutta panna!
Dolci vegani mitici
con chef Sonia
Info e iscrizioni qui



Antipasti **12**



Primi piatti **24**



Cheek to cheek,
scuola di cucina
con chef Sonia

Il mondo dei
lievitati **54**



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
- 52** RICETTE DAL MONDO
- 54** CHEEK TO CHEEK
Il mondo dei lievitati
- 56** SUPER!
Prodotti vegan ogni mese
- 57** LE RICETTE FATTE DA VOI
- 58** A PROPOSITO DI FITATI
A cura della dott.ssa Carbone
- 60** A TAVOLA DOPO I 60 ANNI
A cura della dott.ssa Filippin
- 62** IL REGALO DI VAVILOV
- 70** IL FUTURO IN UN MONDO PIÙ PICCOLO
- 76** IL DIRITTO DEI BAMBINI A VIVERE IN UN AMBIENTE SANO E SOSTENIBILE
- 82** MILIARDARI E FILOSOFI SALVERANNO IL MONDO?
- 86** LO SCETTICISMO CHE CI SALVA DALL'ANSIA (E DAL COMPIOTTISMO)
- 90** GLI OGGETTI CHE NOI SIAMO
- 93** IL FUTURO DELLA PIOGGIA
- 104** TUTTO IL MONDO INTORNO
La nostra voglia di cose belle
- 107** BRICIOLE
Le notizie per non perdere la strada in un mondo che cambia
- 108** LIBRI DIVORABILI
- 109** YOGA PER ME
A cura di Paola Farina
- 110** CASA ZERO WASTE: L'ANGOLO LAVANDERIA
A cura di Daria Falconi
- 112** QUIZ: LA PROVA DEL TOFU
- 114** MITI DA SFATARE
Contro le fake news con un tocco di ironia



58 *In cucina con la nutrizionista*

Con un piano alimentare!



60
A tavola dopo i 60 anni



80 *Miliardari e filosofi salveranno il mondo?*



94 *Gli oggetti che noi siamo*



100 *Il futuro della pioggia*



110 *Casa zero waste: l'angolo lavanderia*



109 *Yoga per me: la posizione della macina o Chakki chalanasana*



114 *La parola del mese è: inquinamento*



Le ricette di marzo

A passi tranquilli verso la primavera, ma con un po' di nostalgia all'inverno, goditi il tuo tempo con le nuove ricette di questo mese



Lattuga stufata alla cinese

PREP: 10 MIN. | COTTURA: 5 MIN. | TEMPO TOT.: 15 MIN.

DOSI PER: 6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

2 cespi di lattuga iceberg (800 g)
4 cucchiaini di **olio di sesamo**
4 cucchiaini di salsa di soia (senza glutine se necessario)
1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
1 spicchio di aglio
1 cucchiaino di zucchero di canna
Sale e pepe
Semi di sesamo

STRUMENTI

Centrifuga per insalata

Tagliate a metà lo spicchio di aglio e soffriggetelo a fiamma dolce in un wok insieme all'olio di sesamo e allo zenzero (vi basterà pelare una piccola radice di zenzero fresca con un cucchiaino e poi grattugiarlo) per un paio di minuti. Nel frattempo, eliminate la base dell'insalata e tagliate le foglie a pezzettoni di circa 4-5 cm per lato.

Saltiamo la lattuga

Lavate l'insalata e asciugatela molto bene con la centrifuga, poi saltatela in padella con la fiamma al massimo per un minuto, aggiungendola un po' per volta se non dovesse starci tutta. Sfumate con la salsa di soia, unite lo zucchero, regolate di sale e pepe e cuocete il tutto per un altro minuto a fiamma bella alta, in modo da far appassire bene la lattuga, ma mantenendola un pochino croccante.

Serviamo

Servite quindi subito la lattuga ben calda, accompagnata dal sughetto che si sarà formato e completando ciascuna porzione con una spolverata di semi di sesamo.

Conservazione

Potete conservare questo contorno per un paio di giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

Per dare una nota di sapore in più a questo piatto potete usare un paio di cucchiaini di *mushroom sauce*, il sostituto vegano della *oyster sauce*.













Le nostre ricette fatte da voi

La selezione delle 6 migliori foto che i nostri lettori ci mandano sui nostri canali social: su Instagram postate taggandoci (@vegolosi.it) o usando l'hashtag #vegolosi oppure inviatecele via mail a scrivici@vegolosi.it.

La foto più bella scelta dalla redazione vince una copia gratuita del MAG!



LA FOTO DEL MESE (SECONDO NOI):

1/ Cookies vegani alle mandorle e cocco di [@incantato di agilla](#)

NON DA MENO...

2/ Insalata di patate con olive, capperi e fichi secchi di [Giovanna](#)

3/ Muffin al cappuccino di [@luna pizzafichiezighini](#)

4/ Riso cantonese di [@mantoluca79](#)

5/ Pan d'arancio di [Marina](#)

6/ Pizzoccheri alla zucca, cime di rapa e pomodori secchi di [Stefania](#)

[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*





Scienza

Il regalo di Vavilov

di Daniela Giordani

La storia di uno scienziato e del suo grande sogno (infranto dalla storia): eliminare la fame nel mondo grazie alla biodiversità



Demografia

Il futuro in un mondo più piccolo

di *Silvia De Bernardin*

Pensavamo di essere troppi, su questo Pianeta, e invece potremmo diventare troppo pochi: in Europa, ma non solo, il declino demografico è ormai avviato e apre a scenari futuri ai quali è bene iniziare a pensare, come raccontano due analisti canadesi in un saggio dal titolo emblematico, “Pianeta vuoto”

Improvvisamente, l’abbiamo scoperto anche noi. Complice il dibattito – dai toni molto spesso paternalisti – sulla necessità di sostenere la natalità che ha preso piede in Italia negli ultimi mesi, quello che è un dato noto da tempo a chi

si occupa di demografia è diventato di pubblico dominio: stiamo diventando sempre meno e sempre più vecchi. E non solamente in Italia.

Secondo le stime dell’Onu, dopo aver superato nel 2022 quota 8 miliardi, da qui al 2100 la popolazione mondiale continuerà a crescere fino a raggiungere circa 11 miliardi di persone. E poi inizierà a calare. C’è, tuttavia, chi tra gli esperti ritiene che queste previsioni siano tarate per eccesso e che, invece, la popolazione inizierà a diminuire già a partire dal 2060, quando gli esseri umani su questo Pianeta saranno circa 1 miliardo in più rispetto a oggi. Una prospettiva che capovolge completamente l’immagine con la quale, nel tempo, avevamo imparato a familiarizzare: quella di un mondo troppo popoloso per potersi sostenere ancora a lungo – con tutto il collegato di questioni relative allo sfruttamento delle risorse e alle disuguaglianze sociali che, di quella

To close the stable door
after the horse has bolted.



I disegni realizzati dai bambini del Children's Advisory Team
che ha contribuito alla stesura del documento storico dell'Onu

Diritti

Il diritto dei bambini a vivere in un ambiente sano e sostenibile

di Paola Farina

In un documento ufficiale di portata storica, redatto anche con il parere di bambini e ragazzi, le Nazioni Unite hanno riconosciuto il diritto dei minori a un ambiente sano, pulito e sostenibile. «D'ora in poi gli Stati saranno obbligati a tenere conto dell'impatto che la loro azione o inazione avrà sui bambini», sottolinea Save The Children



Idee

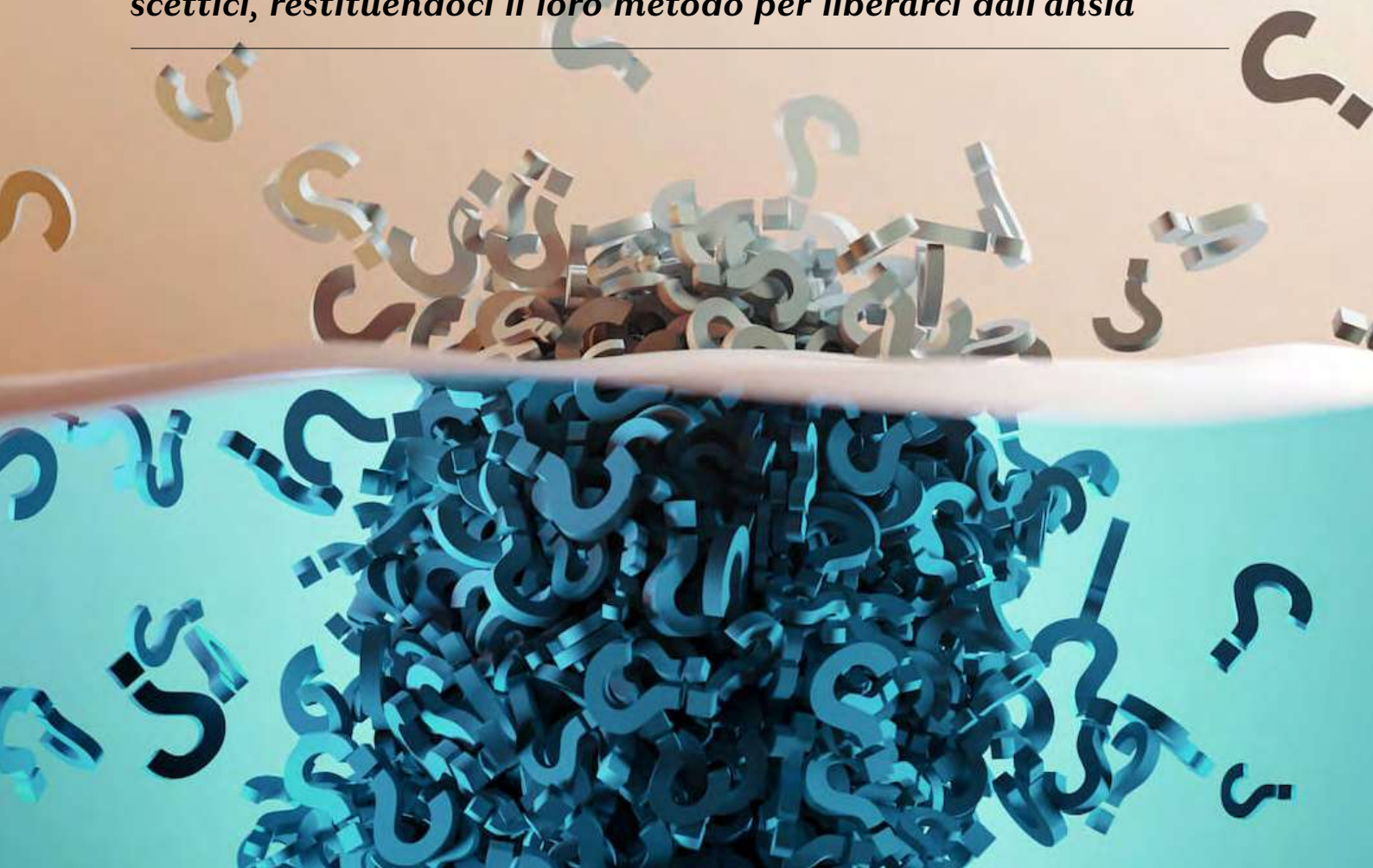
Miliardari e filosofi salveranno il mondo?

di *Claudia Bellante*

Lo scetticismo che ci salva dall'ansia (e dal complottismo)

di Eleonora Ballatori

Negli ultimi anni il mondo sembra essersi diviso in due: da una parte i cosiddetti “scettici” - dei vaccini, del Covid, del cambiamento climatico - dall'altra chi cerca di far loro cambiare idea. Ad accomunare tutti è un'ansia diffusa, la difficoltà di vivere in un tempo dove le aspettative sul futuro vengono sistematicamente disattese, avere un'opinione esatta su tutto sembra un dovere morale, la complessità aumenta e distinguere cos'è vero da cos'è falso è sempre più difficile. E se la cura per superare tutto questo fosse proprio lo scetticismo, ma inteso in maniera differente? Per rispondere a questa domanda, Antonio Sgobba ripercorre la storia dei primi filosofi scettici, restituendoci il loro metodo per liberarci dall'ansia



Gli oggetti che noi siamo

di *Elena Benearrivato*

Prendi una poetessa che apre una piccola libreria sugli Appennini, una “Storia delle donne in 100 oggetti” e una regista norvegese che porta sullo schermo il rapporto tra salute mentale femminile e natura: esiste un filo rosso capace di cucire queste trame in unico patchwork che protegge, svela e interconnette la più intima e quotidiana storia dell’universo femminile

È una fredda mattina di febbraio, mi trovo in Garfagnana e piove a dirotto da diverse ore. Qui, tra gli Appennini e le Alpi Apuane, c'è una minuscola libreria incastonata in un borgo di 170 abitanti. Ad aprirmi è una donna, tra le prime socie di Alba Donati, la scrittrice e poetessa da cui è nata l'idea di creare questo luogo. Poco dopo arriva anche lei. La libreria è più piccola di un salotto: tre scaffali e un mini angolo per il tè. La divisione dei libri è dettata dal genere: scrittori da una parte e scrittrici dall'altra, più una sezione dedicata a storie che parlano di natura e vita rurale. Il giardino di fronte alla libreria è molto più grande del locale e per Donati ne è una parte integrante. Letteratura, donne e natura sono le sue passioni (le racconta anche nel suo libro *La libreria in collina*, pubblicato da Einaudi). In questa piccola stanza, le scrittrici sembrano avere un respiro più ampio e curato che nelle librerie in cui di spazio ce n'è per davvero. Donati mi spiega che nella



Statua di Hatshepsut, 1479-1458 a.C.. Raffigura l'omonima principessa egiziana che, per la sua intelligenza, salì al trono al posto del fratellastro e marito

Nella prossima pagina: Alba Donati, scrittrice e poetessa, in posa davanti alla sua libreria sulla collina insieme al libro edito da Einaudi in cui racconta la sua storia



Crisi climatica

Il futuro della pioggia

di *Marta Abba'*

Cielo a pecorelle, pioggia a catinelle. Ma è poi vero? Non per il gusto di smentire un proverbio, ma è arrivato il momento di imparare a “leggere il cielo” in maniera più accurata, di conoscere meglio la pioggia, la sua storia e i suoi tanti volti, e di imparare cosa fare quando ce n'è troppa o troppo poca. Ora c'è un libro che ci può aiutare, si intitola “Quando fuori piove”, lo ha scritto Vincenzo Levizzani, un fisico delle nubi

Anche il Paese del sole non può fingere che la pioggia non esista. Serve, disturba, intristisce, e ultimamente spaventa anche. A pensarci bene, basta ripescare proverbi e detti popolari per rendersi conto di come la discesa di acqua dal cielo da sempre regoli le nostre vite di singoli cittadini e la società. Nonostante il progresso, le giacche in goretex, i tetti e le finestre a tenuta stagna e le tante innovazioni tecnologiche e ingegneristiche introdotte, la pioggia trova tuttora il modo di impattare sulle nostre vite. Non è cambiato nulla, quindi? No. Qualcosa è cambiato, siamo cambiati noi: oggi siamo maggiormente in grado di prevederla e abbiamo più possibilità di conoscerla. Oltre a proverbi e modi di dire, abbiamo i dati.

I SATELLITI RIVOLUZIONANO LE PREVISIONI

La vera e ultima svolta l'hanno data i satelliti. Da quando sono stati inclusi tra le fonti di dati

La prova del tofu

Ogni mese testa le tue conoscenze su sostenibilità, cucina, animali e salute: si vince sempre perché, se non sai, impari. Le soluzioni le trovi nella pagina successiva ma... non sbirciare!

1/ Il panetto di tofu va sempre asciugato per bene prima di essere cucinato. Vero o falso?

4/ Secondo una recente indagine, il 67% degli italiani considera un vestito "vecchio" dopo averlo usato per un anno o più. Vero o falso?

8/ Esiste un tipo di leopardo che da adulto arriva a pesare fino a un massimo di 3 chilogrammi. Vero o falso?

2/ Tutte le piante tropicali possono essere fatte riprodurre per talea ossia tagliandone un ramo e mettendolo nell'acqua per fare le radici. Vero o falso?

5/ Il lievito nelle ricette funziona meglio se lasciamo riposare l'impasto da crudo prima di infornarlo. Vero o falso?

9/ Il mopur e il muscolo di grano sono la stessa cosa. Vero o falso?

3/ Plant-based non è sinonimo di alimentazione vegana. Vero o falso?

6/ In Svizzera una legge regola l'adozione dei porcellini d'India: è possibile adottarli solo (almeno) in coppia. Vero o falso?

10/ Le alghe edibili non contengono proteine. Vero o falso?

7/ I pop corn scoppiano con il calore grazie a uno specifico enzima contenuto nei chicchi di mais. 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!*