

# vegolosi mag

Mangiare, approfondire, gustare

n.45  
MAGGIO 2024

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with several round, golden-brown cookies with a pinkish-red hue, likely strawberry. One cookie is broken in half, revealing a soft, porous interior. The bowl sits on a vibrant pink textured cloth. In the background, more cookies are visible on a white plate.

## Una dolce, rossa primavera

con le fragole e 20 nuove  
ricette di stagione

### PSICOLOGIA

Forse, per anni, abbiamo interpretato male il “fallimento”: eppure c'è una scuola che insegna a renderlo prezioso

### PERSONAGGI

Il mare è la loro passione: un fotografo e un biologo, fratelli, raccontano il grande blu e i suoi abitanti, da amare e proteggere

### SOCIETÀ

Le erbacce come metafora dei nostri rapporti con gli altri e una disciplina nuova, la botanica sociale, per stare meglio insieme

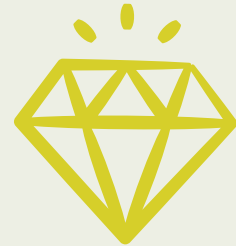


## Grazie di cuore

# 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, Lina Manfra, Sabina  
Manuppelli, Arcisio Martelli, Lara Mondoni,  
Chiara Di Natale, Krisztina Palla, Luisa Pasinetti,  
Anna Perina, Giuseppina Pucci, Elena Raddi,  
Luisa Maria Reina, 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, Angela Trebbi, Massimo Tresa,  
Francesca R. Valente, Maria Rosaria Villa, Desiree Viney,  
Daniela Viotti, Monica Vitale, Luisa Volpicelli, Mirella Zanco



**Fan**







# *Vegolosi MAG*

*La rivista digitale di Vegolosi.it*

**LA PUOI ACQUISTARE QUI**

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

# Sommario

**“TEMPEH,  
IMPARA A  
CUCINARLO  
DAVVERO”**  
Il nuovo corso  
di cucina con  
chef Sonia



Per informazioni clicca sull'immagine o  
scrivici su Whatsapp al [+39 345 441 5412](tel:+393454415412)  
o via mail a [scrivici@vegolosi.it](mailto:scrivici@vegolosi.it)



**Antipasti 12**



**Primi piatti 18**



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

**Spesa facile e  
senza sprechi 54**



**Secondi e  
contorni 30**



**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  
Spesa facile e senza sprechi
- 56** SUPER!  
Prodotti vegan ogni mese
- 57** LE RICETTE FATTE DA VOI
- 58** QUAL È IL METODO DI  
COTTURA MIGLIORE?  
A cura della dott.ssa Carbone

- 60** PESO FORMA... OVVERO?  
A cura della dott.ssa Filippin
- 64** FALLISCO ERGO... VA BENE COSÌ
- 68** IL MARE CHE VOGLIAMO  
VEDERE
- 74** SIAMO TUTTI ERBACCE
- 78** ALLA FIERA DELL'EST
- 84** DAGLI ZOO UMANI  
AI BIOPARCHI: LA DISTANZA  
È UNO SGUARDO
- 88** LA CITTÀ DELLE DONNE
- 92** FARE SPAZIO NELLO SPAZIO
- 96** TUTTO IL MONDO INTORNO  
La nostra voglia di cose belle

- 99** BRICIOLE  
Le notizie per non perdere la strada in un mondo che cambia
- 100** LIBRI DIVORABILI
- 101** YOGA PER ME  
A cura di Paola Farina
- 102** CASA ZERO WASTE:  
L'ANGOLO DELLE PULIZIE  
A cura di Daria Falconi
- 104** QUIZ: LA PROVA DEL TOFU
- 106** MITI DA SFATARE  
Contro le fake news con un tocco di ironia

**58** *Maggio, leggeri e sani con le giuste cotture*



Con un piano alimentare!

**60**

Peso forma... ovvero?




**68** *Il mare che vogliamo vedere*



**78** *Alla fiera dell'Est*



**64** *Fallisco ergo... va bene così*

**102** *Casa zero waste: L'angolo delle pulizie*



**101**

Yoga per me: la posizione della candela



**106**

La parola del mese è: influencer



QUANDO IL GRANDE  
**ALBERO** CADE.  
GLI UCCELLI  
VOLANO VIA.

*Buddha*





# *Le ricette di maggio*

*I primi caldi e le prime tavolate  
all'aperto, per godere di una  
cucina senza crudeltà e che  
aiuta l'ambiente: siamo pronti!*





# Bruschette con crema di piselli al limone

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

## INGREDIENTI

160 g di piselli freschi  
2 scalogni  
1 cucchiaino di lievito alimentare  
1 cucchiaino di crema di mandorle  
Una decina di foglie di basilico  
1 limone  
Sale e pepe  
Granella di anacardi  
8 fette di pane integrale

## STRUMENTI

Tritatutto  
Griglia

### L'IDEA DI CHEF SONIA



*Se volete ottenere una crema più grossolana, una buona idea è schiacciare i piselli con una forchetta e poi condire il tutto invece di frullarli.*



Iniziate tritando molto finemente gli scalogni e soffriggeteli in una padella con un goccio di olio e un pizzico di sale per almeno una decina di minuti, in modo da farli ammorbidire. Nel frattempo sbollentate i piselli in acqua bollente leggermente salata per qualche minuto, giusto il tempo di ammorbidirli senza farli appassire troppo. Scolateli e passateli sotto l'acqua fredda per bloccarne la cottura e mantenere il colore verde brillante.

## Prepariamo la crema

Saltate i piselli in padella con gli scalogni per farli insaporire bene, poi trasferiteli nel tritatutto (tenendone da parte qualche cucchiainata per la decorazione finale) e insaporiteli con il lievito alimentare, la crema di mandorle, il succo e la scorza di mezzo limone, il basilico, sale e pepe a piacere. Frullate fino a ottenere una crema abbastanza grossolana, in cui siano ancora presenti dei pezzi di verdura.

## Serviamo

Tostate le fette di pane su una griglia o in padella fino a che saranno belle dorate e croccanti, poi farcitele con la crema di piselli, completando ciascuna bruschetta con la granella di anacardi, i piselli interi tenuti da parte, qualche fogliolina di basilico fresco e una grattugiata extra di scorza di limone.

## Conservazione

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

## Consiglio vegoloso

Per una bruschetta ancora più saporita provate a grattugiare su ogni porzione un po' di feta vegan o formaggio vegetale stagionato.





































# 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/ Hamburger di ceci con salsa tahin al limone di [@fabisc1](#)

## NON DA MENO...

2/ Torta colomba di [Lara \(Telegram\)](#)

3/ Formaggella zafferano di [Alessandro \(via mail\)](#)

4/ Pastiera napoletana di [Iris \(via mail\)](#)

5/ Hummus al pesto di [Giovannina \(Facebook\)](#)

6/ Torta fragole e cioccolato di [Samanta \(Facebook\)](#)

*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*





*Il formaggio vegano più famoso  
al mondo, il Climax Blu,  
è al centro di un mistero*

*Leggi la notizia nella rubrica  
"Briciole"*



Complessità

# ***Fallisco ergo... va bene così***

di Daniela Giordani

***Generalmente attribuiamo all'errore e al fallimento esclusivamente una valenza negativa. Uno sguardo più consapevole su questi aspetti dell'esperienza umana può aprirci a nuove prospettive e opportunità***

---



*Pianeta blu*

# *Il mare che vogliamo vedere*

di *Elena Benearrivato*



*Prendi due fratelli con il mare nel sangue, che scoprono i soprusi e le sofferenze più nascoste del pianeta blu tra reti fantasma, carne di squalo e fondali inesplorati: immergiti con loro verso la riconnessione con quella parte di natura da cui tutto ha avuto inizio e che oggi è nostro dovere proteggere*

---





Botanica sociale

## ***Siamo tutti erbacce***

di *Silvia De Bernardin*

***Che ne sarebbe stato degli impressionisti, di Monet e di Van Gogh, se all'epoca i campi coltivati a grano non fossero stati punteggiati dal rosso dei papaveri? Per rispondere a questa domanda abbiamo interrogato il mondo delle "erbacce" e una nuova disciplina, la botanica sociale, che ci offre una chiave inedita di lettura del mondo***

---

Spuntano qui e là incoltivate e aliene. Nessuno le ha previste o se ne prende cura, sfuggono al controllo dell'uomo e per questo sono spesso sentinelle preziose di ciò che accade

nell'ecosistema, che un po' alla volta contribuiscono a modificare. Sono le erbacce, quelle da marciapiede, apparentemente inutili, che sfidano le leggi della natura crescendo lì dove sembrerebbe impossibile farlo, tra i binari, in mezzo al cemento, sferzate dal vento. Accade spesso anche agli uomini: trasportati dal caos degli eventi, si ritrovano all'improvviso fuori contesto in luoghi inhospitali, portano apparente disordine e insicurezza, ma anche innovazione e la ritrovata capacità di convivere e rigenerarsi nell'incertezza propria di questi tempi complessi.

È su questo evocativo parallelo che si muove la botanica sociale, disciplina che usa le erbacce e i loro meccanismi naturali di vita come chiave di lettura dei fenomeni sociali. Ne abbiamo parlato con Mauro Ferrari, sociologo e formatore, specializzato nel welfare generativo e nella progettazione sociale, autore di *Noi siamo erbacce* (Altreconomia, 2024). Da lui, ci



*Estinzione*

# *Alla fiera dell'Est*

di *Claudia Bellante*

*Nel traffico illegale di animali selvatici raccontato da Rudi Bressa nel suo libro "Trafficienti di Natura", in realtà non ci sono topolini ma rinoceronti, tigri, orchidee, ippocampi, asini e cardellini e il loro valore supera di parecchio i due soldi. Catturati e venduti per le loro proprietà riconosciute dalla medicina tradizionale, per finire impiattati o per semplice capriccio*

---





*Nella foto, Ota Benga pigmeo della tribù degli Mbuti, pigmei del Congo. Durante l'epoca coloniale venne catturato dalla Force Publique, un corpo militare belga che aveva ucciso sua moglie e i suoi figli. Bengale scappò, venne nuovamente catturato e portato negli Stati Uniti dove nel 1904 fu esibito all'esposizione universale di Saint Louis in Louisiana come "anello mancante fra l'uomo e la scimmia". Si suicidò nel 1916*

Prospettive

## **Dagli zoo umani ai bioparchi: la distanza è uno sguardo**

di Eleonora Ballatori

**Il passato coloniale europeo è un gigantesco elefante nella stanza, come quello accanto a cui Christophe Boltanski trascorre la sua notte nell'Africa Museum di Tervuren, ex ultimo museo coloniale del mondo, oggi "decolonizzato". Nel libro "King Kasai", lo scrittore e giornalista francese solleva il velo su tutto ciò che il museo ha scelto di nascondere, a partire dallo zoo**

**umano che ne fu l'atto inaugurale, raccontando molto del modo in cui, ancora oggi, ci rapportiamo all'alterità e agli zoo animali**

---

Il 27 giugno 1897 un piroscafo della *Compagnie Belge Maritime du Congo* attracca al porto di Anversa dopo quattro settimane di navigazione. Sulla banchina scendono duecentosessantasette tra uomini, donne e bambini congolese, insieme a un carico di piante di bambù, palme e tronchi. Incurante del maltempo, una folla di cittadini accorre per assistere allo sbarco, ma



Urbanistica

## La città delle donne

di Paola Farina

**Questo è il tempo in cui le donne devono essere protagoniste nella pianificazione delle città. I temi al centro dell'attuale dibattito sono l'ecologia, l'attenzione al particolare, la cura degli spazi, di cui le donne, in passato escluse dalle grandi progettazioni, si sono sempre occupate. Ne parliamo con Elena Granata, urbanista e**

**docente del Politecnico di Milano, autrice del libro "Il senso delle donne per la città"**

---

Immaginazione, sentimento, apertura, tenerezza, cura. È con questo sguardo che le città di oggi vanno progettate e pianificate. Uno sguardo che ha caratteristiche associate solitamente alla sfera femminile. Ne è convinta Elena Granata, professoressa associata di Urbanistica al Politecnico di Milano, docente alla SEC (Scuola di Economia Civile) e all'Istituto Universitario





Tecnologia

## ***Fare spazio nello Spazio***

di *Marta Abba*'

***Ci girano attorno, irrequieti e attenti. Osservano, o a volte trasmettono, o misurano. I satelliti che orbitano attorno alla Terra sono sempre più numerosi e per questo arriveranno presto una legge per regolarne il traffico e nuove tecnologie per rendere la loro presenza nello spazio sempre più utile e virtuosa. O almeno ci si sta provando. Ne parliamo con Michèle Lavagna, professoressa di Dinamica del Volo del Politecnico di Milano***

Prima la tv, adesso internet: quando servizi come questi sono forniti via satellite ci fanno alzare gli occhi al cielo e immaginare cosa stia accadendo centinaia di chilometri sopra le nostre teste. C'è una zona dell'orbita in cui questi sistemi sono sempre più numerosi e si mettono al nostro servizio (pubblico o privato), mentre continuano a girare attorno alla Terra: le leggi della fisica impediscono loro di fermarsi. Eppure, come per ogni "traffico", sono necessarie regole che stabiliscano il come e anche il quanto.

### **COSA FAI TU, SATELLITE, IN CIEL**

Quando sono lassù, i satelliti possono svolgere molte funzioni oltre a quelle già citate e prettamente commerciali.

Innanzitutto, forniscono tutta la tecnologia necessaria per far funzionare gli strumenti che

## L'angolo delle pulizie

Ogni mese scopriamo insieme a Daria Falconi, divulgatrice zero waste, come rendere più sostenibili ed ecologici gli ambienti di casa scegliendo soluzioni a basso impatto ambientale e con semplici attività fai-da-te

Qualcuno ha detto "pulizie di primavera"? Eh già, quando si alzano le temperature vien voglia di rinfrescare la casa, che si faccia il cambio di stagione, si tolgano i tappeti o, ancora, ci si liberi di cianfrusaglie che ingombrano per rendere più leggeri gli spazi. Per questo oggi ci dedichiamo all'angolo delle pulizie, che spesso sono tutt'altro che ecologiche, soprattutto quando ci ostiniamo a far brillare le superfici e siamo disposti a usare qualsiasi mezzo per riuscirci!



### DETERSIVI DA SCIogliere IN ACQUA

Per eliminare i flaconi usa e getta dalla tua vita, che oltre a creare tanti rifiuti sono spesso più costosi e inquinanti, abbiamo una

alternativa ineccepibile: mai sentito parlare dei detersivi da sciogliere in acqua? Forse sì, perché oramai diverse realtà ne producono anche in Italia. E, allora, eccone due esempi

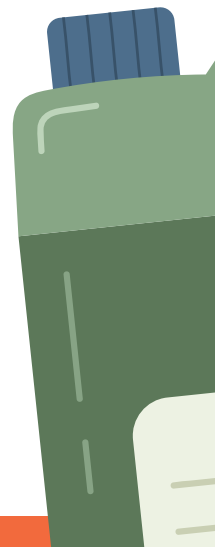
da testare, uno italiano e l'altro tedesco (che ha più opzioni di scelta a seconda della zona di casa). Il principio è lo stesso: si diluiscono in acqua tiepida e poi sono pronti all'uso così da poter riutilizzare sempre lo stesso flacone (mentre le ricariche sono in confezioni di carta 100% riciclabile).



### AL POSTO DELLE SPUGNE IN PLASTICA

Addio alle spugnette in polimeri plastici, che oltre a essere costosissime, si rovinano anche velocemente. Di alternative ecologiche, 100% vegetali e

biodegradabili, ormai c'è l'imbarazzo della scelta: la spugna in fibra di cocco è ottima come alternativa alla spugnetta di





# 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 bevande detox ci aiutano a depurare l'organismo.  
Vero o falso?

4 / I semi di lino tostati sono una buona fonte di Omega 3.  
Vero o falso?

8 / La pimpinella è un'erba spontanea che sa di noci.  
Vero o falso?

2 / È colpa degli ominidi se abbiamo "sempre spazio per il dolce".  
Vero o falso?

5 / Tutti gli strumenti musicali sono vegani.  
Vero o falso?

9 / La chemetesi è una molecola che ci fa sentire i gusti.  
Vero o falso?

3 / L'Italia ha pagato 700 milioni di euro per violazioni alle norme ambientali europee.  
Vero o falso?

6 / Tra le migliori fonti di selenio ci sono le noci del Brasile. Vero o falso?

10 / Le giuggiole possono diventare una bevanda.  
Vero o falso?

7 / I cammelli possiedono lunghi canini.  
Vero o falso?

CORSO DI CUCINA VEGANA

# Temppeh: impara a cucinarlo davvero

**PRENOTA IL TUO POSTO**





# Un anno di goduria e cose belle

**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**

