

Ripieno d'estate è il nostro cuor!

ATTUALITÀ

La nave da crociera più grande del mondo ora solca i mari ma cosa significa per l'ambiente? Un'inchiesta ci racconta che cos'è davvero una crociera

ANIMALI

La storia dei processi giudiziari nei secoli agli animali tornano alla ribalta con il film "Il caso Josette". Storie incredibili che parlano anche di contemporaneità

CULTURA

Non possiamo sentire la maggior parte dei suoni della natura, ma grazie alla tecnologia ora lo sappiamo e questo deve cambiare il nostro rapporto con l'ambiente



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, Maena Boscarol,
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, Ylenia Tarocco,
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, Angela Trebbi, Massimo Tresa,
Francesca R. Valente, Maria Rosaria Villa, Desiree Viney,
Daniela Viotti, Monica Vitale, Luisa Volpicelli, Mirella Zanco



6 mesi goduriosi

22€
/6 mesi

Abbonamento Light
a Vegolosi MAG 2024

Abbonati e sostienici



Sommario

**“LE RICETTE
DEL MARE
TRANQUILLO”**
Il nuovo corso
di cucina con
chef Sonia



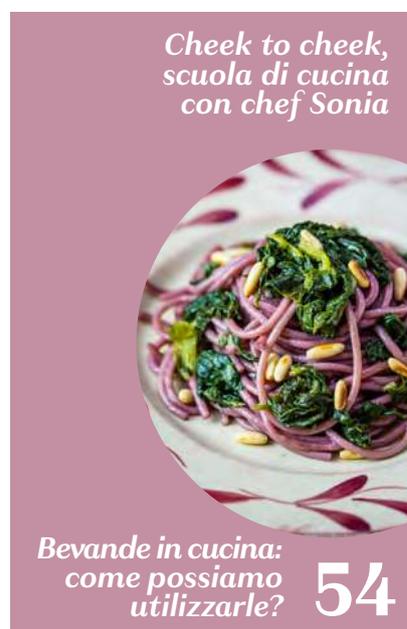
Per informazioni clicca sull'immagine o
scrivici su Whatsapp al [+39 345 441 5412](tel:+393454415412)
o via mail a scrivici@vegolosi.it



Antipasti 12



Primi piatti 24



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

*Bevande in cucina:
come possiamo
utilizzarle?* **54**



**Secondi e
contorni 34**



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
Bevande in cucina: come possiamo utilizzarle?
- 56** FRUTTA FRESCA E DIABETE:
ESISTE UNA CORRELAZIONE?
A cura della dott.ssa Carbone
- 58** SUPER!
Prodotti vegan ogni mese
- 59** LE RICETTE FATTE DA VOI
- 62** QUANTO INQUINA UNA CROCIERA?
- 68** QUELLO CHE NON SENTIAMO
- 74** FACCIO, DUNQUE SONO
- 80** QUANDO GLI ANIMALI VANNO A PROCESSO
- 86** UN CIELO DA SFOGLIARE
- 90** NOTTI BIANCHE
- 96** CITTÀ COME PARCHI DI DIVERTIMENTO?
- 102** TUTTO IL MONDO INTORNO
La nostra voglia di cose belle
- 105** BRICIOLE
Le notizie per non perdere la strada in un mondo che cambia
- 106** LIBRI DIVORABILI
- 107** YOGA PER ME
A cura di Paola Farina
- 108** CASA ZERO WASTE:
L'ANGOLO DEL VERDE
A cura di Daria Falconi
- 110** QUIZ: LA PROVA DEL TOFU
- 112** MITI DA SFATARE
Contro le fake news con un tocco di ironia

56 *Giugno, un'esplosione di frutta*

Con un piano alimentare!



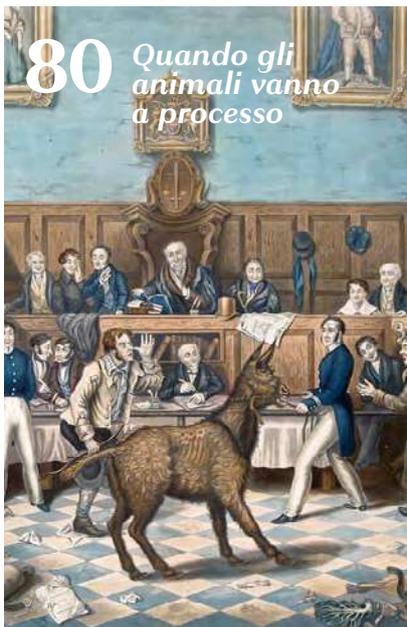
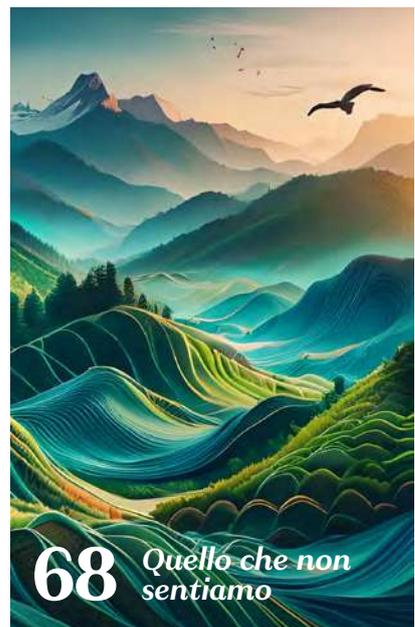
102

Eventi, posti da vedere e cose belle




62 *Quanto inquina una crociera?*

80 *Quando gli animali vanno a processo*

68 *Quello che non sentiamo*

107 *Yoga per me: la posizione equestre*



108 *Casa zero waste: L'angolo del verde*



112 *La parola del mese è: Eurispes*



Come Ginger & Bread

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



Zenzero & Zucchine

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

[Tagliatelle alle zucchine, zenzero e sesamo](#)

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

La spesa di stagione

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

Verdura

Asparagi, bietole, carote,
cavolfiori, broccoli, cavolo
cappuccio, carciofi, cetrioli,
cicoria, cime di rapa,
cipolle, fagiolini, fave,
finocchi, indivia, lattuga,
melanzane, patate e
patate novelle, peperoni,
piselli, pomodori, porri,
rape, ravanelli, rucola,

scalogno, sedano, spinaci,
taccole, valerianella,
zucchine.

Frutta

Albicocche, amarene,
angurie, ciliegie, fragole,
frutti di bosco, limoni,
mele, nespole, pere,
pesche, prugne, susine.

Le ricette di giugno

Inizia l'estate e vogliamo o non vogliamo un po' di freschezza e tante idee per cucinare di stagione, ma senza troppa fatica? Le vogliamo eccome: eccole qui per te!











Cous cous al sedano con pomodori, basilico e capperi

PREP: 15 MIN. | COTTURA: 5 MIN. | TEMPO TOT.: 20 MIN.

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

280 g di cous cous
6 gambi di sedano
250 g di pomodorini colorati
80 g di frutti di capperi
1 cucchiaio di basilico tritato
1 cucchiaio di aceto di mele
Sale e pepe

STRUMENTI

Estrattore o frullatore

Per prima cosa estraete il succo di sedano usando l'estrattore, o in alternativa tagliate a pezzettini il sedano, versatelo nel frullatore insieme a un bicchiere d'acqua e frullate il tutto fino a ottenere una purea il più liscia possibile.

Cuociamo il cous cous

Versate il cous cous in un bicchiere graduato, trasferitelo in un piatto, poi misurate pari volume di succo di sedano (se non fosse abbastanza allungatelo con dell'acqua). Versate il liquido in un pentolino, condite con sale e un giro di olio e portate a bollore. Unite infine il cous cous, coprite con un coperchio, spegnete la fiamma e lasciate riposare per almeno 15 minuti.

Condiamo

Trascorso il tempo di riposo, sgranate il cous cous con una forchetta e trasferitelo in una ciotola. Lavate e asciugate bene i pomodorini, poi tagliateli in quarti e uniteli al cous cous insieme al basilico e ai capperi, condite con un giro di olio e aceto di mele e servite subito o dopo averlo fatto riposare in frigorifero per un'oretta per farlo raffreddare.

Conservazione

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

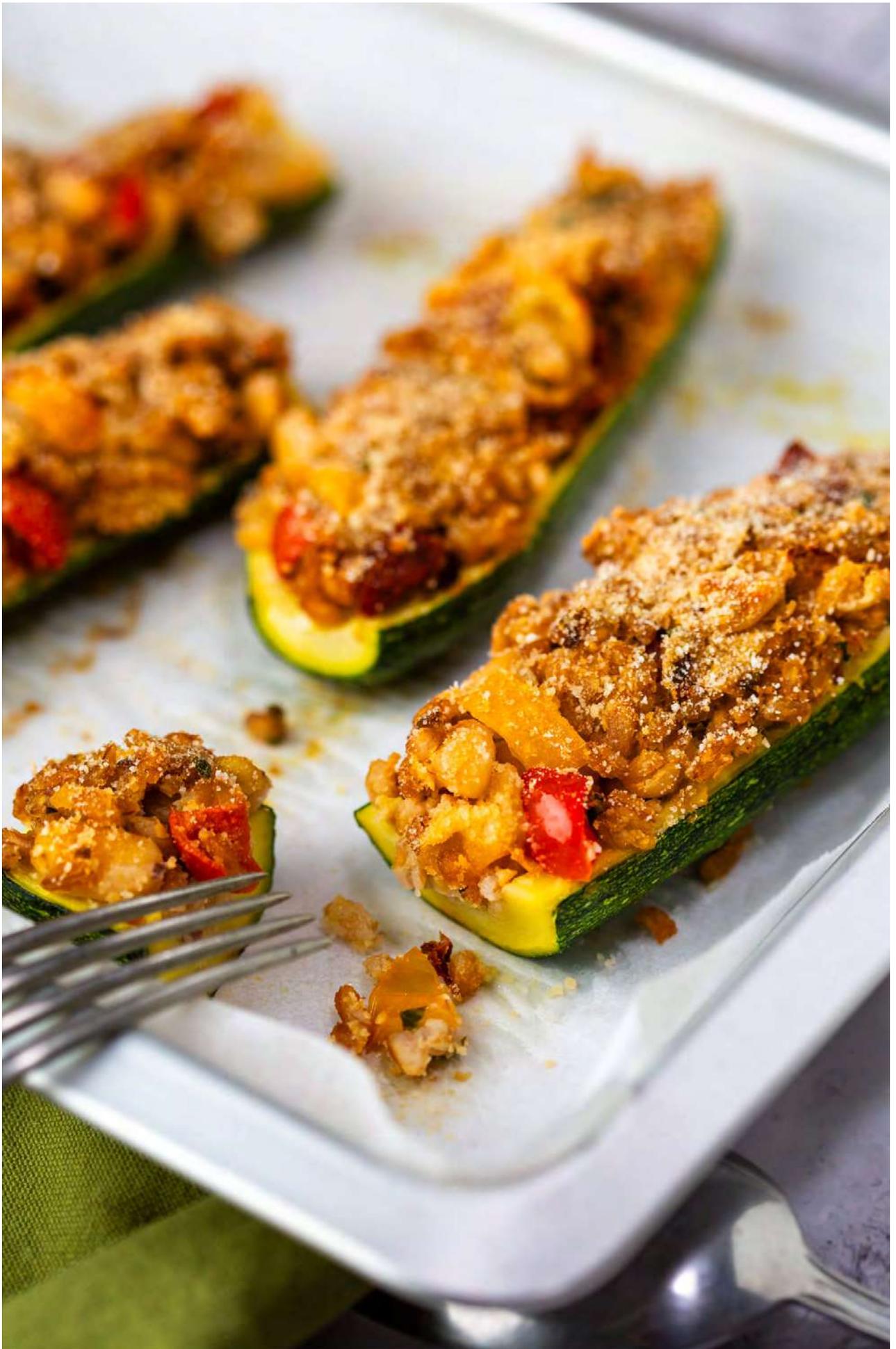
Consiglio vegoloso

Provate a completare questo cous cous con delle mandorle tostate per una nota di croccantezza.













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

Bevande in cucina: come possiamo utilizzarle?

1 **Un ingrediente che non può mai mancare in dispensa: il vino**

In questa scuola di cucina il focus sarà sull'utilizzo di varie tipologie di bevande in cucina, usate come veri e propri ingredienti nelle ricette e non solo come accompagnamento. Iniziamo subito con uno dei più importanti: il vino. Rosso, bianco o rosato, fermo o frizzante, il vino permette di dare quello sprint in più a preparazioni che altrimenti rischierebbero di risultare un po' piatte e scialbe. Il primo utilizzo che verrà in mente a tutti è per sfumare i risotti: questo passaggio è effettivamente abbastanza importante nella preparazione di un buon risotto perchè dona una nota acida a un piatto caratterizzato solitamente da ingredienti grassi come formaggi e burro per la mantecatura (anche nelle versioni vegane ovviamente), andando quindi ad armonizzarne i sapori. In alcuni casi può diventare addirittura ingrediente principe della ricetta, come nel caso del risotto allo champagne (e fragole, accoppiata vincente) o al barolo, in cui una parte del brodo usato

per la cottura viene sostituita dal vino stesso per dare un sapore e un colore più intensi. Non si pensi però che il dominio del vino in cucina sia limitato ai risotti, è infatti prezioso anche per sfumare altre preparazioni come ragù e scaloppine, per preparare i taralli e come elemento per **marinature** e salse di accompagnamento, ad esempio in glassature di ispirazione orientale in cui va a bilanciare il salato della salsa di soia, il dolce dello sciroppo d'acero o dello zucchero e il piccante dello zenzero.

2 **La birra: dall'antipasto al dolce**

La birra, o forse sarebbe meglio dire le birre visto che ne esistono di tantissimi tipi che si differenziano tra loro per colore e note di sapore, è una bevanda altamente versatile in cucina, tanto che può essere usata indistintamente per **creare un intero menù dall'antipasto al dolce**. Un paio di esempi classici di utilizzo della birra nei dolci sono la guinness cake e il tiramisù alla birra, ma la si può impiegare anche per biscotti e

cheesecake. Un altro impiego di questa bevanda è come marinatura e base per una salsa per condire un secondo vegan come seitan o tofu: sul nostro sito trovi la ricetta dei **bocconcini di seitan alla birra e senape**, una ricetta semplicissima con un'esplosione di sapori incredibile. La vera forza della birra sta però nella realizzazione della **pastella per il fritto**: acqua e birra bella fredda e frizzante ti assicurano una copertura croccante, leggera e aromatica che darà una marcia in più alle tue verdure impastellate. Mi raccomando però di usare una birra il più fredda possibile in modo che lo shock termico con l'olio caldo impedisca alla pastella di assorbire troppo olio, rendendo il fritto troppo unto, molliccio e indigesto.

3 **I liquori nei dolci**

Sono tantissimi i liquori e gli alcolici che trovano impiego in pasticceria, dal rum al marsala, dal limoncello al cointreau, dal cognac ai vini liquorosi come il passito. Perfetti per aromatizzare impasti di torte e biscotti, ma

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/ Toast alla mediterranea di [Cristina \(Facebook\)](#)

NON DA MENO...

2/ Torta nespole di [Adriana \(Telegram\)](#)

3/ Tagliatelle con pesto alla siciliana, melanzane e pistacchi di [@federica_testani](#)

4/ Fragole arrosto di [Stefania Fiocchi \(Instagram\)](#)

5/ Tempeh-katsu-curry di [Petra Frisan \(Telegram\)](#)

6/ Tofu con crema piccante alla tahina di [@Falena \(Telegram\)](#)

[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*





Ambiente

Quanto inquina un crociera?

di Eleonora Ballatori

Per molto tempo, nell'immaginario collettivo, le crociere sono state roba da “newly wed and nearly dead”, sposi in luna di miele e molto (benestanti) anziani. Poi le navi si sono trasformate in mega resort galleggianti e le cose sono cambiate. A fissare un nuovo standard è la nuova Icon of the Seas, una vera e propria “nave città” che si vanta di essere «la più sostenibile mai costruita finora». Ma gli ambientalisti, che l'hanno ribattezzata “lasagna umana”, non ne sono così convinti



Scienza

Quello che non sentiamo

di Paola Farina

Le tecnologie digitali ci stanno aiutando a decodificare il mondo dei suoni non umani che non siamo in grado di percepire fisiologicamente. A raccontarlo è la ricercatrice canadese Karen Bakker nel suo libro “I suoni segreti della

natura”. Lo studio dei suoni inudibili prodotti da animali e piante, infatti, può essere uno strumento prezioso per affrontare le sfide ambientali, ma è anche una chiave per il benessere umano, come spiega la psicologia contemporanea



Conoscenza

Faccio, dunque sono

di Silvia De Bernardin

Andare in bicicletta ci ricorda che esistono cose che sappiamo fare quasi senza pensare perché la loro conoscenza sta più nel nostro corpo che nella nostra mente. È quella che si chiama “conoscenza incarnata”: rivalutarne il ruolo apre oggi a una rappresentazione del mondo meno arida e più empatica, come ci racconta nel suo ultimo libro dedicato all’intelligenza del corpo l’antropologo Simon Roberts

Ad andare in bicicletta abbiamo imparato tutti, grosso modo, alla stessa maniera: cadendo un po’ di volte e con un adulto alle spalle che diceva: «Guarda dritto! E non smettere di pedalare!». Due sole informazioni, il resto – come gestire la velocità e le frenate, quando mettere giù i piedi, come regolare le sterzate col manubrio – lo abbiamo appreso un po’ alla volta semplicemente pedalando, senza pensarci troppo su. E, una volta imparato, non lo abbiamo più dimenticato. Al punto che così si dice di tutte quelle cose che si fanno quasi senza metterci la testa: è come andare in bicicletta, una volta che sai farlo non lo dimentichi. Ma chi è che non dimentica? Di certo, non la nostra mente. Ne è prova il fatto che se dovessimo spiegare a parole come si fa ad andare in bici, difficilmente saremmo in grado di farlo – ed ecco perché nessuno lo ha spiegato a noi quando eravamo bambini.



Diritti animali

Quando gli animali vanno a processo

di Elena Benearrivato

Si alzino gli imputati: topi invasori, galli stregoni, bruchi devastatori, maiali killer e merli rivoluzionari. A partire da un film con una capra accusata di omicidio, scopriamo come avvenivano davvero i processi intentati contro gli animali, dal Medioevo al Novecento, e perché il concetto di “bestialità” non ha nulla a che vedere con i crimini e la violenza umana

Pensare agli animali come esseri senzienti, con diritti fondamentali da rispettare, non è scontato. La storia del diritto animale in Europa è un tassello recente di un ampio percorso, che affonda le sue radici in un passato intriso di preconcetti e storie ai confini con l'assurdo. Come quella della capra Josette, accusata di omicidio e messa al banco degli imputati in un processo avvenuto nella Francia del 1600. A raccontare questa stravagante vicenda è il regista Fred Cavayé nel film *Il caso di Josette*, uscito nelle sale italiane lo scorso 24 aprile. Una commedia dell'assurdo adatta a ogni età e tratta da una storia vera, che porta alla ribalta i diritti degli animali e il confine che da loro ci separa.

Popoli del mondo

Notti bianche

di *Claudia Bellante*
fotografie di *Valentina Tamborra*
e *Enrico Luigi Giudici*





Turismo

Città come parchi di divertimento?

di *Marta Abbà*

Mentre i numeri raccontano un'Italia sempre più "affetta" da troppo turismo e qualche Comune, come Venezia, sperimenta provvedimenti, Luca Zorloni nel suo romanzo distopico racconta di città trasformate in location a uso e consumo dei visitatori. Strade, monumenti, piazze e anche abitanti: una messa in scena che ci spinge e riflettere. "Il Paese più bello del mondo" non è un saggio, ma è un libro saggio, perché ci chiede di occuparci del nostro futuro, fin da ora

Libri divorabili

Consigli di lettura di tutti i generi



Lo statuto delle lavoratrici

di Irene Soave

Il lavoro visto dal punto di vista femminile per raccontare tutto quello che, del lavoro, non funziona: salari, tutele, burn out, disaffezione, malessere. Seguendo come traccia gli articoli dello *Statuto dei Lavoratori*, la giornalista Soave mette insieme un potente racconto collettivo fatto di storie, numeri e analisi, che scava con lucidità dentro le questioni sociali ed economiche, ma anche nei moti interiori e psicologici che in questo particolare momento storico caratterizzano il nostro rapporto con il lavoro come individui e come comunità. Una lettura consigliatissima per riuscire a guardare il lavoro da fuori e ritrovarne senso e valore in una lettura femminista e, dunque, più inclusiva.

Bompiani – 20 €



La felicità è nel giardino. Una guida letteraria

di Guido Davico Bonino

La penna è quella di uno dei grandi nomi dell'editoria italiana – Guido Davico Bonino, segretario generale per lungo tempo della casa editrice Einaudi e docente di letteratura in diverse università italiane – e quello che ci propone questo suo ultimo libro è un viaggio “profumato e colorato”, in forma di guida letteraria. Dagli albori danteschi alla poesia del Novecento, il filo rosso sono infatti i giardini che hanno ora ispirato, ora fatto da protagonisti o da sfondo a grandi opere letterarie del passato e della contemporaneità. Una passeggiata tra parole e fiori che porta a riflettere sul nostro rapporto con la natura usando un punto di osservazione privilegiato qual è da sempre la letteratura.

Il Saggiatore – 16 €



Non me la bevo di Michele A. Fino

Il marketing può produrre un effetto negativo: quello di annacquare le cose e, con l'obiettivo di promuoverle, finire per confonderle e rendere tutto uguale. Succede anche con il cibo (pensiamo ai cosiddetti “prodotti tipici”) e, ovviamente, col vino che, negli ultimi anni, è stato molto esposto dal punto di vista della comunicazione. Tra millantati sommelier e mode del momento, però, a essersi perso di vista è stato il vino stesso. In questo libro, Fino, che è professore associato di Fondamenti del Diritto Europeo all'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo, fa un po' di chiarezza su regole e terminologia, produzione ed etichette, storie di cantine e salute: una lettura interessante per capirci (davvero) qualcosa.

Mondadori – 19 €



Piccoli grandi esploratori. Lo Spazio

Quanti anelli ha Saturno? Perché esistono le stagioni? E, ancora, a cosa servono i satelliti e come è fatta la tuta spaziale degli astronauti? A queste e a molte altre domande sullo Spazio risponde questo bellissimo e coloratissimo libro pop up: tra pagine che si aprono rivelando a uno a uno tutti i segreti dei pianeti del Sistema Solare e alette che si sollevano per mostrare meteore e rispondere a domande come “A cosa serve la gravità?”, c'è parecchio da leggere e (ri)scoprire. L'inizio, poi, è col “botto”: un pop up gigante che spiega cosa è stato il Big Bang: davvero perfetto, come recita il titolo, per curiosi ed esploratori di tutte le età.

DeAgostini – 14,90 €

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/ Secondo l'OMS la quantità di sale da consumare è inferiore a 5 g al giorno. Vero o falso?

4/ Esiste un animale in grado di individuare le prede attraverso un radar elettrico. Vero o falso?

8/ Ci sono organismi marini che catturano 4000 tonnellate di CO2 ogni giorno. Vero o falso?

2/ Nessun tipo di legume può essere mangiato se raccolto acerbo. Vero o falso?

5/ La pianta di salicornia veniva utilizzata nella produzione del vetro. Vero o falso?

9/ Ofelia nell'Amleto cita il rosmarino come pianta "per la memoria". Vero o falso?

3/ La teiera più grande del mondo si trova in Cina: è alta 73 metri. Vero o falso?

6/ I cocomeri continuano la loro maturazione anche una volta staccati dalla pianta. Vero o falso?

10/ Il miglior materiale per una borraccia è l'alluminio. Vero o falso?

7/ Il lievito alimentare non può essere consumato da chi è sensibile ai lieviti. 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!*