

# vegolosi mag

Mangiare, approfondire, gustare

n.47  
LUGLIO/AGOSTO 2024

## A mente fresca

Ricette e articoli  
per un'estate veg

Speciale  
menu di  
Ferragosto

### VIAGGI

Per vedere i cavalli selvaggi basta un viaggio - stupendo - in Italia. Lo scopriamo con chi li ha fatti tornare e li tutela

### ATTUALITÀ

Cosa sono i movimenti anti-prato e perché sostengono che la scelta migliore, per noi e la biodiversità, non sia il verde come lo abbiamo sempre pensato

### LIFESTYLE

Andare in bici cambia il modo di vedere il mondo: Ilaria Fiorillo, autrice di "Di biciclette e altre felicità", ci spiega come e anche perché



## 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, Chiara Di Natale, Francesca Ferraro,  
Petra Frisan, Roberta Gioffredi, Mauro Maggi,  
Lina Manfra, Sabina Manuppelli, Arcisio Martelli,  
Lara Mondoni, Chiara Morandi, 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

**“IL PESO FORMA  
NELLA SCELTA  
VEGAN”**

**Il nuovo corso  
di nutrizione con la  
dott.ssa Carbone**



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 20**



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

**Panini vegan  
spaziali 56**



**Secondi e  
contorni 30**



**Dolci 36**

**58 Super!  
Prodotti vegan  
ogni mese**



- 5 EDITORIALE
- 9 LA SPESA DI STAGIONE
- 10 RICETTARIO: 20 RICETTE / MENU DI FERRAGOSTO
- 54 RICETTE DAL MONDO
- 56 CHEEK TO CHEEK  
Panini vegan spaziali
- 58 SUPER!  
Prodotti vegan ogni mese
- 59 LE RICETTE FATTE DA VOI
- 60 MA IL GLUTINE FA MALE?  
A cura della dott.ssa Carbone
- 62 CHE CALDO!  
A cura della dott.ssa Filippin

- 66 LÀ DOVE C'ERA L'ERBA ORA C'È...
- 74 BIRDWATCHING IN CITTÀ
- 82 ALGHE, OCEANI DI POSSIBILITÀ
- 86 ALLA SCOPERTA DEI CAVALLI (QUASI) SELVAGGI
- 92 TURISMO RESPONSABILE: CHE COS'È E COME "SI FA"
- 96 PEDALA CHE TI PASSA: LA FELICITÀ MONTA IN SELLA
- 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
- 109 YOGA PER ME  
A cura di Paola Farina
- 110 CASA ZERO WASTE: L'ANGOLO DELL'AMICO A QUATTRO ZAMPE  
A cura di Daria Falconi
- 112 QUIZ: LA PROVA DEL TOFU
- 114 MITI DA SFATARE  
Contro le fake news con un tocco di ironia

**60** *Ma il glutine fa davvero male?*



Con un piano alimentare

**106**



8 libri divorabili per quest'estate



**66** *Là dove c'era l'erba ora c'è...*



**74**  
*Birdwatching in città*

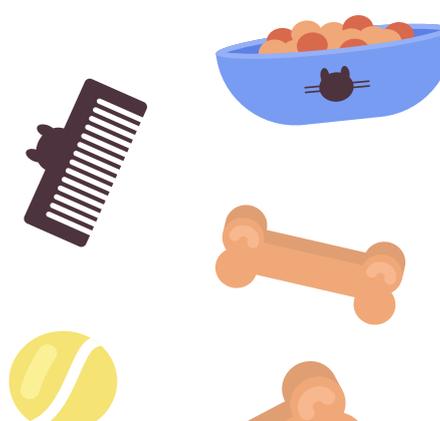


**82**  
*Alghe, oceani di possibilità*

**109**  
*Yoga per me: la posizione della montagna*



**110** *Casa zero waste: l'angolo dell'amico a quattro zampe*



**114**  
*La parola del mese è: processati*





# *Le ricette di luglio e agosto*

*Con il caldo che ci attanaglia  
cerchiamo soluzioni in cucina  
che possano farci passare  
indenni - e soddisfatti - i mesi  
più caldi dell'anno*



# Salsa di cipolle alla francese

PREP: 10 MIN. | COTTURA: 30 MIN. | TEMPO TOT.: 40 MIN.

DOSI PER: 6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

## INGREDIENTI

2 cipolle dorate  
220 g di panna di soia da cucina  
80 g di yogurt di soia non dolcificato  
Succo di ½ limone  
1 cucchiaino di salsa di soia (senza glutine se necessario)  
1 pizzico di aglio in polvere  
Sale e pepe

Iniziate tritando non troppo finemente le cipolle, poi cuocetele in un pentolino antiaderente con un goccio di olio e un pizzico di sale per almeno 30 minuti, o fino a che sarà bella dorata e caramellata. Spegnete la fiamma e lasciate intiepidire.

## Prepariamo la salsa

In una ciotolina riunite la panna di soia, lo yogurt di soia, il succo di limone, la salsa di soia, un pizzico di sale e pepe e un giro di olio extravergine d'oliva e mescolate bene. Aggiungete quindi anche le cipolle e incorporatele bene.

## Serviamo

Trasferite la salsa in una ciotolina e lasciatela riposare in frigorifero un'oretta prima di servirla, insieme a verdure crude o fettine di pane come accompagnamento.

## Conservazione

Potete conservare questa salsa per un paio di giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

## Consiglio vegoloso

Per un tocco di freschezza aggiungete qualche foglia di basilico fresco tritato a questo salsa.

### L'IDEA DI CHEF SONIA



Sapete che questa crema è perfetta per condire un'insalata di pasta?

Oppure un'insalata fredda di patate: sarà incredibile!



















# *Menu di Ferragosto*

*Intorno alla tavola che festeggia  
l'estate, per godersi colori e  
profumi con un occhio sempre  
puntato sul benessere degli  
animali, nostro e del Pianeta*





# 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/ Formaggio di anacardi, tofu e tahina di **Monique**

## NON DA MENO...

2/ Lasagne senza cottura di **Monica**

3/ Sandwich crema di avocado e ceci di **Adriana**

4/ Tofu con salsa piccante con basmati di **Sara**

5/ Gazpacho di anguria di **Stefania**

6/ Stufato di melanzane ceci di **Gino**

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

# Luglio, parliamo di glutine



Ogni mese, insieme alla biologa e nutrizionista **dott.ssa Rosa Carbone**, scopriamo un menu vegano di base giornaliero ed equilibrato approfondendo anche alcuni dubbi legati a questa scelta alimentare. In questa puntata dell'estate, stagione per antonomasia di panini e cereali freddi, parliamo del glutine, facendo un po' di chiarezza su questa proteina tanto discussa

## COLAZIONE:



- 200 ml di bevanda di avena o mandorla senza zuccheri aggiunti
- 60 g di pane di segale
- 1 cucchiaino di crema di mandorle 100%
- 1 cucchiaino di marmellata senza zuccheri aggiunti gusto a scelta

## SPUNTINO DELLA MATTINA:

- 2 pesche noci oppure 4-5 albicocche

## PRANZO:



- Insalata di riso in verde (1 porzione)
- Zucchine croccanti alla menta (1 porzione)

## SPUNTINO DEL POMERIGGIO:

- Gelato vegan di banane all'apple pie (1 porzione)

## CENA:



- Gazpacho di pomodori e anguria (1 porzione)
- 70 g di pane ai cereali tostato
- Polpette di tofu, pomodori secchi e olive (2 porzioni)

← Clicca sui testi evidenziati per leggere la ricetta su [www.vegolosi.it](http://www.vegolosi.it)

\* = peso da crudo

**DISCLAIMER:** quello proposto è un menu bilanciato da 2000 kcal al giorno, pensato per una persona adulta senza patologie. Durante la giornata è necessario aggiungere 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e 3 cucchiaini di olio di semi di lino per completare l'apporto di omega 3 (oppure la stessa quantità di semi di lino macinati). È in più consigliata l'assunzione di vitamina B12 tramite integratore, come d'abitudine, essendo questo un piano alimentare vegano.



# *Notizie*

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





***Agli italiani il “meat sounding” non interessa e molti stanno diminuendo il consumo di carne. Un sondaggio recente ha mostrato come la popolazione italiana non ritenga affatto un problema il nome degli alimenti vegetali, anzi.***

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

*Biodiversità*

# *Là dove c'era l'erba ora c'è...*

di *Claudia Bellante*



CORSO DI CUCINA VEGANA

# *Il peso forma nella scelta vegan*

*Falsi miti e consigli pratici per il benessere con  
la dott.ssa Rosa Carbone, biologa e nutrizionista  
specializzata in alimentazione vegetale*

PRENOTA IL TUO POSTO





Giungle urbane

## ***Birdwatching, in città***

di **Elena Benearrivato**

***L'estate in città può sembrare monotona, ma con un binocolo e i consigli di una brava ornitologa possiamo esplorare il verde urbano tra balestrucci, rondoni, pappagallini, aironi, pigliamosche, cinciallegre e gli innumerevoli volatili che animano e colorano le nostre metropoli***

Da pochi giorni noto che accanto al portone del condominio in cui abito sta comparando un nido. Mi domando se possa sopravvivere lì, incastrato fra una plafoniera e il muro: riusciranno questi volatili a compattare tutta loro paglia e fanghiglia? Ma, soprattutto, per quale motivo non sono andati a nidificare su qualche bell'albero?

A rassicurarmi sono le parole di Gabriella Motta, biologa, ornitologa e volontaria LIPU, esperta in birdwatching urbano, che mi spiega quanto la presenza di nidi presso palazzi, chiese o abitazioni sia un fenomeno frequente e tipico delle

## METTITI IN GIOCO: ESERCIZIO PRATICO DI BIRDWATCHING!

A ogni immagine associa la descrizione che trovi in questa pagina: controlla se hai individuato correttamente le specie di uccelli con le soluzioni nelle pagine seguenti!

**Balestruccio e rondine:** il primo usa il fango per costruire il nido a coppa chiusa, con un'apertura circolare sul lato, la seconda utilizza fango e vegetali. Entrambi mangiano tantissimi insetti al giorno, tra cui zanzare. Si possono trovare nei sottotetti delle case e si distinguono in base al nido e al colore: il balestruccio ha una riga bianca sul dorso ed è tutto bianco sotto, la rondine ha un colore uniforme sul dorso e la testa color mattone.

**Ballerina bianca e gialla:** si trovano vicino ai corsi d'acqua. Sono uccellini che sbattono su e giù la coda, zampettano sulle sponde o tra le pietre. Si riconoscono per il loro colore da cui deriva il nome.

**Martin pescatore:** visitatore invernale dei corsi d'acqua e dei torrenti cittadini, ha una colorazione facile da riconoscere (blu-azzurra sulle ali e arancione sul petto).

**Pettirosso:** conosciuto da tutti per il petto e la testa rossi. In città si vede principalmente in inverno.

**Poiana:** è un rapace caratterizzato da un collarino a forma di "U", di colore bianco sotto il petto.

**Rondone:** molto legato all'ambiente urbano, ha ali a forma di falce e trascorre il suo tempo soprattutto in volo. In città tende a nidificare nelle cavità di vecchi palazzi o monumenti storici (attenzione alla loro possibile presenza in caso di ristrutturazioni e lavori in corso!).

**Storno:** ha una colorazione bellissima, iridescente e chiazzata da piccoli puntini bianchi. In inverno si muove in gruppi numerosi che compiono straordinari disegni in volo, in primavera si riprode in coppie sparse o aggregate.

**Taccola:** vive nei centri storici dove realizza nidi all'interno di cavità. Appartiene alla famiglia dei corvidi, è molto intelligente e bello da vedere. Il corpo è nero e grigio e ha gli occhietti chiari.

**Cinciallegra e Cinciarella:** la prima ha sia la testa che una riga lungo il petto, nere. La Cinciarella, invece, è caratterizzata dalla testa azzurra. Abitano i giardini urbani.

**Pigliamosche:** più difficile da riconoscere, è chiamato così proprio per la sua alimentazione. Ha una colorazione marrone e beige.





D



E



F



G



H



I



L

*Le soluzioni sono  
nella prossima pagina >*

Scienza

# Alghe, oceani di possibilità

di Daniela Giordani

*Antenate delle piante, sono presenti sulle nostre tavole - anche se non le conosciamo molto - e potrebbero aiutarci a nutrire persone e animali, in più possono trattenere l'anidride carbonica e sostituire la plastica: le alghe riservano (tante) sorprese di portata rivoluzionaria*

---





Foto di Giulia Bertaglia

Animali

## ***Alla scoperta dei cavalli (quasi) selvaggi***

di *Elena Benearrivato*

***Esiste un luogo immerso nella natura in Italia in cui è ancora possibile conoscere dal vivo una popolazione di cavalli tornati selvaggi: con un'esperta naturalista - che ha creato un progetto per proteggerli dal bracconaggio e tutelarne le libertà - andiamo a scoprirli nel rispetto degli equilibri ecologici in cui vivono***

---

Evelina Isola, naturalista e guida ambientale con un dottorato in Scienze della Terra, fa un lavoro meraviglioso: accompagnare le persone nella natura a osservare e conoscere i cavalli selvaggi. Ama definirsi una “narratrice di storie selvagge”. «Fare la guida ambientale è spesso lo sbocco di molti naturalisti, ma ho capito che ero davvero una guida quando ho deciso che la mia missione era quella di raccontare la storia dei cavalli selvaggi della Val d’Aveto», una popolazione di cavalli inselvaticiti in una vallata situata tra la Liguria e l’Emilia Romagna.

La dottoressa Isola è la creatrice del progetto *Wild Watching Italian* che, a partire dall’esperienza decennale del progetto *Wild*



*Viaggi*

## ***Turismo responsabile: che cos'è e come "si fa"***

*di Paola Farina*

***È un modo di viaggiare sempre più diffuso per immergersi nella realtà di un Paese a contatto diretto con gli abitanti, nel rispetto dell'ambiente e delle comunità locali, sostenendo progetti solidali. Le mete del turismo responsabile sono tantissime, dall'Italia ai Paesi più lontani***



Mobilità sostenibile

## ***Pedala che ti passa: la felicità monta in sella***

di *Marta Abbà*

***Fa bene, fa risparmiare, ma fa anche sorridere. Secondo Ilaria Fiorillo, autrice di “Di biciclette e altre felicità”, montare in sella può influire sulla percezione del paesaggio e della vita, e invita tutti ad adottare una velocità che permetta di goderseli al meglio. Insieme scopriamo perché iniziare a pedalare e cosa ha significato per lei scegliere di guardare alla vita da un punto di vista nuovo, senza finestrini e senza restare alla finestra***

# 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 mondo sono solo 3 i Paesi nei quali la corrida è ancora legale.  
Vero o falso?

4 / Durante l'impero di Diocleziano, il melone era un bene tassato.  
Vero o falso?

8 / In Italia è possibile importare e consumare la carne di coccodrillo.  
Vero o falso?

2 / Il "cool burning" è un sistema di incendi controllati che evita incendi più gravi.  
Vero o falso?

5 / Nella sfida a chi contiene più calcio il sesamo batte i broccoli.  
Vero o falso?

9 / Esiste una varietà di zucchine di colore giallo.  
Vero o falso?

3 / I ratti, secondo una ricerca, amano il solletico.  
Vero o falso?

6 / La Dichiarazione Universale dei diritti dell'Animale, del 1978, è priva di valore giuridico.  
Vero o falso?

10 / Muscolo di grano e seitan differiscono fra loro solo per la quantità di glutine presente. Vero o falso?

7 / Per evitare la dispersione di microplastiche nei lavaggi in lavatrice basta pulire il filtro.  
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!*