

vegolosi mag

Mangiare, approfondire, gustare

n.48
SETTEMBRE 2024

SALUTE

Muoversi per stare meglio: con una personal trainer scopriamo come rimettersi in moto e che "la bellezza" non è l'obiettivo

SOCIETÀ

Nomadismo digitale, ossia lavorare spostandosi o cambiando vita. Cosa significa e la storia di chi lo ha già fatto

CIBO

Perché mangiamo roba che non è cibo e non smettiamo? Le ricerche più all'avanguardia nel campo dell'alimentazione in un saggio imperdibile

Sogno di fine estate

Idee nuove, sapori perfetti, storie bellissime



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,
Stefania Creatini, 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, Marta Elementi, 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, Chiara Morandi,
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



CORSO DI CUCINA VEGANA

Ceci, impara a cucinarli davvero

PRENOTA IL TUO POSTO



Sommario

**“CECI, IMPARA
A CUCINARLI
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



Antipasti **12**



*Primi
piatti* **24**



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

*Guida alle torte
salate vegan* **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
Guida alle torte salate vegan
- 56** SUPER!
Prodotti vegan ogni mese
- 57** LE RICETTE FATTE DA VOI
- 58** SETTEMBRE, RIPRENDERE
CON GUSTO!
A cura della dott.ssa Carbone

- 62** ALLENARSI A STARE BENE
- 68** NON È CIBO, È COMMESTIBILE
- 76** SCOPRIAMO LA NOSTRA VOCE
- 82** CAMBIARE IDEA PUÒ
CAMBIARE IL MONDO
- 88** UN VIAGGIO SOLO ANDATA
- 92** A CENA CON L'INTELLIGENZA
ARTIFICIALE: CHI CUCINA?
- 98** TUTTO IL MONDO INTORNO
La nostra voglia di cose belle
- 101** BRICIOLE
Le notizie per non perdere la
strada in un mondo che cambia

- 102** LIBRI DIVORABILI
- 103** YOGA PER ME
A cura di Paola Farina
- 104** CASA ZERO WASTE:
L'ANGOLO DELLO STUDIO
A cura di Daria Falconi
- 106** QUIZ: LA PROVA DEL TOFU
- 108** MITI DA SFATARE
Contro le fake news
con un tocco di ironia

59 *Il resveratrolo e il mito
del vino rosso*

Con un
piano
alimentare!



98 *Eventi, posti
da vedere e
cose belle*



62 *Allenarsi
a stare bene*



68 *Non è cibo, è
commestibile*



76 *Scopriamo la
nostra voce*



103
*Murdhasana (con
appoggio sulla
testa)*



104



108
*La parola
del mese è:
microonde*



**ESSERE VEGAN
E' IL MODO MIGLIORE
PER FAR SENTIRE
LA TUA VOCE
CONTRO
L'INGIUSTIZIA
NEI CONFRONTI DEGLI
ANIMALI**

Angela Davis — attivista, 1944

Come Ginger & Bread

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



Cannellini & Spinaci

Prova questo abbinamento in questa ricetta che trovi su Vegolosi.it!

[Dip di fagioli cannellini e spinaci alla senape](#)

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

La spesa di stagione

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

Verdura

Bietola, carote, cavolo
cappuccio, cavolini di
Bruxelles, cetrioli, cicoria,
cime di rapa, cipolle,
fagioli, fagiolini, fave,
finocchi, frutta in guscio,
funghi, indivia, lattuga,
legumi secchi, melanzane,
patate, peperoni, piselli,
pomodori, porri, rape,

ravanelli, rucola,
scalogno, sedano, spinaci,
taccole, valerianella,
zucchine

Frutta

Anguria, fichi, fichi d'India,
frutti di bosco, limoni,
melagrane, mele, meloni,
pere, pesche, prugne,
susine, uva





Le ricette di settembre

*È ancora estate, anche se tanti
anni di scuola ci hanno plasmato
a credere diversamente, quindi
evviva le ricette colorate e piene
di sprint per l'ultimo colpo di coda
prima dello splendido autunno*







Tofu e melanzane in salsa di arachidi

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

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

400 g di tofu
 500 g di melanzane
 1 spicchio di aglio
 1 pizzico di peperoncino
 1 cucchiaino di timo
 1 cucchiaio colmo di burro d'arachidi
 4 cucchiaini di salsa di soia
 1 cucchiaio di aceto di mele
 1 cucchiaio di **malto di riso**
 2 cucchiaini di arachidi sgusciate al naturale
 1 cucchiaio di erba cipollina

L'IDEA DI CHEF SONIA



Se avete comprato il burro di arachidi per questa ricetta, vi do un suggerimento fresco per usarlo anche in un altro modo: provatene un cucchiaino o due dentro a un frullato di frutta fresca. Aggiungerete proteine e un tocco golosissimo!



Per prima cosa tritate il più finemente possibile l'aglio e soffriggetelo in un'ampia padella o in un wok con un fondo di olio. Aggiungete quindi il peperoncino e le melanzane precedentemente lavate e tagliate a pezzettoni e saltate il tutto a fiamma vivace per un paio di minuti. Abbassate quindi la fiamma e lasciate cuocere le melanzane per una ventina di minuti, mescolandole spesso, fino a che saranno dorate e morbide.

Saltiamo il tofu

Tagliate a bastoncini abbastanza corti il tofu e saltatelo in una seconda padella con un goccio di olio e il timo, fino a che sarà omogeneamente dorato su tutti i lati. Sfumate con metà della salsa di soia e unite il tofu alle melanzane.

Completiamo con la salsa

In una ciotolina mescolate il burro di arachidi con la salsa di soia rimanente, l'aceto di mele e il malto di riso e versate il tutto sulle melanzane e sul tofu. Lasciate insaporire per un paio di minuti, aggiungendo un goccio di acqua se la salsa dovesse asciugarsi troppo, quindi completate con le arachidi e l'erba cipollina e servite subito.

Conservazione

Potete conservare questo tofu per 3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti

Consiglio vegoloso

Al posto delle melanzane potete usare altre verdure per realizzare questo piatto, provatelo ad esempio con delle zucchine.



Notizie

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



Parola di coach

Allenarsi a stare bene

di Elena Benearrivato



La coach Federica Costantini insieme al marito Andrea Bassetta, anche lui istruttore della Federica Fitness Library

Per sentirci meglio nel nostro corpo non sono i chili sulla bilancia a dover cambiare, ma la nostra mentalità in merito al movimento e ai nostri obiettivi. Insieme all'esperta di fitness Federica Costantini scopriamo come iniziare a muoverci - anche in casa - per il puro piacere di farci del bene, anche pensando al futuro

Non so a voi ma, a me, settembre ricorda il mostriciattolo, tutto arancione e dai capelli arruffati, del secondo capitolo del film d'animazione Disney-Pixar, *Inside Out: Ansia*. Sarà che questo è diventato il mese dei buoni propositi e che per molti l'anno, in termini di routine, parte proprio in questo periodo, ecco che tra gli appuntamenti più sofferti e rimandati al lunedì successivo tornano a farci visita anche quello con la palestra e la bilancia, che se ne sta lì, nascosta in qualche angolo del bagno, pronta a regalarci cifre. Benché da qualche parte, dentro di noi, sappiamo di non essere solo una somma di chili e centimetri, può essere difficile darci un valore al di là di questi fattori. Da un lato, una tempesta di corpi etichettati come perfetti in base a canoni poco chiari ci induce verso obiettivi impossibili nell'immediato, dall'altro lavoro, famiglia e impegni personali sembrano non lasciare tempo da dedicare al nostro benessere. Il tutto crea un circolo vizioso di frustrazione e sensi di colpa.

Siamo convinti che gli ostacoli al raggiungimento del nostro benessere siano la taglia in più, la ritenzione da nascondere o l'addome poco definito, quando forse abbiamo semplicemente sbagliato invitati a un appuntamento che dovremmo imparare e prendere, prima di tutto, con noi stessi e le nostre vere necessità.

Le ultime Olimpiadi ci hanno mostrato quanto sia preziosa la varietà dei fisici sani e sportivi che caratterizza e valorizza ciascuna disciplina al di là dei canoni sociali. Benché il nostro obiettivo possa non essere quello di divenire dei grandi atleti, potrebbe non essere facile capire da dove cominciare. Recentemente, di fronte all'ingresso di una palestra in cui stavo per entrare a chiedere informazioni, sono rimasta colpita da una frase posta a slogan: «L'unico avversario con cui competere

è te stesso». Lì per lì può sembrare positiva l'idea per cui non dobbiamo confrontarci con gli altri, ma preferirei guardare a me stessa più come a un'amica, capace di accettare i miei tempi e limiti in questo processo, che come a un'avversaria da sconfiggere (per la cronaca, nella palestra in questione, alla fine, non sono entrata).

Si dice che il passo più difficile sia il primo, ma se potessimo farlo partendo davvero da noi e senza non dover varcare la soglia di casa? Ne abbiamo parlato con Federica Costantini, in arte *Dolci Senza Burro*, fitness coach e food blogger, che da anni si occupa di promuovere uno stile di vita sano e sostenibile in cui movimento e alimentazione diventano due modi per amarsi e investire sul proprio corpo in termini di energie e salute a lungo termine.

ALLENARSI A CASA: È DAVVERO EFFICACE?

Se non abbiamo particolari obiettivi, come attività che richiedono l'uso di specifici macchinari da palestra, ci si può allenare tranquillamente a casa in modo semplice e sostenibile. Come spiega la coach, è molto importante seguire un programma di allenamento, senza cadere nell'errore

di allenarsi su dei video online scelti a caso, improvvisandosi personal trainer di sé stessi. Costantini ha una lunga esperienza nel settore sportivo: «Ho vissuto lo sforzo fisico in tutte le sfaccettature, ero in

«Il nostro obiettivo deve essere la salute e capire che l'addominale scolpito o il sedere sodo non sono ciò a cui puntare»

nazionale di pattinaggio artistico su ghiaccio e da atleta mi allenavo per le gare di Coppa del Mondo. Dopo aver insegnato questa disciplina, ho continuato a promuovere lo sport come benessere attraverso la creazione della *Federica Fitness Library*. Sicuramente, l'energia che uno ha fa parte del carattere ma lo sport, per me, è stata una scuola di vita. Invito sempre le mamme a far fare sport ai bambini, perché fortifica la



Bocconi amari

Non è cibo, è commestibile

di *Claudia Bellante*
fotografie di *Mirko Cecchi*

Il medico e divulgatore inglese Chris van Tulleken raccoglie in un libro anni di ricerche sui cibi ultraprocesati e sugli effetti deleteri della loro produzione e consumo

Quest'estate ho fatto da cat/plant/house sitter dalla mia amica Michela a Rovereto per una ventina di giorni con la mia famiglia composta da me, marito e figlia settenne. A parte coccolare i suoi gatti Bibi e Floyd che ancora ci mancano, avevamo il compito di innaffiare le piante e il piccolo orto che lei ha nel cortile del condominio. Apro un inciso sul fatto che la Michi abita in città, in un caseggiato di tre piani e che tutti hanno un pezzettino di terra a disposizione nel quale coltivare quel che gli aggrada. È Rovereto, non è Marte, quindi si può fare. Nel suo fazzolettino, la Michi coltiva, tra le altre cose, pomodori, pomodorini, melanzane, erbe aromatiche e delle fragoline deliziose. Ha anche un girasole alto tre metri. Durante il tempo che siamo stati lì abbiamo gustato le fragole a mattine alterne, non comprato pomodorini al supermercato per qualche giorno (ne siamo grandi consumatori) e fritto salvia e melanzane che in genere, per chissà quale pigrizia, mangiamo raramente. Noi non siamo esattamente dei fantasiosi in cucina, mio marito è un "vegetariano semplice" e mia figlia predilige piatti "chiari": a ogni cosa il proprio posto e il proprio sapore, senza condimenti né frivolezze. Io del resto non sono in grado di preparare molto altro e l'unico libro di ricette che ho comprato nella mia vita si chiama *Facilissimo*. A convincermi all'acquisto la promessa che nessuna preparazione avrebbe previsto più di sei ingredienti, anche meno se possibile.

Con queste premesse e questa brevissima ma recente esperienza di cibo a "km meno di zero" mi sono approcciata alla lettura del libro di Chris van Tulleken *Cibi ultraprocesati. Come riconoscere ed evitare gli insospettabili nemici della nostra salute*, un saggio scorrevolissimo, ma comunque dello spessore di 368 pagine, note e ringraziamenti inclusi che, come mi è già



accaduto in passato, non avrei mai letto se non fosse stato per Vegolosi, ma che poi non solo mi ha appassionata, ma mi ha anche e soprattutto aperto gli occhi e indotta a cambiare piccole cose del mio quotidiano cercando non solo maggior benessere, ma anche una coerenza più profonda tra ciò che penso e quel che faccio.

LO YOGURT? DAVVERO?!

Chi mi dovesse vedere ora avrebbe sicuramente da ridire visto che accanto al portatile ho un vasetto di yogurt al malto ma, vi giuro, l'avevo comprato prima di leggere il libro e l'ho mangiato pochi minuti fa per sbarazzarmene. Perché ho da ridire sul mio sventurato yogurt al malto? E perché in quel vasetto tanto carino si nasconde un cibo ultraprocesato? Semplice, perché come recita l'etichetta è composto da: «yogurt intero (latte intero, fermenti lattici specifici vivi: *Streptococcus thermophilus* e *Lactobacillus bulgaricus*), preparazione dolcificata (zucchero, orzo 0,6%, estratto di malto (da orzo) 0,2%, malto (da orzo) 0,2%), zucchero». Proprio lì in mezzo, in quello 0,2% di estratto di malto, sta la trappola dell'ultraprocesato. Lo 0,2 non è niente, si potrebbe pensare, e anche io in fondo lo penso ma a darmi davvero fastidio non è quella percentuale irrisoria, ma quello che leggo mentre apro il vasetto e che

mi suona come presa in giro: «Solo latte, malto tostato e un po' di zucchero». Non è vero che è "solo" e quanto sarebbe questo "un po'"? Mi suona un allarme nella testa che non smette nemmeno quando, abbassando lo sguardo, leggo «Vasetto di carta riciclata», un'affermazione che un tempo mi aveva fatto complimentare tra me e me con l'azienda ma che dieci minuti fa mi ha portato a digitare "vasetto-carta-yomo" e trovare almeno un dubbio sull'argomento. Perché in effetti l'esterno del vasetto sarà pure di carta come dicono, ma la parte interna a contatto con lo yogurt non lo è. E quindi? Quindi qui qualcosa non quadra e questo mi fa felice, perché se da un lato la mia assoluta ignoranza in cucina, così come in chimica, mi porta a non comprendere moltissimi degli ingredienti che leggo sulle etichette - etichette che, confesso, ho iniziato a leggere dieci giorni fa - il mio spirito critico mi porta invece ad afferrare una delle



Cultura

Scopriamo la nostra voce

di Daniela Giordani

È il mezzo con cui portiamo noi stessi nel mondo e nella vita delle persone che ci circondano ma, soprattutto, è un aspetto che ci rende completamente unici. Grazie all'esperienza dell'attrice e formatrice Alessandra Battaglia e del suo nuovo libro, ci addentriamo nel mondo dell'espressione vocale per conoscerne valore, dinamiche e potenziale

Riconoscere una voce mentre siamo in un locale, sentire al telefono una persona cara, identificare l'autore di un podcast o un cantante tra mille altri: tutti abbiamo sperimentato come una voce possa far scaturire emozioni diverse, dalla felicità fino alla nostalgia.

Ma quando usiamo la nostra voce, ci rendiamo davvero conto di quanto questa ci rappresenti? Provate a pensarci: con quante persone, per esempio, abbiamo parlato al telefono senza mai incontrarle dal vivo? Che cosa ha raccontato di noi, la nostra voce?

Alessandra Battaglia sta dedicando ormai da ventitrè anni la sua ricerca come attrice e formatrice proprio alla forza espressiva della voce e molta della sua esperienza la ritroviamo nel libro *La tua voce è un drago alato. Come farla diventare più bella, più sicura, veramente tua* (Mondadori, 2024). Un titolo evocativo perché, come ci spiega l'autrice, «la nostra voce è l'insieme di tantissime energie che ci appartengono, che ci precedono e che sopravviveranno a noi, l'energia della voce è strettamente connessa con l'energia di tutto l'universo, con la vibrazione che emana da ogni cosa e dalla vita stessa. Non è un caso che ogni voce sia unica al mondo e nella storia: è il nostro DNA musicale e sonoro. La figura del drago che ho usato nel titolo del mio libro parla proprio di un insieme di energie che fondono insieme tanti aspetti diversi».

VOCE E IDENTITÀ

Secondo Battaglia, «ogni voce unica al mondo rappresenta una mappa preziosa alla quale purtroppo la società non attribuisce ancora l'inestimabile valore che ha». È sorprendente che ogni voce sia completamente originale e questo, per prima cosa, perché è legata alle caratteristiche fisiche dell'apparato fonatorio: nessun'altra persona ha, ha avuto o avrà



Psicologia

Cambiare idea può cambiare il mondo

di *Silvia De Bernardin*

In un'epoca storica in cui una verità sembra valere l'altra e i radicalismi sono diffusi ovunque, confrontarsi con chi la pensa diversamente da noi diventa spesso un muro contro muro improduttivo. E, invece, cambiare idea sulle cose è possibile (lo facciamo spesso senza rendercene conto): anche così possiamo diventare agenti di un cambiamento capace di trasformare il mondo. Basta essere perseveranti

Mentre leggevo *Come si cambia idea*, il lungo e articolato saggio nel quale il giornalista americano David McRaney spiega cosa succede nel nostro cervello e nelle comunità che abitiamo quando cambiamo idea su qualcosa, a un certo punto ho avuto un flash back. Mi sono ricordata di quando, ormai quasi dodici anni fa, poco dopo che era nato Vegolosi.it, ci trovammo a scrivere quale fosse l'approccio che intendevamo seguire nel parlare della cultura e dell'alimentazione vegane. Erano anni in cui il vegan non era sotto i riflettori come lo è ora. Senza pensarci troppo, scegliemmo l'aggettivo "inclusivo" – quando anche questo termine era ben lontano da diventare *mainstream*. Quella parola racchiudeva il senso di ciò che avevamo iniziato a fare da qualche mese a quella parte: parlare dell'alimentazione vegana in maniera non aggressiva e senza colpevolizzazioni, semplicemente mostrando

Un viaggio solo andata

di Paola Farina

Partire senza preoccuparsi del biglietto di ritorno, verso un luogo in cui sostare e lavorare da remoto: è il nomadismo digitale, un fenomeno sempre più diffuso in Italia e nel mondo. E a praticarlo non sono solo giovani con lo zaino in spalla

«Mi pesava l'obbligo di andare in ufficio, volevo la libertà e l'ho cercata cambiando la mia vita». Da sette anni Ilaria Cazziol non vive in un luogo fisso, ma lavora da remoto e viaggia in tutto il mondo. Quando lo desidera, torna nella sua terra d'origine, le Marche, dove si ferma finché non sente l'esigenza di viaggiare di nuovo. È una "nomade digitale" e insieme al compagno Marco Mignano ha fondato il blog Viaggiosoloandata.it e ha anche scritto un libro, *Destinazione viaggio, per cambiare vita e ritrovare sé stessi* in cui esplora le sfide e le opportunità della vita itinerante, partendo dalla sua esperienza.

Capita a tutti di sognare di cambiare vita, fare la valigia e partire, un desiderio che diventa ancora più intenso quando si torna dalle vacanze estive. «Che voglia di ripartire!» è un pensiero comune, ma Ilaria lo ha messo in pratica raccontando la sua esperienza

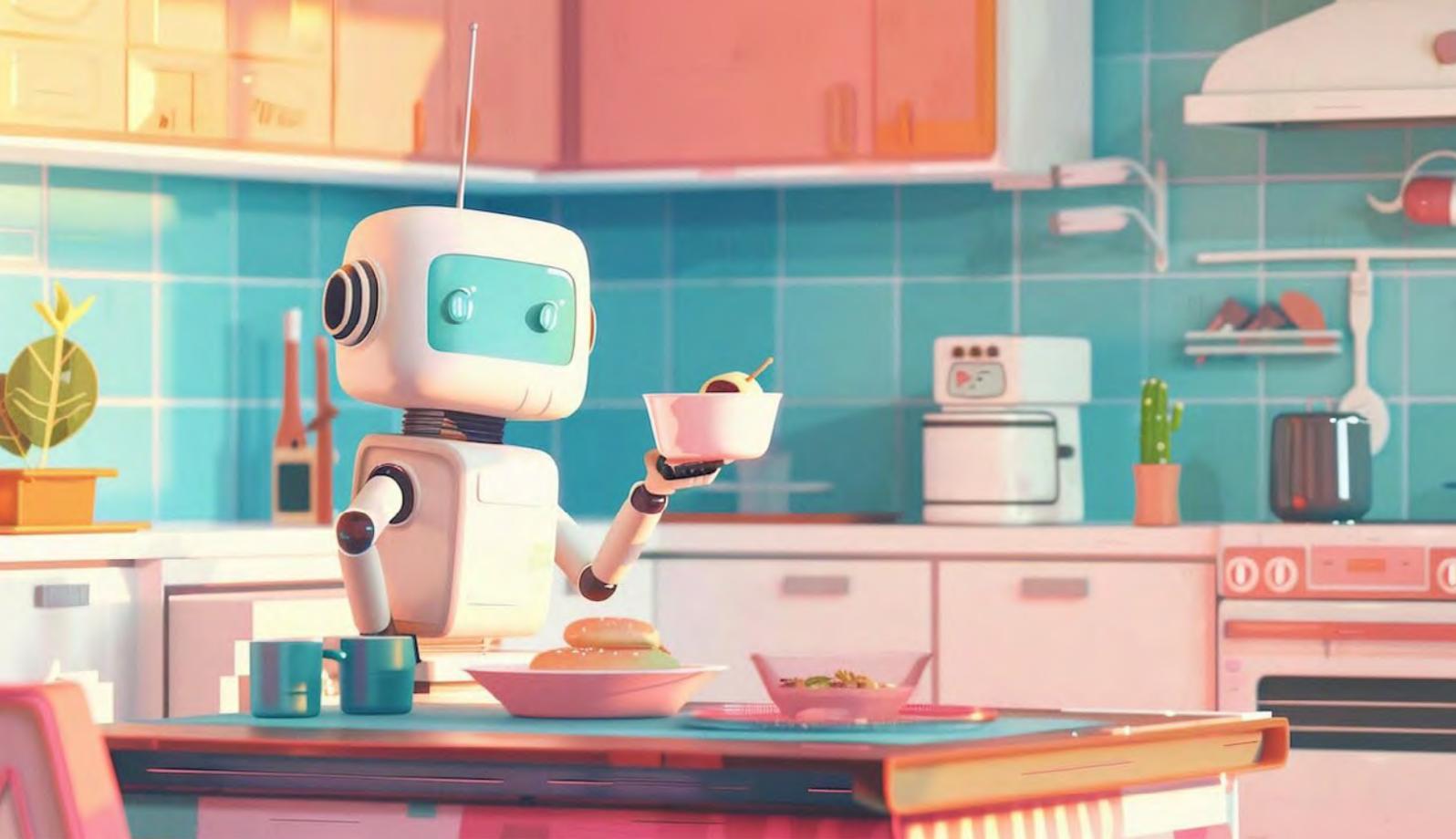


attraverso luci e ombre di una scelta radicale di vita. «Le mie passioni e le mie attività e i luoghi che volevo visitare erano relegate solo ai weekend o alle vacanze - racconta - quindi ho deciso di cambiare vita. Ho iniziato nel 2017 con zaino in spalla viaggiando per il mondo, soprattutto in Asia. Poi sono rientrata e ho mantenuto una base in Italia, viaggiando per lunghi periodi. Ora, la situazione è ulteriormente cambiata. Io e il mio compagno abbiamo due cani: abbiamo preso un furgone, lo abbiamo trasformato in un camper e lo usiamo come casa, anche per viaggiare». La libertà che ne deriva non ha prezzo, nonostante questo stile di vita abbia inevitabilmente anche qualche aspetto negativo. «È una vita più isolata: ti estranei dal tuo mondo, dai tuoi amici e dai tuoi parenti; anche se ci sono le community attraverso le quali i nomadi digitali tendono a incontrarsi e fare comunità, è inevitabile che ci sia un distacco rispetto al "prima", un allontanamento. In più è necessario continuare a cercare un equilibrio tra il lavoro e il tempo libero, per evitare che uno prenda il sopravvento sull'altro. Dall'altra parte - prosegue Ilaria - le

soddisfazioni sono tante, e non credo che sarei in grado di tornare indietro. La libertà ti fa sentire davvero padrona delle tue scelte, hai la possibilità di viaggiare e scoprire il mondo, di fare le attività che ti piacciono, di lavorare in modo flessibile.

Aiuta molto a lavorare meglio e... a vivere meglio».

Ma qual è il lavoro di Ilaria? Fa la content writer. «Ho scelto questo lavoro perché



Futuro

A cena con l'intelligenza artificiale: chi cucina?

di *Marta Abbà*

Se il prendersi cura della propria alimentazione richiede una quantità di tempo che non abbiamo, non è necessario arrendersi. Si può sfruttare l'intelligenza artificiale, rendendola un'alleata nell'ideazione di menu e ricette sane e, allo stesso tempo, buone e rispettose delle nostre esigenze (economiche, logistiche e pratiche). Davide Cassi, presidente di Future Cooking Lab, ci aiuta a capire come e perché

Considerando il fioccare di consigli per cucinare velocemente sembra sia più la fretta che non la fame, la salute e il gusto, a guidare il nostro stile alimentare. Non ci sono dati ufficiali ma,

se si sta ai claim e ai social, e si osservano i prodotti sugli scaffali di un qualsiasi negozio di cibarie, tutto sembra promettere di "non perdere tempo in cucina".

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/ I semi di melone sono edibili e ricchi di proteine. Vero o falso?

4/ In UK sarà possibile usare carne coltivata per il cibo degli animali domestici. Vero o falso?

8/ Esiste un Paese in cui le zanzare non esistono. Vero o falso?

2/ Bere durante i pasti aiuta la digestione. Vero o falso?

5/ McDonald's USA venderà ancora burger vegan. Vero o falso?

9/ In Papua Nuova Guinea esiste un uccello velenoso. Vero o falso?

3/ La portulaca è un'erba spontanea ricca di omega3. Vero o falso?

6/ Per essere vendute in UE, le mele possono presentare ammaccature solo per un massimo di 1 cm quadrato sul totale. Vero o falso?

10/ Dalle piume dei polli potrebbero nascere cellule per la carne coltivata. Vero o falso?

7/ Tè verde e tè nero vengono prodotti dalla stessa pianta. Vero o falso?