

vegolosi mag

Mangiare, approfondire, gustare

n.49
OTTOBRE 2024

Cuore d'autunno,

batti per noi!

SCIENZA

La tecnologia prende ispirazione dalla natura e i robot imparano dalle piante

CULTURA

Forse avete una "stanza delle meraviglie" in casa senza saperlo. Fra ricordo e musei, un'indagine sui souvenir

PSICOLOGIA

A cosa servono e come si spezzano le abitudini e perché, a volte, sono più un danno che un conforto (anche a tavola)



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, Marta Elementi,
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, Stefania Creatini,
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*



Lista aggiornata al 1 ottobre 2024



CORSO DI CUCINA VEGANA

A tutto lasagne vegan



PRENOTA IL TUO POSTO



Sommario

"A TUTTO LASAGNE VEGAN"
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

Erbe aromatiche: il twist di sapore più facile che c'è **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
Erbe aromatiche: il twist di sapore più facile che c'è
- 56** SUPER!
Prodotti vegan ogni mese
- 57** LE RICETTE FATTE DA VOI
- 58** OTTOBRE, AUTUNNO
SAPOR DI CIOCCOLATO
A cura della dott.ssa Carbone

- 60** PROPRIETÀ NUTRIZIONALI:
GUIDA ALL'USO
A cura della dott.ssa Filippin
- 70** ABITUARSI A... DISABITUARSI
- 76** IL RICHIAMO DEI SOUVENIR
- 80** IN NATURA (E IN CUCINA)
TUTTO SI TRASFORMA
- 88** SIAMO DAVVERO CAPACI
DI "INCLUDERE"?
- 92** ROBOT ISPIRATI ALLA
NATURA: LA COPIANO
PER RISPETTARLA
- 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
DELLA BUONANOTTE
A cura di Daria Falconi
- 104** QUIZ: LA PROVA DEL TOFU
- 106** MITI DA SFATARE
Contro le fake news
con un tocco di ironia



60 *Proprietà nutrizionali: guida all'uso*



102
Casa zero waste: l'angolo della buonanotte



106
La parola del mese è: Social (anti) nutrition



Le ricette di ottobre

*Lo stavamo aspettando perché l'autunno
è la stagione in cui si torna in cucina con
la voglia di tepore e cibo sostanzioso.
Noi ci siamo attrezzati e abbiamo
20 idee stupende e originali per te*



Insalata di broccoli, olive e ceci all'orientale

PREP: 10 MIN. | COTTURA: 10 MIN. | TEMPO TOT.: 20 MIN.

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

500 g di broccoli
240 g di ceci cotti
100 g di olive verdi
denocciolate
15 g di zenzero fresco
1 limone
2 cucchiaini di salsa di soia (senza
glutine se necessario)
2 cucchiaini di olio extravergine
di oliva (o olio di sesamo)
½ spicchio d'aglio
Semi di sesamo

Per prima cosa puliamo i broccoli eliminando le parti più coriacee e cercando di ottenere dalle cimette piccole. Vi suggeriamo di cuocerle al vapore: 10 minuti e otterrete la giusta consistenza per questa insalata. Potete anche cuocerle per lessatura in abbondante acqua leggermente salata, abbiate solo cura di non stracuocere la verdura, serve che sia bella consistente per rendere l'insalata gustosa. Una volta cotti i broccoli, lasciateli raffreddare completamente.

Il condimento

In una ciotolina a parte preparate il condimento: mettete quindi l'olio, lo zenzero fresco grattugiato, la salsa di soia, il succo di limone e la scorza e l'aglio a pezzettini piccolissimi; aggiungete anche un po' di pepe. Mescolate bene gli ingredienti fra loro fino a ottenere un dressing omogeneo.

Mescoliamo

In una ciotola mettete i ceci scolati, le olive verdi denocciolate, i broccoli e condite tutto con il dressing orientale, mescolando per bene in modo che tutti gli ingredienti siano avvolti dal condimento. Servite l'insalata a temperatura ambiente con un tocco di semi di sesamo.

Conservazione

Questa insalata si conserva in frigorifero per 3 giorni, in un contenitore ben chiuso.

Consiglio vegoloso

Il bello di questa ricetta è che potete ripassarla in padella così com'è, condita, per ottenere un secondo piatto caldo delizioso, magari da accompagnare con dei cereali o del riso; sarà perfetta anche come ripieno frullato per una torta salata.









Serviamo

Servite quindi i fagioli e salsicce ben caldi, accompagnando ciascuna porzione con salsa verde a piacere.

Conservazione

Potete conservare queste salsicce per 3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti. La salsa verde invece potete conservarla anche una settimana in un vasetto di vetro, sempre in frigorifero.

Consiglio vegoloso

Ovviamente potete insaporire queste salsicce come preferite, provate ad esempio con un pizzico di peperoncino e di paprika per una nota speziata forte, oppure con dei semi di finocchio per un gusto più tradizionale.



Scaloppine di sedano rapa ai funghi e burro vegan alla salvia

PREP: 25 MIN. | COTTURA: 30 MIN. | TEMPO TOT.: 55 MIN.

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

2 sedani rapa
450 g di funghi misti
1 spicchio di aglio
Farina 0
2 cucchiaini di *margarina*
12-15 foglie di salvia fresca
2 cucchiaini di salsa di soia
Brodo vegetale
Sale e pepe

Iniziate pulendo il sedano rapa, tagliate la base terrosa e la sommità, poi eliminate il resto della buccia. Tagliate quindi il sedano rapa a fettine spesse circa mezzo centimetro e passatele nella farina, quindi rosolatele in padella con un goccio di olio, poche per volta, in modo da farle dorare in maniera omogenea. Trasferite man mano le scaloppine di sedano rapa su un piatto e proseguite fino a che le avrete arrostite tutte.

Saltiamo i funghi

Pulite molto bene i funghi e tagliateli a fettine, rosolate uno spicchio di aglio in una padella con un goccio di olio, poi aggiungete i funghi e fateli saltare a fiamma vivace per una decina di minuti, mescolandoli spesso per non farli attaccare, fino a che saranno belli dorati.

Ripassiamo le scaloppine in padella

A questo punto unite le scaloppine di sedano rapa in padella con i funghi, coprite con un mestolo di brodo caldo, stemperate un cucchiaino di farina in una ciotolina di acqua e aggiungete anch'essa in padella insieme alla salsa di soia. Lasciate cuocere con un coperchio per almeno 5 minuti, fino a che la salsina si sarà addensata e il sedano rapa si sarà ammorbidito. Regolate di sale e pepe.

Completiamo e serviamo

In un pentolino soffriggete le foglie di salvia nella margarina fino a che sarà bella croccante. Servite quindi le vostre scaloppine ben calde e cremose, completando ciascuna porzione con il burro veg alla salvia.

Conservazione

Potete conservare queste scaloppine per 3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

Per una versione senza glutine di queste scaloppine potete tranquillamente sostituire la farina con dell'amido di mais.

L'IDEA DI CHEF SONIA



Lo stesso identico procedimento potete usarlo per realizzare delle scaloppine con il seitan oppure con il tofu.















Visioni

La moda non è più di moda

di Claudia Bellante

Psiche e dintorni

Abituarsi a... disabituarsi

di *Elena Benearrivato*



***Una neuroscienziata,
un esperto di economia
comportamentale, un
viaggio in Finlandia,
un giornalista ebreo
nella Germania nazista, un
cucciolo di elefante, Marco
Polo, delle polpette di tofu e i
cambiamenti climatici: cosa hanno
in comune? Seguiamo il filo delle
abitudini che ci legano, in un viaggio
alla scoperta di ciò che di buono, delle
nostre vite e del mondo abbiamo il
compito di proteggere e cambiare***



Cultura

Il richiamo dei souvenir

di Daniela Giordani

Pacchiani, fatti in serie, poco originali, in una parola: kitsch. Oggettivamente i souvenir sono tanto assurdi quanto irresistibili e spesso non riusciamo proprio a farne a meno. Lo scrittore Rolf Potts nel suo ultimo libro indaga la loro storia, il perchè ci attraggono e che cosa raccontano di noi

Portachiavi a forma di Torre Eiffel, matite con il logo di un museo, calamite colorate - anche troppo - piccoli Colossei o David di Michelangelo,

palle di neve in tutte le versioni immaginabili (probabilmente anche con cammelli nel deserto) e poi lei, la mitica gondola di plastica luminosa che quasi tutti abbiamo in mente: tra un viaggio e l'altro nelle nostre case allestiamo spontaneamente piccoli musei di souvenir - li chiamiamo così almeno dal Settecento, con una parola francese che è il verbo del ricordare, del venire in mente (dal latino *subvenire*) e che in italiano indica un oggetto intrinsecamente legato al viaggio.

Rolf Potts, scrittore che di luoghi ne ha visti veramente tanti, ha dedicato a questi particolari oggetti un piccolo saggio, *Souvenir*, che ci aiuta, in questo inizio autunno, a guardare ai ricordi estivi in modo diverso.

«La maggior parte dei souvenir è fatta per essere di piccole dimensioni, appariscente, portatile, non troppo fragile e non troppo costosa»,

In natura (e in cucina) tutto si trasforma

di *Silvia De Bernardin*



Dal libro “Strafood”, che racconta come possiamo usare i vegetali anche fuori dalla cucina, curiosità, consigli e idee per conoscere meglio e dare ancora più valore agli alimenti che tanto amiamo, riducendo gli sprechi

C'è un aspetto dei vegetali che non teniamo abbastanza in considerazione quando ne elogiavamo le caratteristiche positive dal punto di vista della salute, dell'impatto ambientale, della non crudeltà verso altre forme di vita della loro produzione. È il fatto che «in natura il concetto di scarto praticamente non esiste», spiegano Paola Buzzini e Luisa Manfrini in *Strafood. Non solo cibo. Idee per sfruttare gli alimenti in modo alternativo e sostenibile: cucina, benessere, moda, design e giardinaggio*.

Il libro che, è una miniera di curiosità, suggerimenti e consigli dedicati agli alimenti vegetali, parte dall'idea che riempire il carrello della spesa con frutta e verdura significa, anche, entrare «in profumeria, in un negozio di abbigliamento e in uno showroom di design». Perché, spiegano le autrici, «se abbandoniamo l'idea che gli scarti siano solamente rifiuti e iniziamo, invece,

a considerarli per tutte le loro potenzialità, ci accorgeremo immediatamente che le nostre pattumiere sono colme di prodotti di alta qualità». Prodotti che possiamo usare per arredare casa, vestirvi, divertirvi, preparare un drink o un profumo.

Lasciamoci ispirare, allora, dai racconti e dai consigli contenuti in *Strafood* per scoprire cose che non sappiamo su alcuni degli alimenti vegetali più presenti nelle nostre case e su come usarli, non solo in cucina, per ridurre gli sprechi e rendere la nostra vita ancora più *plant-based* sotto tutti i punti di vista.



Strafood. Non solo cibo
di Paola Buzzini, Luisa Manfrini

L'Airone Edizioni - 19,90 €

Siamo davvero capaci di “includere”?

di Paola Farina

Sambu Buffa, “designer di cambiamento”, ci accompagna in un percorso per interagire con la diversità senza paura di mettersi in gioco e costruire l’inclusione in un modo autentico e consapevole

«Volevo solo vivere le stesse esperienze, essere percepita esattamente come le persone che mi circondavano. Essere uguale. Continuavo a chiedermi: perchè il colore della mia pelle non mi permette di esserlo?». Esordisce così nel suo libro ***Sambu Buffa***, nata in Congo e adottata in Italia, che si definisce “designer di cambiamento”. La sua storia personale e la sua professione l’hanno portata a riflettere molto sul concetto di “inclusione”. Lei è una “inclusive marketing strategist”, aiuta cioè le persone e le aziende a comunicare in modo più inclusivo e umano. Nel libro *Cambia mentalità in chiave di diversity, equity and inclusion nella tua attività* (Flaco Edizioni) accompagna il lettore ad aprirsi a una mentalità diversa e inclusiva.

«Includere non significa includere tutti»: ci spieghi questa frase che usi sul tuo sito come presentazione?

È una frase su cui ho riflettuto molto all’inizio del mio percorso. Il concetto di includere l’ho trovato in diverse agenzie di formazione americane. Da una parte, ho notato che viene inteso come il tentativo di includere tutte le persone solitamente escluse ovunque. Ma questa è un’idea sbagliata e falsata: la vera inclusione, quella che viene definita “senso di appartenenza”, è un processo da realizzare in modo autentico e sentito. Se la mia azienda o il mio prodotto non è fatto per tutte le persone e non posso modificarlo, non posso dire che è per tutti perché questo risulterebbe non autentico. Occorre smontare un falso mito. Inclusione non significa includere tutti. Bisogna riconoscere i propri limiti e capire chi sono le persone che ha senso includere.

Nel libro dici che in quanto persona nera e italiana credevi di sapere molto bene che cosa fosse la “diversità” e come affrontarla, eppure non era così: che cosa è successo?

Quando siamo davanti a una persona, cambiamo subito se è conforme a noi o no. Siamo sempre influenzati da altri pregiudizi. Io, per





Futuro

Robot ispirati alla natura: la copiano per rispettarla

di *Marta Abbà*

Le piante crescono adeguandosi all'ambiente in cui si trovano e agli stimoli esterni che ricevono. Lo fanno da sempre, quindi quasi non ci si fa caso, ma questa loro rara e preziosa capacità sta diventando fonte di ispirazione per chi progetta robot, soprattutto per chi, come i ricercatori dell'IIT, vuole che siano a basso impatto energetico e ambientale

Da sempre pittori e poeti, artisti e musicisti si ispirano alla natura per creare, senza preoccuparsi minimamente di nascondere. Ora lo fanno anche i robot.

Eletti simbolo di innovazione tecnologica, per migliorare le proprie performance, ora anche questi dispositivi stanno cominciando a prendere spunto da meccanismi in atto da miliardi di anni. Un'occasione questa forse per provare a diventare meno invasivi nei confronti di chi abita il pianeta da molto prima di loro.

IMPARARE A CRESCERE DALLE PIANTE...

Quando la robotica copia dichiaratamente la natura che la circonda si definisce "bio ispirata", ma non c'è nulla di mistico dietro a questo filone

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/ La frutta essiccata contiene più zuccheri di quella fresca.
Vero o falso?

4/ Nutella Plant Based ha meno calorie della Nutella classica.
Vero o falso?

8/ La farina 1 è più ricca di fibre della farina integrale.
Vero o falso?

2/ Il limone ha molta più vitamina C della rucola.
Vero o falso?

5/ Il solar punk è una corrente letteraria che parla di ambiente e alimentazione sostenibile.
Vero o falso?

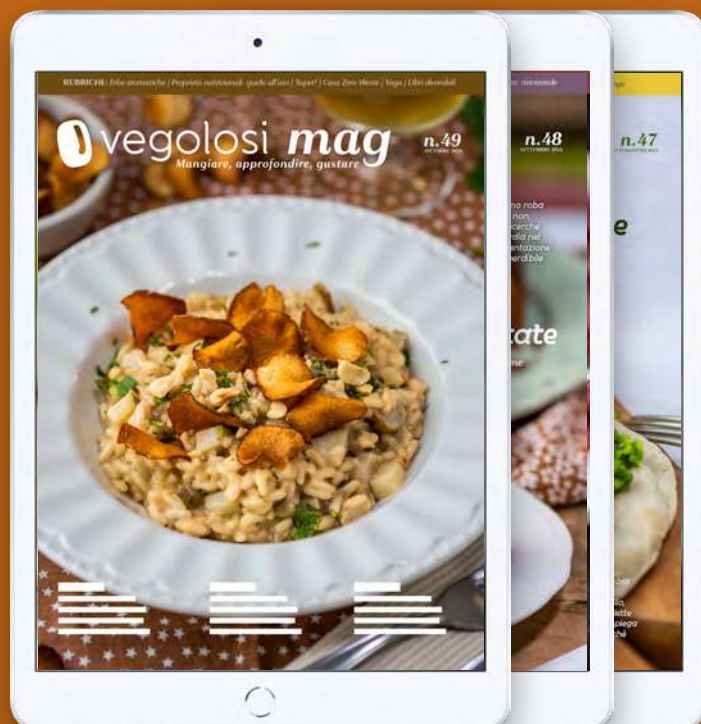
9/ I fagioli azuki sono alla base di un dolce tipico giapponese.
Vero o falso?

3/ L'industria dei giocattoli è prima per impiego di plastica.
Vero o falso?

6/ Il formaggio realizzato con caglio vegetale è vegano.
Vero o falso?

10/ I ceci sono i legumi più ricchi di proteine.
Vero o falso?

7/ L'esterquat presente negli ammorbidenti non è mai vegano.
Vero o falso?



Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it

LA PUOI ACQUISTARE QUI

*Puoi abbonarti
o regalare l'abbonamento!*