

vegolosi mag

Mangiare, approfondire, gustare

n.50
NOVEMBRE 2024

Non rimarranno che le briciole:

spazzoliamo!

CULTURA

Han Kang vince il Nobel per la letteratura: il suo "La vegetariana" narra di donne, cibo, potere e dolore

PSICOLOGIA

La nostra mente non è - forse - pronta al mondo in cui viviamo. Un neuroscienziato ci spiega perché

AMBIENTE

La crisi climatica non è solo tifoni e nubifragi, ma anche coleotteri che annientano i boschi italiani



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,
Claudia Costanza, 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



SuperFan

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



Fan

Lista aggiornata al 1 ottobre 2024



CORSO DI NUTRIZIONE VEGAN

Integratori nella scelta vegan

PRENOTA IL TUO POSTO



Sommario



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



- 7 EDITORIALE
- 9 LA SPESA DI STAGIONE
L'abbinamento del mese
- 10 RICETTARIO: 20 RICETTE
- 52 RICETTE DAL MONDO
- 54 CHEEK TO CHEEK
Cucina al profumo di agrumi
- 56 SUPER!
Prodotti vegan ogni mese
- 57 LE RICETTE FATTE DA VOI
- 58 IL RITORNO DI BROCCOLI&CO
A cura della dott.ssa Carbone
- 62 HAN KANG: TRASFORMARSI IN
PIANTE PER ESSERE UMANI
- 68 TEMPI MODERNI, CERVELLI
ANTICHI
- 72 PORTARE LA NATURA IN
TRIBUNALE, PER DIFENDERLA
- 78 IL COLEOTTERO CHE CI FA
PIANGERE
- 84 SONO SOLO RAGAZZI IN
CAMMINO
- 90 IL CANE NON È UN UMANO
PELOSO
- 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 CURA DI SÉ
A cura di Daria Falconi
- 104 QUIZ: LA PROVA DEL TOFU
- 106 MITI DA SFATARE

58 *Crucifere, iodio e patologie della tiroide*

Con un piano alimentare!



106
La parola del mese è: Inefficienza




62 *Han Kang: trasformarsi in piante per essere umani*



68
Tempi moderni, cervelli antichi



Il cane non è un umano peloso

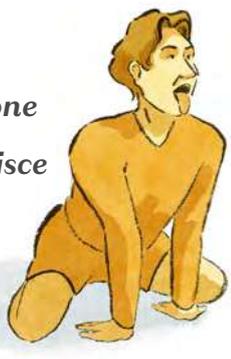
90



102
Casa zero waste: L'angolo della cura di sé



101
Yoga: la posizione del leone che ruggisce



96
Tutto il mondo intorno: raccolta delle olive e tanto altro



Le ricette di novembre

*Nuovi sapori e temperature più
fredde ci fanno venir voglia di piatti
che ci abbraccino forte, per godersi
la stagione più comfort dell'anno*





Sedano rapa croccante in salsa agrodolce

PREP: 15 MIN. | COTTURA: 25 MIN. | TEMPO TOT.: 40 MIN.

DOSI PER: 4-6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

600 g di sedano rapa (peso da pulito)
Pangrattato
100 g di farina 0
150 g di acqua
Sale e pepe

PER LA SALSA

Semi di sesamo
3 cucchiaini di zucchero di canna
3 cucchiaini di aceto di mele
100 g di acqua
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
2 cucchiaini di amido di mais
1 pizzico di peperoncino in polvere

STRUMENTI

Placca da forno
Tappetino da forno in silicone
Frusta da cucina



Pulite molto bene il sedano rapa eliminando la buccia con un coltello ben affilato. Tagliatelo a cubetti di circa 1,5 cm di lato e teneteli da parte.

Impaniamo il sedano rapa

In una ciotola stemperate la farina con l'acqua, mescolando bene con una frusta fino a ottenere una pastella liscia. In una seconda ciotola versate invece il pangrattato. Passate ogni singolo cubetto prima nella pastella, facendo colare quella in eccesso, poi nel pangrattato e adagiateli man mano su una placca da forno foderata con un tappetino in silicone.

Inforniamo

Condite il tutto con un giro di olio e cuocete in forno ventilato preriscaldato a 180°C per 20 minuti, fino a che il sedano rapa risulterà dorato e croccante, poi sfornatelo.

Prepariamo la salsa agrodolce

Mentre il sedano rapa è in forno, in un pentolino sciogliete lo zucchero con l'aceto di mele a fiamma bassa, poi unite l'acqua, il concentrato di pomodoro, un pizzico di peperoncino e una presa di sale e portate a bollore. Stemperate l'amido di mais in una ciotolina di acqua fresca e aggiungetelo al resto del composto, mescolando bene per distribuirlo in maniera omogenea. Portate il tutto nuovamente a bollore e fate leggermente rapprendere la salsa.

Serviamo

Una volta pronti sia il sedano rapa che la salsa agrodolce, mescolate entrambi in una ciotola in modo da ricoprire in maniera uniforme il sedano rapa, poi servite subito, completando ciascuna porzione con un po' di sesamo, se lo gradite.

Conservazione

L'ideale è consumarlo subito per gustarlo ancora croccante ma potete conservarlo per 3 giorni in frigorifero e scaldarlo in forno o friggitrice ad aria.

Consiglio vegoloso

Per una versione più delicata di questa salsa sostituite il peperoncino con un pizzico di paprika.















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

Cucina al profumo di agrumi

1 Agrumi, ovvero...

Oggi, quando pensiamo agli agrumi, i primi due frutti che ci vengono in mente sono arance e limoni, ma non è sempre stato così. I tre agrumi originali sono, infatti, il mandarino, il cedro e il pomelo, mentre gli altri che conosciamo sono il risultato di incroci e ibridazioni. Ne esistono di diversi tipi, partendo dai più conosciuti come mandarino e pompelmo, passando per quelli più difficili da reperire come cedro e bergamotto, arrivando ai più esotici come lime e mandarino cinese (o kumquat). Caratterizzati generalmente da colori vivaci, un sapore più o meno acido e aspro, profumi freschissimi e un elevato quantitativo di vitamine, in particolare la vitamina C, gli agrumi sono alleati preziosissimi in cucina, e non solo per cucinare.

2 Scorza e succo

Pur provenendo dallo stesso frutto, la scorza e il succo degli agrumi hanno caratteristiche

organolettiche leggermente diverse. Pur mantenendo entrambi il sapore dell'agrume di provenienza, il succo tende a donare una nota più acida, per cui è ideale per bilanciare il sapore di piatti e salse molto conditi e con una componente di grassi elevata. La scorza, invece, è perfetta per donare profumo e un sapore più fresco alle pietanze, senza però aggiungere acidità. Questo è importante da ricordare per saper bilanciare al meglio i sapori: ad esempio, se una preparazione richiede già l'utilizzo di vino o aceto o altre componenti acide, sarà preferibile usare la scorza invece del succo, per evitare di creare troppa acidità nel risultato finale.

3 Usi della buccia

Il primo consiglio che ti do riguardo l'utilizzo delle bucce degli agrumi è scegliere prodotti biologici al fine di evitare che la buccia sia trattata con pesticidi, conservanti o addirittura

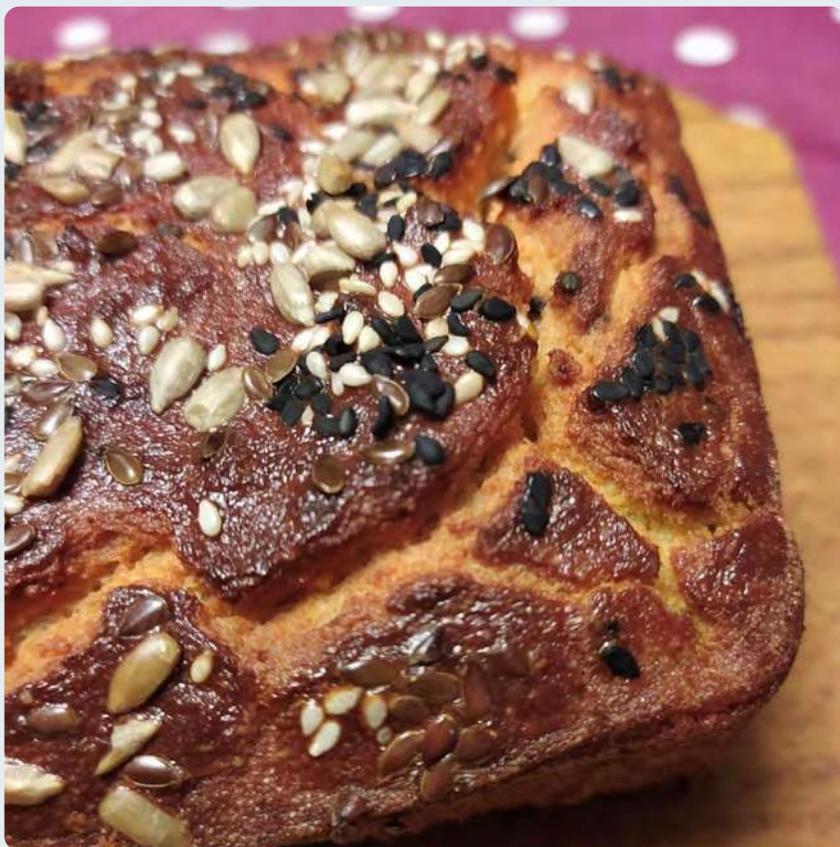


Torta da colazione
al cedro
[Clicca e leggi la ricetta](#)

cere sintetiche. Detto ciò, abbi cura di lavare molto bene e asciugare i frutti prima di utilizzarne la buccia, che puoi grattugiare, se vuoi insaporire piatti dolci o salati, o tagliare a strisce, magari per ottenere delle scorze candite o ricoperte di cioccolato fondente, oppure da mettere in infusione. Puoi anche rimuovere

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/ Pane di lenticchie rosse di Sharon

NON DA MENO...

2/ Canestrelli di Rita

3/ Tartufini di tofu alle olive di Cristina

4/ Torta di ceci alle mele di Silvia

5/ Mozzarella liquida di @spinnopalermo

6/ Sfogliatine di mele e arachidi con marmellata di lamponi di @federicamarcatelli

[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*

“Ci auguriamo che il Parlamento italiano riconosca l'importanza di fidarsi del processo scientifico, tecnico, sociologico e umanistico, piuttosto che imporre un divieto miope. Abbiamo bisogno urgente di proteine alternative che possano entrare nella dieta delle persone, e la carne coltivata è una di queste” - Marilù Casini, ricercatrice CultMeat (nella foto a destra le dott.sse Francesca Amodeo, Marilù Casini e Sveva Bottini)

[Leggi l'intervista su vegolosi.it](http://vegolosi.it)





Radici letterarie

Han Kang: trasformarsi in piante per essere umani

di *Elena Benearrivato*

Insieme a due ricercatori e docenti universitari esperti in Letteratura coreana, scopriamo la scrittrice Premio Nobel 2024 Han Kang con il suo bestseller "La vegetariana": tra poesia, carne animale, violenza umana e questione femminile, verso un mondo in cui i confini tra l'uomo e la natura svaniscono e l'unica soluzione è farsi alberi



Scienze

Tempi moderni, cervelli antichi

di Daniela Giordani

Il neuroscienziato Andrea Bariselli studia come funziona il nostro cervello e come sta reagendo alla modernità. Spoiler: bene, ma non benissimo

La parola neuroscienze incute un certo rispetto, fa pensare ad apparecchiature sofisticate e complesse, e in effetti lo studio del cervello e del sistema nervoso è tanto affascinante quanto complicato: ricerca dopo ricerca, possiamo conoscere meglio un organo che non ha alcun contatto diretto con l'esterno - chiuso com'è nella protettiva scatola cranica - eppure attraverso i nostri sensi ci permette di scoprire

il mondo, restituendoci una sua percezione. Nell'immensità di questo ambito di studio che mette il cervello al centro, il neuroscienziato Andrea Bariselli nel suo libro *A wild mind* (Rizzoli, 2024) ci racconta le connessioni tra il nostro cervello e la natura aiutandoci a comprendere un po' di più che cosa siamo.

CERVELLO, NEURONI E FATICA

Il cervello è un ambito di ricerca relativamente recente: un organo fondamentale affamato di glucosio e un po' egoista, visto che trattiene tanto carburante solo per sé (consuma il 20% dell'energia del corpo, ma ne rappresenta il 2% della massa). Ha una capacità di elaborazione molto elevata, come quella di avanzati supercomputer (rispetto a cui però il cervello è più efficiente dal punto di vista energetico) o delle intelligenze artificiali più evolute.



Natura e uomo

Portare la natura in tribunale, per difenderla

di *Marta Abbà* | Foto di *Antarctic Rights*

Riconoscere la natura come soggetto giuridico può apparire un gesto burocratico o simbolico, ma non è così. Foreste, fiumi, paludi e anche interi Continenti possono beneficiarne: diventano più semplici da proteggere per chi vuole salvarli da crisi climatica e antropizzazione. Alessandro Pelizzon, di Antarctic Rights, ci racconta cosa significa farlo per l'Antartide, "terra di tutti e di nessuno"



Cambiamento climatico

Il coleottero che ci fa piangere

di *Silvia De Bernardin*

È lungo solamente pochi millimetri, ma sta cambiando il volto dei boschi alpini. La sua vicenda – ancora poco conosciuta – parla delle conseguenze complesse e interconnesse della crisi climatica e del nostro rapporto con le montagne.

È il bostrico. A raccontarci la sua storia è l'antropologo Pietro Lacasella che, insieme a Luigi Torreggiani, ha dedicato a questo minuscolo coleottero “Sottocorteccia”, un libro che è un viaggio-reportage dentro i boschi e in cima alle Alpi italiane che è doveroso fare insieme a loro (mentre c'è chi piange perché non riconosce più la propria “casa”)



Passi

Sono solo ragazzi in cammino

di *Claudia Bellante*

Un anno scolastico a piedi. Un gruppo di cinque ragazzi e tre ragazze, tra i 17 e i 18 anni, accompagnato da tre guide/maestre, sta attraversando l'Italia da Orvieto a Trieste passando per Palermo. Studiano Kant, le derivate e l'Illuminismo e fanno parte del progetto "Strade Maestre" che, appena partito, non ha intenzione di fermarsi

Erano solo ragazzi in cammino è il titolo italiano di un libro di Dave Eggers, pubblicato in Italia da Mondadori nel 2008. Racconta l'epopea di Valentino Achak Deng, un giovanissimo profugo costretto a lasciare il Sudan colpito dalla guerra civile. Non l'ho letto, lo ammetto, anche se è lì che mi guarda dalla libreria da oltre quindici anni, eppure il titolo mi è sempre sembrato evocativo e pieno di significati. Cosa sono i giovani minori migranti in fondo, se non ragazzi che camminano? E quel "solo", non serve forse a dirci che non dovremmo averne nessuna paura? Quel titolo mi rimbalza in testa da quando ho iniziato a leggere le notizie che raccontano del progetto *Strade Maestre*, immaginando un gruppo di giovanissimi e giovanissime che



Animali

Il cane non è un umano peloso

di Paola Farina

Simone Dalla Valle, educatore e istruttore cinofilo, autore di numerosi libri, ci invita a metterci dal punto di vista del cane, per imparare a conoscerlo e a stare bene con lui

Come due amici che si vogliono bene e si rispettano, si conoscono e sanno quali sono le esigenze dell'altro: così deve essere il rapporto tra noi e il nostro cane. La relazione parte da un

presupposto importante: il cane non è un essere umano e noi possiamo imparare molto da lui. Lo sostiene, con convinzione e passione, Simone Dalla Valle, educatore e istruttore cinofilo, docente, conduttore della trasmissione *Missione cuccioli* su Prime Video e autore di numerosi libri, tra cui l'ultimo *Giochiamo?* (Tea, 2024) dedicato al tema del gioco con i cani. Dalla Valle ci invita a metterci dalla parte del cane, per capire le sue esigenze, i suoi bisogni e i suoi desideri.

COME AMICI...

«Ho sempre pensato che la relazione col cane sia analoga a quella tra due cari amici. Ci si avvicina e ci si conosce a vicenda. Non solo noi

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 residui odorosi dell'aglio non sono dovuti all'aglio stesso.
Vero o falso?

4 / La deforestazione nel mondo è dovuta principalmente alle nuove costruzioni per insediamenti umani.
Vero o falso?

8 / Lavare frutta e verdura con il bicarbonato non serve a nulla.
Vero o falso?

2 / Mangiare pasta di legumi equivale a mangiare i legumi.
Vero o falso?

5 / Nel mitico cartone animato Willy il coyote insegue uno struzzo.
Vero o falso?

9 / L'acqua in bottiglia costa circa 1000 volte in più di quella del rubinetto.
Vero o falso?

3 / I pop corn sono un'ottima fonte di zinco.
Vero o falso?

6 / La senape fa parte della famiglia dei cavoli.
Vero o falso?

10 / In Transilvania esiste un pappagallo noto come pappagallo Dracula.
Vero o falso?

7 / Prima di cuocere le castagne è bene lasciarle in ammollo in acqua almeno 30 minuti.
Vero o falso?



Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it

LA PUOI ACQUISTARE QUI

*Puoi abbonarti
o regalare l'abbonamento!*

