

# vegolosi mag

Mangiare, approfondire, gustare

n.53  
FEBBRAIO 2025

*Al cuore non  
si comanda, e  
neppure allo  
stomaco!*

## ATTUALITÀ

*Richiesta e produzione di carne calano in Europa: ecco perché*

## STORIA

*Avete mai incontrato un cacciatore di tesori? Esistono e aiutano anche l'ambiente, mentre trovano pezzi di storia nel Tamigi*

## ANIMALI

*Siamo certi che la nostra intelligenza sia "migliore" di quella animale, eppure un ricercatore ci spiega che non è proprio così*

# GRAZIE DI CUORE A TUTTI I NOSTRI ABBONATI SUPERFAN



che, insieme agli abbonati Collezione, a chi partecipa ai nostri corsi di cucina e a chi ha fatto una donazione, 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 SuperFan.](#)

*Carolina Panighel*

*Daniela Penitenti*

*Elisa Zonato*

*Elisa Giacomello*

*Ilaria Casciere*

*Martina Dallatana*

*Sabina Manuppelli*

*Lara Mondoni*

*Alberto Rossi*

*Isabella Gasparrini*

*Marco Bossi*

*Arcisio Martelli*

*Claudia Vernizzi*

*Daniela Stranieri*

*Francesca R. Valente*

*Simone Salotti*

*Ivana Pignato*

*Claudia Menozzi*

*Roberta Merope Lugli*

*Serena Simi*

*Antonella Di Giorgio*

*Barbara Brizio*

*Elena Cattaneo*

*Stella Doglio*

*Mikku Knudsen*

*Daniela Orefice*

*Marilena Podavini*

*Elena Berti*

*Miriam Iacurto*

*Carola Gaspari*

*Anna Perina*

*Monica Fanicchia*

*Isabella De Pari*

*Chiara Di Natale*

*Anna Garofalo*

*Silvia Malizia*

*Monica Vitale*

*Margherita Borgogno*

*Petra Frisan*

*Krisztina Palla*

*Silvia Zelger*

*Séverine Vitali*

*Luisa Volpicelli*

*Giada Toscano*

*Marta Elementi*

*Serena Antolini*

*Elisabetta Iannotta*







**Novità**

# Vegolosi MAG: Abbonamenti 2025

**Abbonati o rinnova**



# Sommario

**“SPEZIE, IMPARA  
AD USARLE  
DAVVERO”**  
Prossimo corso: clicca  
per info e iscrizioni



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 **24**

Nuova  
rubrica!

La spesa con la doc:  
spezie, elisir di  
salute **56**



Secondi e  
contorni **34**



Dolci **42**

**58** Super!  
Prodotti vegan  
ogni mese

**Dolcillo**  
VEGETALE, BIRRODOLLE, SPECIALE

**Garden Gourmet**  
BURGER (VINO)

**BISCOTTI**  
INTEGRALI CON  
VELLA E UVETTA  
Bio



- 7 EDITORIALE
- 9 LA SPESA DI STAGIONE  
L'abbinamento del mese
- 10 RICETTARIO: 20 RICETTE
- 52 RICETTE DAL MONDO
- 54 A SCUOLA DI TÈ A cura della  
Tea Sommelier Chiara Zublena
- 56 LA SPESA CON LA DOC A cura della  
dott.ssa Venco
- 58 SUPER!
- 60 FEBBRAIO, IN SALUTE  
CON AGLIO E CIPOLLA  
A cura della dott.ssa Carbone
- 64 IN EUROPA VENGONO  
MACELLATI MENO ANIMALI
- 68 PERCHÉ IL CERVELLO UMANO  
NON SALVERÀ IL PIANETA
- 74 CACCIATORI DI TESORI
- 80 MANGIARE BIO E RICICLARE  
FA MALE ALL'ECOMAFIA
- 84 RAGAZZI CON  
LO SMARTPHONE
- 90 BON TON: ALLENARSI  
ALL'ECOLOGIA DEI RAPPORTI
- 94 TUTTO IL MONDO INTORNO
- 96 BUONE... NUOVE!
- 97 BRICIOLE
- 98 LIBRI DIVORABILI
- 100 LABORATORIO CREATIVO
- 103 YOGA PER ME  
A cura di Paola Farina
- 104 QUIZ: LA PROVA DEL TOFU
- 106 INDIGESTIONI LIBRI  
DIVORABILI

**60** *In cucina con la nutrizionista:  
febbraio in salute  
con aglio e cipolla*

Con un piano alimentare!



**54**  
*Il viaggio del tè  
dal germoglio  
alla tazza*



**80**  
*Mangiare bio e riciclare  
fa male all'ecomafia*



**84**  
*Ragazzi con lo  
smartphone*



**90**  
*Bon ton:  
allenarsi  
all'ecologia  
dei rapporti*



**98** *Laboratorio creativo:  
riflettere sullo... zero*



**104**  
*La parola  
del mese è:  
Coerenza*



**94**  
*Buone...  
nuove!*

Nuova rubrica!

**102**  
*Quiz: la prova  
del tofu*



NON CI SONO  
PASSEGGERI SUL  
"BATTELLO TERRA".  
SIAMO TUTTI  
MEMBRI DELLO STESSO  
EQUIPAGGIO

*Marshall McLuhan —  
filosofo canadese, 1911-1980*



**DISPENSA**

**CORSO DI CUCINA 100% VEGETALE**

# Spezie: impara ad usarle davvero



**INFO E ISCRIZIONI QUI**

 [vegolosi.it](https://vegolosi.it)



# Come Ginger & Bread

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

## *Fagioli borlotti & paprica!*



Prova l'abbinamento in questa ricetta che trovi su [Vegolosi.it](http://Vegolosi.it)!

*Zuppa di fagioli e farro*

## **La spesa di stagione**

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

### Verdura

Bietola, broccoli, broccolo romanesco, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicoria, cicorino da taglio, cipolle, finocchi, indivia, lattuga, melone d'inverno, patate, porri, radicchio, rape, scalogno, sedano,

sedano rapa, topinambur, spinaci, valeriana, zucca

### Frutta

Arance, cedri, clementine, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi

## LA SPEZIA MISTERIOSA

### *Anardana*

Forse il nome non vi dirà molto, ma non stiamo parlando di nient'altro che della nostra melagrana, dai cui semi (anche se è più corretto chiamarli frutti) lentamente essiccati si ottiene questa spezia, molto usata in India, per esempio, come acidificante per il curry e il chutney. Dall'aroma aspro, ma fruttato, l'anardana può essere impiegata anche sotto forma di polvere macinandone i semi, come nella cucina persiana che, insieme a quella indiana, usa l'anardana sin dalla notte dei tempi.



E noi, come possiamo provarla? Condendo coi frutti essiccati della melagrana verdure alla griglia, spolverizzandoli in polvere sulla frutta o dentro zuppe e curry, ancora unendo i semi a riso e legumi, profumati all'orientale con il cumino, o all'impasto di biscotti e barrette di musli. L'abbinamento speziato perfetto? Proprio quello con il cumino, che bilancia l'asprezza dell'anardana con una nota calda e salata.





# *Le ricette di febbraio*

- 12 *Chips di tofu*
- 14 *Crocchette di polenta ripiene*
- 16 *Insalata di lenticchie e cavolo nero*
- 18 *Patate alla salsa Guinness*
- 20 *Pizzette con farina di ceci*
- 22 *Waffle salati alle verdure*
- 24 *Gnocchi di carote*
- 26 *Penne ai 7 peccati*
- 28 *Riso iraniano*
- 30 *Tagliatelle all'arancia*
- 32 *Timballo di riso invernale*
- 34 *Cipolle ripiene di tofu*
- 36 *Seitan cremoso con verdure*
- 38 *Sformato di tofu vietnamita*
- 40 *Tempeh katsu curry*
- 42 *Biscotti fiorentini*
- 44 *Cannoli siciliani vegani*
- 46 *Muffin ripieni di confettura*
- 48 *Torta al cioccolato e tofu vellutato*
- 50 *Torta alle pere e caramello salato*











# Seitan cremoso con verdure

PREP: 20 MIN. | COTTURA: 25 MIN. | TEMPO TOT.: 45 MIN.

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

## INGREDIENTI

350 g di seitan  
300 g di cavolini di Bruxelles  
4 carote  
1 spicchio di aglio

## PER LA SALSA

2 cucchiai di crema di mandorle  
2 cucchiari di salsa di soia  
1 cucchiaino di aceto di mele  
1 cucchiaino di sciroppo d'acero  
½ cucchiaino di senape  
1 pizzico di zenzero in polvere

Iniziate pulendo i cavolini di Bruxelles, eliminate la base e eventuali foglie esterne rovinate, lavateli bene e tagliateli a metà. Pelate le carote e tagliatele a fettine non troppo spesse. Soffriggete in un'ampia padella lo spicchio di aglio (tagliato a metà o tritato finemente) con un fondo di olio, poi aggiungete le verdure e fatele saltare a fiamma vivace per 5 minuti, mescolandole spesso per farle rosolare senza però bruciare.

## ***Saltiamo il seitan***

Tagliate a bocconcini il seitan e saltatelo in una seconda padella con un goccio di olio fino a che sarà bello dorato, tenendo la fiamma medio-alta. Unite quindi il seitan alle verdure e proseguite la cottura con un coperchio per altri 10 minuti, o fino a che le verdure saranno cotte.

## ***Completiamo il seitan***

In una ciotolina mescolate la crema di mandorle, la salsa di soia, l'aceto di mele, lo sciroppo d'acero, la senape e lo zenzero e allungate il tutto con una tazzina di acqua. Versate la salsa sul seitan una volta che sarà pronto, proseguite la cottura per altri due minuti per far amalgamare bene i sapori (se fosse necessario aggiungete qualche cucchiaino di acqua calda se la salsa dovesse asciugarsi troppo) e servite subito.

## ***Conservazione***

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

## ***Consiglio vegoloso***

Per un sapore ancora più deciso provate a sostituire la crema di mandorle con della crema di nocciole.



















# Notizie

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







Alimentazione


## ***In Europa vengono macellati meno animali***

di *Serena Fogli*

***In poco più di vent'anni la percezione generale dell'alimentazione vegetale è cambiata e con lei sono aumentati i prodotti plant-based che portiamo quotidianamente in tavola. La transizione è lenta e graduale e gli ostacoli che veganismo e vegetarianismo devono superare sono ancora molti. Ma la direzione intrapresa lascia sperare per un futuro sempre più cruelty-free***

Ve li ricordate i pranzi della domenica negli anni Novanta? A parte rare eccezioni, in tavola sfilavano pasta al ragù e polpette di carne, arrosti e spezzatini accompagnati da taglieri di salumi e formaggi. Oggi il cambiamento è palpabile e, complice la crescente consapevolezza dell'impatto ambientale dell'industria alimentare

e il nuovo sentire nei confronti degli animali insieme alle preoccupazioni per la salute, la tavola delle feste (e non solo) ha cominciato ad accogliere hummus e ragù vegetali, formaggi di frutta secca e affettati plant-based. E basta farsi un giro al supermercato per avere piena coscienza del cambiamento in atto: se vent'anni fa per



Filosofia selvaggia

## **Perché il cervello umano non salverà il pianeta**

di *Elena Benearrivato*

***Mentre proteggiamo una lumaca con compassione e delle bettonge australiane ci insegnano che l'esperienza conta più della teoria, Justin Gregg ci fa dubitare della nostra supremazia intellettuale come specie. Tra coccodrilli e ascidie che vivono senza complicazioni mentali: davvero siamo i migliori cervelli del regno animale?***

---





Alcuni dei ritrovamenti di autrice di Lara Meiklem, autrice di diversi libri - dedicati al mudlarking

## Reperti

# Cacciatori di tesori

di *Claudia Bellante*

***Sono più di cinquemila le persone che setacciano gli argini del Tamigi, a Londra, alla ricerca di oggetti appartenenti al passato. Alcuni di questi ritrovamenti finiscono nei musei, altri nelle tasche di chi li ha trovati e altri ancora ritornano nell'acqua, nell'eterno ciclo della Storia e in un fiume che, come già diceva Eraclito, non è mai lo stesso***

L'anno scorso, più o meno in questo periodo dell'anno, mi trovavo assieme a mia figlia Tina nell'unica cartoleria che abbiamo qui dove abitiamo, a Chiclana, nel Sud della Spagna. Ci andiamo per lo più a stampare e a fare i resi di qualche acquisto sbagliato, ma ci intratteniamo sempre più del necessario per guardare se, sugli scaffali disordinati e pieni di testi di scarso valore, scoviamo qualche lettura di nostro interesse. In genere ci riusciamo - non ci diamo per vinte facilmente - e così andò anche quella volta. Trovammo infatti *Ottobre, Ottobre* di Katya Balen, pubblicato in Italia da Einaudi Ragazzi. A colpirci fu senza dubbio la copertina disegnata



# Mangiare bio e riciclare fa male all'ecomafia

di **Marta Abbà**



***I crimini contro l'ambiente commessi soprattutto dalla criminalità organizzata sono in continua crescita e restano sempre al passo coi tempi. Ogni anno Legambiente li conta e ne conta sempre di più. Secondo il responsabile dell'Osservatorio Ambiente e Legalità Enrico Fontana, per farli diminuire servono un'azione collettiva e tante piccole azioni di ciascuno, partendo dalla raccolta differenziata e dalla preferenza per prodotti alimentari a km zero e biologici***

Con un ritmo di quattro all'ora, nel 2023 in Italia sono stati commessi da parte delle organizzazioni mafiose oltre 35mila reati a danno dell'ambiente, il 15,6% in più dell'anno precedente. Legambiente, nel suo [\*\*Ecomafia 2024. Le storie e i numeri della criminalità ambientale in Italia\*\*](#) (Edizioni Ambiente, 2024), realizzato in collaborazione con le forze dell'ordine e le Capitanerie di porto, dà i numeri e descrive i nuovi trend di questo fenomeno, ed entrambi «sono molto preoccupanti». Lo ammette lo stesso Enrico Fontana (*in foto*), responsabile Osservatorio Ambiente e Legalità dell'associazione, evidenziando

che quasi tutti hanno a che fare con attività economiche, ma spaziano tra i più diversi settori: dal ciclo del cemento e quello dei rifiuti, fino ai reati contro gli animali e il patrimonio archeologico e boschivo.

Nel 2024, oltre al tradizionale "bilancio" annuale sui crimini di questo tipo, è stato realizzato anche un report sui primi 30 anni di analisi e monitoraggio specifico di questo genere di reati, «per mostrarne pervasività ed evoluzione, ma anche per sottolineare l'ampiezza dell'impatto che hanno sul Paese. Non danneggiano solo l'ambiente ma anche le persone e l'economia», sottolinea Fontana. Bastano pochi numeri per rendersene conto: negli ultimi tre decenni si contano 902.356 reati ambientali (uno ogni 18 minuti), 378 clan della criminalità organizzata coinvolti e 260 miliardi di euro di fatturato complessivo.

## **LA TRANSIZIONE GREEN DEI CRIMINI AMBIENTALI**

Pur continuando a crescere, l'ecomafia non lo fa in continuità ma si adegua con sorprendente reattività ai tempi che corrono, adottando sempre nuove modalità di azione. «I reati sono sempre più gravi, e più strutturati - spiega Fontana - l'ambiente resta sempre l'oggetto su cui esercitano le loro attività illegali, ma questi criminali sanno sfruttare ogni nuovo vuoto normativo che emerge e riescono a cavalcare meglio di chiunque altro la tentazione molto diffusa nel mondo imprenditoriale di voler abbattere costi. Così facendo, sono già pienamente riusciti a entrare nel business dell'economia circolare».

Questa loro capacità di mutazione si vede bene nell'ambito dei rifiuti. Se fino alla metà degli



*Educazione*

# *Ragazzi con lo smartphone*

*di Silvia De Bernardin*







Cultura

## ***Bon ton: allenarsi all'ecologia dei rapporti***

di Daniela Giordani

***Elisa Motterle è esperta di buona maniere ed è con lei che riflettiamo sul ruolo dell'etichetta nella nostra relazione con l'altro, sia esso un essere umano, un animale, un fiume o un paesaggio. Perché allenarsi a guardare all'altro e alle sue esigenze e diritti non ha nulla di frivolo***

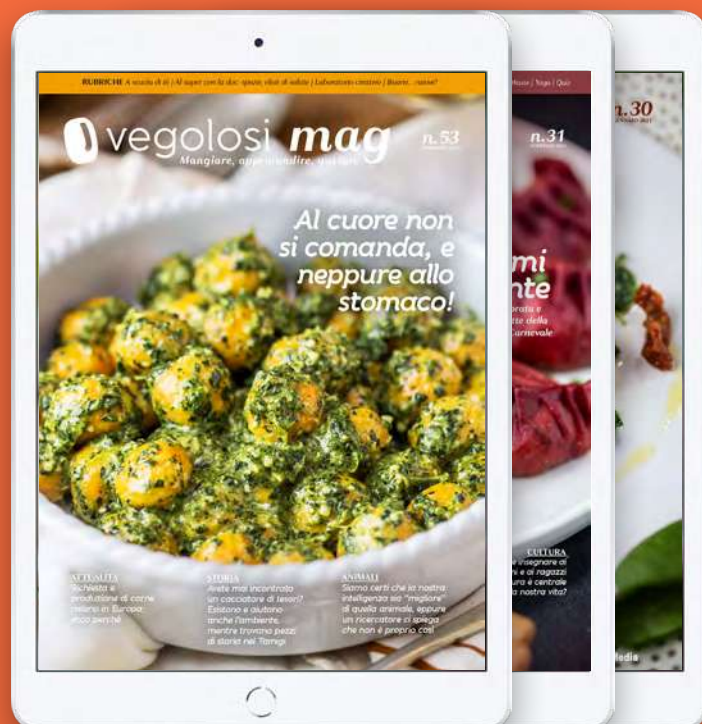
---

Il cucchiaino si mette a destra del piatto? La forchetta? E da che parte deve essere rivolta la lama del coltello? La parola "galateo" evoca immagini di altre epoche, formalismi e poca

spontaneità: un passato remoto fatto di ruoli, aristocrazia e maggiordomi.

Eppure, le buone maniere trovano di questi tempi nuovo spazio. Un esempio? Dal 2022 Netflix propone la serie *Mind your manners*, candidata ai Daytime Emmy Awards, con l'esperta Sara Jane Ho, nata a Hong Kong. Ma anche sui social network il bon ton è un argomento che riscuote interesse: per intenderci, oggi su Instagram solo con l'hashtag *#bonton* sono proposti più di 300mila contenuti. E poi c'è un punto fondamentale: il bon ton porta con sé una riflessione che è la stessa Elisa Motterle a suggerirci mentre chiacchieriamo: l'etichetta è una forma di ecologia dei rapporti. La rinnovata attenzione nei confronti del "come ci si deve comportare" potrebbe essere una strada verso





# *Vegolosi MAG*

*La rivista digitale di Vegolosi.it*

**LA PUOI ACQUISTARE QUI**

*Puoi abbonarti  
o regalare l'abbonamento!*

