

# vegolosi mag

Mangiare, approfondire, gustare

n.55

APRILE 2025

## Cuore verde, come noi

### SOCIETÀ

La cultura nord europea dell'Hygge, parola senza traduzione ma che porta con sé importanti riflessioni. Ne parliamo anche con la psicologa

### AMBIENTE

La storia dei cambiamenti climatici è affascinante: un'archeologa e un antropologo ci spiegano come mai

### FUTURO

L'economista Canova ci spiega perché il futuro per il mondo potrebbe essere davvero meno fosco di come lo immaginiamo

# 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*

*Elisabetta Iannotta*

*Serena Antolini*

*Marta Elementi*

*Giada Toscano*

*Massimo Tresa*

*Chiara Marini*

*Laura Salizzoni*





**Novità**

# Vegolosi MAG: Abbonamenti 2025

**Abbonati o rinnova**



# Sommario

**“TORTE SALATE VEGAN”**  
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**



Come siamo  
diventati così  
sospettosi nei  
confronti della  
frutta? **58**



Secondi e  
contorni **34**



Menu  
speciale

Menu di  
Pasqua! **44**

**62** Super!  
Prodotti vegan  
ogni mese



- 7 EDITORIALE
- 9 LA SPESA DI STAGIONE  
L'abbinamento del mese
- 10 RICETTARIO: 20 RICETTE  
CON IL MENÙ DI PASQUA
- 54 RICETTE DAL MONDO
- 56 A SCUOLA DI TÈ a cura della  
Tea Sommelier Chiara Zublena
- 58 LA SPESA CON LA DOC - UN  
FRUTTO AL GIORNO, E VIA IL  
MEDICO DI TORNO a cura della  
dott.ssa Venco
- 60 APRILE "PICCANTE":  
TUTTO SUL PEPERONCINO  
a cura della dott.ssa Carbone
- 62 SUPER!
- 66 LA COMPLESSITÀ  
DELL'OTTIMISMO
- 72 CHI HA PAURA DEL LUPO?
- 76 A LEZIONE DAL CLIMA
- 80 HYGGE: LA FELICITÀ CHE NON  
COMPRIAMO MA CREIAMO  
RALLENTANDO
- 86 COLTIVARE PER  
COLLABORARE, E VICEVERSA
- 90 BENTORNATE, PIANTE!
- 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

**60** *Aprile "piccante":  
tutto sul peperoncino*

Con un piano alimentare!



**56**  
*Gli strumenti del  
maestro: la teiera  
giusta per ogni tè*

**67**  
*La complessità  
dell'ottimismo*

**72**  
*Chi ha paura  
del lupo?*

**80**  
*Hygge: la felicità che  
non compriamo ma  
creiamo rallentando*

**100** *Balcone zero spreco*



**106**  
*La parola del mese è:  
Buco (dell'ozono)*

**104**  
*Quiz:  
la prova  
del tofu*

**94**  
*Animali  
strani:  
l'okapi*

CI SI PUO' DOMANDARE  
COSA SAREBBE

L'UOMO

SENZA GLI ANIMALI?  
MA NON IL CONTRARIO:  
COSA SAREBBERO

GLI ANIMALI  
SENZA L'UOMO?

*Christian Friedrich Hebbel —  
Poeta e drammaturgo tedesco,  
1813 – 1863*

**Hanno collaborato:**

Marta Abbà - *redattrice*  
Claudia Bellante - *redattrice*  
Elena Benearrivato - *redattrice*  
Dott.ssa Rosa Carbone - *biologa nutrizionista*  
Paola Farina - *insegnante yoga*  
Serena Fogli - *redattrice*  
Daniela Giordani - *redattrice*  
Rita Juzzi - *esperta in upcycling*  
Dott.ssa Elena Venco - *medico di medicina generale*  
Chiara Zublena - *tea sommelier*

**Fotografie e illustrazioni:**

Vegolosi.it, Adobe Stock,  
[Depositphotos](#), [Unsplash](#)

**Contatti:** [scrivici@vegolosi.it](mailto:scrivici@vegolosi.it)

**Pubblicità:**

[commerciale@viceversamedia.it](mailto:commerciale@viceversamedia.it)

[www.vegolosi.it](http://www.vegolosi.it)

**Facebook:** [vegolosi](#)

**Instagram:** [@vegolosi.it](#)

**Whatsapp**

**Telegram**

**Dove acquistare gli altri numeri:**

su [vegolosi.it](http://vegolosi.it)

**Abbonamenti 2025:**

[li trovi SOLO qui](#)

# Un po' si cambia

di **Federica Giordani**

Nelle ultime settimane sono stati pubblicati due report che confermano lo stesso dato anche se da punti di vista diversi. Da una parte Ismea e dall'altra Agriumbria hanno spiegato che in Italia si mangiano meno carne (rossa) e insaccati. Si tratta, fra l'altro, di una tendenza tanto che le previsioni presentate durante la Mostra Nazionale di Agricoltura, Zootecnia e Alimentazione (non proprio un covo di vegani) dicono che «entro il 2030 è prevista una ulteriore diminuzione del 10-15% del consumo di carni rosse». Le motivazioni di questa tendenza sono sempre più o meno le stesse: al primo posto in Italia c'è sempre la salute, poi, ben distaccato, l'ambiente e infine i prezzi (che sono aumentati). Sicuramente non figura la sofferenza animale, eppure di questo leggerissimo vento del cambiamento fanno parte anche tutte quelle correnti che da anni mostrano e spiegano perché uccidere gli animali per cibarsene è sbagliato.

Purtroppo intanto la politica internazionale non si sta muovendo in un brodo particolarmente fresco e progressista, tutt'altro. Anche questo non accelera né facilita il cambiamento che però - ce lo dice anche nelle prossime pagine l'economista Luciano Canova nell'articolo di Claudia Bellante - è lo stesso possibile perché non è fatto soltanto di politica, ma anche di altri settori, di altre azioni, e non tutti possono essere contagiati dal vento reazionario. Come ha spiegato anche Bill Hare, fisico e climatologo, in un editoriale per il "The Guardian": «La transizione energetica è ormai in pieno svolgimento. L'economia delle tecnologie rinnovabili è così attraente che è diventata un colosso energetico. Da quando è stato firmato l'accordo di Parigi nel 2015, gli investimenti globali in energia pulita sono aumentati del 60%». E poi ci sono le altre economie, c'è anche l'Europa che, da questo punto di vista, ha un approccio decisamente più rivolto al futuro, anzi, alle azioni per le generazioni che verranno.

Insomma, è possibile provare a vedere il bicchiere mezzo pieno e non dimenticare mai, nemmeno per un attimo, che le società cambiano anche grazie alle scelte dei singoli, perché è di persone e volontà che sono fatte. Non perdiamo il passo, non facciamoci contagiare: continuiamo.

CORSO DI CUCINA VEGETALE

# Torte salate vegan

*In cucina con chef Sonia per scoprire  
come realizzare torte salate  
100% vegetali deliziose e originali*







# *Le ricette di aprile*

- 12 *Carciofi con salsa verde*
- 14 *Crocchette di tarassaco con cuore filante*
- 16 *Hummus ai pomodorini arrosto*
- 18 *Insalata di fave primaverile*
- 20 *Torta salata alle cipolle caramellate*
- 22 *Farfalle alle zucchine e crema di piselli allo zenzero*
- 24 *Tagliatelle agli agretti e salsa di ricotta*
- 26 *Trofie al pesto di friggitelli*
- 28 *Orzotto alle zucchine con burro d'arachidi*
- 30 *Frittatine di piselli*
- 32 *Polpette di cannellini e olive taggiasche*
- 34 *Tempeh croccante al cocco*
- 36 *Crumble di frutta primaverile senza zucchero*
- 38 *Fiamme al cioccolato*
- 40 *Plumcake variegato alle fragole*
- 42 *Torta girella con confettura di ciliegie*











# Crumble di frutta primaverile senza zucchero

PREP: 20 MIN. | COTTURA: 35 MIN. | TEMPO TOT.: 55 MIN.

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

## INGREDIENTI

200 g di fragole  
140 g di mele (o altra frutta di stagione a scelta)  
Succo di ½ limone  
3 cucchiaini di amido di mais  
1 noce di [margarina](#)

## PER IL CRUMBLE

80 g di farina 0  
40 g di margarina (in alternativa 30 g di olio di semi di girasole)  
70 g di eritritolo  
1 pizzico di vaniglia in polvere  
1 pizzico di sale

## STRUMENTI

Teglia da forno 20x20 cm  
oppure 4 cocotte monoporzione

## L'IDEA DI CHEF SONIA



Potete arricchire questo crumble con la frutta che preferite: provate ad esempio ad aggiungere delle albicocche, delle nespole o delle ciliegie.



Lavate molto bene la frutta, eliminate il picciolo alle fragole e il torsolo alla mela, poi tagliatele a cubetti non troppo grandi. Riunite la frutta in una ciotola e condite con il succo di limone e l'amido di mais.

## Prepariamo il crumble

In una ciotola riunite la farina, l'eritritolo, la vaniglia, il sale e la margarina fredda di frigorifero e impastate il tutto con le mani fino a ottenere un composto omogeneo e sabbioso, che se stringete tra le mani si compatta. Ungete leggermente la teglia con la margarina e versatevi all'interno la frutta, distribuendola in uno strato omogeneo, poi coprite il tutto con il crumble cercando di formare delle briciole di dimensioni diverse.

## Inforniamo

Cuocete quindi il crumble in forno statico preriscaldato a 180°C per 35-40 minuti, fino a che la copertura risulterà dorata, poi togliete la teglia dal forno e lasciate intiepidire.

## Serviamo

Servite quindi il vostro crumble tiepido o a temperatura ambiente, accompagnato volendo da una pallina di gelato o da una crema alla vaniglia.

## Conservazione

Potete conservare questo crumble per 3 giorni in frigorifero coperto da pellicola.

## Consiglio vegoloso

Per un crumble ancora più croccante provate ad aggiungere della granella di frutta secca come mandorle, nocciole o pistacchi.







# Notizie

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





*Il prestigioso premio World Press Photo ha pubblicato gli scatti dei fotografi selezionati per quest'anno. Molte le storie narrate che mostrano gli effetti della crisi climatica su animali e uomo. Su Vegolosi.it abbiamo selezionato quelle storie per mostrare scatti incredibili che lasciano un segno profondo e portano a forti riflessioni concrete.*

*[Leggi l'articolo su vegolosi.it](https://vegolosi.it)*

Speranze

# La complessità dell'ottimismo

di *Claudia Bellante*

*In un momento di grandi sconvolgimenti e paure, politiche e sociali, il tema del riscaldamento globale rischia di passare in secondo piano rispetto ad altre urgenti preoccupazioni. “L’elefante invisibile” e il punto di vista del suo autore, l’economista Luciano Canova, ci aiutano a non perdere la bussola e nemmeno l’ottimismo. Sembra incredibile ma è così!*

---





*Selvatici*

## *Chi ha paura del lupo?*

di *Serena Fogli*

***Dipinto come una creatura feroce e misteriosa, il lupo è in realtà un animale schivo che riveste un ruolo essenziale nella protezione degli ecosistemi e della biodiversità. Oggi la sua protezione è a rischio, e le ripercussioni potrebbero essere gravi sia per la natura sia per chi - paradossalmente - lo vorrebbe veder sparire dai nostri boschi***

È minaccioso e cattivo, o per lo meno è così che lo hanno dipinto le fiabe che abbiamo ascoltato centinaia di volte da bambini. In *Cappuccetto Rosso* il lupo inganna una bambina per divorarla insieme alla nonna; nella fiaba dei *Tre Porcellini* fa di tutto per distruggere le casette dei protagonisti per poterli poi mangiare. Il lupo non se la passa meglio nell'immaginario collettivo, dove appare come un predatore spietato e astuto che attacca gli uomini. In realtà, come spiega Francesco Romito, vicepresidente dell'associazione "Io non ho paura del lupo", siamo di fronte a «un animale schivo che evita il contatto con le persone, ben diverso dalla narrazione culturale che gli abbiamo affibbiato».

Recuperare una visione quanto più vicina



Ricerche

## ***A lezione dal clima***

di **Silvia De Bernardin**

***Anche il cambiamento climatico ha una sua storia: a ricostruirla è la paleoclimatologia, una scienza affascinante che indaga il passato per prepararci ad affrontare il futuro, come ci raccontano l'archeologa Nadia Durrani e l'antropologo Brian Fagan***

---

Il clima cambia da sempre, ma questo aspetto viene spesso trascurato nel dibattito attuale sulla crisi climatica. Eppure, la specie umana ha dovuto fronteggiare mutazioni del clima, sia sul medio che sul lungo termine, sin dalla sua comparsa sul Pianeta. Ciò che oggi è diverso sono le cause del cambiamento – tutte antropiche – e le conseguenze, inesorabilmente gravi. Tuttavia, quanto accaduto in passato può ugualmente insegnarci molto, in termini di spirito di collaborazione e mutua assistenza, di capacità di gestione del rischio e di leadership, di pianificazione e riduzione della vulnerabilità globale. Ovvero, ciò

Società

# ***Hygge: la felicità che non compriamo ma creiamo rallentando***

di *Elena Benarrivato*







Agricoltura

## Coltivare per collaborare, e viceversa

di Marta Abbà

***Il nuovo e unico modo per continuare a fare agricoltura e raccogliere qualcosa dal campo è quello di unire le forze e fare rete, non solo tra simili. La vera sfida, anche per gestire la crisi climatica, sarà quella di far “parlare” i giovani con i meno giovani, semi antichi e tecniche innovative. Un’avventura ancora in parte da scrivere e a cui Pippo Russo ha già dedicato un libro***

L’agricoltura non è più quella di una volta, e menomale. Vinte o perse che siamo, infatti, ora le solite sfide suonano “obsolete” e, per affrontare quelle nuove, servono soluzioni diverse, al

passo coi tempi. Tecnologiche, sicuramente, ma non per forza. Questo settore, infatti, sta dimostrando molto bene come si possa innovare in tanti altri modi, per esempio cambiando modelli sociali o abitativi, o mindset, senza per forza integrare l’intelligenza artificiale o qualcuno dei suoi simili.

Tanto sono varie e inaspettate le nuove tendenze che, per raccontarne almeno un po’, è necessario incontrarne i protagonisti di persona. Pippo Russo lo ha fatto e ha condiviso le sue “tracce di un percorso di ricerca” nel libro *Nuova agricoltura. Nuovi agricoltori* (EditPress), seminando spunti sia per chi vive nei campi, sia per chi si ciba di ciò che vi si produce.

### CRISI CLIMATICA E NUOVE ALLEANZE

Anche per chi “non è del mestiere”, è facile immaginare che l’intensità degli impatti legati al clima sia elevata per chi coltiva. Meno semplice è invece capire come si sta reagendo ma, Russo assicura, lo si sta facendo. «Con l’agricoltura di



Scienza

## **Bentornate, piante!**

di Daniela Giordani

***Resilienti, testarde, cintura nera di sopravvivenza e talvolta pure “affamate” di smog: le piante abitano anche luoghi che riteniamo inospitali, ma stanno tornando anche nelle nostre città, dove sono preziose alleate per fronteggiare inquinamento e cambiamento climatico. Ne parliamo con Fabio Marzano, giornalista ed esperto di botanica***

Cosa può succedere a una pianta colpita da un'esplosione nucleare? Generalmente muore soccombendo a una temperatura dell'ordine di quaranta volte quella del sole, tuttavia a Hiroshima e Nagasaki in alcuni casi non è andata così. Alcune piante sopravvissero: circa 150, appartenenti a una trentina di specie diverse: le chiamano *hibakujumoku*, “alberi bombardati dall'atomica”, e i loro semi sono stati poi piantati su tutta la Terra nel corso degli anni - anche in Italia ne abbiamo una cinquantina - grazie soprattutto all'impegno dei volontari dell'organizzazione ***Green Legacy Hiroshima***, per ricordare la tragedia ma soprattutto la speranza della rinascita.

Fabio Marzano nel suo libro *Il ritorno delle piante* racconta di queste storie e di molte altre con uno scopo ben preciso: mostrare come



vegolosi.it

Magazine di cultura e cucina vegana

# Impara a cucinare i sostituti della carne

*Scuola di cucina e  
ricettario con 15 idee*



# *Vegolosi MAG*

*La rivista digitale di Vegolosi.it*

**LA PUOI ACQUISTARE QUI**

*Puoi abbonarti anche solo per 6 mesi  
o regalare l'abbonamento!*