

vegolosi mag

Mangiare, approfondire, gustare

n.56
MAGGIO 2025

Slurp
a prima
vista!



VIAGGI

Scoprire gli alberi più belli e inconsueti d'Italia: un'occasione speciale per viaggiare

AMBIENTE

E se gli allevatori diventassero tutti agricoltori? Una proposta possibile

STORIE

Elisabetta Zavoli, fotografa e documentarista internazionale, ci racconta che cos'è la fotografia etica

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

Raffaella Corda

Roberta Gioffredi





Novità

Vegolosi MAG: Abbonamenti 2025

Abbonati o rinnova



Sommario

“GIAPPONE VEGAN”
Clicca per info e iscrizioni al corso di cucina



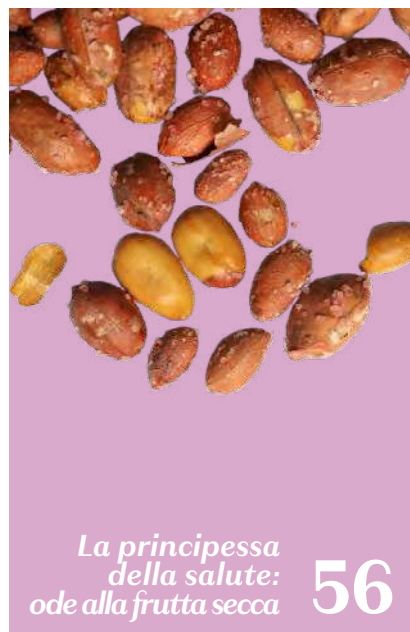
Per informazioni clicca sull'immagine o scrivici su Whatsapp al [+39 345 441 5412](tel:+393454415412) o via mail a scrivici@vegolosi.it



Antipasti **12**



Primi piatti **24**



La principessa della salute: ode alla frutta secca **56**



Secondi e contorni **34**



Dolci **42**

60 Super! Prodotti vegan ogni mese



- 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 PRINCIPESSA DELLA
SALUTE: ODE ALLA FRUTTA
SECCA a cura della dott.ssa
Venco
- 58** MAGGIO, NON "BRUCIAMO" LA
PRIMAVERA
a cura della dott.ssa Carbone

- 60** SUPER!
- 64** NON È TUTTO ORO QUEL CHE
"SALVA" GLI ANIMALI
- 70** CIBO, PRIMA PERSONA
PLURALE
- 74** TRASFORMARE GLI
ALLEVATORI IN EROI DELLA
TRANSIZIONE ECOLOGICA
- 78** PER FOTOGRAFARE LA CRISI
SERVE TEMPO
- 86** BIODIVERSITÀ: VIENI A
CERCARLA ANCHE TU?
- 90** ITALIA: IL MUSEO DEGLI
ALBERI

- 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

58 *Maggio, non "bruciamo" la primavera*




54
*Acquistare il tè:
come scegliere
consapevolmente*

*Non è tutto oro
quel che "salva"
gli animali*

64



78
*Per fotografare la crisi
serve tempo*



74
*Trasformare gli
allevatori in eroi della
transizione ecologica*




100
*Cambio degli
armadi*

96
*Animali
strani:
canarini
Gloster*



104
*Quiz:
la prova
del tofu*

106
*La parola del
mese è: Salutare*



LA NAZIONE
CHE DISTRUGGE
IL PROPRIO
SUOLO
DISTRUGGE SÉ STESSA

*Franklin Delano Roosevelt —
32° Presidente degli Stati Uniti d'America,
1882 – 1945*

Editore: Viceversa Media Srl

Direttrice: Federica Giordani

Redazione: Silvia De Bernardin,
Simone Paloni, Valentina Pellegrino.

Ricette: Sonia Maccagnola

Hanno collaborato:

Marta Abbà - *redattrice*

Claudia Bellante - *redattrice*

Elena Benearrivate - *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

Pubblicità:

commerciale@viceversamedia.it

www.vegolosi.it

Facebook: [vegolosi](#)

Instagram: [@vegolosi.it](#)

Whatsapp

Telegram

Dove acquistare gli altri numeri:

su vegolosi.it

Abbonamenti 2025:

[li trovi SOLO qui](#)

Proteine, machismo e populismo

di *Federica Giordani*

A quanto pare alle elezioni del presidente Trump negli Stati Uniti ha fatto seguito un aumento del consumo di carne. L'alimento che socialmente e storicamente è associato alla forza, alla mascolinità, al potere sull'altro, alla dominazione su una forza naturale e "bestiale" è di nuovo al centro dell'entusiasmo consumistico a stelle e strisce. Il "New York Times" ha condotto un'inchiesta sul tema riportando i dati di una ricerca sui consumi: il dato sull'acquisto di carne negli Stati Uniti nel 2024 (più le stime dei primi mesi del 2025) è stato il più alto mai registrato con 104,6 miliardi di dollari spesi in un anno dai cittadini per l'acquisto di carne di manzo, maiale, agnello e pollame. In sostanza un +7% rispetto ai dati precedenti la pandemia.

La carne è di destra, la verdura di sinistra. L'ambientalismo è da donne, l'industria e la ricerca della crescita economica infinita è roba da uomini. La tutela degli animali e dell'ambiente sono democratici, mentre petrolio, macchine e nuovi impianti di macellazione della carne sono chiaramente repubblicani (reazionari, conservatori). Potremmo sintetizzare così la questione che sembra soltanto legata al sentire comune, ma che in verità è stata oggetto di studio di molte ricerche internazionali che hanno dimostrato come la cultura nazionalista - che quasi sempre si accompagna a forme estreme di populismo - sia collegata a una cultura alimentare che esalta il consumo di carne e con esso l'idea delle tradizioni culinarie da non dimenticare (tradotto meglio con "non innovare, non far progredire"), alla necessità di non perdere salute, forza e vigore, sempre e solo associate al consumo di proteine animali. Ci **sono studi** che hanno messo in relazione il consumo di carne anche con l'affermazione della propria identità di genere (maschile).

È chiaro quindi che una politica machista (che, sia ben chiaro, non è detto sia per forza portata avanti da un uomo) allunga la propria ombra anche sui piatti di chi la sostiene o la vorrà sostenere. Ed è qui che uno dei punti molli della cultura ambientalista, vegana e antispesista, ossia il suo collegamento - solo culturale - con la rinuncia e il sacrificio (ai viaggi in aereo, alle spaghettonate con il ragù, alle gite allo zoo, etc.) si piega su se stessa e perde moltissimo appeal soprattutto in un contesto economico instabile che già prevede sacrifici e fatica. "Non vorrete anche toglierci un bel piatto con bistecca e patate, vero?".

Cambiare culturalmente la percezione della scelta vegana è e sarà sempre di più una lotta durissima.



Le ricette di maggio

- 12 *Caviale vegano*
- 14 *Cestini di pane ripieni di tonno vegan*
- 16 *Frittelle di tofu e asparagi*
- 18 *Mini blinis alla barbabietola con salmone veg*
- 20 *Mini panadas ai carciofi*
- 22 *Salsa stonnata allo yogurt*
- 24 *Gnocchi di ceci al sugo di mare*
- 26 *Orzo con fagiolini speziati*
- 28 *Ravioli a caramella di barbabietola*
- 30 *Spaghetti alla crema di carote*
- 32 *Vegan caribbean pelau*
- 34 *Ful medames (fave alla libanese)*
- 36 *Insalata tiepida primaverile con il tempeh*
- 38 *Sformatini di asparagi*
- 40 *Zucchine ripiene alla mediterranea*
- 42 *Crostata alle fragole e cioccolato*
- 44 *Mousse limone cocco*
- 46 *Salsa alle ciliegie per gelato*
- 48 *Strudel di mele e nespole*
- 50 *Tartufini al pistacchio*

Cestini di pane ripieni di tonno veg

PREP: 20 MIN. | COTTURA: 5 MIN. | TEMPO TOT.: 25 MIN.

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

8 fette di pancarrè
180 g di tonno vegan
80 g di olive verdi
2 manciate di rucola
Succo di ½ limone
Sale e pepe
Olio extravergine d'oliva

STRUMENTI

Coppapasta
Mattarello
Stampo per muffin

Con un coppapasta ricavate da ciascuna fetta di pancarrè un disco dalla grandezza sufficiente a foderare il fondo e i bordi di uno stampino per muffin. Una volta ottenuti tutti i dischi pressateli con il mattarello in modo da assottigliarli leggermente.

Inforniamo

Spennellate gli stampini da muffin con un goccio di olio e rivestiteli con le fettine di pane, poi cuocete in forno ventilato preriscaldato a 180°C per circa 5 minuti, o fino a che i cestini saranno diventati croccanti. Toglieteli dal forno e lasciateli intiepidire.

Prepariamo il ripieno

Con un coltello tritate grossolanamente sia le olive che la rucola, trasferitele in una ciotola, unite anche il tonno vegan, condite con sale, pepe, succo di limone e un giro di olio e mescolate bene per amalgamare tutti i sapori.

Serviamo

Farcite i cestini di toast con il ripieno di tonno vegan e serviteli ancora tiepidi.

Conservazione

Vi consigliamo di consumare al momento questi cestini di toast ripieni per evitare che il pane, rimanendo troppo a lungo con il ripieno, possa inumidirsi e diventare molle.

Consiglio vegoloso

Se lo gradite potete aggiungere al ripieno di questi cestini anche dei pomodori secchi sott'olio tritati grossolanamente.

L'IDEA DI CHEF SONIA



Per un aperitivo sfizioso realizzate questi cestini con ripieni differenziati: provateli ad esempio ripieni di insalata russa o con un'insalata di pomodori e avocado tagliati fini.

















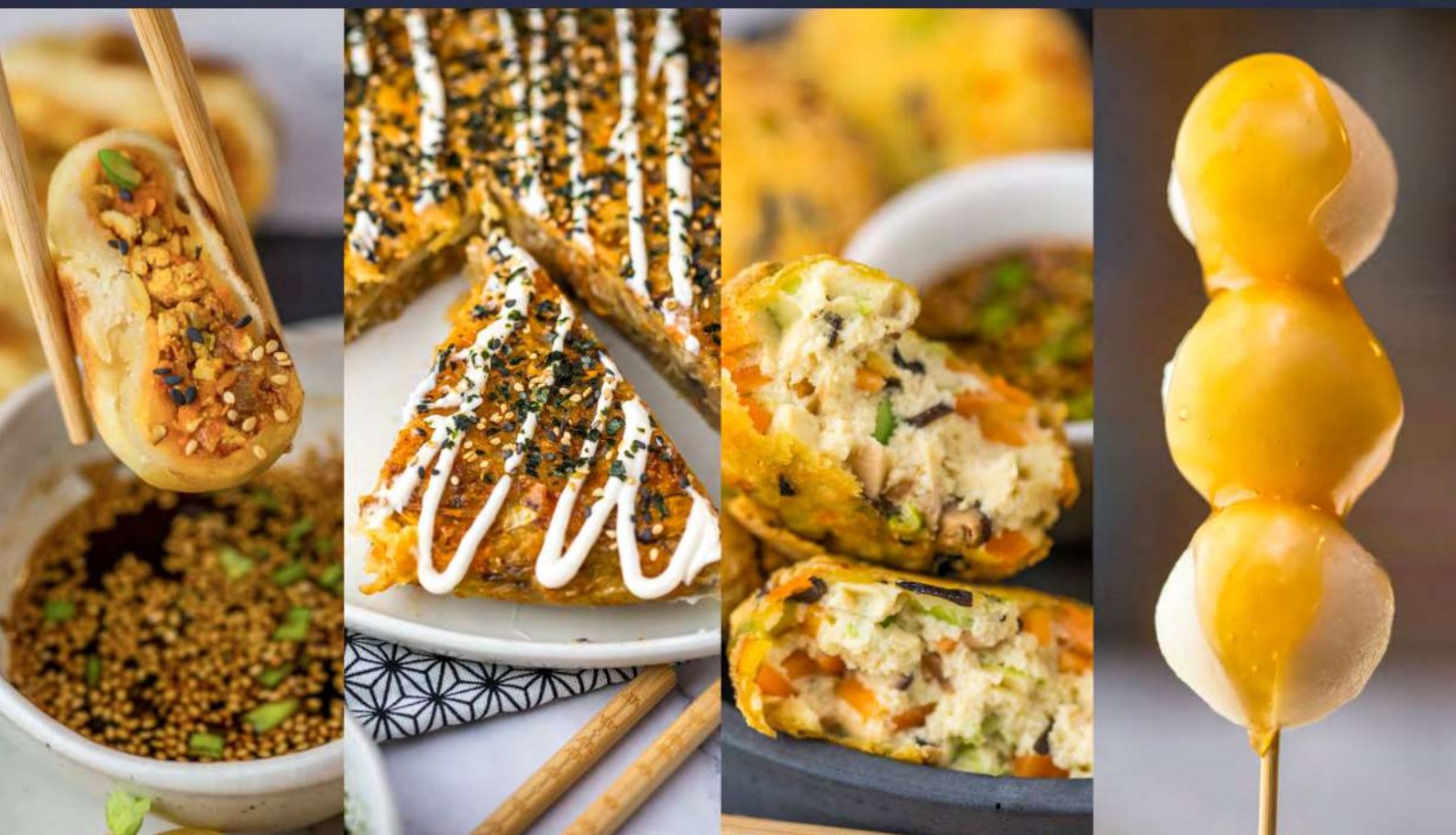
MADE
WITH
LOVE



CORSO DI CUCINA ONLINE

Giappone vegan

INFO E ISCRIZIONI QUI



Notizie





Nella regione australiana di Vittoria, circa 1000 esemplari di koala sono stati abbattuti sparando da elicotteri che sorvolavano l'area del Parco Nazionale Budj Bim colpito da un grande incendio. Il governo ne era al corrente e l'operazione è stata presentata come una forma necessaria di eutanasia per gli animali feriti gravemente o rimasti senza cibo a causa dell'incendio di una parte del Parco

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

A group of lionesses is resting on the grass under the shade of a large, ancient tree. The scene is set in a savanna landscape with other trees and a cloudy sky in the background. The lionesses are in various relaxed poses, some lying down and others sitting up.

Safari

Non è tutto oro quel che “salva” gli animali

di Claudia Bellante



Punti di vista

Cibo, prima persona plurale

di *Silvia De Bernardin*

Che ciascuno di noi mangi meno o zero carne, forse, non è più sufficiente: su questa, come su molte altre questioni che hanno a che fare con l'alimentazione, serve fare un passo ulteriore. Ovvero, inquadrare le scelte di consumo individuali in una prospettiva collettiva e, finalmente, politica, come suggerisce Fabio Ciconte nel suo ultimo libro

E se stessimo sbagliando approccio? E se fossimo tanto concentrati sul nostro mangiare meno o zero carne, non acquistare più acqua in bottiglia, rifornirci al mercatino bio da perdere di vista il contesto? Se stessimo, di fatto, guardando il dito invece che la luna? È il dubbio – più che legittimo – che si insinua, pagina dopo pagina, leggendo *Il cibo è politica*, il libro in cui

Fabio Ciconte scandaglia paradossi e contro-sensi di tutto ciò che ruota intorno al cibo, alla sua produzione e al suo consumo. Scrittore ed esperto di filiere alimentari, cofondatore dell'associazione ambientalista Terra! e presidente del Consiglio del cibo di Roma, Ciconte suggerisce di spostare lo sguardo dalle scelte individuali di ciascuno all'impegno collettivo. Perché – dice – quello che serve oggi è «iniziare a coniugare l'azione individuale con la denuncia sociale».

Ne abbiamo parlato con lui in questa intervista, per provare a capire da dove partire, come gestire sensi di colpa e frustrazioni che ci assalgono quando ci pare che nulla cambi intorno a noi e perché, anche sul consumo di carne, forse, è il momento di ampliare il punto di vista.

Uno dei primissimi capitoli del libro ha un titolo che lo riassume per intero: "Cosa possiamo fare come consumatori è una domanda sbagliata". Perché lo è?

Perché in questi anni abbiamo caricato sulle spalle dei consumatori l'idea che le singole scelte individuali potessero cambiare il mondo.



Crisi climatica

Trasformare gli allevatori in eroi della transizione ecologica

di *Serena Fogli*

Una semplice provocazione? No, una proposta sensata ed economicamente vantaggiosa che due ricercatori hanno esposto in un articolo pubblicato dal “The Guardian”. Proteggere gli ecosistemi e ripristinare la biodiversità anziché allevare animali potrebbe essere una strada concreta per combattere la crisi climatica

Alcuni slogan sono stati così iconici da diventare inni generazionali. Fra gli anni Sessanta e Settanta, mentre si combatteva la guerra nel Vietnam, centinaia di migliaia di giovani gridavano: «Fate l'amore, non fate la guerra!». Negli anni Settanta il movimento femminista urlava: «Tremate, tremate, le streghe son tornate!». E anche se oggi il mondo è ancora infiammato dalle guerre e il gender gap non è stato colmato, continuiamo a tenere alte le vecchie bandiere, aggiungendone di nuove. Perché stiamo vivendo una nuova (impellente) emergenza: quella climatica. E allora chi ci vieta di gridare «Piantate



Fotografia

Per fotografare la crisi serve tempo

di **Elena Benarrivato** | *Fotografie di Elisabetta Zavoli*

Mentre la crisi climatica ridisegna il nostro rapporto con il mondo naturale, anche il modo in cui lo raccontiamo è chiamato a cambiare. Una riflessione sulla fotografia ambientale e sull'urgenza di uno sguardo più consapevole, sotto la guida di Elisabetta Zavoli, fotografa documentarista

La Natura, oggi, la vediamo ovunque. È incorniciata a poster nelle sale d'attesa, nei feed social, sulle etichette dei "prodotti detox" e nei cataloghi di arredamento "eco-chic". Ma guardarla davvero - con rispetto, profondità, consapevolezza - è un'altra cosa. Fotografarla, poi, senza distorcerla o farne un oggetto di consumo visivo, è forse ancora più difficile. Ne ho parlato con Elisabetta Zavoli, classe 1976 nata a Rimini, fotografa documentarista ambientale che da oltre dieci anni racconta la crisi ecologica per testate internazionali come "The New York Times", "*National Geographic*", "Nature" e



Nella pagina precedente Nur Chayati, 50 anni, posa davanti al batik che ha realizzato nel villaggio costiero di Mangunharjo, Semarang, Giava Centrale, Indonesia, 2016. Dopo aver osservato che la corteccia delle mangrovie conferisce una colorazione marrone permanente, Nur ha fondato un gruppo di 13 donne per la produzione di batik fatti a mano con tinture naturali. I disegni si ispirano alla natura che circonda il villaggio: uccelli, pesci, alberi. Non solo i pescatori beneficiano del ripristino delle foreste di mangrovie, ma anche le donne, la cui indipendenza economica può essere incoraggiata dai numerosi prodotti derivati, come tinture naturali, ingredienti alimentari e medicinali

cura: questi sono gli strumenti della fotografia sul campo. Anche decidere di non fotografare, per esempio, è un gesto etico.

C'è poi la questione, cruciale, della verità. In un'epoca di filtri, postproduzione e narrazione emozionale esasperata, come si difende la sincerità di uno scatto? «Non rincorro la notizia. Scelgo di raccontare quello che mi chiama davvero - sottolinea Zavoli - rifiutando le scorciatoie della spettacolarizzazione e dell'indifferenza». La sua fotografia è fatta di sguardi lunghi e relazioni lente. Non mostra quello che si vende, ma quello che conta. Anche, e soprattutto, se è invisibile al mercato.

Come ha scritto anche il fotografo brasiliano Sebastião Salgado: «La fotografia è testimonianza, non decorazione». Una fotografia etica, quindi, oggi non si misura solo con la tecnica bensì con la capacità di sospendere il proprio ego e accogliere il mondo. Con l'umiltà di sapere

che ogni immagine è anche una scelta, una responsabilità, un'interpretazione. «Se entrassimo in un bosco come in una cattedrale, forse la nostra relazione con tutti gli esseri viventi cambierebbe radicalmente».

IL TEMPO COME ATTO POLITICO

C'è fretta anche nello scattare, oggi. Un impulso a documentare tutto subito, a rincorrere la notizia, l'evento, lo scatto che potrebbe diventare virale. «Di questi tempi molte e molti fotografi si occupano di tematiche ambientali, anche perché - purtroppo per le gravi condizioni in cui ci troviamo - queste sono diventate imprescindibili e questo, per certi versi, è un bene perché più persone se ne occupano, più storie vengono raccontate, e ciò è fondamentale se vogliamo davvero provare ad affrontare queste crisi collettivamente». Ma Zavoli mi fa riflettere sul fatto che esiste anche un altro lato della



Natura e cittadini

Biodiversità: vieni a cercarla anche tu?

di *Marta Abbà*

Ricercatori e cittadini alleati per mappare insieme la biodiversità italiana e il suo stato di salute. Non è un sogno: almeno per una settimana, tutto ciò accadrà davvero, dal Sud al Nord Italia, isole comprese. Dal 12 al 18 maggio ecco la Biodiversity Sampling Week, un'iniziativa aperta a chiunque voglia scoprire l'unico vero Made in Italy naturale al 100%. I motivi per cui partecipare li spiega direttamente chi l'ha inventata assieme a una grande squadra di esperti: il direttore scientifico del centro, Massimo Labra

Dalle praterie di posidonia agli insetti impollinatori, dalla flora spontanea agli uccelli, dalle specie native alle cosiddette “aliene invasive”. La biodiversità assume le più svariate forme e l'Italia è uno dei Paesi europei che ne è più ricco, tanto che ha quasi paura di aver perso il conto degli esempi di flora e di fauna preziosi che

ospita. Meglio fare un “inventario”, un campionamento capillare e collettivo lungo un'intera settimana, lanciando per la metà di maggio la prima ***Biodiversity Sampling Week*** nazionale. A proporla è il National Biodiversity Future Center (NBFC) con l'obiettivo di chiamare a raccolta tutti i suoi esperti sparsi in ogni Regione.



Scienza

Italia: il museo degli alberi

di Daniela Giordani

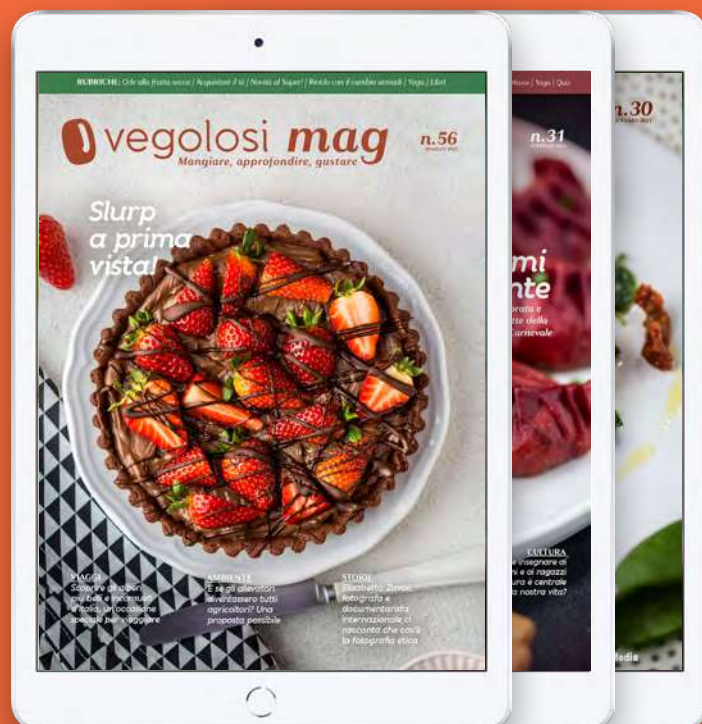
Dal Sud al Nord del nostro Paese scopriamo alcuni alberi portatori di storie e caratteristiche uniche che ci permettono di viaggiare alla scoperta del territorio e di queste meraviglie della natura che attraversano il tempo e regalano spettacoli suggestivi

«Ogni volta che incontro un albero lo incontro per la prima volta»: Tiziano Fratus apre così il libro *I giganti silenziosi. Gli alberi monumento*

delle città italiane, edito da Bompiani nel 2017. Se ci pensiamo è davvero così: l'albero, proprio come noi, muta il suo aspetto secondo la stagione, l'età o semplicemente la luce che lo circonda, ma è anche un punto fermo, un guardiano apparentemente muto del paesaggio e delle vicende che gli passano accanto. In questo articolo vi porteremo a fare un viaggio (e vi daremo anche indicazioni preziose da segnarsi per gite o viaggi ispirati) attraverso i luoghi in Italia dove godere della bellezza di questi giganti fondamentali. In Italia sono presenti circa 22.000 alberi monumentali, inclusi alberi secolari e millenari.

STAGIONE DOPO STAGIONE

Tutti i mesi sono ottimi per incontrare un albero, un po' come un vecchio amico, ma



Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it

LA PUOI ACQUISTARE QUI

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