

vegolosi *mag*

Mangiare, approfondire, gustare

n.57
GIUGNO 2025

Solstizio di gusto

CULTURA

Naomi Whooz
e il suo "Bruciare",
un romanzo
per raccontare
il contemporaneo

SOCIETÀ

Tecnologia e cervello:
troppo veloce, troppo
lento: come funziona
questa coppia?

STORIE

C'è chi sta provando
a salvare e preservare
i popoli incontattati,
una risorsa preziosa,
culturale ed ecologica

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

"A TUTTO BURGER"

Clicca per info e iscrizioni al corso di cucina



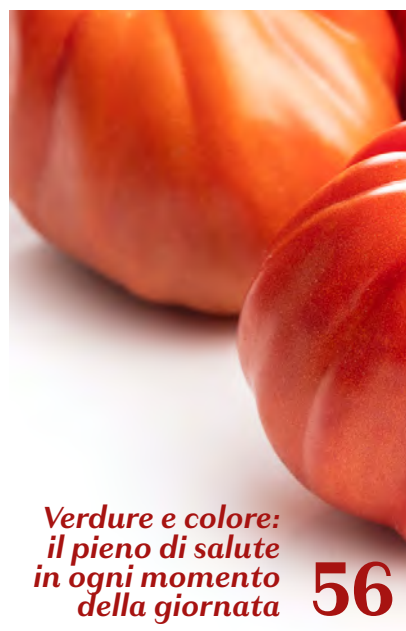
Per informazioni clicca sull'immagine o scrivici su Whatsapp al [+39 345 441 5412](tel:+393454415412) o via mail a scrivici@vegolosi.it



Antipasti **12**



Primi piatti **24**



*Verdure e colore:
il pieno di salute
in ogni momento
della giornata*

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** VERDURE E COLORE a cura
della dott.ssa Venco
- 58** GIUGNO, LA VITA SI FA LUNGA
A TAVOLA
a cura della dott.ssa Carbone
- 60** SUPER!
- 64** MENTRE TUTTO VA A FUOCO
- 68** LA DITTATURA È SERVITA
(NON NEL SENSO DI UTILITÀ)
- 72** IL DIRITTO ALLA VITA DEI
POPOLI INCONTATTATI,
CUSTODI INVISIBILI DELLA
NATURA
- 78** LASCIARSI ANDARE, COME
UNA TRICHECA
- 84** PAURA DELLA TECNOLOGIA?
PER RESTARE UMANI SERVONO
DOMANDE E ERRORI
- 88** LA NATURA SI PUÒ (ANCHE)
RESTAURARE
- 92** TUTTO IL MONDO INTORNO
- 94** BUONE... NUOVE!
- 95** BRICIOLE
- 96** LIBRI DIVORABILI
- 98** LABORATORIO CREATIVO
- 101** YOGA PER ME
a cura di Paola Farina
- 102** QUIZ: LA PROVA DEL TOFU
- 104** INDIGESTIONI

58 *Giugno, la vita
si fa lunga
a tavola*



Con un
piano
alimentare!

54

*Dieci miti da
sfatare sul tè*



*La dittatura
è servita*

68



72

*Il diritto alla vita dei
popoli incontattati,
custodi invisibili
della natura*



84

*Paura della tecnologia?
Per restare umani
servono domande
e errori*

100

*Aria aperta
e upcycling*



104

*Quiz:
la prova
del tofu*



106

*L'indigestione
del mese è:
"soluzioni
universali"*

96

*Animali strani:
salpe trasparenti*

NON CONOSCIAMO

MAI

IL VALORE

DELL'ACQUA

FINCHÉ IL POZZO È

ASCIUTTO.

*Thomas Fuller —
Storico britannico,
1608-1661*

Vegolosi MAG**n. 57 — giugno 2025**

Vegolosi.it è una testata giornalistica registrata presso il Tribunale di Milano, n. 231 del 07/06/2013

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 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**Pubblicità:**commerciale@viceversamedia.it**www.vegolosi.it****Facebook:** [vegolosi](https://www.facebook.com/vegolosi)**Instagram:** [@vegolosi.it](https://www.instagram.com/vegolosi.it)**Whatsapp****[Telegram](https://www.telegram.com)****Dove acquistare gli altri numeri:**su vegolosi.it**Abbonamenti 2025:**[li trovi SOLO qui](#)

Stessi vegani, stessi onnivori

di **Federica Giordani**

Ogni anno arriva il momento del Rapporto Italia di Eurispes: una fotografia utile per capire cosa ci circonda, almeno a livello statistico. Quando in redazione arriva la mail per la stampa, da una parte sono curiosa, dall'altra ammetto che temo sempre un po' i dati sui trend alimentari.

Da qualche anno, infatti, Eurispes dedica un paragrafo intero a vegetariani, vegani e onnivori, raccontando chi mangia cosa, e in che modo. Ho dato un'occhiata al PDF e, niente, anche quest'anno siamo in netta minoranza. L'avrei mai detto? Decisamente sì — è solo una battuta, ovviamente. L'Italia (e in realtà il mondo intero) è onnivora. L'84,9% degli italiani si dichiara tale. Questo non significa che mangi la stessa quantità di carne e formaggi di un anno fa — magari qualcosa è cambiato — ma certamente non si riconosce nella categoria vegetariana o vegana.

Un altro dato interessante: il consumo di carne pro capite è calato. Nel 2024 si attesta sui 79 kg all'anno, in calo del 2% rispetto al 2023. Va detto, però, che negli anni '50 si consumavano circa 25 kg a persona. Un'altra epoca, un altro stile di vita.

C'è però una cosa chiara: quanto faccia fatica a "passare" la cultura vegan in Italia. Nonostante oggi ci siano molti più prodotti, più influencer che promuovono questo stile di vita (quando abbiamo fondato Vegolosi, eravamo davvero in pochi — da contare sulle dita di una mano), nonostante i servizi TV sugli allevamenti intensivi, i documentari, i festival... quel 2 e qualcosa per cento di vegani dichiarati non si muove.

È una riflessione che va fatta, e non c'è un solo "colpevole". Forse è colpa dei prezzi alti delle alternative vegetali. O degli anni di terrorismo mediatico sul veganismo e le sue presunte carenze. O forse è l'egoismo di fondo, che ci fa faticare a rinunciare a qualcosa, in una società dove ancora oggi, ad esempio, andare a mangiare fuori da vegan non è affatto facile.

Forse il punto è che il veganismo non può essere diplomatico. E in più è anticapitalista per natura. E viviamo in un mondo che rigetta entrambe le cose, ora più che mai.

CORSO DI CUCINA ONLINE

A tutto burger

INFO E ISCRIZIONI QUI



Come Ginger & Bread

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

Zucchine & capperi!



Prova l'abbinamento in questa ricetta che trovi su Vegolosi.it!

Ragù di zucchine e capperi

La spesa di stagione

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

Verdura

Asparagi, bietole, carote, cavolfiori, broccoli, cavolo cappuccio, carciofi, cetrioli, cicoria, cime di rapa, cipolle, fagiolini, fave, finocchi, indivia, lattuga, melanzane, patate e patate novelle, peperoni, piselli, pomodori, porri, rape,

ravanelli, rucola, scalogno, sedano, spinaci, taccole, valerianella, zucchine

Frutta

Albicocche, amarene, angurie, ciliegie, fragole, frutti di bosco, limoni, mele, nespole, pere, pesche, prugne, susine

LA SPEZIA MISTERIOSA



Nigella

Se vi è capitato di camminare tra i banchi di un mercato in Medio Oriente o nel Maghreb l'avrete sicuramente vista e, quasi certamente, assaggiata: la Nigella è il seme della pianta erbacea *Nigella sativa*, una spezia conosciuta anche come cumino nero – da non confondere con il cumino vero e proprio. Questi piccoli semi neri, simili a minuscoli triangoli opachi, vengono usati da secoli proprio nella cucina mediorientale, nordafricana e indiana. Hanno un sapore pungente, leggermente amarognolo, con note di cipolla, origano e pepe nero. In India insaporiscono pani come il *naan* o il *kulcha*, mentre in Egitto si usano a colazione, mescolati al miele. Per provare questa spezia speciale possiamo tostarne leggermente i semi in padella, per esaltarne l'aroma, e poi aggiungerli a insalate, verdure arrostiti, minestre o impasti di pane. L'abbinamento perfetto è quello con i semi di coriandolo o con il sesamo, che ne arrotondano il gusto deciso con note più dolci e tostate.



Le ricette di giugno

- 12 *Bacon di alga*
- 14 *Crostata salata ai pomodorini gialli*
- 16 *Friselle con chutney di pomodoro e formaggino morbido*
- 18 *Palline di riso ripiene*
- 20 *Rotolini alla greca*
- 22 *Spiedini di zucchine piccanti*
- 24 *Insalata d'orzo estiva*
- 26 *Pasta fredda cremosa con seitan croccante*
- 28 *Spaghetti con melanzane all'aceto*
- 30 *Vellutata fredda di carote e ceci allo zenzero*
- 32 *Zucchine alla crema eritrea*
- 34 *Calamari vegan ripieni*
- 36 *Fajitas messicana vegan*
- 38 *Frittata siciliana di pane e pomodori*
- 40 *Sandwich con tofu in salsa coreana*
- 42 *Bounty alle albicocche*
- 44 *Crostata al mango*
- 46 *Gelato alle pesche cannella e limone*
- 48 *Mousse di lime alla menta e zenzero*
- 50 *Yogurt greco con salsa al caramello salato*

Spaghetti con melanzane all'aceto

PREP: 10 MIN. | COTTURA: 30 MIN. | TEMPO TOT.: 40 MIN.

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

360 g di spaghetti
500 g di melanzane
250 g di pomodorini
1 spicchio di aglio
2 cucchiaini di capperi
3 cucchiaini di aceto di mele
2 cucchiaini di salsa di soia
(facoltativa)
1 cucchiaio di basilico fresco
tritato
Sale e pepe
Olio extravergine d'oliva

Iniziate lavando bene le melanzane, eliminate il picciolo e spuntate la base, poi tagliatele a cubetti piccolini. Tritate finemente lo spicchio di aglio e soffriggetelo in un'ampia padella antiaderente con un fondo di olio, poi unite le melanzane e saltatele a fiamma vivace per una decina di minuti. Sfumatele con l'aceto di mele e la salsa di soia, abbassate la fiamma, aggiungete i capperi (metà interi e metà tritati) e proseguite la cottura delle melanzane fino a che saranno belle morbide.

Lessiamo la pasta

Lessate gli spaghetti in abbondante acqua leggermente salata e scolateli molto al dente conservando l'acqua di cottura. Nel frattempo lavate i pomodorini e tagliateli in quarti.

Condiamo gli spaghetti

Una volta che le melanzane saranno cotte, versate in padella anche i pomodorini tagliati e gli spaghetti e saltate il tutto per almeno un paio di minuti, aggiungendo un mestolo di acqua di cottura della pasta in modo da terminare la cottura della pasta e formare un condimento bello cremoso.

Serviamo

In ultimo insaporite con il basilico tritato e servite subito gli spaghetti, completando ciascuna porzione con delle foglie di basilico fresco se lo gradite.

Conservazione

Potete conservare questa pasta per 3 giorni in frigorifero in un condimento per alimenti.

Consiglio vegoloso

Se usate una pasta corta, potete usare il condimento di questo piatto anche per preparare una pasta fredda.

L'IDEA DI CHEF SONIA



Per una nota croccante aggiungete a questa pasta delle mandorle tostate tritate grossolanamente, oppure dei pistacchi.













Notizie

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

La SINU ha introdotto piccole modifiche alla piramide alimentare mediterranea mettendo in luce la maggiore rilevanza degli alimenti vegetali e dei legumi come fonti alimentari preferibili e più sostenibili rispetto alla carne anche nei bambini e negli adolescenti. Purtroppo sempre anche la loro alimentazione è sempre più lontana da questo modello.

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



La dittatura è servita (non nel senso di utilità)

di *Silvia De Bernardin*

C'è stato un tempo, neanche troppo lontano, nel quale in Italia il cibo e l'alimentazione sono stati strumento di propaganda politica: ingredienti, preparazioni, persino i nomi dei piatti divennero funzionali a sostenere l'affermazione dello Stato totalitario. È un pezzo di storia del Ventennio fascista poco noto e ora ricostruito in un libro. Lo storico Enzo R. Laforgia ci racconta di battaglie alla pasta e curiose mode esotiche che, tra corsi e ricorsi storici, riecheggiano fino ai giorni nostri





Diritti

Il diritto alla vita dei popoli incontattati, custodi invisibili della natura

di *Serena Fogli*

Sono i più grandi custodi della biodiversità, ma anche i migliori ambientalisti del mondo. Eppure le loro terre vengono espropriate e la loro vita messa costantemente in pericolo. I popoli incontattati sono vittime di un genocidio silenzioso, perpetrato in nome dello sfruttamento ambientale e di politiche conservazioniste paradossali. Survival International è l'unica organizzazione che si occupa, a livello globale, di tutelare i loro diritti inviolabili, fornendo supporto legale e politico alle centinaia di comunità sparse sul pianeta così da aiutarle ad autodeterminare il proprio futuro

Distopie

Mentre tutto va a fuoco

di *Claudia Bellante*



Prospettive

Paura della tecnologia? Per restare umani servono domande e errori

di **Marta Abbà**

Sembra nata ieri, ma la tecnologia è una presenza costante nella vita umana. La sfida è riuscire ogni volta a usarla in modo “umano”, guidati dai valori che si hanno a cuore e usando il cervello. Per capire come si fa, abbiamo chiesto a chi il cervello lo studia ogni giorno, la neuroscienziata Martina Ardizzi

Nel 2025 la terapia psicologica personale è tra i tre motivi d'uso più frequenti dell'intelligenza artificiale nel mondo. È un dato riportato dall'*Harvard Business Review* in un'analisi in cui emerge un largo utilizzo di questa tecnologia anche con le parole chiave “Organizzare la mia vita” e “Trovare uno scopo”. L'anno scorso, invece, il tema predominante era diverso: “Dove stiamo andando?”, chiedevamo all'AI.

È arrivato il momento di chiederselo, non solo per quanto riguarda ChatGpt. Si parla sempre più spesso della sua presenza pervasiva senza far caso a quante altre tecnologie ci accompagnano ogni giorno da anni e sono diventate quasi una protesi dei nostri arti superiori - vedi smartphone - o i nostri migliori consiglieri e



Filosofia selvaggia

Lasciarsi andare, come una tricheca

di **Elena Benearrivato**

Con le parole di una scrittrice afroamericana e il pensiero di una filosofa ecofemminista viaggiamo tra mammifere marine, natura queer e alleanze tra specie: per un'ecologia che costruisce relazioni invece di esercitare potere

A volte si cerca equilibrio tracciando *to do list*, altre volte si riceve sul telefono una foto di una tricheca che dorme. Qualche mese fa mi è successa la seconda. Un'amica mi ha suggerito che forse dovevo smettere di cercare di tenere tutto sotto controllo, e mi ha consigliato di fare come le "mammifere marine", il tutto accompagnato da immagini: corpi che non oppongono resistenza, che seguono il ritmo dell'acqua affidandosi al tempo, agli altri e al proprio stesso peso.

Le tricheche non reagiscono, non combattono ma si adagiano in un abbandono fisico che



Scienza

La natura si può (anche) restaurare

di Daniela Giordani

Senza dubbio, prevenire è meglio che curare: anche per la natura vale lo stesso principio. È importante sì, proteggerla, ma quando il danno è fatto, allo stesso tempo è necessario curarla, ovvero restaurare gli ecosistemi. Spesso non è una cosa semplicissima da fare, ma nemmeno impossibile

L'usura del tempo, un terremoto o una guerra possono danneggiare un'opera d'arte che, con un complesso lavoro certosino, potrà essere poi restaurata e riportata allo splendore iniziale o quasi. Questa pratica può essere applicata anche alla natura deturpata dall'uomo:

certo, ripristinare un ecosistema è una faccenda piuttosto complicata, perché sono molteplici gli aspetti che hanno a che fare con la vita e con la complessità, ma ne vale la pena. Ed è proprio questa consapevolezza che ha spinto Roberto Danovaro, biologo e docente dell'Università Politecnica delle Marche, uno fra i maggiori esperti di ecosistemi marini, a scrivere *Restaurare la natura* (Edizioni Ambiente, 2025), un libro tutto dedicato al restauro ecologico. Oggi, infatti, non basta proteggere quello che ci sta attorno, ma è importante agire per "curare" le ferite che noi stessi abbiamo inflitto al Pianeta. Basta pensare alle stime riportate nel libro: il 75% degli ecosistemi mondiali è stato degradato o alterato.

UN APPROCCIO NUOVO?

Il restauro ecologico non è propriamente una novità: alcune popolazioni indigene discendenti



Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it

LA PUOI ACQUISTARE QUI

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