

vegolosi mag

Mangiare, approfondire, gustare

n.61
NOVEMBRE 2025

Paesaggi di gusto

SOCIETÀ

Dovremmo disconnetterci dai device e non dalla natura, e invece succede il contrario

AMBIENTE

Può la letteratura cambiare il nostro rapporto con il Pianeta? Come e perché avvenga lo spiega l'ecocriticismo

STORIE

Crisi climatica e logica del profitto stanno trasformando il riso in uno strumento di potere



Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it

LA PUOI ACQUISTARE QUI

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

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
Andrea Querci
Elena Borelli
Silvia Ghezzi
Daniele Pelos
Maddalena Morini



Sommario

**"TUTTO TIRAMISÙ
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**



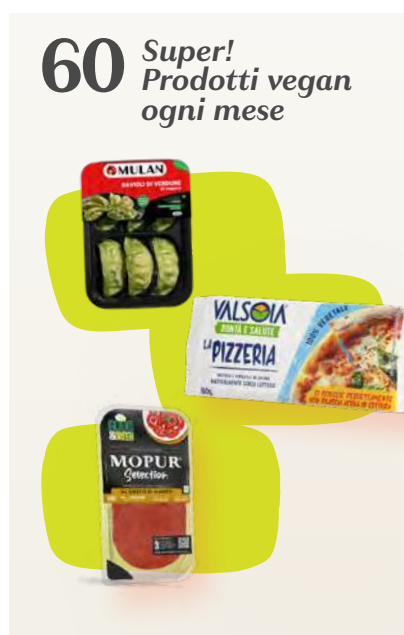
*Mangiare etnico,
mangiare sano* **56**



*Secondi e
contorni* **34**

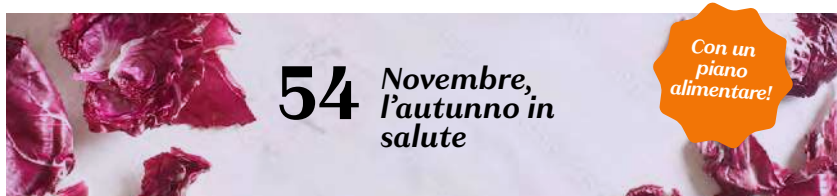


Dolci **42**



60 *Super!
Prodotti vegan
ogni mese*

- 7 EDITORIALE
- 9 LA SPESA DI STAGIONE
L'abbinamento del mese
- 11 RICETTARIO: 20 RICETTE
- 52 RICETTE DAL MONDO
- 54 NOVEMBRE, L'AUTUNNO IN SALUTE a cura della dott.ssa Carbone
- 56 MANGIARE ETNICO E SANO a cura della dott.ssa Venco
- 58 A SCUOLA DI TÈ a cura della Tea Sommelier Chiara Zublena
- 60 SUPER!
- 64 LA NATURA INVISIBILE
- 70 AFFRONTARE LA CRISI CON UN LIBRO
- 74 E SE L'ESPERIMENTO FOSSIMO NOI?
- 78 LOUISE MICHEL: TUTTO È COLLEGATO
- 82 RISO, BAROMETRO DELLA FELICITÀ GLOBALE
- 86 CONTRO OGNI PRONOSTICO
- 90 TUTTO IL MONDO INTORNO
- 92 BUONE... NUOVE!
- 93 BRICIOLE
- 94 LIBRI DIVORABILI
- 96 LABORATORIO CREATIVO
- 99 YOGA PER ME
a cura di Paola Farina
- 100 QUIZ: LA PROVA DEL TOFU
- 102 INDIGESTIONI



54 *Novembre, l'autunno in salute*



58 *Il matcha e la cerimonia del tè*



64 *La natura invisibile: ci siamo disconnessi dalle nostre radici*



Riso, barometro della fragilità globale

82



86 *Contro ogni pronostico*



93 *Briciole: notizie dal mondo*

100 *Quiz: la prova del tofu*



96 *Idee di riciclo per la stagione fredda*



102 *L'indigestione del mese è: "divisivo"*





Calendario dell'Avvento online di Vegolosi.it

ISCRIVITI DA QUI

Ogni giorno, per 24 giorni,
nella tua casella mail contenuti natalizi,
idee, consigli e promozioni!

Come Ginger & Bread

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

Cavolo cappuccio & seitan



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

Spaghetti di grano saraceno
con cipollotto, zenzero e sesamo

La spesa di stagione

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

Verdura

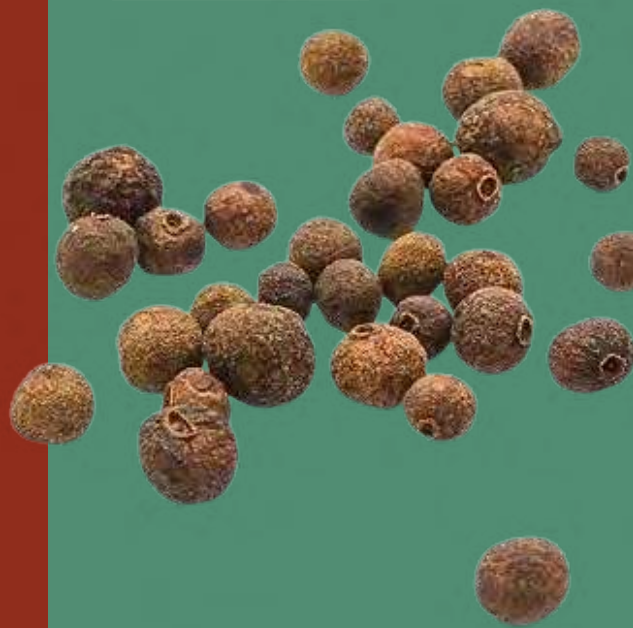
Aglio, bietola, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavoli, cicoria, cime di rapa, cipolle, fagioli, finocchi, funghi, indivia, lattuga, patate, porri, radicchio, ravanelli, rape, sedano, sedano rapa,

scalogno, spinaci, tartufo bianco e nero, topinambur, valerianella, zucche

Frutta

Arance, bergamotto, cachi, castagne, cedri, clementine, fichi d'India, kiwi, limoni, mandarini, melagrana, mele, pere, pompelmo, uva

LA SPEZIA MISTERIOSA



Pimento

Detto anche *allspice*, è la bacca essiccata di un albero caraibico, il *Pimenta dioica*. Il suo nome inglese, "tutte le spezie", dice già molto delle sue caratteristiche: l'aroma ricorda infatti un insieme di chiodi di garofano, cannella, noce moscata e pepe. Originario della Giamaica, dove ancora oggi si produce la qualità più pregiata, il pimento è una spezia calda, dolce e leggermente pungente, protagonista di piatti esotici, miscele per dolci, stufati e vin brulé. Come usarlo? In polvere, per aromatizzare biscotti e torte di frutta, oppure intero, nelle marinate e nelle salse agrodolci. È perfetto anche nelle zuppe autunnali. L'abbinamento ideale è con la cannella, che ne esalta la dolcezza e amplifica la sua calda complessità speziata.



Le ricette di novembre

- 12 *Ciambella salata ai carciofi e speck vegan*
- 14 *Dip di cipolle caramellate*
- 16 *Finocchi in agrodolce*
- 18 *Focaccia muffin*
- 20 *Palline di labneh vegan*
- 22 *Tortillas di quinoa e spinaci*
- 24 *Cannelloni ripieni di broccoli e mandorle*
- 26 *Farinata toscana*
- 28 *Gnocchi di topinambur alle nocciole*
- 30 *Pasta con mozzarella di cavolfiore*
- 32 *Risotto alle cime di rapa*
- 34 *Coscette di jackfruit*
- 36 *Fagioli bianchi di Spagna in crema di curry*
- 38 *Patate, zucca e tofu allo shichimi togarashi*
- 40 *Seitan glassato alle 5 spezie cinesi*
- 42 *Biscotti all'anice*
- 44 *Cookies ai ceci e cioccolato*
- 46 *Mele gratinate al forno*
- 48 *Sporcamuss vegan*
- 50 *Torta alla cannella e tè*







Tortillas di quinoa e spinaci

PREP: 10 MIN. | COTTURA: 30 MIN. | TEMPO TOT.: 40 MIN. (+ 2 H DI AMMOLLO)

DOSI PER: 10 TORTILLAS | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

240 g di quinoa cruda

100 g di spinaci

200 g di acqua

1 cucchiaino di sale

STRUMENTI

Colino a maglie fitte

Frullatore

Ammollate la quinoa in acqua fresca per almeno 2 ore, scolatela e sciacquatela bene sotto l'acqua corrente con l'aiuto di un colino a maglie fitte.

Frulliamo

Trasferite la quinoa nel frullatore insieme all'acqua, agli spinaci e al sale e frullate il tutto per qualche minuto fino a ottenere una pastella il più liscia possibile, spegnendo ogni tanto il frullatore per evitare che il motore si surriscaldi troppo.

Cuociamo le tortillas

Scaldate bene una padella antiaderente, ungetela con un goccio di olio, eliminate quello in eccesso con un foglio di carta assorbente e versate un mestolino di pastella, cercando di allargarla il più possibile con il dorso del mestolo per assottigiarla bene. Cuocete la tortilla per un paio di minuti a fiamma media, fino a che la pastella risulterà rappresa, poi giratela e cuocete per un altro minuto anche il secondo lato. Una volta cotta, trasferite su un piatto e proseguite in questo modo fino a esaurimento della pastella, impilando le tortillas uno sull'altra man mano che sono cotte.

Serviamo

Farcite quindi le tortillas con il ripieno che preferite: provatele ad esempio con cavolo nero saltato in padella, cavolo cappuccio viola in insalata e formaggio morbido spalmabile vegan.

Conservazione

Potete conservare queste tortillas per 3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti, oppure congelarle e conservarle in freezer fino a 3 mesi.

Consiglio vegoloso

Se volete delle tortillas più sottili potete aggiungere un goccio di acqua per rendere la pastella più fluida.

L'IDEA DI CHEF SONIA



Aggiungete anche delle foglie di basilico alla pastella di queste crepes per donare un tocco di sapore in più.











Notizie

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

Mangiare vegano e sano: fa certamente bene. Maxi studi scientifici dimostrano che l'alimentazione vegetale permette al corpo umano di ammalarsi meno, soprattutto in relazione a malattie croniche. A confermarlo è "The Lancet Healthy Longevity", che pubblica uno studio europeo di ampia portata: seguire una dieta a base vegetale riduce fino al 32% il rischio di multimorbilità, ossia la presenza contemporanea di due o più malattie croniche come tumori, diabete e patologie cardiovascolari

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





Società

***La natura invisibile: ci siamo
disconnessi dalle nostre radici***

di *Serena Fogli*



Critica letteraria

Affrontare la crisi con un libro

di *Silvia De Bernardin*

La critica letteraria è spesso vista come un esercizio polveroso e fine a sé stesso. Invece, può diventare una forma preziosa di attivismo culturale, utile ad affinare la nostra consapevolezza della vita e dei cambiamenti in atto nella società e a sopravvivere alla crisi ambientale, come mostrano gli studi di ecocritica

Può la letteratura cambiare il nostro rapporto con il Pianeta e, in un momento storico segnato da una drammatica crisi ambientale, fornirci gli strumenti per affrontarla e, in qualche modo, sopravvivere? La risposta (spoiler) è: sì. Come e perché questo avvenga lo spiega l'ecocriticismo. Ovvero, un ambito della critica letteraria ancora poco noto, eppure molto rilevante nel dibattito culturale sulla crisi ambientale per il carattere "militante" che riconosce alla letteratura – e alla cultura in generale – nel fronteggiare questi nostri tempi difficili.

A introdurre il dibattito sull'ecocritica in Italia fu, nel 2006, Serenella Iovino, oggi James G. Hanes Distinguished Professor all'Università



Bestial-mente

E se l'esperimento fossimo noi?

di **Elena Benearrivato**

In una storia che capovolge lo sguardo, l'uomo diventa la creatura da osservare e il mare ci insegna a convivere: un viaggio tra empatia, equilibrio e mondi possibili

C'è un romanzo che comincia nel punto in cui la luce smette di filtrare. *Underjungle*, dello scrittore e apneista americano James Sturz, ci porta in una civiltà sommersa che vive tra coralli, canyon e correnti. Le sue creature — polpi, pesci e organismi senzienti — si amano, parlano, si interrogano. Ma la vera sorpresa è che, in questo universo, siamo noi umani a essere osservati diventando, là sotto, oggetto di studio: un mistero biologico di cui tutti parlano.

Ed così che un giorno, tra le correnti, arriva

un corpo animale umano: gli abitanti del mare accorrono subito per comprenderne la natura. Ne analizzano la pelle, la postura, la fragilità. Uno di loro, abituato a muoversi con pinne e tentacoli, osserva: «Ora capisco l'utilità di avere quattro arti... di potersi appoggiare su tre e usare il quarto per disegnare». È un commento quasi scientifico, ma anche tenero e divertito. In una sola frase, l'autore ribalta il punto di vista: l'uomo diventa una creatura curiosa e goffa che ispira meraviglia più che timore. Le tribù che abitano questo mondo sommerso — come gli Akla, esperti di tattiche e sopravvivenza o i più contemplativi Gjala — condividono leggi, amori e alleanze instabili, fino a quando l'arrivo dell'uomo mette tutto in discussione, la sua presenza altera l'equilibrio, scatenando curiosità e rivalità. Eppure da quel corpo estraneo nasce anche un pensiero collettivo: cosa significa davvero essere creature viventi?



Personaggi

Louise Michel: tutto è collegato

di Daniela Giordani

Molto conosciuta in Francia, dove le hanno intitolato scuole, vie e una stazione della metropolitana parigina, protagonista della Comune di Parigi, insegnante e anticolonialista, è stata una pioniera della lotta allo sfruttamento animale

Partiamo dalla fine: a Parigi nel 1905 al funerale di Louise Michel, stroncata a Marsiglia da una polmonite, parteciparono circa 120mila persone. Ad accompagnare il carro funebre di settima classe, c'erano i deboli, i poveri, gli emarginati, i rivoluzionari e i militanti con i quali e per i quali Michel aveva lottato tutta la vita. Chissà se tra quella moltitudine di gente che si riversò a Parigi da tutta Europa ci furono anche i suoi amati animali. Amati veramente, a tal punto da dividere il poco pane che aveva a disposizione in



Agricoltura

Riso, barometro della fragilità globale

di **Marta Abbà**

Crisi climatica e logica del profitto stanno trasformando il riso in uno strumento di potere. Per recuperare il valore nutrizionale, culturale e sanitario di questo antico cereale servono nuove idee e consapevolezza diffusa

Quando il suo prezzo cresce, molte piazze del mondo si riempiono di proteste e disperazione. Ogni volta che un raccolto fallisce o che un governo impone un embargo, si svuotano le ciotole di milioni di famiglie. Il riso è solo il terzo cereale più coltivato al mondo, ma è quello da cui più dipendono la fame e la sopravvivenza del pianeta. Francesca Grazioli ne è convinta e gli ha dedicato anche un libro, per approfondire il suo ruolo di indicatore della vulnerabilità sociale e ambientale e mostrare che la sfida non è solo placare la fame,

Evoluzione

Contro ogni pronostico

di **Claudia Bellante**

Se c'è qualcuno che può dire, in tutta sincerità, di non amare il panda alzi la mano. Nessuno, vero? Ma perché quell'orsetto dal viso tondo che passa le giornate a masticare bambù (e a fare la caccia) ci piace così tanto? Perché è unico e, come ci spiega il biologo Cyrille Barrette nel suo libro, la sua semplice esistenza ci dimostra che tutto è possibile

Mentre leggevo *La resilienza del panda. Storia di un animale che non dovrebbe esistere* pubblicato quest'anno in Italia da Codice Edizioni e scritto da Cyrille Barrette, biologo canadese ottantenne, pensavo a due cose che legano questo animale che tutti amiamo a due aspetti dell'infanzia e della crescita.

La prima è il WWF, l'organizzazione mondiale dedicata alla conservazione ambientale nata nel 1961 in Svizzera e che da allora rappresenta nel mondo l'amore delle persone per la natura e gli animali e che guarda caso ha proprio il panda come suo simbolo. Il WWF fa parte dei ricordi di moltissimi di noi.



Impara a cucinare con gli agrumi

SCOPRI L'EBOOK



Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it

LA PUOI ACQUISTARE QUI

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



vegolosi.it