

**RICETTE**

*20 idee per l'autunno: torte al cioccolato, vellutate, cotolette di verdure e tante altre delizie*

**LIBRI**

*Ecco perché "Dune" è un romanzo ecologista. La fantascienza di Herbert predisse il futuro*

**ATTUALITÀ**

*Le nuove migrazioni verso la montagna scappando dalle città. Fra nuove economie e sogni realizzati*

**INTERVISTE**

*Una cattedra all'università per raccontare la "guerra agli animali", parla il professor Gianfranco Mormino*

**L'ABITUDINE  
A CUI NON PONIAMO  
RESISTENZA  
DIVENTA  
NECESSITA'**

*Sant'Agostino*  
— teologo e filosofo  
354 d.C - 430 d.C

**Vegolosi MAG**

**n. 16 — ottobre 2021**

*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:**

Elena Benearrivato - *redattrice*

Tiziana Caretti - *redattrice*

Francesco Cortonesi - *redattore*

dott.ssa Denise Filippin - *biologa  
nutrizionista esperta in alimentazione a  
base vegetale*

dott.ssa Lorenza Franciosi - *PharmD,  
PhD e consulente nutrizionale*

Sara Grassi Sgarban - *redattrice*

dott.ssa Benedetta Raspini - *biologa  
nutrizionista specialista in scienza  
dell'alimentazione*

Benedetta Rutigliano - *redattrice*

**Fotografie e illustrazioni:** Vegolosi.it,  
Alessandranna D'Auria, Adobe Stock,  
Rewilding Europe, 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](https://www.facebook.com/vegolosi)

**Instagram:** [@vegolosi.it](https://www.instagram.com/vegolosi.it)

**Youtube:** [Vegolosi.it](https://www.youtube.com/Vegolosi.it)

**Dove acquistare gli altri numeri:**

su [vegolosi.it](http://vegolosi.it) e negli store online

**Abbonamento annuale 2021:**

**lo trovi SOLO qui.**

# A caso, verso il futuro

di **Federica Giordani**

Il velcro, la penicillina, la colla dei post-it, persino i ghiaccioli sono frutto di quella che Horace Walpole, scrittore inglese del diciottesimo secolo, definì “serendipità”. Forse ne avete sentito parlare: nel 2001 venne realizzato anche un film molto romantico la cui storia ruotava proprio intorno a questo tema. Parliamo, in poche parole, di una scoperta casuale, importante o utile, che viene fatta quando non la si stava affatto cercando.

La teoria della serendipità viene applicata in vari ambiti, dalla letteratura alla sociologia, passando per l'economia e persino nella scienza.

Non sono pochi, infatti, gli scienziati, i divulgatori e gli analisti che si riferiscono a essa quando si parla del futuro del nostro pianeta, o meglio, del futuro della nostra specie su questo pianeta. Ci saranno soluzioni e innovazioni, sostengono, che ora non riusciamo nemmeno a immaginare e che potrebbero risolvere moltissimi dei problemi e delle crisi alle quali dovremo - e questa è già una certezza - far fronte.

Nessuno si sarebbe immaginato internet nell'Ottocento, nessuno avrebbe avuto fantasia e conoscenze sufficienti per immaginarsi un'auto elettrica o la possibilità di fabbricare in laboratorio del cibo partendo dalle cellule senza passare dagli animali: non possiamo negarlo.

Però, però. Dopo che le **analisi recentissime del Centro Euro-Mediterraneo sui cambiamenti climatici** hanno messo in luce gli scenari luciferini del clima delle nostre città da qui ai prossimi 80 anni (un lasso di tempo non certo così lungo se pensiamo, per esempio, ai bambini nati quest'anno), con temperature che in media, a causa della crisi climatica, potrebbero salire di 6 gradi in tutte le stagioni e con eventi piovosi che potrebbero determinare allagamenti a ogni piè sospinto, la speranza che la casualità, la serendipità, possano essere una reale strategia alla quale fare riferimento, spaventa un po'.

Come sempre i cambiamenti non sono facili: l'autore del romanzo di fantascienza *Dune*, Frank Herbert - ne parliamo in un articolo fra poche pagine - in un'intervista nel 1979, parlando di ecologia disse: «Cambiare non è mai facile e non è mai indolore».

È quest'ultima parte che pare proprio non andarci giù.

# Sommario

Clicca sulle foto per  
andare alla pagina  
corrispondente!



Antipasti **10**



Primi piatti **16**



Cheek to cheek,  
scuola di cucina  
con chef Sonia:  
forno, tutti i  
segreti per usarlo  
al meglio **54**



Secondi e  
contorni **30**

Con  
consigli  
nutrizionali

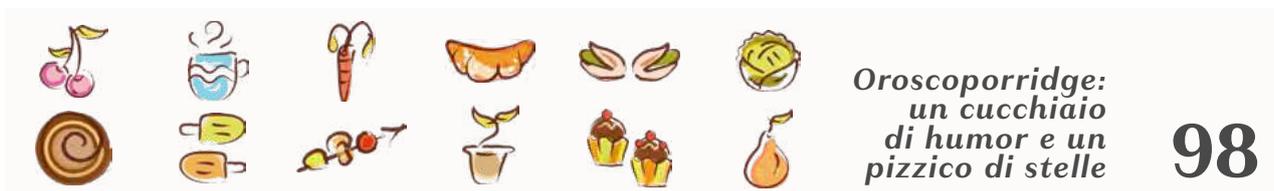


Dolci **42**



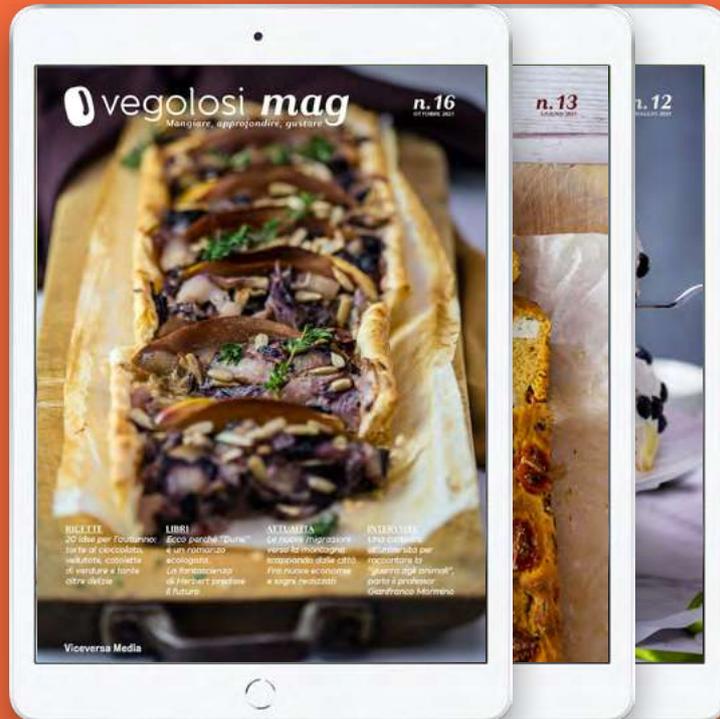
Ricette dal  
mondo **54**

- 3** EDITORIALE  
A casa, verso il futuro
- 7** LA SPESA DI STAGIONE  
**COME GINGER & BREAD**  
L'abbinamento del mese
- 8** RICETTARIO: 20 IDEE  
Con le tips nutrizionali della dott.ssa Raspini
- 52** RICETTE DAL MONDO
- 54** CHEEK TO CHEEK  
Forno, i segreti per usarlo al meglio
- 57** LE NOSTRE RICETTE FATTE DA VOI
- 58** MI FA BENE PERCHÉ  
A cura della dott.ssa Filippin
- 60** STO UNA CREMA  
A cura della dott.ssa Franciosi
- 64** IL NOSTRO FUTURO SU DUNE
- 68** REWILDING: LASCIAMO CHE LA NATURA FACCI IL SUO CORSO
- 72** SIAMO IN GUERRA CON GLI ANIMALI?
- 80** INNAMORARSI DI UN'IGUANA NON È MAI STATO COSÌ SEMPLICE
- 84** CAMBIARE VITA PER TORNARE ALLE RADICI
- 90** AL FUOCO!
- 94** BRICIOLE  
Le notizie per non perdere la strada in un mondo che cambia
- 95** LIBRI DIVORABILI  
Consigli di lettura di tutti i generi
- 96** ZERO WASTE  
Vesti meno waste
- 97** L'ORTICELLO  
Verde salvia
- 98** OROSCORRIDGE  
L'oroscopo "a cucchiariate" di questo mese
- 99** MITI DA SFATARE  
Contro le fake news con un tocco di ironia



# Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it



LA TROVI QUI

*In ogni numero 20 ricette inedite fotografate e testate, inchieste, interviste originali e le rubriche scritte da esperti qualificati. Vegolosi MAG è il mensile di riferimento per chi ama cucinare, mangiare e rimanere informato in modo consapevole!*

*Puoi abbonarti per tutto il 2021 o regalare l'abbonamento!*



## La spesa di stagione

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

### Verdura

Bietola, broccoli, broccolo romanesco, carciofi, carote, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicoria, cime di rapa, cipolle, fagioli, finocchi, funghi, indivia, lattuga, melanzane, patate, pomodori, porri, rape, ravanelli, rucola, scalogno, sedano, sedano rapa, spinaci, topinambur, valerianella, zucche, zucchine

### Frutta

Arance, cachi, castagne, fichi, fichi d'India, kiwi, mandarini, melagrana, mele, meloni, pere, uva

## Come Ginger & Bread

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

**Limone  
& cioccolato!**



*Prova l'abbinamento con questa pasta:  
[clicca qui per leggere la ricetta!](#)*



# *Le ricette di ottobre*

*L'autunno è arrivato e noi siamo esterefatti, come ogni anno, dai suoi profumi e dai suoi colori: ecco come celebrarli in cucina*

*Consigli nutrizionali a cura della  
dottoressa Benedetta Raspini,  
biologa nutrizionista specialista  
in Scienza dell'alimentazione*



# Pane al pomodoro e pinoli

PREP: 15 MIN. | COTTURA: 40 MIN. | TEMPO TOT.: 55 MIN.  
 DOSI PER: 6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA



Ascolta la ricetta  
in formato audio

## INGREDIENTI

150 g di farina 0  
 130 g di farina integrale  
 350 g di pomodori maturi  
 40 g di pomodori secchi  
 30 g di olio extravergine d'oliva  
 25 g di pinoli  
 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio  
 1 cucchiaio di aceto di mele  
 1 cucchiaino di origano  
 1 cucchiaino di sale

## STRUMENTI

Frullatore  
 Stampo da plumcake 10 x 25 cm  
 Gratella per dolci  
 Carta forno

## IL CONSIGLIO DELLA NUTRIZIONISTA



*I pomodori secchi sono abbastanza calorici (258 kcal per 100 g), quindi non bisogna eccedere con le dosi ma, d'altra parte, sono molto saporiti e non è necessario usarne tantissimi per dare gusto al piatto. Sono ricchissimi di minerali, in particolare zinco, rame, calcio, fosforo, selenio e potassio e provitamina A.*



## Si cucina!

Iniziate lavando bene i pomodori e frullandoli nel frullatore fino a ridurli a purea liquida. Trasferiteli in una ciotola e unite i pomodori secchi tagliati a striscioline, i pinoli, l'origano, l'aceto di mele, il sale e l'olio e mescolate bene tutto.

## Prepariamo l'impasto

Aggiungete quindi la farina 0, la farina integrale e il bicarbonato setacciato e amalgamate bene il tutto con un cucchiaio di legno fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo.

## Inforniamo

Foderate lo stampo da plumcake con la carta forno e versate all'interno l'impasto. A questo punto infornate il vostro pane in forno statico preriscaldato a 180°C per 40-45 minuti. Una volta cotto, sfornatelo e lasciatelo intiepidire, poi trasferitelo su una gratella a raffreddare completamente prima di servirlo tagliato a fette.

## Conservazione

Potete conservare questo pane per un paio di giorni a temperatura ambiente avvolto da pellicola.

## Consiglio vegoloso

Potete arricchire il pane al pomodoro con delle olive taggische leggermente sminuzzate per renderlo più saporito.





**WEBINAR DI CUCINA 100% VEGETALE**

**Mercoledì 13 ottobre • Ore 19**

# *Menu del bosco d'autunno*



*Prenota il tuo posto*





WEBINAR DI CUCINA 100% VEGETALE

## Menu del bosco d'autunno

Arriva il primo appuntamento con i webinar  
di cucina di **Vegolosi.it!**

Potrai seguire una lezione di cucina e porre tutte le tue domande direttamente a chef Sonia Maccagnola.

Un vero **showcooking live** in diretta dalla redazione,  
mercoledì 13 ottobre a partire dalle 19.00.

Chef Sonia preparerà **un intero menu** – 4 portate – dedicato ai sapori del bosco: piatti dalle suggestioni autunnali che, dal primo al dolce, ci faranno entrare definitivamente nel cuore della cucina d'autunno con **ingredienti di stagione** e ricette semplici, originali e gustose che potrai imparare e poi riproporre a casa quando vuoi.

A moderare e presentare la serata ci sarà il direttore di *Vegolosi.it* e *Vegolosi MAG*, Federica Giordani.

*Per info e costi, clicca qui*

Per dubbi o informazioni:  
**SCRIVICI@VEGOLOSI.IT**

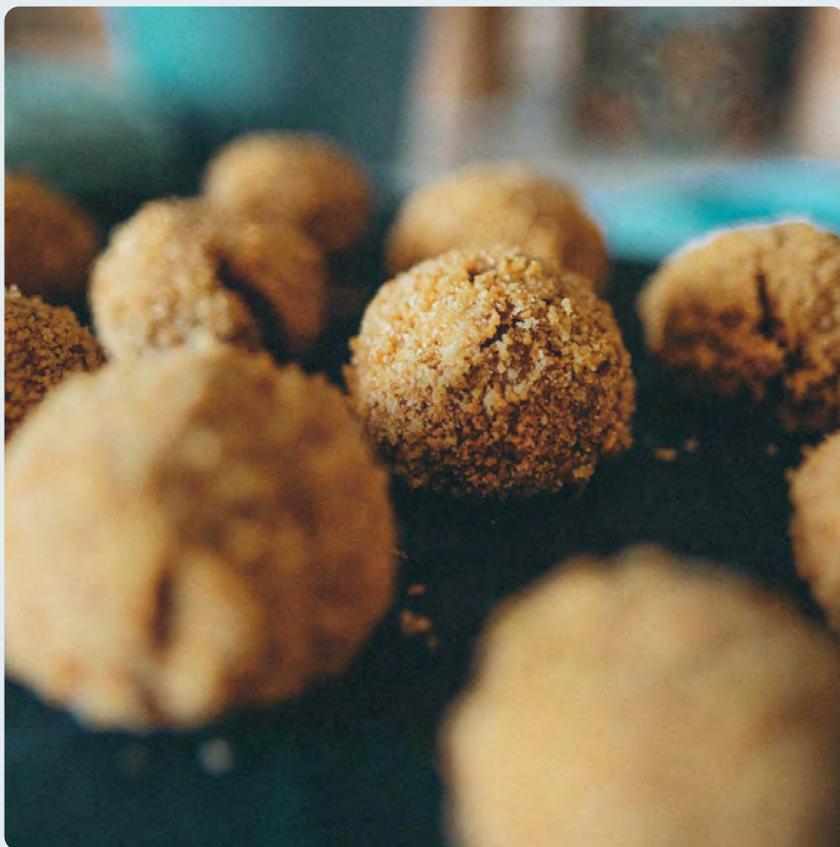






# Le nostre ricette fatte da voi

La selezione delle 6 migliori foto inviateci su Facebook o Instagram dai nostri lettori: postate taggandoci @vegolosi.it o usando l'hashtag #vegolosi. La foto più bella scelta dalla redazione vince una copia gratuita del MAG!



## LA FOTO DEL MESE (SECONDO NOI):

1/ Polpette di tofu e pomodori secchi di [@phcristina](#)

## NON DA MENO...

- 2/ Cheesecake al pistacchio variegata al cioccolato di [@giuliacaforio](#)
- 3/ Curry di zucca di [@claradechirico](#)
- 4/ Banan bread di [@noemisfitjourney](#)

- 5/ Biscotti digestive di [@una\\_foglia\\_nel\\_piatto](#)
- 6/ Udon con salsa alle arachidi e semi di sesamo di [@fedareads](#)

[Clicca sulle foto per leggere la ricetta](#)

# *Calorie*



*Troppe o troppo  
poche nella dieta  
a base vegetale?*

Visioni

# ***Il nostro futuro su Dune***

di **Federica Giordani**

illustrazione di **Alessandranna D'Auria**



Ascolta l'articolo  
in formato audio

***Nel suo romanzo capolavoro, descritto come «fantascienza ecologica», Frank Herbert creò un mondo che aveva l'obiettivo di raccontare anche un futuro che non doveva realizzarsi, dal quale guardarci con intelligenza e saggezza. Eppure non siamo stati capaci di ascoltarlo***

In Oregon, dove nacque l'autore del romanzo fantascientifico *Dune*, Frank Herbert, nel 1981 un altro Frank, questa volta Morton, agricoltore con la passione degli esperimenti botanici, iniziò a coltivare alcune varietà di lattuga, una rossa e una riccia verde. Le due si ibridarono senza particolari interventi da parte di Morton, che però archiviò i semi di quell'insalata rosso barbabietola e le diede un nome: l'"Oltraggiosa". Qualche tempo più tardi la NASA ne utilizzò i semi per iniziare i suoi esperimenti di agricoltura nelle Stazioni Spaziali dove, anche ora, viene utilizzata perché più resistente ai batteri e più ricca di proprietà nutrizionali. Si coltiva nello spazio, insomma.

Herbert non ha potuto vederlo - morì nel 1986 - ma anche nei suoi amatissimi deserti, scenario della sua saga fantascientifica pubblicata per la prima volta fra il 1963 e il 1964, si studia per coltivare quinoa, orzo e fagioli.

L'obiettivo è indurre le piante ad adattarsi a climi con pochissima acqua, a crescere o nella sabbia o in terreni altamente salini: uno scommessa per un futuro dove la desertificazione dei territori è una certezza e dove l'acqua sarà il nuovo petrolio. Un futuro che Herbert, nel suo libro, definito dai critici «un romanzo sull'ecologia», aveva spiegato, immaginato e reso quasi reale - dopo aver studiato più di 200 fra articoli e libri sul tema dell'ecologia dei deserti e sul ruolo dell'uomo nello sfruttamento del pianeta - descrivendo un universo fatto di pianeti in precario equilibrio fra loro, in un mondo dalla struttura feudale giunto al 23.351 dopo Cristo.

Herbert ci mise 6 anni a scrivere *Dune* ma oggi questa perla della letteratura mondiale, che il suo autore si rifiutava di definire solo «fantascienza» - a meno che non facesse comodo ai lettori per potersi avvicinare a essa





*Le immagini pubblicate in questo articolo sono tratte da [www.rewildingeurope.com](http://www.rewildingeurope.com) e raccontano i luoghi dell'esperimento di Rewilding in Italia, nella zona dell'Appennino Centrale*

# ***Siamo soldati in guerra contro gli animali?***

di *Francesco Cortonesi*

***Ha voluto con forza, anche sostenuto dagli studenti, la cattedra di “Animal Studies” presso l’Università Statale di Milano, è docente di Storia della filosofia morale e membro di comitati etici: il professor Gianfranco Mormino ha pubblicato, insieme alle ricercatrici Raffaella Colombo e Benedetta Piazzesi, il libro “Dalla predazione al domino. La guerra contro gli animali”, un saggio complesso e profondo che scava nella storia del nostro rapporto da sempre iniquo con chi abita la Terra con noi. La metafora della guerra porta i tre autori a indagare in che modo la nostra specie ha impostato il rapporto con gli animali, partendo dal sacrificio religioso sino ad arrivare alle pubblicità dei pannolini per bambini***

---

***Professore, perché nel suo libro parla di «guerra» agli animali?***

Perché non c'è altro modo per descrivere questo processo con cui una sola specie, la nostra, ha affrontato le altre. L'atteggiamento umano da questo punto di vista non ha fatto

discrimini tra quelle che considera specie dannose o pericolose e quelle che ritiene utili. In questa guerra possiamo individuare tre fasi: la prima è quella dell'occupazione. In pochissimo tempo abbiamo occupato il territorio, mettendo in atto una vera e propria guerra di conquista: abbiamo scacciato gli animali dai loro luoghi appropriandocene come si fa in qualunque guerra. Abbiamo costruito “avamposti” che sono le nostre case, le nostre strade e le nostre attività industriali. Andare a imporsi dove sono altri è un atto in guerra. Faccio un esempio banale: se 500mila svizzeri arrivassero in Lombardia e costruissero case solo per svizzeri, lo considereremo un atto in guerra? Sì, perché si tratterebbe di modificare lo spazio per loro e non per chi lo abitava prima. In secondo luogo accadrebbe la deviazione dell'utilizzo di tutte le risorse e la modifica della funzione dei terreni e delle acque in funzione di una sola specie a spese di tutti gli altri. Naturalmente anche gli occupanti possono lasciare delle zone franche, delle riserve che in quel momento non servono.

Poi si modifica il rapporto demografico. Nel caso della guerra agli animali, il numero di umani che occupa le terre è cresciuto, il numero degli altri individui è diminuito. È aumentato solo il numero di alcune specie, come i cani, le mucche e i maiali ad esempio, perché sono quelle che abbiamo selezionato. Pensiamo a come abbiamo importato centinaia di migliaia di persone che venivano dall'Africa e le abbiamo costrette a riprodursi proprio come abbiamo fatto con alcune specie, in modo che ci potessero servire al bisogno.

La seconda fase ha operato a livello legislativo e giuridico permettendo la creazione della perpetua schiavitù. Le leggi, i dispositivi, le strutture che di fatto disciplinano la vita degli animali sono passate da quelle tipiche di un esercito di occupazione a quelle di un esercito stanziato. Siamo



*Novecento*

## ***Innamorarsi di un'iguana non è mai stato così semplice***

*di Elena Benarrivato*

***L'amore per gli animali,  
l'attivismo e la denuncia dei  
soprusi degli esseri umani sulla  
Natura attraverso le parole della  
scrittrice Anna Maria Ortese.  
Ne abbiamo parlato con la  
professoressa Monica Farnetti,  
scrittrice, critica letteraria  
e docente di Letteratura  
italiana presso l'Università  
degli Studi di Sassari***

Quante probabilità c'erano che un Conte di Milano, l'architetto Don Carlo Ludovico Alear-  
do di Greco - per tutti «Daddo» - raggiunta la

sperduta isola di Ocaña, si innamorasse proprio di un'iguana? Ogni primavera, il conte Daddo parte alla ricerca di qualche terra incontaminata dove costruire ville e circoli nautici per «la buona società estiva» dei milanesi in vacanza. Daddo, però, al contrario della sua nobile casata, è indifferente a questi possibili guadagni e vive ogni viaggio come se il vero senso delle cose fosse un altro.

Lasciata la costa del Portogallo, dopo giorni di navigazione, Daddo, protagonista del libro «L'iguana» pubblicato nel 1965 e primo romanzo di Anna Maria Ortese, penseroso e con uno sguardo «fanciullesco» vede un punto verde a forma di ciambella spezzata all'orizzonte. Ecco Ocaña: un'isola fuori dal reale, un sogno o forse un rifugio simile a quella stessa capanna che Anna Maria Ortese fece costruire nella sua cucina per scrivere. Il romanzo appartiene a un

**“I semini” è la nostra collana di mini-ebook a €1,99 con almeno 30 ricette a tema scelte tra le migliori di Vegolosi.it**

Clicca sulle copertine per più info



**Tutti gli e-book sono disponibili in formato Pdf stampabile, ePub (eReader, iPad, iPhone, smartphone) e Mobi (Kindle)**

# Briciole

Le notizie per non perdere la strada  
in un mondo che cambia

## Clima

### **Italia a rischio**

Un aumento delle temperature fino a 6 gradi, alluvioni sempre più frequenti, periodi di siccità più prolungati. È il futuro che potrebbe attendere l'Italia da qui a fine secolo secondo le previsioni del Centro Euro-Mediterraneo sui cambiamenti climatici. L'ultimo **report** diffuso dall'istituto ha analizzato il futuro delle 6 maggiori città italiane in base alle reazioni alla crisi climatica. L'analisi mostra come il punto principale sia l'aumento certo delle temperature in tutte le stagioni dell'anno che, senza interventi decisi, potrebbe raggiungere un aumento di 5-6 °C: un rischio enorme non solo per la salute umana, ma anche per il territorio con dissesti e crisi dovuti alla desertificazione e alle "bombe d'acqua". Se non si agisce in fretta – ha calcolato il Centro – a Milano si potrebbe arrivare a un aumento di altri 30 giorni di caldo intenso all'anno, fino a un massimo di 60 giorni. A Napoli oscilliamo fra i 50 giorni e i 90 giorni in più, a Roma saremo fra i 28 e i 54.

## Consumi

### **Rapporto Coop: boom della carne vegetale**

È uno dei dati che emerge dal Rapporto Coop che fa il punto sulle abitudini di consumo degli italiani. La ricerca ha evidenziato come, se da un lato la "ricerca delle proteine" nel nostro Paese sia collegata primaria-

mente al consumo di carne (+28% sugli acquisti), cresce tuttavia quello dei sostituti proteici (+24%), che distaccano anche il pesce. Burger, filetti, nuggets che imitano la carne sono i prodotti che vanno per la maggiore. In Italia – ha calcolato Coop – i vegani sono 1 milione e 500mila, dato pressoché stabile. Cresce invece la quota dei "reducetariani" così come tutto il mercato che ruota intorno al vegan, arrivato a valere nel primo semestre 2021 circa 312 milioni di euro contro i 248 milioni del primo semestre 2019.

## Animali

### **Wet markets italiani**

Non vengono venduti e macellati per scopi alimentari, come avviene in Asia, bensì per diventare pezzi da collezione o animali da compagnia. La LAV ha reso nota un'inchiesta svolta sotto copertura presso tre fiere di vendita di animali esotici che si sono tenute in Italia la scorsa estate. E ha rivolto un appello al Governo perché si arrivi all'approvazione di una legge di attuazione che preveda il divieto di commercio, riproduzione e possesso di questi animali esotici e selvatici. Le immagini hanno mostrato le condizioni di costrizione alle quali sono sottoposti gli animali, con rischio per loro, ma anche per noi, proprio come per gli



analoghi *wet markets* asiatici. «Una minaccia è tale in qualsiasi luogo, per questo anche i mercati di fauna esotica in Europa rappresentano un rischio per la salute pubblica, perché vedono insieme animali le cui condizioni di salute non sono pienamente verificabili», ha spiegato commentando l'inchiesta Clifford Warwick, ricercatore inglese specializzato in epidemie.

## Riflessioni

### **La Elwood's vende (per finta) carne di cane**

Carne di cane da allevamenti senza gabbie, dove gli animali sono macellati nel rispetto del benessere animale, allevati senza antibiotici e con amore. Dalle bistecche di labrador al bacon di chihuahua, l'azienda Elwood's ha lanciato una sfida per palati particolari. Ma è solo una provocazione. La Elwood's, in realtà, non esiste ma il suo sito commerciale sì e ci spinge a riflettere sulle nostre abitudini alimentari e sulla relatività dei principi etici che vi stanno alla base. Il progetto punta a mettere in risalto l'assenza di una differenza sostanziale fra quello che succede a una mucca o a un maiale in un macello e quello che succederebbe a un cane e come l'unico punto di distanza si trovi, in realtà, nella nostra cultura alimentare che, da sempre, ha etichettato gli animali altri come "animali da reddito", mangiabili senza problemi.

---

SU [VEGOLOSI.IT](http://VEGOLOSI.IT) OGNI GIORNO CULTURA E NOTIZIE DAL MONDO VEG

---



### ARIETE

Senti odore di castagne sul fuoco e pop corn

ovunque tu vada? È normale, ariete mio, si chiama "sindrome olfattiva del finalmente un po' di cozy mood per tutti": mancava, e ora è tempo di farne una scorpacciata!



### TORO

Sarà un mese di equilibrio fra eventi magnifici e

momenti un po' così ma, tu torello, potresti affrontare tutto come fece Plinio il Giovane, che a Como aveva una villa per ogni occasione: "Tragedia" e "Commedia". Ah, lo charme...



### GEMELLI

Vi conosciamo a voi due: tendete sempre a

ingigantire le situazioni, anche se possono essere risolte in poche mosse. Se capita, pensate al primo microonde: pesava 340 kg per 1,80 m: e guardate adesso! Ridimensionare, sempre.



### CANCRO

Ti accusano sempre di «pensare troppo», ma

questo mese ti dico una cosa: un tuo omonimo di segno, l'inventore Nikola Tesla, diceva che «se pensare è equivalente a lavorare, io ho dedicato a esso quasi tutte le mie ore di veglia». Non hai la testa fra le nuvole: stai lavorando!



### LEONE

Splendi dei colori dell'autunno - e dei suoi

sapori - e non curarti di chi ti dice che più che leone, tu, sei pavone. Il popolo curdo degli Yazidi segue una religione in cui esiste l'Angelo Pavone: a lui è affidata la custodia del mondo. Per dire.



### VERGINE

Lo so che non ami le prepotenze e le persone

sgarbate, ma il mondo ne è pieno. La vera formula che ti consiglio per affrontare questo delicato ottobre è: crostata al cioccolato, tazza di caffè e il libro che avevi detto avresti letto... è il momento di iniziarlo.

# Oroscoporrige

a cura di **Luna Dinotte**

**Un cucchiaino di humor  
e un pizzico di stelle**



### BILANCIA

Cara la mia bilancia, piena di «Non ce la

posso fare, è tardi ormai», questo ottobre la smettiamo, mm? Dalla mia sfera di cristallo evoco il fantasma di Paul Cézanne: tenne la sua prima mostra a 56 anni. Discreto successo, il ragazzo, no?



### SCORPIONE

Ottobre è il mese in cui è doveroso concedersi i

piccoli lussi: l'atmosfera è quella giusta e non sono mai "troppi". C'è chi, come Federico II di Prussia, per esempio, ogni tanto si faceva preparare il caffè con lo champagne al posto dell'acqua: i gusti sono gusti.



### SAGITTARIO

Conosco la tua gola: il tuo pensiero sta già andando al

cenone di Natale, ci scommetto. Ho già ordinato per te una piccola invenzione che venne sperimentata da un tecnico NASA annoiato: una cintura che emette un cicalino quando il girovita si allarga. Guarda che te la spedisco, mm?



### CAPRICORNO

«Non perdere tempo» è il tuo mantra, ma servono

anche poesia e bellezza, non solo razionalità nella vita. Per esempio: a Berlino la Teddy Tour organizza viaggi per i nostri peluches per poterli ringraziare di averci sostenuto e consolato. Sospirone e bellezza.



### ACQUARIO

Hai mai visto un film del regista Mel Brooks? Oh,

sono davvero spassosi, te li consiglio. E sulla tua innata timidezza ti direbbe: «Ce l'abbiamo tutti un po', ma la vanità è un ottimo antidoto». E così sia, oh yes!



### PESCI

Mi dicono che sei disordinat\*: non credo alle

male lingue, sia chiaro, ma nel caso, sappi che mi sento affine a te. Ecco una frase che ci farà sentire compresi da uno mica scemo: «In filosofia si deve scendere nell'antico caos e ivi sentirsi a proprio agio». Wittgenstein, siamo tuoi!

# vegolosi *mag*



***Abbonati a 12 mesi di contenuti  
inediti, cucina e cultura  
100% vegetale.***

*In più, in questo modo, supporti il nostro lavoro  
di tutti i giorni sul sito (che rimarrà così sempre  
gratuito e accessibile a tutti)*

***Scegli il tuo  
abbonamento***