

*Speciale  
menu di  
Natale*

**RICETTE**

*Zuppe, paste al forno, pizzette, polpettoni, nuggets... e lo speciale di Natale!*

**GUIDE**

*Le erbe aromatiche fra gusto e salute. Perché usarle, quali, quanto e perché sono fondamentali per il nostro benessere*

**REGALI**

*Tante idee per trovare il pensiero perfetto per tutti i gusti rispettando pianeta e animali*

**LIBRI**

*Ligabue, il pittore che ha raccontato natura e animali attraverso la lente della fragilità: un viaggio incredibile*

 **vegolosi *mag***

## *Nuovi abbonamenti 2022*

*Abbonati o regala  
la nostra rivista digitale e diventa  
parte di un nuovo mondo.*

*In più, in questo modo, supporti il nostro lavoro  
di tutti i giorni su [vegolosi.it](http://vegolosi.it) (che rimarrà, in questo  
modo, sempre gratuito e accessibile a tutti)*



# Scegli il tuo abbonamento:

NOVITÀ

Fan

Valido per tutto il 2022

99€

- ✓ 11 numeri di Vegolosi MAG 2022 (Da Gennaio a Dicembre) - rivista digitale con contenuti inediti
- ✓ 6 nuovi ebook della collana "I semini", ricettari con 30 ricette ciascuno, tutte con foto e dedicate ad un tema, tratte dal meglio di Vegolosi.it
- ✓ Tutti i corsi del 2022 scontati del -50%
- ✓ Nessuna pubblicità sul sito per tutto il 2022
- ✓ Una mail diretta con Chef Sonia per dubbi e consigli pratici
- ✓ Hall of fame: il tuo nome su tutti i numeri del MAG
- ✓ Indice di tutte le ricette pubblicate consultabile online
- ✓ Il nostro amore incondizionato

Abbonati ora

(Cliccando andrai nella pagina dell'abbonamento)

Collezione

Valido per tutto il 2022

€60 45€

- ✓ 11 numeri di Vegolosi MAG 2022 (Da Gennaio a Dicembre) - rivista digitale con contenuti inediti
- ✓ 6 nuovi ebook della collana "I semini", ricettari con 30 ricette ciascuno, tutte con foto e dedicate ad un tema, tratte dal meglio di Vegolosi.it
- ✓ Una mail diretta con Chef Sonia per dubbi e consigli pratici
- ✓ Indice di tutte le ricette pubblicate consultabile online
- ✓ Tutti i corsi del 2022 scontati del -50%
- ✓ Nessuna pubblicità sul sito per tutto il 2022
- ✓ Hall of fame: il tuo nome su tutti i numeri del MAG

Abbonati ora

(Cliccando andrai nella pagina dell'abbonamento)

Classico

Valido per tutto il 2022

€44 37€

- ✓ 11 numeri di Vegolosi MAG 2022 (Da Gennaio a Dicembre) - rivista digitale con contenuti inediti
- ✓ Indice di tutte le ricette pubblicate consultabile online
- ✓ 6 ebook della collana "I semini", ricettari con 30 ricette ciascuno, tutte con foto e dedicate ad un tema, tratte dal meglio di Vegolosi.it
- ✓ Una mail diretta con Chef Sonia per dubbi e consigli pratici
- ✓ Tutti i corsi del 2022 scontati del -50%
- ✓ Nessuna pubblicità sul sito per tutto il 2022
- ✓ Hall of fame: il tuo nome su tutti i numeri del MAG

Abbonati ora

(Cliccando andrai nella pagina dell'abbonamento)

**Vuoi fare una sorpresa pazzesca a chi ami? Scegli fra questi tre abbonamenti da regalare e, se lo vorrai, il biglietto digitale personalizzato lo prepariamo noi!**

**Regala Vegolosi MAG**

SE UN PROBLEMA  
E' INVISIBILE.  
CI SARA'  
INVISIBILITA'  
ETICA

*Carol J. Adams*  
— saggista e attivista,  
1951

**Hanno collaborato:**

Elena Benearrivato - *redattrice*  
Tiziana Caretti - *redattrice*  
dott.ssa Denise Filippin - *biologa  
nutrionista esperta in alimentazione  
a base vegetale*  
Francesca Isola - *redattrice*  
dott.ssa Lorenza Franciosi - *PharmD,  
PhD e consulente nutrizionale*  
Sara Grassi Sgarban - *redattrice*  
dott.ssa Benedetta Raspini - *biologa  
nutrionista specialista in scienza  
dell'alimentazione*  
Benedetta Rutigliano - *redattrice*

**Fotografie e illustrazioni:** Vegolosi.it,  
Adobe Stock, 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 2022:**  
**lo trovi SOLO qui.**

# Porcherie

di **Federica Giordani**

Erano anni che non leggevo la parola «porcheria». Porta con sé l'odore della canfora negli armadi di mia nonna e quella leggera indignazione che la pervade - ancora - quando ora, a 92 anni, si scalda per qualche situazione che non le va giù. Invece qualche settimana fa l'ho ritrovata in un post Instagram del politico Matteo Salvini: faceva riferimento alla «carne in provetta» a cui, a suo dire, andrebbero «milioni di euro di denaro pubblico, alla faccia del lavoro e dei sacrifici dei nostri allevatori e agricoltori, e soprattutto della salute dei consumatori». I milioni non risultano da nessuna parte, chiaramente, e non esiste un collegamento fra la carne coltivata in laboratorio (c'è un hub anche in Italia che la studia, finanziata con i soldi di un privato e ne abbiamo parlato nel **numero 10 di Vegolosi MAG**) e i rischi per la salute. Quella che viene venduta - e non in Italia - al momento, è stata regolarmente approvata dalla Singapore Food Agency.

È singolare notare come i toni usati dal politico siano ancorati a un passato che è già storia - quello della produzione inefficiente di carne attraverso esseri viventi senzienti - mentre nel mondo vero una start-up composta da ricercatori di Berkeley poco più che ventenni e che vogliono produrre carne vegetale abbia ottenuto un finanziamento di 4 milioni di dollari da una delle più grandi multinazionali del mondo, Nestlé che - nonostante tutto quello che di male se ne possa dire - ha deciso di investire a mani basse sul mondo delle alternative vegetali.

Se pensiamo che alla fine dell'Ottocento si combatté la battaglia fra macchine elettriche - già... - e veicoli a benzina, ci troviamo nuovamente davanti alla solita battaglia fra conservatori miopi, terrorizzati dal «nuovo» e chi della ricerca di alternative fa una ragione di vita.

La vera «porcheria», oggi, è continuare a vivere pensando che quello che non conosciamo sia da temere e che quello che non ci tocca - ancora personalmente - non esista continuando a dire sciocchezze a scapito di un futuro che «poi si vedrà».

*Ps.* Un piccolo spazio per ringraziarvi sinceramente per l'anno passato insieme e per dirvi che gli abbonamenti nuovi al nostro MAG sono pronti. Sarà un 2022 pieno di coerenza, lavoro e buona informazione (e di ottimo cibo, ma questo... lo sappiamo già).

# Sommario

Clicca sulle foto per  
andare alla pagina  
corrispondente!



Antipasti **10**



Primi  
piatti **16**



Secondi e  
contorni **30**

Con  
consigli  
nutrizionali



Dolci **42**



**52**

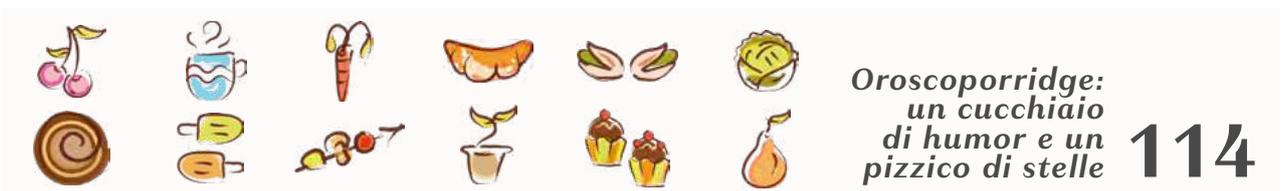
Speciale  
menu di  
Natale



Cheek to cheek,  
scuola di cucina  
con chef Sonia

La pentola a  
pressione **68**

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>5</b> <b><u>EDITORIALE</u></b><br>Porcherie   | <b>72</b> <b><u>MI FA BENE PERCHÉ</u></b><br>A cura della dott.ssa Filippin           | <b>110</b> <b><u>BRICIOLE</u></b><br>Le notizie per non perdere la strada in un mondo che cambia |
| <b>9</b> <b><u>LA SPESA DI STAGIONE</u></b><br><br><b><u>COME GINGER &amp; BREAD</u></b><br>L'abbinamento del mese | <b>74</b> <b><u>STO UNA CREMA</u></b><br>A cura della dott.ssa Franciosi              | <b>111</b> <b><u>LIBRI DIVORABILI</u></b><br>Consigli di lettura di tutti i generi               |
| <b>10</b> <b><u>RICETTARIO: 20 IDEE</u></b><br>Con le tips nutrizionali della dott.ssa Raspini                     | <b>78</b> <b><u>ERBE IN CUCINA, UNA STORIA LUNGA MILLENNI</u></b>                     | <b>112</b> <b><u>ZERO WASTE</u></b><br>Un Natale sostenibile                                     |
| <b>52</b> <b><u>MENU DI NATALE</u></b>   | <b>84</b> <b><u>VIAGGIARE È SOSTENIBILE?</u></b>                                      | <b>113</b> <b><u>L'ORTICELLO</u></b><br>Stella di Natale   |
| <b>64</b> <b><u>RICETTE DAL MONDO</u></b>  | <b>90</b> <b><u>GUIDA AI REGALI</u></b>   | <b>114</b> <b><u>OROSCORRIDGE</u></b><br>L'oroscopo "a cucchiataie" di questo mese               |
| <b>68</b> <b><u>CHEEK TO CHEEK</u></b><br>La pentola a pressione   | <b>95</b> <b><u>QUANDO DARWIN ARRIVA IN CITTÀ</u></b>                                 | <b>115</b> <b><u>MITI DA SFATARE</u></b><br>Contro le fake news con un tocco di ironia           |
| <b>71</b> <b><u>LE NOSTRE RICETTE FATTE DA VOI</u></b>   | <b>98</b> <b><u>ANTONIO LIGABUE: PER DIPINGERE L'ANIMA BISOGNA ESSERE ANIMALI</u></b> |  |
|  | <b>104</b> <b><u>L'ARTE DI NON AVERE NIENTE È TUTTO</u></b>                           |  |



**WEBINAR DI CUCINA**

Mercoledì 15 dicembre 2021  
Ore 18

# Regali golosi fai da te per il Natale

**Prenota il tuo posto**



## **La spesa di stagione**

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

### Verdura

Bietola, broccoli, broccolo romanesco, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicoria, cime di rapa, cipolle, finocchi, frutta in guscio, indivia, legumi secchi, lattuga, patate, porri, radicchio, rape, ravanelli, scalogno, sedano, sedano rapa, spinaci, tartufo bianco e nero, topinambur, valerianella, zucche

### Frutta

Arance, bergamotto, cachi, castagne, clementine, kiwi, limoni, mandarini, melagrana, mele, melone d'inverno, pere, pompelmi, uva

## **Come Ginger & Bread**

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

**Castagne  
& verza!**



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



# *Le ricette di dicembre*

*In vista delle feste e del freddo più intenso,  
che si avvicina insieme all'inverno, ecco tante  
ricette sostanziose, facili e originali, perfette  
per una tavola magnifica*

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







# Torta cookies

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

DOSI PER: 8-10 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

## INGREDIENTI

250 g di farina di mandorle  
180 g di fiocchi di avena  
130 g di sciroppo d'acero  
50 g di olio di cocco  
1 pizzico di vaniglia in polvere  
50 g di gocce di cioccolato fondente

## PER LA CREMA

500 g di latte di mandorle  
200 g di latte di cocco in lattina  
60 g di cacao  
40 g di cioccolato fondente  
80 g di zucchero di canna grezzo  
25 g di amido di mais  
1 cucchiaino di agar agar in polvere  
1 pizzico di vaniglia in polvere  
1 pizzico di sale

## STRUMENTI

Tritatutto  
Tortiera dal diametro di 24 cm  
Colino a maglie fitte



## Si cucina!

Per la base versate nel tritatutto i fiocchi d'avena e frullateli fino a ridurli in una farina. Raccogliete quindi in una ciotola la farina di avena, la farina di mandorle, lo sciroppo d'acero, l'olio di cocco precedentemente sciolto in microonde o a bagnomaria e la vaniglia e impastate bene con le mani. In ultimo aggiungete anche le gocce di cioccolato e incorporatele.

## Formiamo la base

Foderate il fondo e i bordi della tortiera di carta forno, versate il composto appena preparato e pressatelo con le mani in uno strato uniforme, poi riponete in frigorifero intanto che vi occupate della crema.

## Prepariamo la crema

Setacciate in un pentolino l'amido di mais e il cacao, unite l'agar agar, la vaniglia e il sale e iniziate a versare a filo il latte di mandorle, mescolando bene il tutto in modo da sciogliere bene tutte le polveri senza lasciare grumi. Aggiungete quindi anche il latte di cocco, lo zucchero di canna e il cioccolato fondente a scaglie e mettete sul fuoco.

## Completiamo il dolce

Mantenendo il composto costantemente mescolato portatelo a bollore, lasciatelo cuocere un paio di minuti poi spegnete la fiamma. Lasciate intiepidire per una ventina di minuti, mescolando di tanto in tanto per evitare la formazione di una crosticina in superficie, poi versate la crema sulla base di mandorle e avena. Lasciate raffreddare prima a temperatura ambiente poi almeno un paio di ore in frigorifero. Decorate la superficie con granella di nocciole o cocco rapé e servite tagliata a fettine..

## Conservazione

Potete conservare questa torta per 3 giorni in frigorifero su un piatto avvolta da pellicola.

## Consiglio vegoloso

Potete completare questa torta decorando la superficie con un po' di granella di nocciole o della frutta secca che preferite.



A close-up photograph of three bruschetta served on a white ceramic plate with a subtle embossed pattern. Each bruschetta is made on a slice of toasted, rustic bread. The toppings include a dollop of white cream, a slice of roasted pumpkin with its skin, a dollop of vibrant green pesto, and several fresh pomegranate seeds. The plate is set on a red fabric with a white polka-dot pattern. In the background, a white ceramic object, possibly a candle holder or a small vase, is partially visible. The overall scene is festive and appetizing.

*Il menu  
di Natale*

# Cheek *to* cheek

Nella cucina di Chef Sonia

Trucchi e consigli da mettere subito in pratica  
per cucinare meglio, più in fretta e senza  
sbagliare un colpo

## Pentola a pressione: come usarla al meglio

### 1 **Conosciamo meglio la pentola a pressione**

La pentola a pressione può essere una preziosa alleata in cucina, soprattutto per accorciare i tempi delle cotture che richiedono molto tempo. Il principio di funzionamento è molto semplice: la chiusura ermetica del coperchio impedisce all'acqua evaporata di fuoriuscire, per cui all'interno della pentola aumenta la pressione esercitata dall'acqua allo stato gassoso. Ciò porta l'acqua a raggiungere l'ebollizione a temperature maggiori, di solito attorno ai 120°C. È proprio grazie a questo aumento di temperatura che i cibi cuociono più velocemente rispetto alla classica bollitura, arrivando quasi a dimezzare i tempi di cottura.

### 2 **Perfetta per legumi e cereali**

Quante volte ricorriamo ai legumi in scatola o ai cereali perlati perchè quelli integrali e i legumi secchi hanno tempi di cottura che mal si sposano con le nostre necessità di preparare la cena in 20 minuti o poco più? Con la pentola a pressione questo problema è facilmente risolto: cereali che cuociono di solito in 40 minuti saranno pronti in 20, e lo stesso vale per ceci e fagioli di vario genere. Ricordati di mettere sempre acqua sufficiente a coprire abbondantemente i legumi (ma senza mai superare la soglia indicata) e di cuocerli aggiungendo un pezzetto di alga kombu o un paio di foglie di alloro per renderli più digeribili. Non aggiungere mai sale: indurirebbe le bucce esterne rendendo più difficoltosa la cottura. Sala, quindi, solo a cottura ultimata e lascia riposare per almeno 15 minuti in modo che i legumi possano insaporirsi. Per risparmiare ancora più tempo

ti suggerisco di cuocere i legumi in abbondanza una volta sola e poi congelarli in pratiche monoporzioni: io li metto in vasetti di vetro con anche la loro acqua di cottura e li conservo in freezer qualche mese. Inoltre, dal momento che lo stesso legume di marche differenti può avere tempi di cottura considerevolmente diversi, prendi le tabelle che trovi online unicamente come linee guida e trova da solo la giusta durata della cottura: io ho provato a cuocere dei ceci in 35-40 minuti e altri invece che dopo 50 minuti erano ancora duri. In quel caso niente paura: ti basterà richiudere il coperchio, riportare il tutto in pressione e proseguire la cottura.

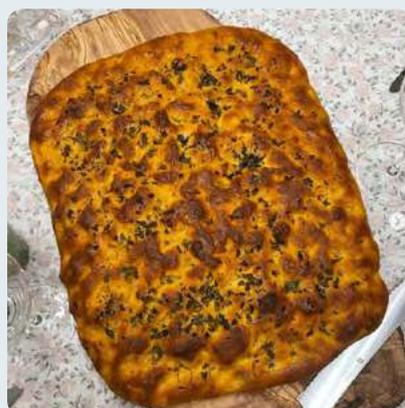
### 3 **Risotti perfetti**

Potrà sembrarti insolito ma in pentola a pressione è possibile cucinare anche dei meravigliosi risotti. Ti basterà preparare il soffritto come in una pentola normale, tostare il riso, sfumare con il

# Le nostre ricette fatte da voi

La selezione delle 6 migliori foto inviateci su 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/ Patate hasselback con salsa al limone di [@annadellipaolinutrizionista](#)

## NON DA MENO...

2/ Torta di patate dolci di [@labellavitadipascal](#)

3/ Panfocaccia alla zucca di [@cucina.italiana](#)

4/ Crostata al cacao con crema al cioccolato di [@ceconarianna](#)

5/ Polpette di zucca salvia e ceci al forno di [@emmafitnessdiaryy](#)

6/ Ravioli al vapore di [@zuz\\_genova](#)

*Clicca sulle foto per leggere la ricetta*

Scoperte

## ***Erbe in cucina, una storia lunga millenni***

di Tiziana Caretti

***La scoperta e la valorizzazione delle erbe accompagna l'uomo fin da quando ha mosso i suoi primi passi. La fitoalimenturgia, ovvero l'uso alimentare delle erbe spontanee, ci racconta di prati e radure dove crescono piante tenaci dal sapore rustico e di mani che raccolgono e preparano sapientemente. Ma qual è l'importanza delle erbe oggi? Abbiamo intervistato la nutrizionista Benedetta Raspini per capire che valore hanno questi alimenti, perché ci fanno bene, come consumarli e conservarli. Cestino alla mano: si parte!***

---

Regali

# **Babbo Natale, mi fai un baffo!**

di Francesca Isola

***Che voi siate Elfi natalizi o Grinch brontoloni, la scelta dei regali può sempre essere un momento stressante. Questa guida è pensata per tutti, perché ciascuno possa trovare una proposta ecosostenibile e interessante per soddisfare amici, parenti e, perché no, se stesso. Per godersi il Natale facendo del bene al pianeta e al prossimo***

---



# Antonio Ligabue: per dipingere l'anima bisogna essere animali

di Elena Benearrivato

**«Meglio gli animali degli uomini. Gli uomini non mi vogliono mica bene a me». Era questa la risposta del pittore naïf Antonio Ligabue a chi gli chiedeva perché ritraesse sempre animali. Il legame tra Ligabue e il loro mondo è qualcosa che precede la sua fama di artista: una connessione profonda, tanto delicata quanto brutale, che ha a che fare con quei demoni interiori e quei lati in ombra a cui proprio le scienze psicologiche, a lui contemporanee, iniziavano a dar voce**

Il 14 novembre del 1951 ci fu una delle più terribili esondazioni del Po. Antonio Ligabue, che in quegli anni viveva in Emilia Romagna, vicino a Guastalla, si salvò per miracolo. Perduta la sua casa, venne ospitato da una nota collezionista d'arte in cambio di un suo quadro. Ligabue realizzò per lei la *Vedova Nera*, considerata una delle sue opere migliori. Qui appaiono tutti gli elementi che più caratterizzano la sua arte. Sulla scena ecco un ragno che punge sul dorso un leopardo in procinto di aggredire una scimmia. Insomma, una catena animale in lotta per la sopravvivenza. Ma chi è davvero il più forte? Il felino, con gli occhi sgranati e le fauci spalancate, non è in realtà in una posa aggressiva ma è teso, in tutto il suo dolore, per la ferita inferta da quel

piccolo ragno che non riesce a togliersi di dosso. La scimmia, invece, sembra essere atterrita più dalla paura del suo aggressore che non dal pericolo mortale a cui è sottoposta. Nel cielo, la luce della luna rischiarava l'incubo di una notte infinita. A terra: uno scheletro umano.

Chi ha paura di chi nei quadri di Ligabue? Chi è davvero la vittima? L'innocente pare potersi salvare solo grazie al nemico del suo nemico. Se poi esiste un uomo, costui è un morto, uno scheletro, che nella *Vedova Nera* appare ridotto a pezzi.

## ANIME ANIMALI

Nella nostra lingua, tra animale e anima c'è la differenza di una sillaba. Non è solo questione di parole, tra il concetto di animale e quello di anima esiste un profondo legame. L'etimologia ci può aiutare nel ricordarci che entrambi i termini affondano le radici nel greco *ànemos* ovvero vento, soffio vitale o spirito. Ecco, dunque, la prima cosa che caratterizza un animale: il respiro. Che animali e anima abbiano qualcosa da spartire lo sapeva bene Ligabue che per tutta la vita ha provato a divenirne consapevole: sin da bambino, infatti, quell'afflato ha abitato il suo corpo con molta violenza.

Anche secondo alcune antiche culture indigene gli animali diventavano spiriti, venti, immagini di fumo emerse intorno a un fuoco dove le tribù si riuniscono, per invocare il loro aiuto e consiglio. Ecco che gli animali di Ligabue sono spesso selvaggi, circondati da nature esotiche che il pittore non aveva mai visto dal vivo, ma che divennero lo specchio di qualcosa di ancestrale proprio della sua stessa psiche.

È durante il Novecento abitato da Ligabue che lo psicoanalista Carl Gustav Jung userà la parola *dáimōn*, letteralmente *spirito guida*, per connotare quella sorta di emisfero animale, quella parte ombra, demoniaca e nascosta dentro

# Oroscoporrige a cura di Luna Dinotte

Un cucchiaino di humor e un pizzico di stelle



## ARIETE

Dicembre è un mese strano, non trovi? Ci

si sente energici per le feste ma anche stanchi perché è la fine di un lungo anno. Allora prendi spunto dall'Islanda che usa le energie del suo sottosuolo per il 95%: trova la forza dentro di te (Luke)!



## TORO

Sai che i genitori del drammaturgo William

Shakespeare erano analfabeti? A quei tempi leggere e scrivere era necessario solo per alcuni tipi di mestiere: non è forse questa una bella lezione di caparbieta e forza di volonta? Che ti sia di ispirazione questo mese.



## GEMELLI

Ok, gli zoologi hanno scoperto che nel Tamigi

ci sono gli squali. Non sto scherzando! Vedi che tutto è possibile? Questo Natale per te sarà proprio come il grande vecchio e limaccioso Tamigi: pare sempre lo stesso, ma sarà pieno di sorprese bellissime!



## CANCRO

La *Camelia Sinensis* è il coltellino svizzero delle

piante: tutti i tipi di té che esistono al mondo sono sempre e solo basati sulla sua lavorazione. Questo dicembre ispirati a questa pianta piena di potenziale: cambiare forma per rimanere, però, sempre fedeli a sé stessi.



## LEONE

Conosci l'attore Bill Murray? Dai, quello de *Gli*

*acchiappafantasm*. Ecco, è davvero una testa matta: pensa che la maggior parte delle battute di quel film furono di pura improvvisazione. Per me questo mese Bill sarà il tuo nume tutelare: fantasia al potere!



## VERGINE

L'illusionista David Copperfield - della

vergine come te - fece sparire la Statua della Libertà: te lo ricordi? Che grande numero di magia fu quello. Se vuoi possiamo organizzarne uno in cui, insieme, facciamo sparire un panettone di Natale vegan: ci stai?



## BILANCIA

Per le feste ti consiglio un sito: [Ambient Mixer](#).

Qui puoi ascoltare suoni di sottofondo per lavorare o leggere ispirati a luoghi immaginari come la casa di Sherlock Holmes, la sala studio di Hogwarts, o la scrivania di Jane Austen. Non è bellissimo?



## SCORPIONE

Tu ami stupire, lo so. Allora ti do un consiglio

per i regali: potresti optare per i semi della pianta della banana Blu Java. Quando è acerba è proprio di un bellissimo blu e ha la consistenza e il gusto del gelato alla vaniglia: magnifica!



## SAGITTARIO

Pensa che gli antichi Egizi durante le feste

giocavano a bowling! Lo so, sembra incredibile ma avevano inventato un gioco simile con palle e birilli in legno e ceramica: che matti! Che ne dici per queste feste di concederti una partita al tuo gioco preferito?



## CAPRICORNO

Lo so che non ami le feste in famiglia e che

tutti gli anni un friccicore di panico serpeggia quando il calendario vira su "dicembre". Dai, ti regalo un animale totem: il bradipo che usa la sua lentezza anche per passare inosservato dai predatori. Piano, piano, mm?



## ACQUARIO

Ho scoperto che il pranzo di Natale in Polonia

prevede ben 12 portate (una per ogni apostolo): allora, io suggerisco di ispirarsi a questa favolosa usanza anche sulle nostre tavole anche se, spostandosi nel Sud Italia, secondo me... la Polonia ci fa un baffo!



## PESCI

Ascoltare è una delle tue caratteristiche principali.

Ma ti do un esercizio questo mese: ascoltare per bene cosa desideri tu e anche quei brontolii allo stomaco alle 11 del mattino. Ti spoilerò che tradotti significano «Taralli, ora!»

# Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it



**ACQUISTALA QUI A 3,99€**

**114 pagine, 20 ricette + il menu di Natale. In ogni numero piatti inediti fotografati e testati, 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 2022 o regalare l'abbonamento!**