

RICETTE

20 idee inedite realizzate da chef Sonia Maccagnola (gnocchi svedesi, rape ripiene, brioche col tupper e tiramisù alla zucca)

INTERVISTA

Michael Mann, climatologo di fama mondiale, ci parla di crisi climatica, soluzioni e del suo nuovo saggio "La nuova guerra per il clima"

INCHIESTE

L'inquinamento luminoso influisce sulla nostra salute e su quella del pianeta: cos'è e come possiamo intervenire subito?

ATTUALITÀ

Siamo tutti "Donne dell'Essex". Scardinare gli stereotipi per un nuovo mondo e nuovi diritti. La riflessione della scrittrice e giornalista Sarah Perry



Grazie di cuore
a tutti i nostri abbonati Fan:



*Roberto Accornero, Carmela Anzelmo,
Silvia Barbina, Nadia Bertola, Elena Boato,
Marco Bossi, Laura Bozzi, Elena Lucia Brocchi,
Elena Cattaneo, Daniele Cipriano,
Claudia Contarini, Michelle De Simone,
Ilaria Di Napoli, Chiara Di Natale, Anja Dintner,
Alma Falcata, Margherita Miari Fulcis,
Federica Garbe, Isa Gasparrini, Roberta Gioffredi,
Gioia, Elisa Grazietti, Teresa Keller, Silvia Mansutti,
Sabina Manuppelli, Arcisio Martelli, Giuseppina Morato,
Luisa Pasinetti, Alice Pellegrinelli, Sandra Pepponi,
Costanza Perego, Chiara Quaiattini,
Anggi Quintero, Daniela Radica, Martina Siragusa,
Liria Sirni, Alessandra Spaghetti, Emily Stangherlin,
Alexandra Tomaselli, Francesca Valente,
Nadia Valmari, Andrea Vigogna, Maria Rosaria Villa,
Mikku Toma Yamashiro Knudsen, Michela Zenari,
Elisa Zonato, Francesco Zucchi.*



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

CAMBIARE LE COSE

A FONDO E' UN COMPITO
LUNGO E DIFFICILE
PERCHE' LE STRUTTURE
DOMINANTI
SONO FATTE APPOSTA
PER **OPPORRE**
RESISTENZA

Arne Næss
— filosofo e alpinista,
1912 - 2009

Vegolosi MAG**n. 19 — gennaio 2022**

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*Alice Delgrosso - *plant trainer*Daria Falconi - *redattrice*dott.ssa Lorenza Franciosi - *PharmD,**PhD e consulente nutrizionale*Sara Grassi Sgarban - *redattrice*Francesca Isola - *redattrice*Benedetta Rutigliano - *redattrice*Lorenzo Sangió - *illustratore***Fotografie e illustrazioni:** Vegolosi.it,

© Sebastião Salgado/Contrasto,

Joshua Yospy, Adobe Stock,

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)**Youtube:** [Vegolosi.it](https://www.youtube.com/Vegolosi.it)**Dove acquistare gli altri numeri:**su vegolosi.it e negli store online**Abbonamento annuale 2022:****lo trovi SOLO qui.**

Grazie

di **Federica Giordani**

Si riparte. Molti di voi sono di nuovo con noi, altri ci leggono per la prima volta. *Vegolosi MAG* inizia un nuovo anno con i ringraziamenti: partendo dagli abbonati, passando per chi compra il mensile ogni tanto perché «non gli sta dietro», a chi ne parla con la famiglia, a chi scrive di noi sui social, a chi ci contatta via mail, ci suggerisce, ci consiglia, ci «sgrida» ogni tanto. A chi ha partecipato ai nostri primi ***corsi di cucina***, a chi parteciperà a quelli di questo nuovo anno. A voi, che state dando sostegno a Vegolosi.it, al lavoro di Silvia, Valentina, Simone, Sonia, Alice, Benedetta, Daria, Elena, Francesca, Lorenza, Lorenzo, Monica, Sara e al mio. Non smettiamo di credere che il percorso che abbiamo iniziato nel 2013, la volontà di raccontare la cultura vegana attraverso le ricette e le notizie sia sempre stata la strada giusta. Siamo orgogliosi del lavoro che abbiamo fatto e che continueremo a fare perché ogni piccolo frammento di informazione che porti a maggiore consapevolezza è prezioso, fondamentale.

Il rispetto nei confronti di chi ci legge è la base del nostro lavoro, vogliamo migliorare costantemente perché lo dobbiamo a noi stessi ma anche a chi decide di essere dei nostri, come te. Abbiamo le competenze e l'amore sincero verso questi temi per poterlo fare e lo faremo. Ti promettiamo di non essere mai noiosi, banali, scontati e superficiali: noi saremo il giornale e il sito che vorremmo leggere: ti piacerà.

Quindi buon 2022 a te che, come noi, vuoi cambiare le cose cambiando un po' anche te stessa.

Sommario

Clicca sulle foto per
andare alla pagina
corrispondente!



Antipasti **12**



Primi piatti **19**



56 *Super!*
Prodotti vegan
ogni mese

*Nuova
rubrica!*



*Secondi e
contorni* **30**



Dolci **42**



*Cheek to cheek,
scuola di cucina
con chef Sonia*

*Insaporire
i tuoi piatti* **54**

- 5** EDITORIALE
Grazie
- 9** LA SPESA DI STAGIONE
COME GINGER & BREAD
L'abbinamento del mese
- 10** RICETTARIO: 20 IDEE
- 52** RICETTE DAL MONDO
- 54** CHEEK TO CHEEK
Insaporire i piatti
- 56** SUPER!
Prodotti vegan ogni mese
- 57** LE NOSTRE RICETTE
FATTE DA VOI
- 59** NUTRACEUTICA
A cura della dott.ssa Franciosi
- 62** CLIMATE CHANGE:
INTERVISTA
A MICHAEL MANN
- 66** CHE FINE HA FATTO IL BUIO?
- 72** SIAMO TUTTI «DONNE
DELL'ESSEX»
- 77** L'AMAZÓNIA DI SEBASTIAO
SALGADO GRIDA
- 80** DI COSA PARLIAMO QUANDO
PARLIAMO DI CARTA
- 86** EMILY, LUIGI E PAUL
IN GIARDINO
- 90** TUTTO IL MONDO INTORNO
Per nutrire la nostra voglia
di cose belle
- 93** BRICIOLE
Le notizie per non perdere la
strada in un mondo che cambia
- 94** LIBRI DIVORABILI
Consigli di lettura di tutti i generi
- 95** PIANTE MAESTRE
A cura di Alice de "I giardini di Ellis"
- 96** LA CUCINA ZERO SPRECHI
Tutto sulle bucce
- 97** OROSCOPORRIDGE
L'oroscopo "a cucchiariate"
- 99** MITI DA SFATARE
Contro le fake news
con un tocco di ironia

Nuova
rubrica!

59 *Nutraceutica:
curati del tuo cibo*



Nuova
rubrica!

*Piante maestre:
Pothos, una storia
di successo di cui
possiamo far parte* **95**



*Climate change:
intervista a Michael Mann* **62**



*Di cosa parliamo quando
parliamo di carta* **80**



*L'Amazônia di Sebastiao
Salgado grida* **77**



*Oroscoporrige:
un cucchiaino
di humor e un
pizzico di stelle* **97**

NUOVO CORSO DI CUCINA!

Tea time vegan all'inglese

*Un corso per imparare
6 ricette (dolci e salate)
per realizzare un perfetto
tè delle cinque all'inglese*



Domenica 16 gennaio • Ore 16

Prenota il tuo posto



La spesa di stagione

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

Verdura

Bietola, broccoli, broccolo romanesco, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicoria, cipolle, finocchi, indivia, lattuga, patate, porri, radicchio, rape, scalogno, sedano, sedano rapa, spinaci, tartufo bianco e nero, topinambur, valerianella, zucca.

Frutta

Arance, cedri, clementine, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi.

Come Ginger & Bread

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

*Sedano rapa
& nocciole!*

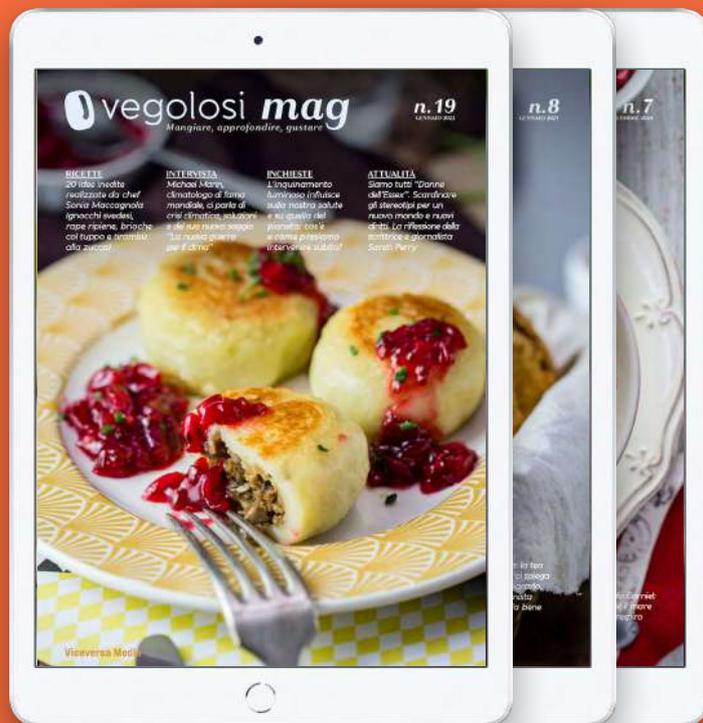


*[Prova l'abbinamento:
clicca qui per leggere la ricetta!](#)*



Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it



LA PUOI ACQUISTARE QUI

100 pagine di ricette inedite fotografate e testate, nuove rubriche (prodotti vegan al supermercato, lifestyle e nutraceutica), inchieste e interviste originali.

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!



Le ricette di gennaio

*Ecco il nuovo Vegolosi MAG
e le sue mirabolanti
delizie culinarie!*



Plumcake senza glutine al caffè e gocce di cioccolato

PREP: 10 MIN. | COTTURA: 40 MIN. | TEMPO TOT.: 50 MIN.

DOSI PER: 6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

90 g di farina di grano saraceno
60 g di farina di mandorle
30 g di amido di mais
10 g di lievito naturale a base di cremor tartaro
90 g di zucchero di canna
80 g di panna di soia da cucina
30 g di olio di semi di girasole
80 g di latte di mandorle
60 g di gocce di cioccolato fondente
1 cucchiaino di caffè in polvere
1 pizzico di sale

STRUMENTI

Stampo da plumcake 20 x 10 cm

Si cucina!

In una ciotola mescolate la farina di grano saraceno con la farina di mandorle, l'amido di mais, lo zucchero di canna, il lievito, il caffè e il sale. Aggiungete quindi la panna di soia, l'olio di semi di girasole e il latte di mandorle e mescolate lo stretto necessario per ottenere un impasto liscio.

Inforniamo

Tritate al coltello il cioccolato fondente e incorporatelo all'impasto, poi trasferite il tutto in uno stampo da plumcake foderato di carta forno. Infornate in forno statico preriscaldato a 180°C per 40 minuti, poi sfornate il vostro plumcake e lasciatelo raffreddare completamente prima di servirlo tagliato a fette, volendo decorandolo prima con un po' di zucchero a velo in superficie.

Conservazione

Potete conservare questo plumcake per 2-3 giorni su un piatto avvolto da pellicola.

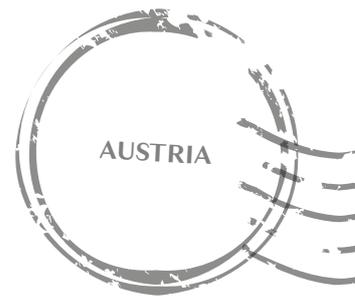
Consiglio vegoloso

Se non siete amanti del caffè potete aromatizzare questo plumcake con un pizzico di cannella.



Linzer torte vegan

PREP: 20 MIN. | COTTURA: 25 MIN. | TEMPO TOT.: 45 MIN.
DOSI PER: 8 PERSONE | DIFFICOLTÀ: MEDIA



Viene chiamata anche "torta di Linz" dal nome della città austriaca che le ha dato i natali ma questa crostata di frolla morbida, dal ripieno di confettura di ribes, prugne o lampone, ha una storia strana perché sembra essere stata classificata come la ricetta dolce più antica del mondo. Un documento che riporta la ricetta originale - datata 1696 - si trova nella Stadt- und Landesbibliothek di Vienna (la biblioteca) ma si contende il primato con un foglio che sarebbe stato ritrovato nella stessa biblioteca e verrebbe da Verona. Sta di fatto che la versione vegan di questa delizia non ha nulla da invidiare all'originale. Con lo stesso impasto, potete realizzare anche delle versioni biscotto (con foro centrale e confettura) più diffuse, invece, negli Stati Uniti.

INGREDIENTI

170 g di farina 0
30 g di farina di grano saraceno
200 g di farina di nocciole
200 g di burro di soia
140 g di zucchero di canna
40 g di latte di soia
½ cucchiaino di lievito naturale a base di cremor tartaro
Scorza di ½ arancia
Scorza di ½ limone
1 pizzico di vaniglia in polvere
1 pizzico di sale
250 g di confettura di lamponi

STRUMENTI

Impastatrice
Sac a poche con beccuccio dal diametro di 1-1,5 cm
Tortiera dal diametro di 24 cm

Come prima cosa lavorate il burro di soia nell'impastatrice insieme alla scorza di arancia e di limone, fino a ridurlo una pomata. Aggiungete quindi lo zucchero e lavorate il composto fino ad amalgamarlo completamente.

Completiamo l'impasto

Unite infine il resto degli ingredienti: la farina 0, la farina di grano saraceno e quella di nocciole, il lievito, la vaniglia e il sale e azionate nuovamente l'impastatrice, aggiungendo a filo anche il latte di soia, fino a ottenere un composto morbido e omogeneo. Trasferite la vostra frolla nella sac a poche e, se risulta troppo morbida, lasciatela riposare in frigorifero mezz'ora.

Stendiamo la base della crostata

Foderate di carta forno il fondo della tortiera e imburrate i bordi con una noce di burro di soia. Con la sac a poche formate uno strato di frolla sul fondo della tortiera partendo dai bordi esterni e formando dei cerchi concentrici fino ad arrivare al centro della tortiera. Ora per i bordi formate altri due cerchi di impasto uno sopra l'altro, in modo da ottenere un'altezza di circa 2 cm.

Farciamo a base

Riempite la torta con la marmellata, distribuendola in uno strato uniforme, poi create delle strisce incrociate con l'impasto restante per creare la caratteristica griglia decorativa.

Inforniamo

Infornate la torta in forno ventilato preriscaldato a 175°C per circa 25 minuti, o fino a che la superficie risulterà leggermente dorata. Sfornate quindi la vostra linzer torte e lasciatela raffreddare completamente prima di servirla tagliata a fette.

Conservazione

Potete conservarla per 3-4 giorni in frigorifero su un piatto coperto da pellicola. acqua nel caso si fosse asciugato troppo.

Consiglio vegoloso

Se vi piace il sapore del grano saraceno potete aumentare le dosi di farina a 100 g diminuendo la farina 0 a 100 g.



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/ Polpettone di seitan, lenticchie e noci, ripieno di [@liskasgreenkitchen](#)

NON DA MENO...

2/ Torta mele e cioccolato di [@mariabaldini](#)

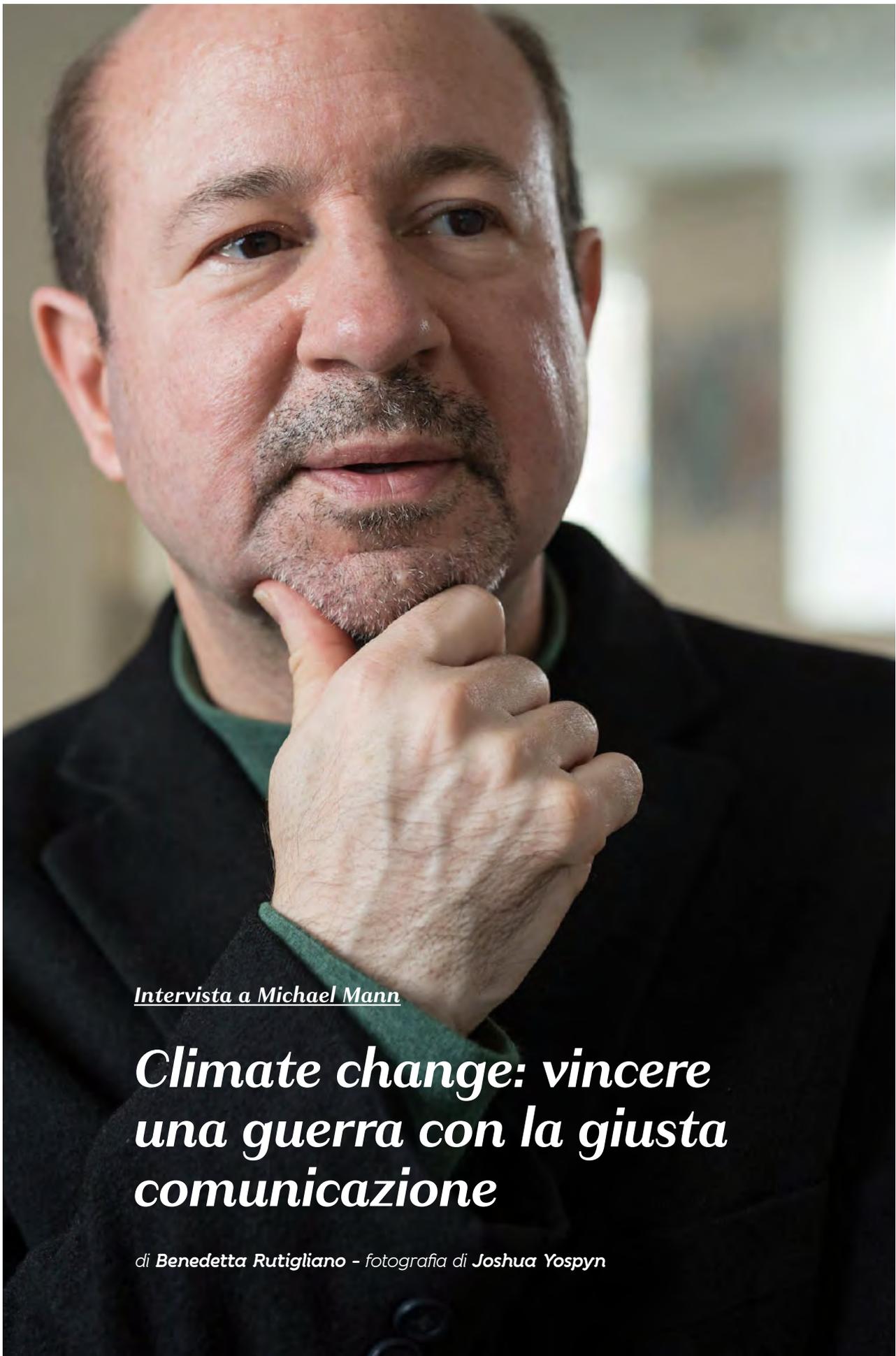
3/ Tofu glassato e biette di [@chiara_naive](#)

4/ Pan brioche di [@sono_in_cucina](#)

5/ Tofu al cartoccio di [@la.chef.del.monocale](#)

6/ Muffin al cioccolato di [@cooking_suzzy](#)

Clicca sulle foto per leggere la ricetta



Intervista a Michael Mann

Climate change: vincere una guerra con la giusta comunicazione

di Benedetta Rutigliano - fotografia di Joshua Yoslyn

Ambiente

Che fine ha fatto il buio?

di Silvia De Bernardin

Lo abbiamo perso senza quasi rendercene conto: negli ultimi decenni, a causa dell'inquinamento luminoso, il buio è sparito dalle nostre notti, divenute progressivamente sempre più illuminate, dentro e fuori casa. Con impatti gravissimi sulla biodiversità e la salute umana, ed enormi sprechi energetici ed economici. Senza buio, anche le stelle stanno sparendo dal nostro orizzonte lasciandoci privi dello stupore che suscitano nell'animo umano sin dalla notte dei tempi. E viene da chiedersi, citando Kant: che ne sarà della legge morale in noi senza più un cielo stellato sopra le nostre teste?





Riletture

Siamo tutti «donne dell'Essex»

di **Federica Giordani**

Non seguire le regole, allontanarsi dalla rispettabilità, sentire l'ingiustizia dentro di sé e combatterla a costo della propria reputazione, una “vernice” che a qualcuno non interessa e per la quale non si dannava. Ecco chi sono, secondo l'autrice e giornalista Sarah Perry, le Essex girls e perché tutti dovremmo farne parte

Nel maggio del 2018 la modella Kim Kardashian entra nella sala ovale del Campidoglio. Durante il colloquio con Donald Trump il tema è quello della riforma carceraria e della liberazione di una detenuta, Alice Marie Johnson, una donna nera di 68 anni che sta scontando la pena all'ergastolo per aver fatto da tramite per alcuni corrieri della droga. Un crimine non violento che, però, le costa una condanna durissima. Johnson verrà graziata con formula piena da Trump dopo 20 anni di carcere.

Kim Kardashian, per Perry, è un perfetto esempio di «ragazza dell'Essex».

CHI SONO QUESTE RAGAZZE?

Questo termine è difficile da tradurre nella nostra lingua. Nato intorno al 1989, ha a che vedere con l'idea di una donna volgare, spudorata, che non teme per la sua reputazione e ritenuta non troppo intelligente, fiera, vorace, insomma: difficile da gestire. Per la scrittrice e giornalista Sarah Perry, nata a Chelmsford, nell'Essex, contea dell'Inghilterra orientale, questo termine non aveva nessuna connotazione, eppure quei mezzi sorrisi quando spiegava le sue origini la portarono lentamente a informarsi; fu così che comprese che



Monte Roraima. Stato del Roraima, Brasile, 2018
© Sebastião Salgado/Contrasto

L'Amazônia di Sebastiao Salgado grida

di Daria Falconi - fotografie © Sebastião Salgado/Contrasto

Una mostra a Roma ripercorre gli scatti del fotografo brasiliano classe 1944 dedicati alla foresta più dilaniata del mondo ma anche la più preziosa, un cuore pulsante che non dobbiamo far spegnere

Ha il viso segnato dal tempo il fotografo Sebastião Salgado quando racconta la sua mostra Amazônia presentata in esclusiva a Roma lo scorso ottobre (la disposizione del pubblico fino al 13 febbraio) presso il Maxxi Museo nazionale delle arti del XXI secolo.

C'è però ancora una fiamma che brilla nei suoi occhi azzurri: quella di chi ha sempre visto il mondo filtrato da un obiettivo in bianco e nero. Ma prima di addentrarci tra le sale torniamo per un momento indietro nel tempo.

L'ANIMA FOTOGRAFICA DI SALGADO

Siamo nel 1959 ad Aimorés in Brasile e un giovanissimo Sebastião vive in una fattoria attornata da una fitta e spumosa foresta pluviale. È iniziata l'adolescenza e ora ha fame di vivere una storia: la più grande storia d'amore di tutti i tempi. E così lascia la casa di famiglia per vivere la sua avventura.

Si sposta in una città più grande e incontra Lélia Wanick, prima un'amica e poi l'amore della sua vita. Ma non è di questa storia che parleremo oggi. Con l'insurrezione delle genti contro la dittatura in Brasile, i due si spostano in Francia dove diventano lei un architetto e lui un economista. E durante uno dei suoi viaggi di lavoro, come un fulmine a ciel sereno, la fotografia entra nella sua vita.

Fotografare lo rende vivo, gli dà un senso di esistere e sceglie di farlo esclusivamente in bianco e nero: ritiene che i colori saturi della

realtà disturbino e deviano l'attenzione di chi guarda ciò che veramente conta.

Si dedica così alla denuncia della sofferenza umana ma un evento lo cambierà per sempre: diventa testimone della condizione dei popoli vittime del genocidio in Ruanda del '44. Esce da quell'esperienza con delle foto memorabili ma il cuore spento. Ha visto troppo dolore e si ammala.

È il momento di tornare a casa, in Brasile, per trasferirsi là definitivamente con Lelia. Ma quando arriva a casa le distese di alberi tra le quali è cresciuto sono solo un lontano ricordo. La foresta è stata rasa al suolo.

Ricordate anche voi pochi anni fa i tg che raccontavano gli incendi inarrestabili e le conseguenze dei danni alla foresta amazzonica al fine di fare spazio agli allevamenti e alla coltivazione di soia? E di come questi abbiano minato la protezione della biodiversità locale e quella delle popolazioni indigene? Tra quelle distese desertificate c'era anche la casa di Sebastião.

Da quel momento in poi i due non lasceranno più la loro casa. Danno vita all'Istituto Terra uno dei progetti di riforestazione più grande mai visto nonché un immenso gesto d'amore per Madre Terra. Forse il più grande gesto d'amore compiuto nella vita del fotografo.

Meno di dieci anni dopo oltre due milioni e mezzo di nuovi alberi hanno ricoperto chilometri quadrati di deserto.

Sebastião così rinasce e riprende tra le mani la sua machina fotografica dalla quale, tra gli altri capolavori, nasce Amazônia, sette anni di foto raccolte durante spedizioni via acqua, aria e terra per il Brasile.

LA MOSTRA

Amazônia, prodotta da MAXXI in collaborazione con la casa editrice Contrasto e curata da Lélia Wanick Salgado, è un vero manifesto etico,

Tutto il mondo intorno

Film, mostre, podcast, luoghi da vivere per nutrire la nostra voglia di cose belle (e non solo buone)



Viaggi

Pista ciclabile fra le cime degli alberi

Se fate un salto nella riserva naturale di Pijnven, nelle Fiandre, in Belgio, troverete un'attrazione incredibile: una pista ciclabile circolare che, su due livelli, sale in mezzo ad una foresta e vi porta a pedalare accanto alle cime degli alberi. La pista ciclabile è di 700 metri in totale. Si sperimenta la natura in un modo completamente diverso e si diventa un tutt'uno con la foresta. Il percorso è accessibile anche a chi cammina e fa jogging.



Zero waste

Make up fai da te velocissimo

Se siete fan del burro di cacao (in inverno e non solo) una alternativa eccezionale è il burro di karité. Acquistandone un barattolo (in vetro) potete utilizzarlo semplicemente spalmandolo sulle labbra senza acquistare blister in plastica: basterà scioglierne tre o quattro cucchiari in un barattolino di vetro (noi usiamo quello delle confetture piccine). Se volete aromatizzarlo bastano 2/3 gocce di olio essenziale: noi votiamo menta o lavanda. Risultato sulle labbra: eccezionale e molto duraturo!



Mostre

Gli animali di McCurry in mostra in Piemonte

Era il 1992 quando Steve McCurry documentò il disastro ambientale e faunistico causato dalla guerra del Golfo. Con quel reportage vinse il prestigioso Word Press Photo, che quell'anno fu assegnato da una giuria speciale, la Children Jury, composta interamente da bambini di tutte le nazioni. Da allora, più volte nel corso del tempo, il fotografo americano celebre in tutto il mondo per i ritratti umani profondamente empatici, è tornato a fotografare anche il mondo animale. Questa

mostra, visitabile alla Palazzina di Caccia di Stupinigi fino al 1 maggio 2022, raccoglie 60 scatti tra i più significativi delle «mille storie di una vita quotidiana dove uomo e animale sono legati indissolubilmente. Un affresco corale dell'interazione e della condivisione, che tocca i temi del lavoro e del sostentamento che l'animale fornisce all'uomo, delle conseguenze dell'agire dell'uomo sulla fauna locale e globale, dell'affetto che l'essere umano riversa sul suo pet, qualunque esso sia».



Oroscoporrige a cura di Luna Dinotte

Un cucchiaino di humor e un pizzico di stelle



ARIETE

Sei il primo segno dell'oroscopo, quello

più coraggioso, impulsivo, fiducioso: praticamente il segno perfetto con il quale festeggiare i nuovi inizi. Facciamo baldoria e riempiamo il panettone vegan avanzato con la tua ricetta totem del mese:

crema di anacardi!



TORO

Torello bello, ti regalo una parola importante

per questo mese: leggerezza. Fai come Calvin Coolidge, trentesimo presidente degli Stati Uniti: si divertiva a chiamare le sue guardie del corpo per poi nascondersi mentre lo cercavano. Che mattacchione! Ricetta del mese:

soda bread ai semi.



GEMELLI

Tu non sei paziente, lo sappiamo, ma a volte il

tempo crea cose belle come il ponte di radici d'albero fra le due sponde del fiume Batang Bayang a Sumatra. Ventisei anni per formarsi... non ti spazientire per l'acqua che non bolle, su. Ricetta totem del mese:

zuppa di castagne e zucca.



CANCRO

Quanta dolcezza può servirti? Domanda retorica

con te, prof di tenerezza. Forse anche Margaret Steiff era del tuo segno: ha inventato gli orsetti di pezza alla fine dell'Ottocento cucendo dei cuscini con quella forma. Oooh... Ricetta totem del mese: **tavoletta di cioccolato ai ceci arrosto.**



LEONE

Sulle tue istruzioni leggo: "Resistente agli urti" e

questo mese ne darai prova, tenace e implacabile, e vai! Del resto è solo questione di abitudini. In Nuova Zelanda, per dire, si registrano 400 terremoti all'anno e non viene lanciato nessun allarme! Ricetta totem del mese:

crema catalana.



VERGINE

Ho un buon proposito per te ispirato alla *candy*

desk del senato USA: la conosci? È una scrivania tradizionalmente riempita di caramelle tipiche dello Stato di appartenenza del senatore alla quale è assegnata: che sia lo stile della tua scrivania! Ricetta totem del mese:

caramelle mou vegan.



BILANCIA

Guardando il tuo quadro culinario stellare ho un

consiglio: armati della pazienza e dell'entusiasmo dei cercatori del tesoro misterioso di **Oak Island.**

È una storia pazzesca, ma che dimostra quanto abbiamo bisogno di magia tutti noi, anche tu.

Ricetta totem del mese:

insalata di lenticchie alla senape.



SCORPIO

Vedo grandi progressi per te in cucina in questo

2022. Noi suggeriamo un mix fra le nostre ricette, i nostri corsi e un pizzico di iniziativa personale per inventare una ricetta che avrà il tuo nome: che ne dici? Intanto ecco la tua ricetta totem di questo mese:

cavolfiore in agrodolce.



SAGITTARIO

Se Sant'Arnolfo di Soissons fu santificato

perché diceva a tutti di bere birra - salvando moltissime persone dalla peste che si diffondeva attraverso l'acqua - che tipo di beatitudine potrai meritarti per aver superato così brillantemente il 2021? Intanto, goditi la tua ricetta totem di questo mese: **pasta mac and cheese.**



CAPRICORNO

Hai compiuto o stai per compiere gli anni a breve:

auguri da tutta noi! Questo 2022, te lo assicuro, sarà una vera bellezza. Per festeggiare ti regalo una pianta: la marimo! Alga tondeggiante che sembra un peluches, simbolo di affetto e grande longevità.

La tua ricetta totem del mese:

torta di compleanno.



ACQUARIO

Gennaio è il momento dei buoni propositi, della lista

delle cose che sicuramente andranno fatte. Mi sono permessa di segnare sulla tua lista un'ipotesi di trasferimento in Svizzera: qui si mangiano circa 10 chili di cioccolato all'anno a testa, mi sembra un'ottima meta!

La tua ricetta totem del mese:

muffin al doppio cioccolato.



PESCI

Secondo le quadrature astral-culinarie di Vegolosi,

questo 2022 per te sarà all'insegna del "tutto è possibile". Se pensi che secondo alcuni scienziati la teoria cosmologica di Homer Simpson dell'universo-ciambella potrebbe essere plausibile... tutto è davvero possibile! La tua ricetta totem del mese: **ciambellone alla vaniglia.**

Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it



LA PUOI ACQUISTARE QUI

100 pagine di ricette inedite fotografate e testate, nuove rubriche (prodotti vegan al supermercato, lifestyle e nutraceutica), inchieste e interviste originali.

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!