

RICETTE

Idee originali e golose per l'autunno, dagli sciatt fino alle ciambelle alla zucca

INTERVISTE

Mindful eating, come scoprire il nostro rapporto con il cibo fra meditazione, cultura e società

STORIE

La tradizione napoletana nelle polpette vegetali, la storia di una "veganeria" di Caserta

CULTURA

L'Antropocene inconscio: Mark Bould ci guida fra letteratura e cinema per scoprire di più su di noi





Grazie di cuore a tutti i nostri abbonati Fan:



*Roberto Accornero, Carmela Anzelmo, Cecilia Balzaretto,
Silvia Barbina, Nadia Bertola, Elena Boato, Elena Boero,
Marco Bossi, Laura Bozzi, Barbara Brizio,
Elena Lucia Brocchi, Tiziano Cancelli, Monica Carlassare,
Elena Cattaneo, Monica Cerri, Stefania Ciceri,
Daniele Cipriano, Claudia Contarini, Francesca Cotterli,
Michelle De Simone, Ilaria Di Napoli, Chiara Di Natale,
Montse Díez, Anja Dintner, Massimiliano Duranti,
Alma Falcata, Monica Fanicchia, Federica, Ermida Fiocco,
Isabella Gasparrini, Debora Gasser, Roberta Gioffredi, Gioia,
Elisa Grazietti, Teresa Keller, Mauro Maggi, Silvia Mansutti,
Sabina Manuppelli, Federica Marcatelli, Arcisio Martelli,
Margherita Miari Fulcis, Giuseppina Morato, Sara Murgia,
Daniela Orefice, Krisztina Palla, Simonetta Panei,
Camilla Parisi, Luisa Pasinetti, Alice Pellegrinelli,
Giacomo Pelloso, Sandra Pepponi, Costanza Perego,
Teresa Pezone, Chiara Quaiattini, Anggi Quintero, Daniela
Radica, Barbara Reina, Tiziana Restifo, Loredana Saini,
Simone Salotti, Katia Sannicolo, Elisa Sarzi Sartori,
Martina Siragusa, Liria Sirni, Alessandra Spaghetti,
Emily Stangherlin, Alexandra Tomaselli, Lucia Torti, Angela Trebbi,
Francesca Valente, Nadia Valmari, Andrea Vigogna, Giulia
Vigorelli, Maria Rosaria Villa, Mikku Toma Yamashiro
Knudsen, Michela Zenari, Elisa Zonato, Francesco Zucchi.*

Lista aggiornata al 26 ottobre 2022



**IL MONDO
E' UN BEL POSTO
E PER ESSO
VALE LA PENA
DI LOTTARE.**

Ernest Hemingway
— scrittore e giornalista, 1899 - 1961

Vegolosi MAG

n. 28 — novembre 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:

Marta Abbà - *redattrice*

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,
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

Abbonamenti 2022:

li trovi SOLO qui

L'arte è sacra, la vita meno

di **Federica Giordani**

L'Agenzia Europea dell'Ambiente ha analizzato l'effetto della crisi climatica tra il 1980 e il 2020 dimostrando che 140mila persone sono morte per fattori legati ad essa (ondate di calore o eventi meteorologici estremi). I danni economici sono stati stimati in circa 510 miliardi di euro. Eppure, sembra che tutto questo sia molto meno grave che aver sporcato di sugo il vetro di un dipinto di Van Gogh.

Il 14 ottobre scorso due attiviste dell'associazione Just Stop Oil sono entrate nella National Gallery di Londra e hanno gettato della salsa di pomodoro sul vetro che protegge una delle versioni de *I girasoli*. Di questo gesto clamoroso si è parlato ovunque e in molti hanno espresso disappunto per un'azione che «non serve a nulla se non a sfregiare l'arte che è patrimonio mondiale». Si è sostenuto anche che si sia trattato di una ragazzata e che le attiviste cercassero visibilità.

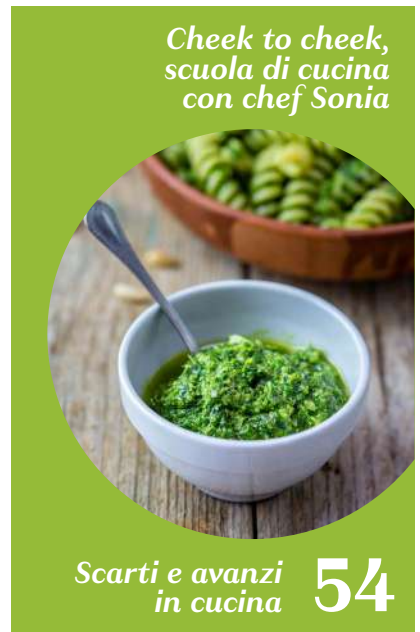
Al netto del fatto che il quadro non ha subito nessun tipo di danno e che le giovani donne avevano, per loro stessa ammissione, già valutato che il quadro era protetto da un vetro, forse qualcuno di voi ricorda i loro nomi? No, quindi il punto non era certo la visibilità. Qualcuno conosce adesso le attività della Just Stop Oil? Probabile. Sui giornali si è parlato ancora di crisi climatica? Sì.

I musei sono luoghi che dovrebbero fare cultura e ricerca attiva, interrogare chi li visita non solo sul passato ma soprattutto sul futuro. La direttrice delle Gallerie Estensi, Martina Bagnoli, ha scritto: «Il gesto di queste giovani è più poetico che vandalico, vale più l'arte o la vita? Incominciamo a interrogarci, per esempio, su come i musei stessi potrebbero impattare meno».

L'arte è espressione del sé, della propria epoca, è stata spesso denuncia sociale, provocazione, sintomo o epifenomeno dei cambiamenti rivoluzionari: il problema non sono gli attivisti che imbrattano il vetro di una cornice, bensì noi che ci preoccupiamo per il quadro e non per il resto del mondo.

Sommario

Clicca sulle foto per andare alla pagina corrispondente!



- 5** EDITORIALE
- 9** LA SPESA DI STAGIONE
L'abbinamento del mese
- 10** RICETTARIO: 20 IDEE INEDITE
- 52** RICETTE DAL MONDO
- 54** CHEEK TO CHEEK
Scarti e avanzi in cucina
- 56** SUPER!
Prodotti vegan ogni mese
- 57** LE NOSTRE RICETTE
FATTE DA VOI
- 59** NUTRACEUTICA
A cura della dott.ssa Franciosi
- 62** MINDFUL EATING: FAR PACE
CON IL CIBO UNA VOLTA PER
TUTTE
- 66** L'ANTROPOCENE NASCOSTO
IN LIBRI E FILM
- 72** QUESTIONI DI GENERE.
BIOLOGIA VERSUS PREGIUDIZI
- 76** CHE "MERAVOGLIA"
QUESTA TRADIZIONE VEGANA
- 82** TRACCIABILITÀ E SICUREZZA
ALIMENTARE: LA RICETTA
DELLA BLOCKCHAIN
- 86** TUTTO IL MONDO INTORNO
Per nutrire la nostra voglia
di cose belle
- 89** BRICIOLE
Le notizie per non perdere la
strada in un mondo che cambia
- 90** LIBRI DIVORABILI
Consigli di lettura di tutti i generi
- 91** PIANTE MAESTRE
A cura di Alice de "I giardini di Ellis"
- 92** LA CUCINA ZERO SPRECHI
Strumenti zero-waste? Pochi
ma buoni
- 93** OROSCOPORRIDGE
L'oroscopo "a cucchiariate"
- 95** MITI DA SFATARE
Contro le fake news
con un tocco di ironia



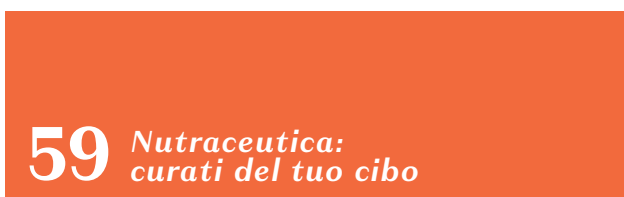
62 *Mindful eating:
far pace
con il cibo una
volta per tutte*



66 *L'Antropocene
nascosto in tutti
i nostri libri
e film*



76 *Che "meraviglia"
questa tradizione
vegana*



59 *Nutraceutica:
curati del tuo cibo*



*Tutto il mondo
intorno: per nutrire
la nostra voglia
di cose belle*

86



91
*Piante maestre:
Oxalis
Triangularis,
la semplicità
è il vero lusso*



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

93

CORSO DI CUCINA 100% VEGETALE

*Menu vegan di Natale*₂₀₂₂

*Un menu delle feste ricco,
goloso, originale ed inclusivo:
alla portata di tutti!*

Partecipa al corso





La spesa di stagione

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

Verdura

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

Frutta

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

Come Ginger & Bread

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

Broccoli e zenzero



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



A close-up photograph of a dark-colored bowl filled with a vibrant green soup. The soup is topped with several golden-brown, round fried balls and scattered sliced almonds. The bowl is placed on a light-colored, textured surface.

Le ricette di novembre

I colori si fanno più intensi, l'aria più fredda. Le mani si scaldano attorno alla ciotola della zuppa o vicino al camino mentre cuociamo le castagne. Novembre è arrivato e abbiamo già imbandito la tavola

Zucca in agrodolce alla siciliana

PREP: 10 MIN. | COTTURA: 25 MIN. | TEMPO TOT.: 35 MIN.

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

800 g di zucca
2-3 spicchi di aglio
1 cucchiaio di zucchero
di canna
3 cucchiaini di aceto di mele
1 cucchiaio di menta fresca
tritata
Olio per friggere

L'IDEA DI CHEF SONIA



*Consiglio passionato?
Comprate un filone
di pane con le noci,*

*scaldatene qualche fetta e
spalmateci uno strato di tahina,
appoggiateci una fettina
di zucca in agrodolce e poi
mi saprete dire...*



Si cucina!

Lavate bene la zucca ed eliminate i semi e i filamenti interni aiutandovi con un cucchiaio, poi tagliatela a fettine di circa 4-5 mm di spessore. Scaldate un dito di olio per friggere in una padella e friggete le fette di zucca per qualche minuto per lato, fino a che saranno morbide, poi adagiatele man mano su un piatto coperto di carta assorbente da cucina a perdere l'olio in eccesso.

Prepariamo la marinatura

Affettate sottilmente gli spicchi di aglio e soffriggeteli in un pentolino con 2-3 cucchiaini di olio, a fiamma bassa. Quando l'aglio si sarà imbrionito aggiungete l'aceto di mele nel quale avrete sciolto lo zucchero di canna e lasciate cuocere per una decina di minuti, in modo da far restringere un po' il condimento. In ultimo spegnete la fiamma e aggiungete la menta tritata.

Serviamo

Disponete uno strato di zucca su un vassoio e condite con metà del condimento agrodolce, poi formate un secondo strato di zucca e completate con il condimento rimasto. Lasciate riposare e insaporire per almeno qualche ora, poi servite a temperatura ambiente o fredda.

Conservazione

Potete conservare questa zucca per 3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

Al posto della menta potete usare dell'origano per insaporire questa zucca marinata.













Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it



LA PUOI ACQUISTARE QUI

20 ricette inedite fotografate e testate, tante rubriche (prodotti vegan al supermercato, lifestyle, nutraceutica, approfondimenti con la nutrizionista), inchieste e interviste originali che non troverete sul sito. Vegolosi MAG è il mensile di riferimento per chi ama cucinare, mangiare e rimanere informato in modo consapevole!

Puoi abbonarti o regalare l'abbonamento!

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*

Come gestire scarti e avanzi in cucina

1 **Brodo di scarti e scarti del brodo**

Quante volte ti sarà capitato di pulire verdure ed eliminarne parti perfettamente sane solo perchè non siamo abituati a cucinarle? La prossima volta che ti capita lava bene bene le tue verdure prima di tagliarle e raccogli gli scarti di carote pelate, piccioli di zucchine, foglie di sedano, gambi di prezzemolo, le parti esterne più dure dei porri, foglie di broccoli e cavolfiori e conservarle in un sacchetto (volendo anche in freezer) fino a che ne avrai raccolte abbastanza per farci un bel brodo saporito e senza bisogno di comprare verdure apposta solo per quell'utilizzo. Se invece prepari il brodo con la classica triade di sedano, carote e cipolle, non buttare via le verdure una volta lessate, ma prova a frullarle all'interno del brodo, vedrai che zuppe e minestre deliziose otterrai.

2 **Pesti e fritti di foglie e bucce**

Oltre al brodo, c'è un altro modo per utilizzare e gustare scarti come bucce e foglie esterne, che di solito buttiamo nell'umido. Le bucce di patate e melanzane, ad esempio, sono perfette da friggere, per ottenere delle chips croccanti e gustose. Per quanto riguarda le foglie di carote, sedano e ravanelli, invece, sono perfette da usare come base per un pesto: vi basterà frullarle con una manciata di frutta secca a piacere, uno spicchio di aglio, un cucchiaino di lievito alimentare e un bel giro di olio buono e il gioco è fatto. E ancora, provate a cucinare le foglie esterne e i gambi di broccoli e cavolfiori in una bella vellutata, o a frullarli per farne una crema per condire una bella pasta.

3 **Orto in balcone**

Certo, serve un discreto pollice verde e un po' di cura per tenere un orto in balcone, ma tentare non costa nulla, soprattutto se parti da scarti di cucina come la base di un porro o di un sedano, oppure la sommità della radice delle carote: basterà metterli in acqua per qualche giorno, cambiando l'acqua ogni tanto, fino a quando inizieranno a crescere nuove foglie, e poi trasferirli nel terreno per consentire alle verdure di crescere. L'importante è fare attenzione a non tagliare il cuore di queste verdure, per cui tenete almeno 3 cm di carota o porro attaccate all'estremità, e circa 5 cm di sedano, altrimenti la piantina rischia di non riuscire a crescere.

Le nostre ricette fatte da voi

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

FOTO
DEL MESE



LA FOTO DEL MESE (SECONDO NOI):

1/ Camilla di [@laura_pittalis](#)

NON DA MENO...

2/ Insalata fredda di noodles

[@la.chef.del.monocale](#)

3/ Amaretti morbidi al lime di [@federicamarcatelli](#)

4/ Nuggets di funghi di [@ ambra marie](#)

5/ Torta cioccolato e pere di [Lenny](#)

6/ Patate Hasselback di [@oggicosamangio](#)

Clicca sulle foto per leggere la ricetta

Notizie

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



Psicologia

Mindful eating: far pace con il cibo una volta per tutte

di *Francesca Isola*





Cultura

L'Antropocene nascosto in tutti i nostri libri e film

di *Elena Benarrivato*

Parlami di crisi climatica senza parlarmi di crisi climatica. Cioè? Ce lo spiega l'esperto di cinema e letteratura Mark Bould nel suo saggio "L'Antropocene inconscio. La cultura del disastro climatico" che racconta in che modo oggi i prodotti culturali ci parlino di Antropocene senza sapere di farlo

E se tutte le storie che raccontiamo, sotto forma di film o narrazione, non facessero altro che parlare di cambiamento climatico? Facendo un piccolo sforzo e leggendo in profondità

cosa racconta la nostra cultura contemporanea scopriremo che esiste quello che Mark Bould, professore di cinema e letteratura presso l'Università di Bristol (UWE), classe 1968, definisce un «antropocene inconscio», ovvero il ritratto della nostra contemporaneità represso e nascosto nell'arte e nella letteratura della nostra epoca.

Secondo il padre della psicoanalisi Sigmund Freud (1856 - 1939), l'inconscio consiste in quegli impulsi, desideri, pulsioni e pensieri soffocati che la mente non vuole riconoscere. Non si tratta di una soffitta abbandonata bensì di un processo vorticoso con cui, nel tempo, reprimiamo contenuti a noi scomodi. Secondo Bould, letteratura e arte oggi rappresenterebbero proprio questo vortice nel quale addentrarsi, imparando a leggere tra le righe e con la visione che hanno solo alcuni animali notturni perché ovunque, intorno e dentro di noi, c'è un non detto in merito a questa



Etologia applicata

Questioni di genere. Biologia versus pregiudizi

di *Benedetta Rutigliano*

Sesso e genere sono da sempre al centro di tabù e preconcetti da parte degli della specie umana, che motiva i propri falsi miti riconducendoli a un presunto “ordine naturale” delle cose. L’etologo olandese Frans de Waal parte dalla biologia dei primati per smontare questa idea e invitandoci a riflettere sui pregiudizi più comuni

«Molte discipline accademiche amano mettere in evidenza l’unicità umana ponendoci su un piedistallo; tuttavia quella prospettiva si

rivela sempre più distante dalla scienza moderna», scrive il primatologo e divulgatore di fama mondiale Frans de Waal nel recente libro *Diversi. Le questioni di genere viste con gli occhi di un primatologo* (Raffaello Cortina Editore, 2022), sottolineando la strettissima parentela tra l’uomo e le «grandi antropomorfe», primati di grandi dimensioni e senza coda che osserva da una vita intera. De Waal conduce un viaggio fra le storie e i numeri emersi dagli anni passati a studiare scimpanzé e bonobo, con cui abbiamo in comune non meno del 96% del DNA oltre che la struttura socio-emotiva. Un’avventura che svela le somiglianze e le differenze tra gli uomini e questi animali – così diversi tra loro – per scardinare i falsi miti più diffusi sulle questioni di genere. L’etologo olandese approfondisce tematiche come mascolinità e femminilità, autorità, leadership, aggressività, legami filiali,



Storie

Che “meravoglia” questa tradizione vegana

di Daria Falconi

A Teverola Salvatore Vicario ha aperto il suo locale in cui vende prodotti che imitano la carne, ma con ricette vegane originali e studiate da lui. Dai trucchi della nonna alla voglia di portare il cambiamento anche dove sembra più difficile, Salvatore ci ha raccontato la sua storia: da igienista dentale a imprenditore del futuro

Consistenza, gusto, aspetto: tutti questi criteri, quando si fa cenno alla “tradizione” in cucina, non possono essere messi da parte e questa

è stata la base culturale dalla quale è partito Salvatore Vicario, fondatore e proprietario di “Veganeria Meravoglia”, una gastronomia da banco a Teverola, Comune italiano di una decina di migliaia di abitanti in provincia di Caserta. Sembra un luogo insolito per aprire negozio del genere eppure, secondo Salvatore, classe 1995, è lo spazio ideale per la sua attività con la quale produce carne artigianale vegetale, un’idea coraggiosa e ambiziosa che gli ha stravolto completamente la vita.

Sembra davvero una scelta strana la tua: ce la racconti?

Il mio percorso è, ed è stato, un po’ particolare, in effetti. Parlando di alimentazione e filosofia di vita, sono vegano dal 2016: ho iniziato per caso, devo dire, guardando documentari, video inchieste e leggendo molto. Ho



Tecnologia

Tracciabilità e sicurezza alimentare: la ricetta della blockchain

di *Marta Abbà*

Da dove viene ciò che mangiamo e come viene trattato prima di arrivare a noi? Grazie alla tecnologia si può tracciare e conoscere tutto di un alimento per accertarci che sia sostenibile. Una “magia” chiamata blockchain, che responsabilizza sia le aziende che i consumatori: non ci sono più scuse, possiamo tutti compiere scelte più consapevoli, etiche e sane

A volte arriva direttamente nel piatto, altre in una scatola sempre troppo ingombrante,

altre - nei casi fortunati - in grandi contenitori per la vendita “sfusa”. Ma da dove arriva ciò che mangiamo? E grazie a chi? Come trailer hollywoodiani, gli spot mostrano campi impeccabilmente puliti e agricoltori freschi e ridenti. Ma cosa c'è dietro?

Il senso è spesso quello di impotenza di fronte a questa domanda, che richiede approfondimenti non banali. Oppure l'utilizzo della blockchain. Letteralmente “catena di blocchi”: questa tecnologia si può immaginare come una sorta di rete informatica composta da tanti nodi utilizzata per consentire la gestione e l'aggiornamento di un registro di informazioni in modo univoco e sicuro, aperto e condiviso. Elimina la necessità di un'entità centrale di controllo e verifica, ed è proprio questo che la rende rivoluzionaria.

Associata erroneamente solo al mondo della finanza e ai bitcoin, la blockchain può essere

Oroscoporrige a cura di Luna Dinotte

Un cucchiaino di humor e un pizzico di stelle



ARIETE

Se è vero che il senso di orientamento dei gatti

è una combinazione fra posizione del sole e magnetismo terrestre, il tuo, ariete, è un mix fra ostinazione e odore di biscotti al cioccolato. Dai sfogo al tuo entusiasmo e carica novembre di profumi al cacao! Ricetta del mese: [cookies bussola](#).



TORO

La verità è che ogni cosa può nascondere un lato oscuro,

anche se a te questa cosa un po' spaventa. Questo mese dovrai imparare a farci i conti (così mi dicono le stelle culinarie). Per dire: le patate, magnifiche (soprattutto al forno) sono parenti della belladonna, una delle piante più velenose di sempre. Ricetta totem: [hummus senza pericoli](#).



GEMELLI

Devi cercare dove non penseresti mai di trovare:

dare fiducia! Pensa alla storia di quei minatori che individuavano la pepita d'oro più grande della storia nel 1896. La trovarono fuori dalla miniera, nei pressi delle radici di un albero, pochi centimetri sotto terra: peso 71 kg. Ricetta totem del mese: [pepate di tofu](#).



CANCRO

Alcuni studi dell'università di Cambridge hanno

dimostrato che i cani non riescono a provare senso di colpa: sono solo tristi perché il padrone si arrabbia con loro. Ora, non dico di eliminare del tutto questo sentimento dalla tua vita, ma... anche un po' meno andrà benissimo. Ricetta totem: [torta senza pensieri](#).



LEONE

Chi trova sempre il lato positivo delle cose? Ma tu!

Bene, anche gli inventori di *Bodyheat* saranno del tuo segno. Hanno creato un sistema che, nelle discoteche, immagazzina il calore corporeo di chi balla per generare riscaldamento. Alla faccia delle bollette, balliamo! Ricetta totem: [polpette da mangiare in piedi](#).



VERGINE

Questo mese ho un compito per te: concediti

lo sfizio che brami da tempo. Hai il mio nullaosta, è fatta. Se dovessi esprimere un desiderio, inizio io dà, direi che vorrei assaggiare il cioccolato più caro del mondo che ha dentro foglie d'oro commestibile da 23 carati. Ricetta totem: [barretta di cioccolato](#).



BILANCIA

La magnifica Angela Lansbury era anche lei una

bilancia. Ti racconto una cosa bella che ti spiega che non devi arrenderti: *La signora in giallo* venne data per spacciata fin dall'inizio: «Non piacerà, troppo classica». Invece: 264 episodi, e un amore che non è ancora scemato! Ricetta del mese: [pie della Jessy](#).



SCORPIONE

Hai una passione per le lasagne: l'ho scoperto

consultando i miei tarocchi culinari. Ho visto anche che hai una capacità speciale: così come le falene sentono il profumo della loro dolce metà a 11 km di distanza, lo stesso succede a te con i primi, risotti e paste al forno. Ricetta totem: [lasagne dell'amore](#).



SAGITTARIO

Per te novembre è un mese un po' gne-gne, vero? Sul

mio librone degli incantesimi (che poi è un ricettario), ho scoperto che, così come la scienza ha dimostrato che cantare fa bene all'umore, lo stesso vale per il mangiare torte farcite. Al grido di «Se sei stonato, mangia», usa la ricetta totem per stare meglio: [torta musicale](#).



CAPRICORNO

Non starai già pensando a Natale? Ti vedo. Lo so

che ti piace prevedere tutto, ma non esageriamo. Ho una "prescrizione" per novembre per te, recita: «Cioccolato, 1 al dì». L'odore del cioccolato, infatti, aumenta le onde cerebrali theta, le quali favoriscono il rilassamento. Ricetta totem del mese: [budino zen](#).



ACQUARIO

Quando dicono che la cucina vegan è noiosa, cito

sempre una notizia che puoi giocarti anche tu, inguaribile originale. Dalle arachidi, legume tra i più adorabili e golosi, si può ottenere la dinamite: con l'olio si produce il glicerolo e quindi nitroglicerina... boom! Ricetta totem: [fettuccine bomba!](#)



PESCI

Il tempo bigio, le giornate corte: è proprio il tuo

me! Ma ti capisco e ho scoperto come fare in modo che gli altri cucinino per me. Una ricerca dice che i cibi fatti da altri ci fanno venire più fame perché, dei nostri, prevediamo il sapore. È fattaa! Ricetta del mese: [conchiglioni me li cucini tu!](#)

Vegolosi MAG: abbonamento light

6 mesi della nostra
rivista digitale +
5€ di sconto sui corsi
di cucina del 2022

Abbonati

