

# vegolosi mag

Mangiare, approfondire, gustare

n.51  
DICEMBRE 2024

## Jingle veg!

Un mese da gustare,  
più del solito

Speciale  
menu di  
Natale

### REGALI

Un po' di idee per  
pensieri speciali e attenti  
alla sostenibilità

### BENESSERE

Che ruolo ha il riposo  
nella nostra vita e per  
la nostra mente? In  
quest'epoca, forse, è una  
forma di resistenza

### CULTURA

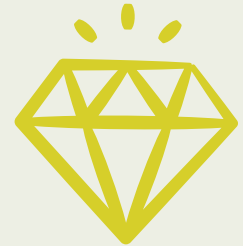
Cosa fanno i future  
studies? Una disciplina  
nata negli anni '50  
e fondamentale  
ora più che mai



## Grazie di cuore a tutti i nostri abbonati SuperFan e Fan

che, insieme agli abbonati e a chi partecipa ai nostri corsi di cucina permette che questa rivista venga pubblicata ogni mese e che Vegolosi.it sia online gratuitamente per tutti! Come si fa ad avere il proprio nome pubblicato in questa pagina? Abbonandoti a Vegolosi MAG come Fan o SuperFan [da questo link](#).

Patrizia Amione, Elena Berti, Maena Boscarol,  
Marco Bossi, Ilaria Casoli, Sara Cerisola,  
Claudia Costanza, Martina Diani, Chiara Di Natale,  
Marta Elementi, Francesca Ferraro, Petra Frisan,  
Roberta Gioffredi, Mauro Maggi, Lina Manfra,  
Sabina Manuppelli, Arcisio Martelli, Lara Mondoni,  
Chiara Morandi, Krisztina Palla, Luisa Pasinetti, Anna Perina,  
Giuseppina Pucci, Elena Raddi, Luisa Maria Reina,  
Serena Simi, Ylenia Tarocco, Elisa Zonato, Michela Zenari



**SuperFan**

Serena Antolini, Milena Bargiacchi, Laura Bozzi,  
Ilaria Casciere, Antonella Catarinozzi,  
Elena Cattaneo, Daniele Cipriano,  
Francesca Cotterli, Stefania Creatini,  
Martina Dallatana, Claudia Della santina,  
Elena Di Cristina, Montse Díez, Alma Falcata, Rosa Fastelli,  
Monica Fanicchia, Isabella Gasparrini, Miriam Iacurto,  
Teresa Keller, Mikku Toma Yamashiro Knudsen, Sabrina e  
Fiorella, Angela Malavolta, Roberta Merope Lugli, Margherita  
Miari Fulcis, Giuseppina Morato, Silvia Neisner, Chiara Nigris,  
Daniela Orefice, Daniela Penitenti, Alessia Peracca,  
Chiara Quaiattini, Mariella Raganato, Elena Rezzonico,  
Sara Rossi, Simone Salotti, Katia Sannicolo, Fabio Sassu,  
Alessandra Spaghetti, Angela Trebbi, Massimo Tresa,  
Francesca R. Valente, Maria Rosaria Villa, Desiree Viney,  
Daniela Viotti, Monica Vitale, Luisa Volpicelli, Mirella Zanco



**Fan**







**Novità**

# Vegolosi MAG: Abbonamenti 2025

**Abbonati o rinnova**



# Sommario

**“FORMAGGI  
VEGAN 2”**  
Il nuovo corso  
di cucina con  
chef Sonia



Per informazioni clicca sull'immagine o  
scrivici su Whatsapp al [+39 345 441 5412](tel:+393454415412)  
o via mail a [scrivici@vegolosi.it](mailto:scrivici@vegolosi.it)



Antipasti **12**



Primi piatti **22**



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

Decorare i dolci  
natalizi **56**



Secondi e  
contorni **30**



Dolci **36**

**58** Super!  
Prodotti vegan  
ogni mese





- 7** EDITORIALE
- 9** LA SPESA DI STAGIONE  
L'abbinamento del mese
- 10** RICETTARIO: 20 RICETTE,  
MENU DI NATALE INCLUSO!
- 54** RICETTE DAL MONDO
- 56** CHEEK TO CHEEK  
Decorare i dolci natalizi
- 58** SUPER!  
Prodotti vegan ogni mese
- 59** LE RICETTE FATTE DA VOI
- 60** SFATIAMO I MITI SULLA SOIA  
A cura della dott.ssa Carbone

- 62** TAVOLATE DI FINE ANNO E  
BUONI PROPOSITI  
A cura della dott.ssa Filippin
- 64** 15 REGALI PER FARSI GLI  
AUGURI IN MODO SPECIALE
- 70** RIPOSARSI NON È UNA COLPA
- 76** GIOCARE È UNA COSA SERIA
- 82** L'AFFASCINANTE MONDO DEI  
PROFUMI
- 88** MATEMATICA INASPETTATA
- 92** I FUTURISTI NON SONO CHI  
CREDETE VOI

- 96** TUTTO IL MONDO INTORNO  
La nostra voglia di cose belle
- 99** BRICIOLE  
Le notizie per non perdere la  
strada in un mondo che cambia
- 100** LIBRI DIVORABILI
- 103** YOGA PER ME  
A cura di Paola Farina
- 104** CASA ZERO WASTE: L'ANGOLO  
DA ADDOBBARE PER LE FESTE  
A cura di Daria Falconi
- 106** QUIZ: LA PROVA DEL TOFU
- 108** MITI DA SFATARE

**60** *Dicembre,  
sfatiamo i miti  
sulla soia con  
la scienza*



**64**  
*15 regali per farsi  
gli auguri in  
modo speciale*



**108**  
*La parola  
del mese è:  
Cocodrilli*

**103**  
*Yoga:  
la posizione  
gentile*



ESSERE A FAVORE  
DEGLI ATTIVISTI  
PER I DIRITTI DEGLI  
ANIMALI  
O PER I DIRITTI  
UMANI  
È LA STESSA COSA

*Daryl Christine Hannah —  
attrice statunitense, 1960*

**Vegolosi MAG****n. 51 — dicembre 2024**

*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*Claudia Bellante - *redattrice*Elena Benearrivato - *redattrice*Dott.ssa Rosa Carbone - *nutrizionista*Daria Falconi - *redattrice*Paola Farina - *redattrice, insegnante yoga*Dott.ssa Denise Filippin - *Biologa**nutrizionista esperta in alimentazione**a base vegetale*Daniela Giordani - *redattrice*Lorenzo Sangiovanni - *illustratore***Fotografie e illustrazioni:**

Vegolosi.it, Adobe Stock,

Depositphotos, 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](#)****[Instagram: @vegolosi.it](#)****[Whatsapp](#)****[Telegram](#)****Dove acquistare gli altri numeri:**su [vegolosi.it](http://vegolosi.it) e negli store online**Abbonamenti 2025:****[li trovi SOLO qui](#)**

# Questo è per voi

*di Federica Giordani*

A quelli che buttano per strada i rifiuti, grandi o piccoli che siano, diciamo che noi continueremo a usare i cestini e le isole ecologiche anche se a volte è “noioso” e sembra di non avere mai tempo, e continueremo a buttare via i vostri rifiuti quando siamo nei parchi, in spiaggia o in montagna.

A quelli che tengono il motore della macchina acceso perché devono “scaldarla”, perché hanno freddo mentre stanno al cellulare a perdere il proprio tempo mentre immettono nell’aria l’ennesima carrettata di gas inquinanti, diciamo che noi continueremo a spegnere il motore della macchina se siamo fermi, sì, anche in coda sulle strade, e cercheremo di usare i mezzi e le bici (nostre o a noleggio).

A quelli che distruggono le cose messe in comune nelle città: a chi rompe, manomette o ruba le biciclette, i motorini elettrici o i monopattini perché tanto “non sono di nessuno”, diciamo che noi continueremo ad alzarle da terra, a segnalare se sono rotte e le useremo perché quel tipo di business va incentivato, sempre.

A quelli che pensano che alla crisi climatica e alla violenza sugli animali “poi qualcuno ci penserà”, a quelli che non sono disposti a cambiare idea e abitudini sul cibo, a quelli che si rifiutano di chiamarla “cheesecake” se è vegetale, diciamo che noi continueremo a cucinare, scrivere, fare informazione e corsi di cucina fino a che potremo e che il nostro obiettivo è proprio farvi cambiare idea sui vostri pregiudizi.

A quelli che non capiscono che nessun cammino inizia senza un passo, diciamo che noi siamo qui e che possiamo raccontarvi com’è il mondo del futuro per come ce lo immaginiamo ma, soprattutto, per come lo stiamo costruendo insieme, proprio un passo alla volta (magari lento, non diciamo di no, ma ineluttabile).

Passate delle belle feste, deliziosi lettori di Vegolosi MAG: il vostro impegno è prezioso.





**CORSO DI CUCINA 100% VEGETALE**

# Formaggi vegan<sup>2</sup>

*Impariamo a fare in casa il caprino vegan,  
formaggio a fette per panini, gorgonzola  
semplice e formaggio preparato al vapore*

**INFO E ISCRIZIONI QUI**





# Come Ginger & Bread

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



## Pompelmo & Cavolini di Bruxelles

Prova questo abbinamento in questa ricetta che trovi su [Vegolosi.it!](https://vegolosi.it)

[Insalata di cavolini di Bruxelles e pompelmo](#)

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

### 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, indivia,  
lattuga, patate, porri,  
radicchio, rape, ravanelli,  
scalogno, sedano, sedano

rapa, spinaci, topinambur,  
valerianella, zucche

#### Frutta

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

# Le ricette di dicembre

*È giunto il mese delle tavole imbandite, delle feste per ritrovarsi (in tutti i sensi). I piatti sono ricchi, originali e golosi, per festeggiare un vecchio anno che se ne va e uno che arriva, senza crudeltà*







# Plumcake salato pistacchi e yogurt

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

DOSI PER: 6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

## INGREDIENTI

180 g di farina integrale  
30 g di farina di ceci  
12 g di lievito naturale a base di cremor tartaro  
1 cucchiaino di sale  
100 g di yogurt di soia non dolcificato  
80 g di olio di semi di girasole  
160 g di latte di soia non dolcificato  
1 cucchiaino di aceto di mele  
30 g di pistacchi  
1 cucchiaio di crema di pistacchi  
40 g di pomodori secchi sott'olio  
1 pizzico di pepe

## STRUMENTI

Frullatore a immersione  
Stampo da plumcake 20x10 cm

In una ciotola setacciate la farina integrale, la farina di ceci e il lievito. Aggiungete il sale, il pepe, i pistacchi tritati e i pomodori secchi tagliati a pezzettini e mescolate bene. In un bicchiere graduato riunite lo yogurt di soia, l'olio, il latte di soia, l'aceto e la crema di pistacchi e frullate il tutto fino a ottenere un composto omogeneo. Versate gli ingredienti liquidi su quelli secchi e amalgamate bene il tutto fino a che l'impasto sarà perfettamente liscio.

## Inforniamo

Rivestite di carta forno uno stampo da plumcake, versate al suo interno l'impasto, livellatelo bene e decorate la superficie con della granella di pistacchi se lo gradite. Cuocete in forno statico preriscaldato a 180°C per 40 minuti, fino a che sarà dorato in superficie e perfettamente cotto all'interno.

## Serviamo

Una volta tolto il plumcake dal forno lasciatelo raffreddare completamente su una gratella per dolci, poi servitelo tagliato a fette.

## Conservazione

Potete conservare questo plumcake in un contenitore per alimenti per 3 giorni, meglio se in frigorifero.

## Consiglio vegoloso

Per rendere questo plumcake ancora più saporito provate ad aggiungere un cucchiaio di lievito alimentare all'impasto.

































# Menu di Natale

*La tavola delle feste sarà  
stupenda se a cucinare  
ci sarai tu (con l'aiuto o  
l'ispirazione del nuovo  
menu 2024 di chef Sonia!)*



# 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!



## LA FOTO DEL MESE (SECONDO NOI):

1/ Mooncake di [Ninni P.](#)

## NON DA MENO...

2/ Spiedini di tofu e cavolini di Bruxelles di [Mirko](#)

3/ Lasagna di polenta e radicchio di [Letizia Giofrè](#)

4/ Polpette di fagioli rossi e funghi

al pesto di [@federicamarcatelli](#)

5/ Gnocchi in salsa zola di [@spinnopalermo](#)

6/ Banana bread di [@basic\\_gaia](#)

*Clicca sulle foto per leggere la ricetta*

# Fine anno, tra tavolate in compagnia e buoni propositi!



a cura della **dott.ssa Denise Filippin**,  
biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale

*Dalla tavola di Natale a quella del nuovo anno: sette consigli (+uno) per affrontare le "tavola della feste" con gusto e un occhio alla salute e iniziare il 2025 nel modo migliore*

Gli ultimi giorni di dicembre sono sempre il momento dei bilanci dell'anno che sta per concludersi - con i relativi buoni propositi per quello che verrà - ma sono anche quelli nei quali si affrontano cene, pranzi, banchetti per celebrare le festività con amici e parenti. E se approfittassimo di questo periodo speciale per sperimentare un nuovo tipo di alimentazione, sana e vegetale, cercando di inserire nuovi sapori e alimenti, magari coinvolgendo tutta la famiglia? Ecco, allora, qualche consiglio utile per chiudere l'anno vecchio e aprire quello nuovo con una maggiore consapevolezza in tavola.

## **VERDURE IN PRANZI E CENE: GUSTO E VARIETÀ PER SCONFIGGERE LA NOIA**

Le verdure sono spesso considerate un contorno e servite in maniera triste, poco appetibile. Con un po' di fantasia possono diventare antipasti sfiziosi ed essere inserite nelle pietanze principali. Un consiglio è variare nei colori, preparando ad esempio degli stufati, verdure al forno o torte salate multicolor, cioè utilizzando verdure verdi, rosse, arancioni, bianche e viola tutte insieme: sono allegre e ogni gruppo colorato apporta particolari benefici alla salute grazie ai fitocomposti, sostanze antiossidanti e protettive. Si può variare anche nelle consistenze: le verdure stracotte sono poco appetibili, possono essere invece trasformate in croccanti chips al forno da servire come aperitivo, ma in generale i tempi di cottura brevi le mantengono più sode e croccanti. Possono, inoltre, essere incorporate nelle preparazioni: **ragù vegetali**, **pesti** di diverso tipo per condire i cereali, frullate nella preparazione di colorati **hummus**: le possibilità sono molte!

## **NON SALTARE I PASTI (SE SI HA FAME)**

Dopo un pasto molto ricco spesso si decide di saltare il successivo o addirittura fare digiuno per tutta la giornata seguente. Questo è corretto se, a causa del cibo abbondante, ci si sente gonfi, la digestione è molto rallentata e proprio non si ha voglia di mangiare altro. In questo caso, una tisana o una vellutata leggera di verdure possono essere sufficienti. Se, invece, la fame c'è ma la decisione di non mangiare è razionale, molto probabilmente prima o poi arriverà un attacco di fame, correndo il rischio di buttarsi su alimenti poco sani. In sintesi: anche se il pranzo è stato molto abbondante, se a cena c'è appetito bisogna mangiare normalmente.

## **CUCINIAMO PER GLI OSPITI: NON DOBBIAMO SFAMARE TUTTA LA CITTÀ!**

Avanzi di pietanze molto condite, salse, dolci... per poter tornare a un'alimentazione più sana ed equilibrata dopo le festività sarebbe bene non avere troppo cibo avanzato in frigorifero. Si tende sempre a cucinare porzioni abbondanti, non considerando il fatto che vengono offerte diverse pietanze in più del solito, per cui la porzione di ogni piatto sarà necessariamente ridotta. Cucinando le giuste quantità ci saranno meno sprechi e sarà più facile riprendere con la solita routine.

## **VEG PER IL NUOVO ANNO? UN PASSO ALLA VOLTA**

Per chi ancora non segue un'alimentazione vegetale, ma ha deciso di volerla iniziare nel nuovo anno, il consiglio è avvicinarsi inserendo quanti più pasti vegetali possibile, divertendosi nello sperimentare ricette e alimenti nuovi. È del tutto normale che alcuni sapori e consistenze



*Regali*

## *15 regali per farsi gli auguri in modo speciale*

*di Sivia De Bernardin*

*Come tutti gli anni, torna sulle pagine del nostro magazine di dicembre l'elfo che ci aiuta a scegliere cosa regalare a Natale: idee semplici, verdi e sostenibili, per passare del tempo insieme, stare bene, riflettere, cucinare, sorprendere. Insomma, i regali più belli da fare a chi si vuole bene e, perché no, anche a sé stessi*

---







# Notizie

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





*Il 60% dei cittadini della città di Berkeley in California ha votato per vietare sul suo territorio l'apertura di strutture di allevamenti intensivi di animali, denominate negli Stati Uniti come CAFO (Concentrated Animal Feeding Operations). Una legge simile rappresenta un precedente politico e legale che potrebbe indurre altre città a mobilitarsi in tal senso*

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

# *Riposarsi non è una colpa*

di *Claudia Bellante*

*Sono moltissimi i testi pubblicati in questi ultimi anni dedicati al riposo, visto come arte, come rimedio alla fatica del vivere e persino come forma di ribellione al sistema capitalista. Scendere dalla giostra non è facile, ma l'inverno che ci attende può essere la stagione perfetta per provare a farlo*

---







Cambia-menti

## ***Giocare è una cosa seria***

di ***Elena Benearrivato***

***Da bisogno biologico innato ad atto rivoluzionario della Scienza della Felicità, giocare è tantissime cose e che gli adulti ne siano esclusi non sta scritto da nessuna parte. In un mondo lavorativo sempre più demotivato e frustrante, insieme a un'esperta play coach scopriamo come e perché integrare positività e divertimento promuove una società in grado di affrontare i cambiamenti***

---

Curiosità

# **L'affascinante mondo dei profumi**

di Paola Farina

***La magia delle essenze e la loro profonda connessione con il mondo vegetale sono un patrimonio di conoscenze che continua ad arricchire e ispirare la creazione di profumi. Nicoletta Ramella Pezza lo racconta nel suo nuovo libro***

---





ABBONAMENTO

# SuperFan

## Vegolosi MAG 2025

11 numeri di Vegolosi MAG in digitale con contenuti inediti, tutto l'archivio dei MAG passati, tutti gli ebook di Vegolosi, un corso con la nutrizionista incluso, corsi di cucina scontati e un volume cartaceo alla fine dell'anno con le migliori ricette pubblicate

Abbonati o rinnova





Cultura

## ***Matematica inaspettata***

di Daniela Giordani

***Per molti di noi la matematica è stata la materia più difficile e perciò presto (e volentieri) dimenticata, eppure è dappertutto, anche dove meno ce lo aspettiamo. Certo, ci vuole qualcuno che ce la sappia spiegare con passione, e il matematico Mickaël Launay, seguitissimo youtuber, ci aiuta a far quadrare il cerchio anche grazie al suo teorema dell'ombrello***

Nel XVIII secolo il viaggiatore e scrittore Jonas Hanway fu il primo abitante di Londra a usare l'ombrello. Del resto aveva visto tanti parasole nelle lontane e calde terre che aveva visitato. Peccato che per più di trent'anni abitanti e cocchieri londinesi lo derisero: per i primi quella esotica novità non era adatta a un uomo inglese, per i secondi quell'oggetto poteva far diminuire il giro d'affari nelle giornate piovose. Eppure, pian piano la sua soluzione prese piede e il resto della storia lo conosciamo bene, dato che non esiste un vero inglese che vada in giro senza ombrello al braccio. Per Hanway era bastato prendere un oggetto già utilizzato e guardarlo con occhi diversi senza temere di cambiare prospettiva.





Visioni

## ***I futuristi non sono chi credete voi***

di **Marta Abbà** in collaborazione con la redazione di **Vegolosi.it**

***La statistica arranca di fronte all'incertezza e le fake news guadagnano terreno. Esiste però una terza via: prepararsi agendo sulla base di molteplici scenari di futuro, accettando di non poter sapere tutto, sì, ma provando a lavorare affinché il migliore scenario - anche sui temi ecologici - si realizzi. C'è chi studia e progetta "i futuri" per lavoro: abbiamo parlato con Nicoletta Boldrini, libera professionista dei "future studies", un campo talmente importante che sembra strano non saperne già tutto***

---

ABBONAMENTO

# Collezione

## Vegolosi MAG 2025

11 numeri di Vegolosi MAG con contenuti inediti, tutto l'archivio dei MAG passati, tutti gli ebook di Vegolosi, corsi di cucina scontati, nessuna pubblicità sulla rivista

**Abbonati o rinnova**





# La prova del tofu

Ogni mese testa le tue conoscenze su sostenibilità, cucina, animali e salute: si vince sempre perché, se non sai, impari. Le soluzioni le trovi nella pagina successiva ma... non sbirciare!

1 / L'assafetida è una spezia molto utilizzata in India.  
Vero o falso?

4 / Giaguari, leopardi e pantere nere sono la stessa cosa.  
Vero o falso?

8 / Fra gli alimenti da evitare prima di dormire ci sono i pistacchi.  
Vero o falso?

2 / Gli squali hanno solo 10 ossa in tutto il corpo.  
Vero o falso?

5 / Lo zucchero di cocco ha meno calorie di quello classico.  
Vero o falso?

9 / Il bambù può crescere fino a 10 cm al giorno.  
Vero o falso?

3 / Le mele sono state simbolo di apprezzamento amoroso.  
Vero o falso?

6 / Esiste una città in Europa definita "città zuppa".  
Vero o falso?

10 / L'uso delle lenticchie come buon augurio ha origini romane.  
Vero o falso?

7 / Uno dei tessuti più sostenibili è il nylon riciclato.  
Vero o falso?



# Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it

LA PUOI ACQUISTARE QUI

Puoi abbonarti  
o regalare l'abbonamento!