

vegolosi mag

Mangiare, approfondire, gustare

n.54
MARZO 2025

Un morbido naufragar

SCIENZA

Farmaci e droghe ad uso umano danneggiano non solo l'ambiente ma anche gli animali. Qual è la situazione?

CULTURA

E se rileggendo Shakespeare potessimo trovare spunti per riflessioni importanti sulla battaglia per il clima?

STORIE

Più di 4000 chilometri in bici, negli anni Settanta, attraverso la foresta amazzonica. La storia di cura e denuncia di Louise Sutherland

GRAZIE DI CUORE A TUTTI I NOSTRI ABBONATI SUPERFAN



che, insieme agli abbonati Collezione, a chi partecipa ai nostri corsi di cucina e a chi ha fatto una donazione, 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 SuperFan.](#)

Carolina Panighel

Daniela Penitenti

Elisa Zonato

Elisa Giacomello

Ilaria Casciere

Martina Dallatana

Sabina Manuppelli

Lara Mondoni

Alberto Rossi

Isabella Gasparrini

Marco Bossi

Arcisio Martelli

Claudia Vernizzi

Daniela Stranieri

Francesca R. Valente

Simone Salotti

Ivana Pignato

Claudia Menozzi

Roberta Merope Lugli

Serena Simi

Antonella Di Giorgio

Barbara Brizio

Elena Cattaneo

Stella Doglio

Mikku Knudsen

Daniela Orefice

Marilena Podavini

Elena Berti

Miriam Iacurto

Carola Gaspari

Anna Perina

Monica Fanicchia

Isabella De Pari

Chiara Di Natale

Anna Garofalo

Silvia Malizia

Monica Vitale

Margherita Borgogno

Petra Frisan

Krisztina Palla

Silvia Zelger

Séverine Vitali

Luisa Volpicelli

Elisabetta Iannotta

Serena Antolini

Marta Elementi

Giada Toscano

Massimo Tresa

Chiara Marini





Novità

Vegolosi MAG: Abbonamenti 2025

Abbonati o rinnova



Sommario

“SCARTI PARTY”
Prossimo corso:
clicca per info e
iscrizioni



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



Antipasti **12**



Primi piatti **24**



La cura
dei cereali **56**



Secondi e
contorni **36**



Dolci **42**

58 Super!
Prodotti vegan
ogni mese



- 7 EDITORIALE
- 9 LA SPESA DI STAGIONE
L'abbinamento del mese
- 10 RICETTARIO: 20 RICETTE
- 52 RICETTE DAL MONDO
- 54 A SCUOLA DI TÈ A cura della
Tea Sommelier Chiara Zublena
- 56 LA SPESA CON LA DOC A cura
della dott.ssa Venco
- 58 SUPER!
- 60 MARZO, ALLA SCOPERTA
DEI "MATTONI"
A cura della dott.ssa Carbone

- 64 I NOSTRI FARMACI
AVVELENANO L'AMBIENTE E
GLI ANIMALI
- 68 LOUISE, IN BICI ATTRAVERSO
LA FORESTA AMAZZONICA
- 74 LA LEZIONE DI SHAKESPEARE
- 80 UNO E TANTI KONRAD
LORENZ
- 86 BASTA FAKE NEWS
CLIMATICHE
- 90 REGINE DELLE PIANTE

- 94 TUTTO IL MONDO INTORNO
- 96 BUONE... NUOVE!
- 97 BRICIOLE
- 98 LIBRI DIVORABILI
- 100 LABORATORIO CREATIVO
- 103 YOGA PER ME
A cura di Paola Farina
- 104 QUIZ: LA PROVA DEL TOFU
- 106 INDIGESTIONI



60 *Marzo, alla scoperta dei "mattoni"*

54
I colori del tè: come riconoscere tipologie e caratteristiche

64
I nostri farmaci avvelenano l'ambiente e gli animali

68
Louise, in bici attraverso la foresta amazzonica

80
Uno e tanti Konrad Lorenz

100 *Laboratorio creativo: giochi a 4 zampe e 0 spreco*



106
La parola del mese è: Smantellare



102
Quiz: la prova del tofu

94
Animali bizzarri: il kodkod



CI SONO

DUE COSE

CHE MI HANNO

SEMPRE SORPRESO:

L'INTELLIGENZA

DEGLI ANIMALI

E LA **BESTIALITA'**

DEGLI UOMINI.

*Tristan Bernard —
scrittore e giornalista, 1866-1947*

Vegolosi MAG

n. 54 — marzo 2025

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 - *biologa
nutrizionista*

Paola Farina - *insegnante yoga*

Serena Fogli - *redattrice*

Daniela Giordani - *redattrice*

Rita Juzzi - *esperta in upcycling*

Dott.ssa Elena Venco - *medico
di medicina generale*

Chiara Zublena - *tea sommelier*

Fotografie e illustrazioni:

Vegolosi.it, Adobe Stock,
[Depositphotos](#), [Unsplash](#)

Contatti: scrivici@vegolosi.it

Pubblicità:

commerciale@viceversamedia.it

www.vegolosi.it

Facebook: [vegolosi](#)

Instagram: [@vegolosi.it](#)

Whatsapp

Telegram

Dove acquistare gli altri numeri:

su vegolosi.it

Abbonamenti 2025:

[li trovi SOLO qui](#)

Il problema QWERTY

di **Federica Giordani**

Un po' di noia c'è, lo ammetto. Sono tanti anni che lavoro a Vegolosi (l'ho fondato, del resto...). I primi anni tutte le argomentazioni "contro" il veganismo e a favore del mantenimento delle tradizioni, delle abitudini, mi apparivano nuove, stimolanti, perfette per un'indole come la mia volta alla discussione argomentata perenne (mia mamma mi diceva «Freddy, perché non fai l'avvocata?»). Eppure dopo tanti anni, anche se per chi le sostiene sono nuove, quelle argomentazioni a me sembrano reperti archeologici un po' *cringe*. Qualche esempio? «Capisco i vegetariani, ma i vegani proprio no»; «Mangiare vegano è estremo»; «Nonostante a me piaccia la carne e molto, amo davvero gli animali»; «Io credo che ognuno debba mangiare quello che vuole».

Charles Duhigg, premio Pulitzer, sul "potere delle abitudini" ci ha scritto *un libro intero*, eccezionale. Sono una delle forze più estreme della nostra natura umana, create dall'evoluzione al fine di assecondare la pigrizia: il cervello si è evoluto in modo da farci sempre risparmiare più energia possibile e le abitudini sono la chiave di volta perfetta. Eppure non sempre, lo sappiamo, quello che la nostra mente genera è la cosa più saggia.

Nel suo libro *Come essere un buon antenato*, il filosofo australiano Roman Krznaric mi ha conquistata con un'argomentazione che si collega proprio a questo tema. La tastiera del computer che sto usando ora, mentre vi scrivo, è strutturata sul sistema QWERTY progettato nel 1860 per evitare che le lettere più utilizzate della macchina da scrivere meccanica si inceppassero troppo spesso. Siamo nel 2025 e quella esigenza non c'è più, eppure le tastiere sono ancora quelle. «Se vogliamo creare un mondo adatto sia alle generazioni attuali che a quelle future - scrive Krznaric - dovremmo ripensare e riprogettare aspetti fondamentali della società [...] e abbiamo poco tempo prezioso per farlo». Ecco qui. Il modo in cui ci alimentiamo e quello in cui cuciniamo è fra le abitudini più radicate di tutte, dobbiamo ripensarle perché quello che abbiamo attorno è cambiato moltissimo e, anzi, è in grave pericolo.

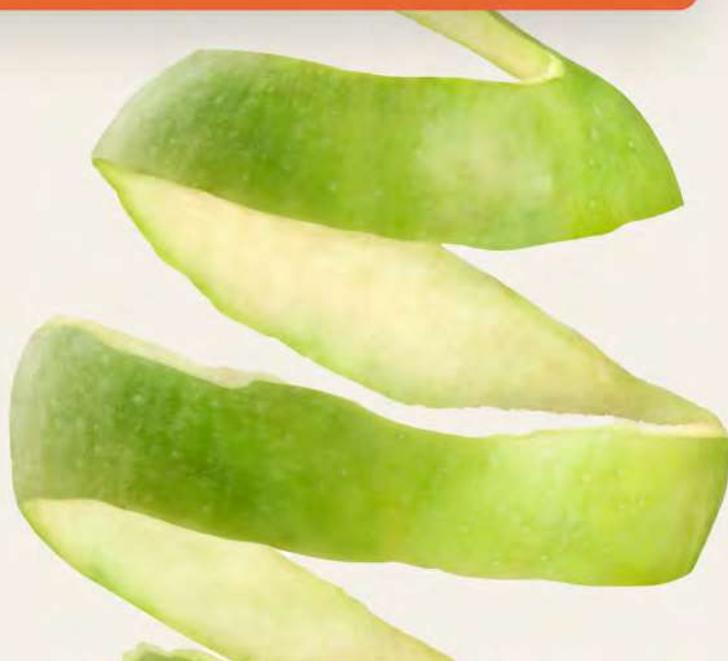
CORSO DI CUCINA VEGETALE

Scarti party



Gambi di broccoli e cavolfiori, bucce di mela, di banana, liquido di conservazione dei legumi, pane... e tanto altro: impara ad utilizzare nel modo migliore quelli che consideriamo "scarti" in cucina.

INFO E ISCRIZIONI QUI



 vegolosi.it





Le ricette di marzo

- 12 *Crostini di riso*
- 14 *Crema fresca di yogurt e feta alla menta*
- 16 *Grissini di zucca*
- 18 *Insalata di patate e piselli al pesto*
- 20 *Panini ripieni di insalata di tonno*
- 22 *Torta salata alle carote e crema di broccoli*
- 24 *Crespelle di basilico alla ricotta*
- 26 *Gnocchi gialli aglio, olio e peperoncino*
- 28 *Noodles di patate speziati*
- 30 *Pasta e piselli cremosa agli asparagi*
- 32 *Quinoa Marocco-Style*
- 34 *Cavolo cappuccio in umido*
- 36 *Ceci in purgatorio*
- 38 *Polpettone di tofu e broccoli in crosta di patate*
- 40 *Straccetti di soia glassati*
- 42 *Frollini al caramello*
- 44 *Marmellata di carote*
- 46 *Muffin ripieni di crema al limone*
- 48 *Pancake alle carote e mandorle*
- 50 *Pangoccioli*







Torta salata alle carote e crema di broccoli

PREP: 20 MIN. | COTTURA: 40 MIN. | TEMPO TOT.: 60 MIN.

DOSI PER: 6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare
100 g di piselli
100 g di cimette di broccoli
180 g di tofu
1 cucchiaio di *lievito alimentare*
1 cucchiaino di pesto di basilico
300 g di carote
½ cucchiaino di cumino in polvere
1 cucchiaino di zucchero di canna
Sale e pepe
Mandorle a scaglie

STRUMENTI

Tritatutto
Placca da forno

L'IDEA DI CHEF SONIA



Per la crema verde alla base di questa torta salata potete anche usare spinaci e zucchine quando i broccoli non sono di stagione.



Iniziate sbollentando per 5 minuti i piselli e le cimette di broccolo in acqua bollente leggermente salata, poi scolateli e lasciateli intiepidire. Riunite nel tritatutto il tofu tagliato a cubetti, i piselli, i broccoli, il lievito, il pesto e condite con un pizzico di sale e pepe e un bel giro di olio, poi frullate fino a ottenere una crema il più liscia possibile.

Saltiamo le carote

Pelate e spuntate le carote, poi tagliatele a fettine spesse circa 3 mm. Scaldate un goccio di olio in una padella antiaderente insieme al cumino, poi unite le carote e saltatele per 5-10 minuti per farle ammorbidire appena. Aggiungete quindi lo zucchero di canna, proseguite la cottura per altri due minuti giusto il tempo di farlo sciogliere e spegnete la fiamma.

Assembliamo la torta salata

Srotolate la pasta sfoglia direttamente su una placca da forno mantenendo sotto la carta forno, poi bucherellatela con i rebbi di una forchetta. Versate la crema di piselli e broccoli sulla sfoglia e distribuitela in uno strato omogeneo formando un rettangolo che lasci almeno 3 cm di bordo lungo tutti e quattro i lati. Distribuite la carote sulla crema, poi ripiegate i bordi della pasta sfoglia in modo da formare una cornice decorativa.

Inforniamo

Cuocete la torta salata in forno ventilato preriscaldato a 180°C per 25 minuti o fino a che la pasta sfoglia sarà bella dorata sia sui bordi che sul fondo. Toglietela dal forno, lasciatela intiepidire qualche minuto poi servitela tagliata a fette, decorandola volendo con basilico fresco e mandorle tostate.

Conservazione

Potete conservare questa torta salata per 3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti. Al momento del consumo vi consigliamo di riscaldarla in padella con un coperchio a fiamma bassa oppure in forno.

Consiglio vegoloso

Se lo gradite potete aggiungere anche degli spinaci saltati alla crema verde di questa torta salata.





Quinoa Marocco-Style

PREP: 10 MIN. | COTTURA: 20 MIN. | TEMPO TOT.: 30 MIN.

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

200 g di quinoa
350 g di acqua
30 g di uvetta
40 g di mandorle
260 g di ceci cotti
1 cucchiaino di curry
½ cucchiaino di curcuma
2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato
Sale e pepe

STRUMENTI

Colino a maglie fitte

Sciacquate bene la quinoa sotto l'acqua corrente aiutandovi con un colino a maglie fitte, poi versatela in un pentolino, copritela con l'acqua, aggiungete il curry, la curcuma e un cucchiaino di sale, portate a bollore, poi coprite con un coperchio, abbassate la fiamma al minimo e fate cuocere per 15 minuti senza mai mescolare né alzare il coperchio. Al termine della cottura spegnete la fiamma, unite l'uvetta e lasciate riposare coperta per 10 minuti.

Prepariamo il resto degli ingredienti

Tagliate la mandorle a listarelle e tostatele in un pentolino antiaderente, poi saltate i ceci per qualche minuto in padella con un goccio di olio e un pizzico di sale.

Condiamo la quinoa

Dopo il riposo, sgranate la quinoa con una forchetta, aggiungete i ceci, le mandorle e il prezzemolo e mescolate bene, regolando di sale e pepe se fosse necessario. Se lo gradite condite con un giro di olio e servite la quinoa calda o tiepida.

Conservazione

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

Consiglio vegoloso

Per una nota di sapore più fresca aggiungete anche della menta fresca tritata a questo piatto.













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





Ambiente

I nostri farmaci avvelenano l'ambiente e gli animali

di Serena Fogli

***Antidepressivi, antidiabetici,
antinfiammatori e
psicofarmaci a uso umano
- solo per citarne alcuni
- finiscono nell'ambiente
nei modi più diversi e con
gli esiti più svariati. Un
differente approccio alla
farmacologia potrebbe
cambiare le cose, salvando
migliaia di animali selvatici
e preservando l'ambiente***



*Louise Sutherland a Itiatuba, in Brasile, nel 1978
(Collezione digitale dell'Università di Otago - Nuova Zelanda)*

Scoperte

Louise, in bici attraverso la foresta amazzonica

di **Elena Benearrivato**

Un viaggio sulla carta impossibile ma che, con grande fatica, è diventato un libro. Una bicicletta, molti contatti, grande determinazione e la voglia di raccontare un luogo incredibile e la sua distruzione sono la base di questa storia

12 maggio 1978. Una signora di origini neozelandesi poco più che cinquantenne atterra in Brasile con una bici Peugeot nuova di zecca - a cui non sa neppure gonfiare le ruote - due borsette portapacchi e una scatola di latte condensato. Si chiama Louise Sutherland, fa l'infermiera, è alta un metro e mezzo, pesa 47 chili, ha dei modi particolarmente gentili e si trova lì per un motivo: diventare la prima persona ad attraversare tutta la foresta amazzonica in bicicletta lungo la BR-230 o Transamazzonica, una strada inaugurata da poco.



Riletture

La lezione di Shakespeare

di *Silvia De Bernardin*

Pensare di risolvere la crisi ambientale solamente con la scienza e la tecnologia è un errore. Anche il nostro immaginario ha bisogno di essere risvegliato e la letteratura è lo strumento più potente che abbiamo per farlo, come ci spiega un suggestivo studio che rilegge in chiave ecologica i capolavori di Shakespeare svelando un invito nascosto a mettere in discussione le gerarchie tra umani e non umani e ad adattarci per affrontare questi tempi difficili

Uno e tanti Konrad Lorenz

di *Claudia Bellante*

Si può essere dei grandi scienziati e dei piccoli uomini? Si possono amare e comprendere immensamente gli animali e osservare e descrivere l'umanità con distacco e freddezza mentre il mondo intorno a noi diventa sempre più buio e malvagio? A quanto pare sì. Perché siamo fatti di sogni e contraddizioni, di istinto e ragionamento, siamo capaci di arte altissima e di spregevole ignominia. Siamo umani. Saranno così anche gli animali? Konrad Lorenz, nell'originale biografia scritta da Ilona Jerger, dà le sue risposte

Questo articolo lo scrivo dalla stanza di una grande casa a Dar es Salaam, città portuale, trafficata e polverosa della Tanzania. Mi trovo qui per lavoro, ma nelle settimane precedenti mi sono spostata un po' per il Paese e sono stata a Sud a visitare il Parco Nazionale Nyerere, che prende il nome da Julius Nyerere, padre fondatore della nazione. Assieme a mio marito e nostra figlia abbiamo fatto un cosiddetto "safari". In swahili, la lingua ufficiale nei Paesi dell'Africa orientale (Kenya, Congo, Ruanda, Isole Comore, Uganda e Tanzania appunto), "safari" vuol dire viaggio e credo che, nell'immaginario locale, il viaggio che si intende non corrisponda esattamente a quello compiuto da noi: tre giorni scarrozzati su una jeep, dall'altra parte del mondo, alla ricerca di animali che consideriamo più o meno esotici, spendendo una quantità di denaro decisamente abbondante. Non uso il termine spropositata perché la cifra che abbiamo pagato ha compensato le innumerevoli ore al volante dalla nostra guida, il suo tempo





Clima e società

Basta fake news climatiche

di *Marta Abbà*

La disinformazione attorno al riscaldamento globale è sempre più intensa e diffusa, ma secondo il climatologo Giulio Betti, ciascuno può difendersene, indebolendo il “mostro del negazionismo”. Nel suo libro “Ha sempre fatto caldo!” spiega come procurarsi gli anticorpi e proseguire da soli

Più se ne parla, più c'è il rischio, se non la certezza, che lo si faccia in modo anche scorretto, distorto, strumentalizzato o, in qualche caso, solo ingenuo e inconsapevole. La crisi climatica si è ormai imposta in modo stabile nello spazio delle notizie, in ogni media di ogni Paese

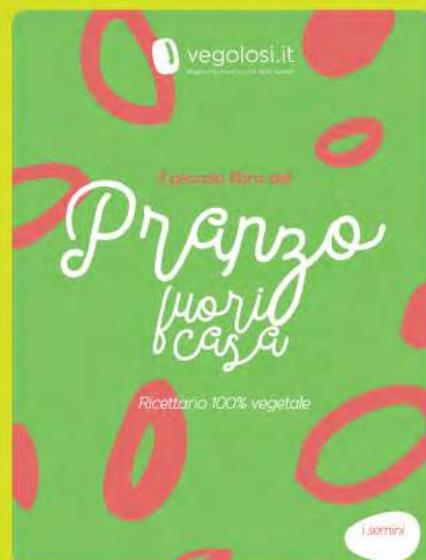
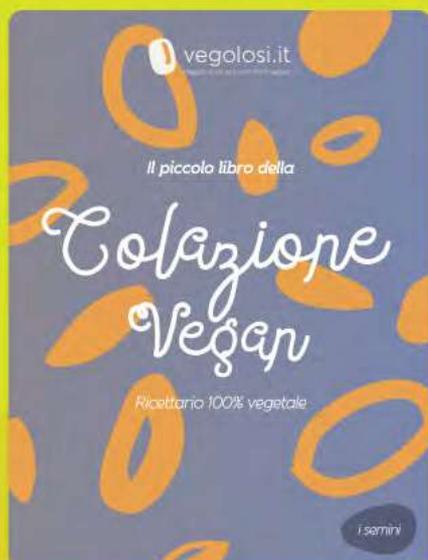
e anche sui social network. È stato inevitabile perché il suo impatto sulla vita anche di coloro che se ne disinteressavano era diventato troppo imponente per continuare a essere ignorato. Ora che gli occhi sono puntati sulla “questione clima”, però, è fondamentale che chi ne parla lo faccia in modo corretto ed equilibrato, e soprattutto conosca l'argomento. Sembra ovvio, ma non lo è, perché c'è chi ancora sostiene che «ha sempre fatto caldo» e, soprattutto, c'è ancora chi garantisce lo spazio per dirlo ad alta voce.

UNA GUIDA SMASCHERA FAKE NEWS

Prendendosi gioco delle “balle climatiche” che impazzano nell'odierno scenario, il climatologo Giulio Betti ha voluto intitolare proprio così il suo primo libro. Pubblicate da Aboca Edizioni, le sue pagine ospitano una panoramica di “classici della disinformazione” che in parte suona esilarante, ma in parte terrorizza, perché fa capire fino a che punto si è perso totalmente il controllo sulla

“I semini” è la nostra collana di mini-ebook a €2,99 con 30 ricette a tema scelte tra le migliori di Vegolosi.it

Clicca sulle copertine per più info





Storie

Regine delle piante

di Daniela Giordani

Tra tutte le scienze che sono state per moltissimo tempo terreno precluso alle donne, la botanica ha un fascino irresistibile: studiose, artiste, viaggiatrici hanno dedicato la loro vita al mondo delle piante, restando magari sconosciute ai più, ma vivendo esistenze fuori dall'ordinario e scoprendo rarità meravigliose

La scienza, un sostantivo femminile che per secoli non ha saputo accogliere le donne.

Anche oggi il gender gap negli studi STEM (Scienza, Tecnologia, Ingegneria e Matematica) si fa sentire: nel 2015 l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite ha istituito la "Giornata internazionale delle donne e delle ragazze", che si celebra l'11 febbraio con l'obiettivo di promuovere la piena ed equa partecipazione della popolazione femminile alla ricerca scientifica. Basti pensare che solo una su tre scienziati nel mondo è donna e che nelle materie STEM meno del 40% delle lauree è in quota rosa. Ai livelli più alti della carriera scientifica, inoltre, il genere

Tutto il mondo intorno

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

Mostre

Il Paese della biodiversità? È il nostro

Spesso ce lo dimentichiamo ma, grazie alla sua posizione geografica, alla straordinaria diversità di habitat che ospita e al fatto di trovarsi sulle importanti rotte migratorie di molte specie di uccelli tra l'Africa e il Nord Europa, l'Italia è il Paese europeo che conta la più grande varietà di specie viventi e il più alto tasso di specie endemiche. Non solo: più del 50% delle specie vegetali e il 30% di quelle animali che vivono al nostro fianco sono presenti esclusivamente qui. Un bel remind sulla fortuna che abbiamo – e che non dovremmo sprecare – ce lo fa **Il paese della biodiversità. Il patrimonio naturale italiano**, la bellissima mostra fotografica di National Geographic Italia e National Biodiversity Future Center, visitabile fino alla fine di aprile nella sede centrale del CNR, in piazzale Moro, a Roma. Una cinquantina sono gli scatti di The Wild Line – il collettivo di fotografi naturalistici composto da Marco Colombo, Bruno D'Amicis e Ugo Mellone – che raccontano il lato selvaggio e più sconosciuto dell'Italia, esplorando il legame tra la sua biodiversità, le attività umane e le conseguenze dei cambiamenti climatici.



Podcast

L'altro animale

Che cosa e come pensano gli animali? A

questa domanda provano a rispondere le puntate del podcast **L'altro animale**, curato dal filosofo Paolo Pecere. Quattro chiacchierate con etologi e filosofi per provare a entrare nelle menti degli animali non umani: cani, polpi, pipistrelli, primati. Un'occasione per riflettere su pregi e limiti dell'antropomorfismo, sulle diverse forme di società animali, di diritti, animalismo, vegetarianesimo, antispecismo. E su di noi, perché – come ricorda Pecere – ogni domanda su gli animali altri è anche, per riflesso, una domanda su noi specie umana.



Film

Un mondo da salvare

È un film bellissimo – non a caso candidato a ben due Premi Oscar e per questo di nuovo nelle sale in queste settimane – che inquieta (anche perché privo di dialoghi) e, insieme, rassicura *Flow. Un mondo da salvare*. In uno scenario apocalittico, in cui il Pianeta è sommerso dall'acqua e dell'uomo non c'è più traccia, animali molto diversi tra loro – un gatto, un labrador, un lemure, un serpentario e un capibara – si ritrovano su una sorta di Arca di Noè alla deriva. Scopriranno che la collaborazione al di là di ogni diversità è ciò che li può aiutare a sopravvivere. E che, come l'acqua, tutto scorre e la natura sa fare il suo corso.



Giochi a 4 zampe e 0 spreco

Ogni mese nel laboratorio della redazione di Vegolosi MAG scopriamo tante idee originali e praticabili per dare nuova vita a oggetti che non usiamo più per il loro scopo iniziale. Perché creare cose nuove con le nostre mani libera la mente, dà gioia e ci solleva dal consumismo sfrenato

Se avete un animale domestico in casa sapete bene che gli accessori hanno davvero prezzi esorbitanti: dalle cucce ai giocattoli, decidere di regalare qualcosa di carino e comodo ai nostri pet significa mettere a budget parecchi euro. Noi in redazione abbiamo due cagnoline e ne sappiamo qualcosa. Ecco perché abbiamo pensato a una puntata del laboratorio creativo dedicata proprio a risparmiare, ma senza privarci della gioia di regalare qualcosa di bello e utile ai nostri compagni di strada. Siamo pronti con tante idee!



CUCCIA MORBIDA CON UNA VECCHIA FELPA

Vi serviranno una vecchia felpa (le dimensioni dipenderanno dalla taglia di cane e gatto), ago, filo e un po' di imbottitura per cuscini o un vecchio

cuscino quadrato. Cucite chiudendoli i polsi della felpa, chiudete anche il fondo e, dopo aver imbottito entrambi infilando il riempimento dal collo, cucite una linea retta proprio sotto l'imboccatura della testa. Ora non vi resta che "abbracciare" con le due maniche la parte centrale della felpa e cucire il fondo e le due estremità delle maniche per creare una cuccia perfetta per nanne da record. Potete usare al posto della felpa anche un maglione oppure una maglietta di cotone. [\(Tutorial qui\)](#)

GIOCATTOLO TIRA E MOLLA CON VECCHIE MAGLIETTE

Quest'idea è dedicata ai cagnolini, soprattutto a quelli che amano giocare a tira e molla o che adorano mordicchiare gli oggetti (per loro è un grande relax). Tagliando a strisce larghe vecchie magliette di cotone, ma anche asciugamani a nido d'ape (non devono perdere fili) potete creare una treccia o una doppia treccia per creare un gioco perfetto senza spendere un euro in più. Ci sono anche molti tutorial su come realizzare strutture



a nodi più complesse e più resistenti della semplice treccia [\(come questo\)](#).

GIOCATTOLO RUMOROSO O CON ERBA GATTA

Ora dedichiamoci ai mici. Sappiamo bene del loro amore per le cose rumorose o per la famosa erba gatta. Procuratevi un vecchio tessuto, meglio se di cotone: create una sagoma (anche un quadrato o un rettangolo lungo, oppure la sagoma di un pesciolino, etc.) e riempitelo con carte di caramelle o sacchetti vuoti di plastica semi dura (come quella dei sacchetti delle patatine): cucite il tutto all'interno e il gioco è fatto. Al posto della plastica rumorosa potete riempire il cuscinetto/gioco





Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it

LA PUOI ACQUISTARE QUI

*Puoi abbonarti anche solo per 6 mesi
o regalare l'abbonamento!*