



RICETTE

20 idee inedite per un'estate super facile!

INTERVISTE

*Telmo Plevani:
"L'uomo è il nuovo asteroide?
Non è detto"*

VIAGGI

Tour in Italia alla scoperta delle più belle librerie eco e green

LIBRI

*La bicicletta?
È un sentimento rivoluzionario con Le Breton*

PER UNA
GRANDE
MENTE
NULLA E'
TROPPO
PICCOLO

Arthur Conan Doyle

— scrittore

1859-1930

Vegolosi MAG

n. 14— luglio / agosto 2021

Vegolosi.it è una testata giornalistica registrata presso il Tribunale di Milano, n. 231 del 07/06/2013

Editore: Viceversa Media Srl

Direttore: Federica Giordani

Redazione: Silvia De Bernardin,
Simone Paloni, Valentina Pellegrino.

Ricette: Sonia Maccagnola

Hanno collaborato:

Elena Benearrivato - *redattore*,

Tiziana Caretti - *redattore*,

dott.ssa Denise Filippin - *biologa
nutrionista esperta in alimentazione a
base vegetale*,

dott.ssa Lorenza Franciosi - *PharmD,
PhD e consulente nutrizionale*,

Sara Grassi Sgarban - *redattrice*,

Giovanna Lattanzi - *Orto Strabilia*,

dott.ssa Benedetta Raspini - *biologa
nutrionista specialista in scienza
dell'alimentazione*

Benedetta Rutigliano - *redattore*

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

Abbonamento annuale 2021:

lo trovi SOLO qui.

Lo stolto guarda il jet

di **Federica Giordani**

Se non l'avete vista, c'è una foto che voglio descrivervi. Sette rappresentanti delle democrazie più ricche del mondo si trovano in un hotel, mangiano carne locale e aragoste e guardano uno spettacolo con jet che sfrecciano nel cielo. La foto ufficiale, una delle tante, mostra i leader dello scorso G7 svoltosi in Cornovaglia, in gruppo, mentre scrutano il cielo, stringendo fra le mani chi un bicchiere, chi una bottiglia. Si doveva discutere di molte cose, fra le quali anche della crisi climatica. Di fatto, si è concluso poco, e a dirlo sono le associazioni ambientaliste. Greenpeace, per esempio, ha emesso una nota stampa che si conclude così: «Boris Johnson e i suoi colleghi leader hanno nascosto la testa nella sabbia della Cornovaglia piuttosto che affrontare la sfida ambientale che tutti noi abbiamo di fronte». Altre dichiarazioni parlano di «disco rotto», altre di «parole vuote».

Quello che manca sono impegni finanziari veri per porre fine all'uso, per esempio, dei combustibili fossili, e prese di posizione reali per proteggere la biodiversità. Del ruolo dell'alimentazione, come era ovvio, nessuna traccia.

Il naturalista e divulgatore scientifico David Attenborough ha dichiarato in un video realizzato proprio in occasione del G7: «Abbiamo visto durante la pandemia cosa possiamo fare insieme se abbiamo un obiettivo e un'urgenza. La crisi climatica è una questione politica tanto quanto tecnologica, serve la volontà di affrontarla».

Eppure, quella foto vede sì un gruppo apparentemente coeso e «libero» dal negazionismo di Trump, ma che fissa sorridente la propria contraddittorietà: la carne nei piatti, i jet che sfrecciano per intrattenere e quelli per viaggiare.

Una foto, questa, che lascia molta amarezza e la sensazione che la prossima Conferenza 2021 delle Nazioni Unite sui cambiamenti climatici in programma per novembre non porterà nulla di nuovo perché è la cultura di base sul che cosa sia davvero "l'ambiente" a mancare.

Greta Thunberg, nel cortometraggio *For Nature*, piatta e diretta, dice: «Non vediamo più i collegamenti fra il nostro benessere e lo stato del pianeta ma mi piacerebbe poter unire tutti questi punti perché, ammettiamolo, se non lo facciamo, siamo fottuti».

Già.

Sommario

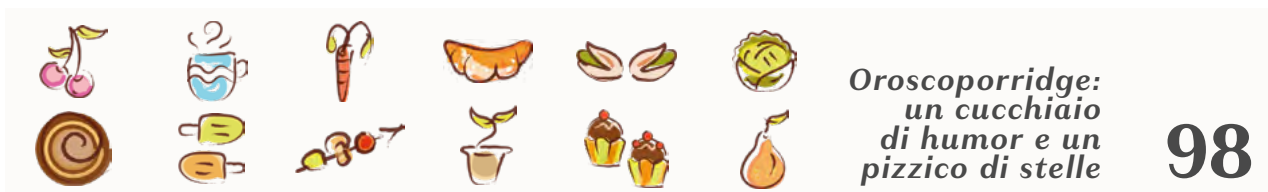
Clicca sulle foto per
andare alla pagina
corrispondente!



Con
consigli
nutrizionali



- 3** EDITORIALE
Lo stolto guarda il jet
- 7** LA SPESA DI STAGIONE
COME GINGER & BREAD
L'abbinamento del mese
- 8** RICETTARIO: 22 IDEE
Con le tips nutrizionali della dott.ssa Raspini
- 56** RICETTE DAL MONDO
- 58** CHEEK TO CHEEK
Conservazione in dispensa
- 61** LE NOSTRE RICETTE FATTE DA VOI
- 63** MI FA BENE PERCHÉ
A cura della dott.ssa Filippin
- 65** STO UNA CREMA
A cura della dott.ssa Franciosi
- 68** NON SIAMO (PER FORZA) CATASTROFE
- 72** GIOIELLI SOSTENIBILI
- 78** I PARADISI DELLA CARTA
- 84** UN SENTIMENTO CHIAMATO BICICLETTA
- 88** «LA FERMENTAZIONE? METAFORA FILOSOFICA DELLA VITA»
- 90** IL FUTURO È SOLARPUNK
- 94** BRICIOLE
Le notizie per non perdere la strada in un mondo che cambia
- 95** LIBRI DIVORABILI
Consigli di lettura di tutti i generi
- 96** ZERO WASTE
Giochiamoci la carta giusta
- 97** L'ORTICELLO
Il "frutto" di giugno
- 98** OROSCORRIDGE
L'oroscopo "a cucchiataie" di questo mese
- 99** MITI DA SFATARE
Contro le fake news con un tocco di ironia



Scegli il tuo abbonamento per tutto il 2021

45€
invece
di 60€

COLLEZIONE

OPPURE

Regala l'abbonamento
Collezione

37€
invece
di 44€

CLASSICO

OPPURE

Regala l'abbonamento
Classico

Collezione o Classico?

11 numeri, solo ricette inedite
(non le troverai sul sito ma solo sulla rivista!),
tutta la collana di ebook de "I semini",
una mail diretta per parlare con chef Sonia.
E in più, abbonandoti,
sostieni il nostro lavoro di tutti i giorni
sul sito (che rimarrà gratuito e accessibile a tutti)

PIÙ INFO QUI



La spesa di stagione

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

Verdura

Bietola, carote, cavolo cappuccio, cetrioli, cicoria, fagiolini, finocchi, indivia, lattuga, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, porri, rape, ravanelli, rucola, sedano, taccole, valerianella, zucchine

Frutta

Albicocche, amarene, anguria, ciliegie, fichi, fichi d'India, frutti di bosco, limoni, mele, meloni, nespole, pere, pesche, prugne, susine, uva.

Come Ginger & Bread

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

***Pesche
& cocco!***



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



Pomodorini ripieni di frutta secca alle erbe e limone

PREP: 35 MIN. | COTTURA: 10 MIN. | TEMPO TOT.: 45 MIN.

DOSI PER: 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ: MEDIA

INGREDIENTI

600 g di pomodorini
90 g di frutta secca (noci, nocciole, pinoli)
1 cucchiaio di erbe miste
2 cucchiaini di pangrattato
1 cucchiaio di uvetta
Scorza di ½ limone
Sale e pepe
Olio extravergine d'oliva

STRUMENTI

Tritatutto, Placca da forno
Tappetino da forno in silicone

IL CONSIGLIO DELLA NUTRIZIONISTA

O! *I pinoli sono un'ottima fonte di minerali, vitamine e acidi grassi alleati della salute cardiovascolare; i loro grassi monoinsaturi, infatti, possono aiutare a ridurre il colesterolo "cattivo". Sono, inoltre, ricchi di vitamina E e manganese, molecole antiossidanti che aiutano a contrastare l'invecchiamento cellulare. All'acido pinoleico viene attribuita la capacità di ridurre la fame agendo su due ormoni che lavorano come soppressori dell'appetito.*



Si cucina!

Iniziate ammolando l'uvetta in una ciotolina con dell'acqua calda. Lavate quindi i pomodorini, tagliate la calotta superiore e scavate l'interno con un piccolo cucchiaino.

Prepariamo il ripieno

Tritate nel tritatutto la frutta secca fino a ottenere una granella non troppo fine. Su un tagliere tritate la polpa dei pomodorini (sgocciolata dall'acqua e dai semini) insieme all'uvetta, e riunite quindi tutti gli ingredienti del ripieno in una ciotola: la frutta secca, la polpa dei pomodorini con l'uvetta, il pangrattato, il misto di erbe, la scorza di limone, sale, pepe e un goccio di olio e mescolate bene.

Farciamo i pomodorini

Riempite con un cucchiaino i pomodorini fino all'orlo, disponendoli man mano su una placca da forno ricoperta con un tappetino in silicone, conditeli con un pizzico di sale e un giro d'olio e infornateli in forno statico preriscaldato a 200°C per 10 minuti, giusto il tempo di far ammorbidire i pomodorini e dorare la superficie. Sfornateli, lasciateli raffreddare un paio di minuti, quindi serviteli caldi o tiepidi.

Conservazione

Potete conservare questi pomodorini ripieni 3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

La cottura in forno non è obbligatoria, potete tranquillamente gustare questi pomodorini ripieni anche freddi.





I mille modi di assaporare le stagioni

Si chiama “Il raccolto” ed è la serie di ebook
disponibile per tutti i dispositivi, con il meglio
delle ricette di Vegolosi.it.
Tutte testate (leggi: assaggiate) e fotografate.



*Per la primavera:
200 ricette con i nostri
ingredienti di stagione
preferiti: fragole,
nespole, asparagi...*



*Più di 500 pagine di ricette
semplici, fresche e assolutamente
gustose, ideali per trovare sempre
nuove idee per affrontare il caldo*



Zuppe e vellutate, nonchè secondi piatti assolutamente gustosi e dolci senza uova e burro perfetti per riscaldarsi e coccolarsi nei mesi freddi dell'anno. In più, l'immaneabile menù di Natale e Capodanno



Dalle meringhe vegan alla maionese, dai pancake alle cheesecake fino ai nuggets e alla farifrittata: scopriamo insieme cos'è l'aquafaba e come usare questo ingrediente pazzesco!

Tutti disponibili per Amazon Kindle, iPad, Kobo, iPhone, smartphone, Pc e Mac











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



Conservazione in dispensa

1 Congelare le farine

Spesso può capitare, soprattutto con l'arrivo dei primi caldi, che in dispensa compaiano dei piccoli insetti, le famose farfalline del cibo, che infestano soprattutto pacchi aperti di pasta, cereali, farine, legumi, frutta secca e biscotti. Voglio condividere qui con te uno dei miei segreti più utili in cucina per ovviare a questo problema e salvare in particolare le tue farine: basta, infatti, trasferirle in vasetti di vetro o sacchetti gelo e conservarle in freezer. In questo modo, saranno al riparo dall'attacco di qualsiasi insetto, dureranno molto di più, ma soprattutto resteranno comunque sempre pronte all'uso, dal momento che non essendo presente acqua non si congeleranno formando un blocco unico di farina. Questo trucchetto è perfetto per salvare qualsiasi tipo di farina, dalla classica 00, a quella di ceci a quella (più costosa) di castagne.

2 Semi e frutta secca al fresco

Con il caldo un altro problema che possiamo riscontrare nella nostra dispensa è che la frutta secca e i semi oleaginosi irrancidiscono più velocemente. Il suggerimento che ti do, quindi, è quello di trasferirli in vasetti di vetro o contenitori dalla chiusura ermetica e tenerli in frigorifero, in modo da assicurarti una conservazione più sicura e duratura. Lo stesso discorso vale ovviamente anche per le creme di frutta secca come il burro di arachidi o la crema di mandorle, specialmente se preparate in casa.

3 Tutto sottovuoto

Soprattutto se in cucina hai iniziato a dedicarti al *meal prep* (puoi scoprire tutti i miei segreti al riguardo sul numero del [Mag di aprile](#)) ti sarà capitato di cucinare grandi quantità di cereali, legumi e verdure e poi trovarti con il problema di come conservarli per tutta

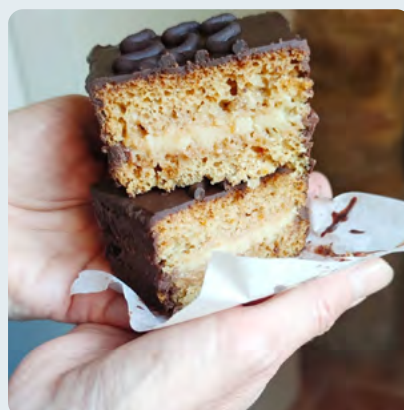
la settimana. Un'opzione sempre valida è quella di congelarne una parte, ma se non ami il cibo congelato ho l'alternativa che fa per te: la conservazione sottovuoto. In commercio si trovano ormai svariate macchinette per uso casalingo, dai costi e dalle dimensioni ridotti, che ti permettono di conservare i tuoi cibi in appositi sacchetti in cui puoi creare il sottovuoto nel giro di qualche secondo. In questo modo, puoi conservare cereali e legumi in frigorifero per settimane, ma è un sistema utilissimo anche, ad esempio, per conservare le foglie di tè e infusi acquistati sfusi e di cui in estate facciamo uso ridotto e che rischiano quindi di perdere i loro aromi.

4 Barattoli a chiusura ermetica

Un altro modo per tutelare al tua dispensa e metterla al riparo dall'attacco di insetti e umidità è quella di trasferire i tuoi cereali, legumi secchi, granola, frutta secca,

Le nostre ricette fatte da voi

La selezione delle 6 migliori foto inviateci su Facebook o 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/ Burger di melanzane di [@oggisicucina](#)

NON DA MENO...

2/ Tofu saltato con fagiolini e carote di [@annadellipaolnutrizionista](#)

3/ Fiesta di [@nikolaalborghetti](#)

4/ Polpette sorgo e lenticchie

di [@dott.ssa_fini_azzurra_](#)

5/ Banan bread di [@chia_cookiefox](#)

6/ Tempeh di ceci glassato e riso basmati di [@bressancamilla](#)

[Clicca sulle foto per leggere la ricetta](#)

Integratori

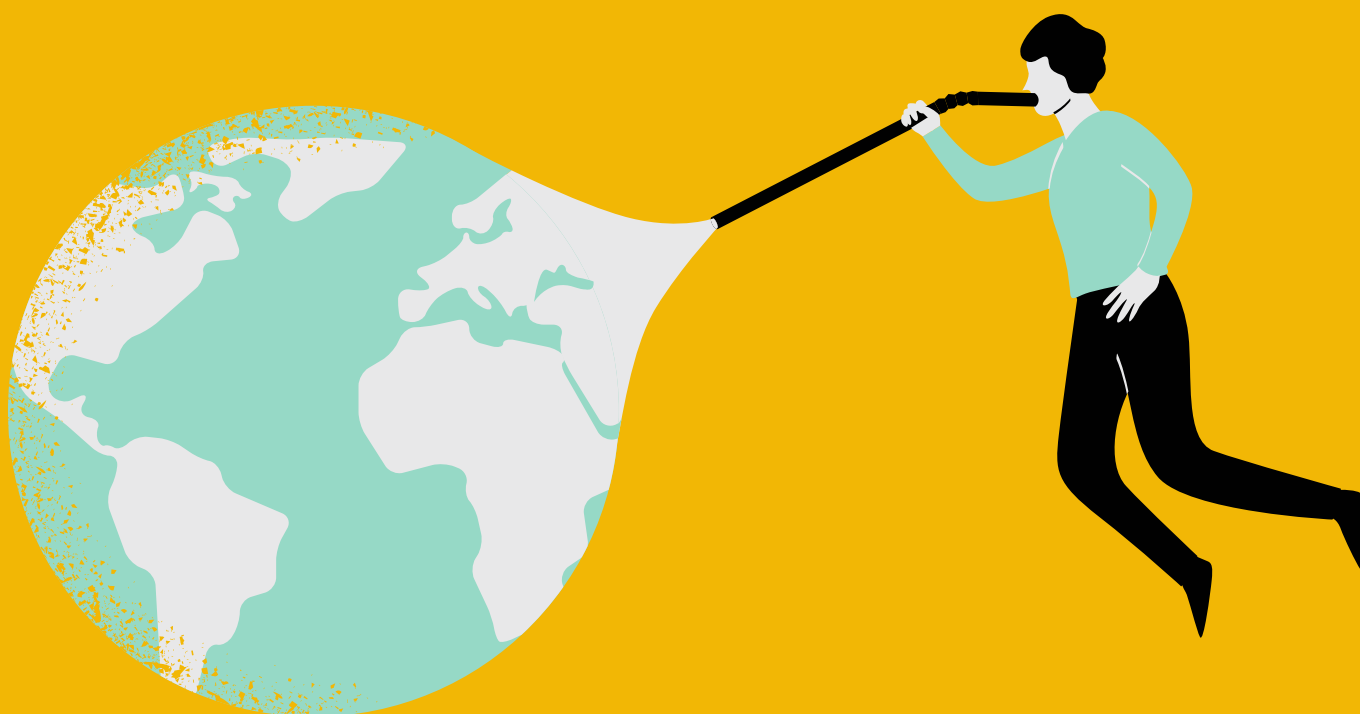
*Sì? No? Quali?
L'integrazione
per lo sportivo vegano*



Interviste

Non siamo (per forza) catastrofe

di *Federica Giordani*



***Il filosofo, divulgatore ed evoluzionista Telmo Pievani,
in una chiacchierata sul modo in cui la scienza ha comunicato
in questi mesi, gli errori, i meriti e il futuro, che dovrà essere
meno legato al superfluo e senza «nostalgia» per la natura***

Le sue lezioni sulle catastrofi, le estinzioni e l'uomo come secondo meteorite della Terra, sono un piacere assoluto. Telmo Pievani è un filosofo della scienza, materia preziosissima ma anche poco conosciuta che indaga non solo il metodo scientifico, ma anche i rapporti fra il mondo degli scienziati e la società.

In questo ultimo anno e mezzo proprio la scienza - insieme ai suoi protagonisti in camice bianco - è tornata prepotente nelle nostre case ma non sempre nel modo giusto. Con Pievani parliamo degli errori fatti, delle speranze a cui guardare e alle connessioni complesse che sono la chiave di tutto.

Professore, lei si occupa da tempo del rapporto fra scienza e società: con che occhi ha guardato questo ultimo anno e mezzo di pandemia?

Quello che ho visto è stato un vero crash test sulla tenuta proprio del rapporto fra scienza e società. Ci siamo fatti trovare impreparati all'emergenza pandemica, ma non avrebbe dovuto essere così. I segnali e le previsioni di una possibile pandemia erano già stati messi sul piatto - se pensa al saggio del 2012 di David Quammen, *Spillover*, per esempio. Eravamo impreparati anche su come comunicare tutto questo.

Ci sono stati errori di comunicazione, quindi, secondo lei?

Senza dubbio. Quello che succede in Italia è l'evidente conseguenza dell'assenza di un unico centro di riferimento per la comunicazione scientifica. A differenza degli Stati Uniti e dell'Inghilterra, noi non abbiamo rappresentanti di centri istituzionali che vengono interpellati per dare voce alla comunità scientifica nel suo insieme, bensì singole figure che finiscono, inevitabilmente, per battibeccare tra loro, generando insicurezza e disorientamento nel pubblico.

Gli scienziati fanno fatica a fare cosa, a suo avviso?

A spiegare da dove arrivano le loro affermazioni, perché vivendo all'interno del metodo

«Deforestazione e allevamenti intensivi sono le due principali cause dell'aumento di frequenza delle pandemie. Ma non stiamo facendo nulla. Vogliamo i vaccini subito, e basta»

scientifico, lo danno per scontato, non lo spiegano e questo genera nel pubblico - soprattutto su un tema così complesso - la sensazione che ci siano verità calate dall'alto, e invece la scienza è esattamente il contrario: è fatta di dubbi, di ricerca, di verifica lenta - spesso lentissima - delle

ipotesi. È stata, quella pandemica, senza dubbio una situazione inedita per la comunità scientifica: virologi che non avevano mai fatto un'intervista - e molti di loro li conosco personalmente - si sono ritrovati travolti da richieste, ospitate, insomma dalla celebrità che non cercavano e non volevano. Alcuni si sono prestati a un "gioco" che è inevitabile sui media, quello dello scontro, del dibattito a toni alti: ma non avrebbero dovuto, perché i dibattiti scientifici non si fanno nei talk show televisivi.

Questa è una situazione molto complessa, e la complessità sembra esattamente il contrario di quello che tutti vorrebbero.

Certo, la complessità è lenta. Il pubblico in pieno panico - anche giustamente - ha cercato risposte sicure, nere o bianche, ma non ce ne erano e ancora adesso alcune domande sono ancora aperte. Ma alla scienza non si può chiedere la soluzione "presto e subito", si dovrebbe uscire dallo spettro della sua azione "salvifica".

Cosa intendeva prima con l'idea "salvifica" della scienza, mi incuriosisce...

Quello che non dobbiamo fare è rivolgerci alla scienza e alle sue "garanzie" solo quando ci fa più comodo e ne abbiamo bisogno, quando ci deve salvare da una situazione come quella pandemica attuale. Un po' come dire: «Salvaci alla svelta che poi dobbiamo tornare a fare quello che facevamo prima»; solo che questo atteggiamento è esattamente quello che va evitato. Sento moltissimo l'effetto «Mi vaccino alla svelta così poi posso tornare come prima», invece non dovrebbe affatto essere così: cambiare stile di vita è fondamentale, perché nella normalità di prima c'erano i semi dell'era pandemica in cui siamo entrati.

Eppure quello che percepiamo in generale, soprattutto nell'ultimo periodo, non è un

Stili di vita

Gioielli sostenibili: splendere con consapevolezza

di Tiziana Caretti

«Se bella vuoi apparire, un po' devi soffrire», dicevano le nostre nonne. Ma nel caso dell'estrazione e della lavorazione di oro, argento, rame e altre materie preziose, non siamo noi a soffrire, ma gli esseri umani che lavorano nelle miniere insieme alla fauna e alla flora che le circondano. In Africa, America e Asia, le compagnie straniere, aiutate da Governi corrotti, si impossessano di interi territori per estrarre questi materiali: inquinano, affamano, avvelenano il territorio e impoveriscono le popolazioni locali. Dietro la nostra bellezza si nasconde un ricchissimo mercato mondiale fatto di sofferenza. Le soluzioni esistono già e le aziende che le applicano sono numerose

Per estrarre un'oncia d'oro (circa 28 grammi), vengono rimosse 250 tonnellate di roccia. In seguito, l'oro grezzo viene separato dalla roccia con metodi che prevedono l'uso di cianuro, acido solforico e mercurio. L'estrazione di un singolo grammo d'oro richiede ben 5 grammi di mercurio e ne servono tra i 56 e 140 grammi per creare una fede nuziale. È stato stimato che oltre un terzo di tutto l'inquinamento mondiale da mercurio è causato dall'estrazione mineraria su piccola scala. Il mercurio è una neurotossina che causa danni a cervello, sistema nervoso, polmoni e reni. È dannoso soprattutto per donne in gravidanza e bambini, anche in piccole quantità. E se consideriamo che ben 15 milioni di persone cercano di guadagnarsi da vivere lavorando in miniere artigianali, di cui il 30% è composto da donne e bambini, possiamo capire il disastro causato da questo mercato.

L'esposizione al cianuro è un altro pericolo dell'estrazione mineraria. Questa sostanza tossica impedisce alle cellule del corpo di usare l'ossigeno, causando gravi conseguenze sul corpo umano, convulsioni, danni ai polmoni e morte per arresto respiratorio, danni cerebrali e arresto cardiaco. Inoltre, l'inquinamento da mercurio e cianuro proveniente da una sola miniera può uccidere pesci e altri viventi nel raggio di diverse miglia, come succede ormai da decenni nella foresta Amazzonica.

NON SOLO ORO, MA ANCHE ARGENTO E PIETRE PREZIOSE

Visti dall'alto sembrano dei "fiumi gialli", ma sono piccole e grandi miniere di estrazione dell'oro sorte da anni nell'indifferenza o tolleranza delle autorità nella foresta pluviale di Madre de Dios, nel Sud-Ovest del Perù, in un'area con la maggiore biodiversità del mondo. Infatti, il 41% della deforestazione amazzonica, messa in atto tra il 2001 e il 2013, è stata causata dalle miniere d'oro di piccole dimensioni, come mostra una ricerca pubblicata il 14 gennaio 2015 dall'Università di Puerto Rico. Le aree interessate sono quelle della foresta pluviale di Suriname, Guyana, Brasile, Ecuador, Perù, Colombia, Venezuela e Bolivia, ovvero circa 1680 km quadrati di foresta tropicale, e di biodiversità, che è stata distrutta nel Sud America. La ricerca mostra un altro dato sconcertante: la maggior parte di queste miniere si trova in aree vietate o protette.

La mancanza di controlli sul territorio ha portato a questa situazione e i danni ambientali sono ingenti. Una soluzione a questo problema potrebbe essere l'implementazione della Convenzione internazionale di Minamata per eliminare gradualmente il mercurio, far chiudere tutte le miniere nelle aree protette e rafforzare il dibattito con i Paesi confinanti per fermare il movimento incontrollato di miniatori, di mercurio e di oro. Questa convenzione, approvata sotto l'egida delle Nazioni Unite nel 2013 e ratificata anche dall'Unione Europea dove è entrata in vigore a fine 2020, ha l'obiettivo di proteggere la salute e l'ambiente dalle emissioni e dai rilasci antropogenici di mercurio e dei suoi composti, attraverso l'adozione di una serie di misure volte a ridurre a livello globale la presenza di mercurio nell'ambiente.

Un rapporto pubblicato dalla testata



Un angolo della libreria Acqua Alta di Venezia

Scoperte

I paradisi della carta

di *Benedetta Rutigliano*

Tour tra le librerie speciali d'Italia, da quelle storiche alle più green, da quelle dove unire cibo e cultura a quelle dove curare le emozioni. Senza perdere di vista, per i fan dell'usato e dell'introvabile, bancarelle e book station originali, ma anche siti e piattaforme digitali dove cercare edizioni rare

Luoghi dell'anima dove perdersi e ritrovarsi, grazie ai beni preziosi, ma non per questo inaccessibili, in esse raccolti, negozi che vendono pagine impregnate di pensieri, sapori, odori, diffondono culture e credenze, aumentano la nostra

capacità di immaginare mondi e trasformare il nostro: si tratta delle librerie, fondamentali grazie al valore sociale, culturale, economico, che aggiungono a città e quartieri ospitanti. Il nostro Paese è costellato da questi Eden, nonostante le difficoltà affrontate per via della pandemia soprattutto dalle librerie indipendenti (le più penalizzate, date le limitazioni nei movimenti e l'incremento della vendita online), che però ha coadiuvato quell'aumento di lettori agevolato dagli interventi governativi, come indicano i dati dell'*Associazione Italiana Editori di gennaio-marzo 2021*. Ma quali sono le librerie italiane da visitare, per nutrirsi di saperi e pensieri in oasi atipiche?

SOPRA LE VETTE, IN PIANURA, FIN SOTTO IL MARE – A NORD

Nelle classifiche delle librerie più originali del mondo è la *Libreria Acqua Alta* a Venezia, un must per chi visita la città sull'acqua. Per proteggere i libri dalle maree, il proprietario Luigi Frizzo li



ARIETE

Chi sei tu? Il primo segno dello zodiaco! E cosa vuoi?

Tutto il gelato della vaschetta variegata al cioccolato! E cosa devi fare, invece? Dividerla con gli altri!!! Dài, questo mese un po' di generosità in più e un pizzico di granella di noccioline.



TORO

A Londra, in un quartiere molto in, hanno inaugurato

una piscina sospesa che collega due palazzi: è completamente trasparente! Che ne dici, torello, non sarebbe una delizia programmare un tuffo nel "vuoto"? Dài, che è estate!



GEMELLI

Negli anni '80 un dilettante di archeologia, Jim Smith,

trovò resti di ossa di un dinosauro, ma non riuscì a dissotterrarli. Lasciò un biglietto: «Questo dinosauro è di Jim. Non sono riuscito a scavare più di così». Sono certa che Jim fosse dei Gemelli.



CANCRO

Un comico, su Instagram, ha messo in scena una conver-

sazione con la propria permalosità: devo dire che ho riso e ti ho pensato perché lei risponde al suo «Potresti essere un po' meno accentuata?» con: «lo accentuata? Va be', basta me ne vado!!». Ma un tentativo si può fare, dài!



LEONE

Questa ciotola di *hummus al caffè freddo* è pronta?

Te la meriti: è stato un mese complesso. Ti regalo una frase preziosa di Robert Louis Stevenson: «Viaggiare speranzosi è una cosa migliore che arrivare, e il vero successo sta nel lavorare». Rob, però ci riposiamo anche, mm?



VERGINE

Nella città di Glasgow gli abitanti hanno deciso di

piantare in 10 anni 18 milioni di alberi: un contributo concreto contro la crisi climatica. Tu, con la tua pianta grassa puoi fare poco, ma vorrei che il mood-Glasgow fosse con te questo mese, cara Vergine!

Oroscoporrige

a cura di **Luna Dinotte**

**Un cucchiaino di humor
e un pizzico di stelle**



BILANCIA

Hai presente Marie Kondo, la scrittrice giapponese del

riordino? Ecco, propone le scelte come base di una vita felice, anzi scegliere quello che ci rende felice e lasciare andare il resto. Quindi, anche se non ami decidere, questo mese lascia andare.



SCORPIONE

Questo mese, scorpioncino, ti consiglio una ricetta: *i ro-*

tolini di carta di riso con dentro verdura colorata. Sono super facili da preparare e sono come te: da fuori non è chiaro quanta meraviglia ci sia all'interno.



SAGITTARIO

Inguaribile ottimista che non sei altro: ti pensavo mentre

guardavo una puntata di *Spongebob*, lui è favolosamente come te e diceva: «Non abbiamo bisogno di un televisore mentre abbiamo la nostra immaginazione»: filosofi siete voi due, altroché!



CAPRICORNO

Questa reunion di *Friends* ci ha un po' commossi

tutti, no? Il tempo che passa, la nostalgia, l'estate che arriva: che ne dici di fare una reunion anche tu ma insieme alla tua ricetta preferita? È un po' che non vi vedete...



ACQUARIO

Questo mese ti regalo un nume tutelare d'eccezione:

Galileo Galilei. Sai che era anche lui acquario come te? Ecco una bellissima e magnifica frase con cui fare un poster: «L'opinione mia è che nessuna cosa sia contro natura, salvo l'impossibile, il quale, poi, non è mai».



PESCI

Il tuo fiore d'elezione, il gel-somino, ha tanti significati

in base al Paese in cui viene regalato: in Italia, buona fortuna nel matrimonio, in Spagna, sensualità, nei Paesi arabi l'amore divino. Nel mio oroscopo: altra *coppa di gelato*. Vedi tu che dizionario preferire...

Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it



LA TROVI QUI

In ogni numero 20 ricette inedite fotografate e testate, inchieste, interviste originali e le rubriche scritte da esperti qualificati. Vegolosi MAG è il mensile di riferimento per chi ama cucinare, mangiare e rimanere informato in modo consapevole!

Puoi abbonarti per tutto il 2021 o regalare l'abbonamento!