

RICETTE

Si riparte con gusto e abbondanza!

INTERVISTE

Carolyn Steel, il cibo crea i nostri luoghi. Ecco che cos'è sitopia

IDEE

La mente è un giardino, ricrealo in casa con i consigli degli esperti

LIBRI

Luis Sepúlveda e l'amore battagliero per l'ambiente



GLI ANIMALI
ALLEVATI
SONO QUELLI
DI PIU' SUCCESSO
AL MONDO.
MA SONO ANCHE,
SINGOLARMENTE,
QUELLI PIU'
INFELICI
AL MONDO.

Yuval Noah Harari
— storico e saggista
1976

Editore: Viceversa Media Srl

Direttore: Federica Giordani

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

Ricette: Sonia Maccagnola

Hanno collaborato:

Elena Benearrivato - *redattrice*,

Tiziana Caretti - *redattrice*,

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

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

Sara Grassi Sgarban - *redattrice*,

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

Benedetta Rutigliano - *redattrice*

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.

Pizza e fichi

di **Federica Giordani**

Jim Mellon la fa facile. Per chi non sapesse chi è - come nel mio caso fino a pochi giorni fa - Mellon è quello che viene definito un *investor*, ossia un finanziatore di progetti. In un video pubblicato sulla piattaforma Tik Tok ha spiegato di aver investito una considerevole cifra in alcune aziende che si occupano di creare carne coltivata - ossia realizzata in laboratorio partendo da cellule prelevate ad animali vivi e che continueranno a esserlo.

Mellon dice: «Ecco le mie tre previsioni sul mondo del food. Nei prossimi 10 anni l'industria del latte così come la conosciamo sarà sostituita dalle alternative vegetali o a base microbica. L'industria della carne sarà per metà composta da alternative vegetali o da carne coltivata e lo stesso dicasi per l'industria del pesce: abbiamo già i prodotti, ora ci servono la scalabilità economica, i soldi e la volontà». La prima cosa che ho pensato è stata: «Hai detto pizza e fichi, Jim».

In questo numero leggerete del concetto di "ecologia profonda" di Arne Næss e vi torneranno in mente le parole di Mellon, perché questo filosofo, alpinista e fondatore del concetto di "ecosofia", pone fra gli elementi fondanti di un futuro che sia tale, il processo educativo, ossia far comprendere davvero a tutti la propria inevitabile connessione con tutto ciò con cui condividiamo il Pianeta - alberi, insetti, minerali, fiumi, animali. Impresa complessa.

Ed è qui che mi ricollego alle parole di Mellon: il terzo punto, *the will*, la volontà, è senza dubbio fra le tre chimere citate dal milionario britannico quella più complessa. Le prime due, a ben pensarci, sono "accidenti": i soldi si trovano, e la scalabilità ne è una diretta conseguenza. Ma dove troviamo la volontà? Nella politica che non riesce ad andare oltre un modello che prevede come unico obiettivo la crescita senza fine? Nell'educazione delle nuove generazioni che ancora fanno confusione fra ecologia e scelta alimentare?

Signor Mellon, non credo leggerà questa mia riflessione, ma una parte di quei fondi che ha così generosamente elargito potrebbe dirottarli su un piano di educazione generale dal titolo *Considerazione del mondo attorno al fine di non trattarlo come un oggetto di nostra proprietà?* Ci sono tantissime persone che verrebbero a insegnarci anche gratis.

Sommario

Clicca sulle foto per
andare alla pagina
corrispondente!



Antipasti **10**



Primi piatti **18**



Cheek to cheek,
scuola di cucina
con chef Sonia:
farine,
panoramica
e sostituzioni **56**



Secondi e
contorni **32**

Con
consigli
nutrizionali

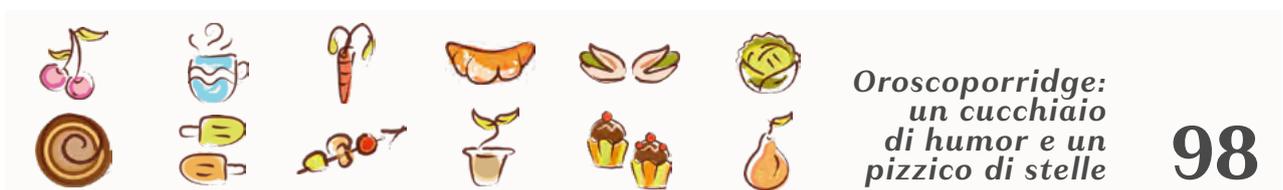
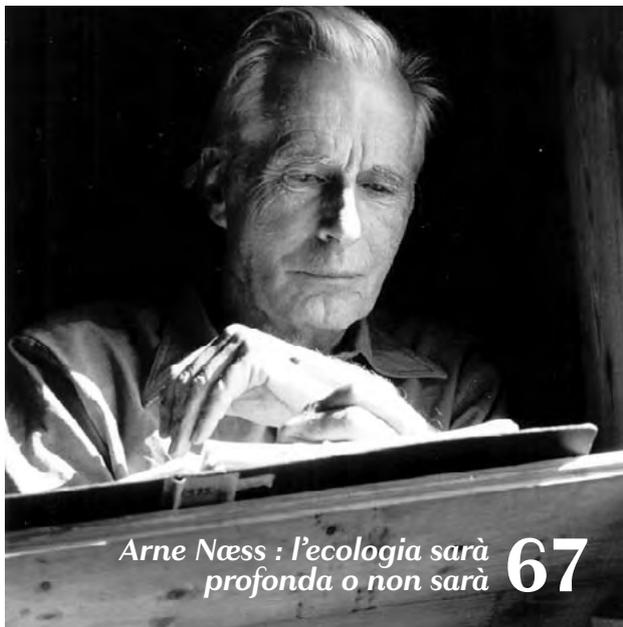


Dolci **44**



Ricette dal
mondo **54**

- 3** EDITORIALE
Pizza e fichi
- 7** LA SPESA DI STAGIONE
COME GINGER & BREAD
L'abbinamento del mese
- 8** RICETTARIO: 20 IDEE
Con le tips nutrizionali della dott.ssa Raspini
- 54** RICETTE DAL MONDO
- 56** CHEEK TO CHEEK
Farine: panoramica e sostituzioni
- 59** LE NOSTRE RICETTE FATTE DA VOI
- 60** MI FA BENE PERCHÉ
A cura della dott.ssa Filippin
- 62** STO UNA CREMA
A cura della dott.ssa Franciosi
- 67** L'ECOLOGIA SARÀ PROFONDA O NON SARÀ
- 70** LA NOSTRA MENTE È UN GIARDINO
- 78** L'ALTRUISMO NEGLI ANIMALI
- 84** LUIS SEPÚLVEDA E LA NATURA
- 88** SITOPIA NON È UTOPIA: IL CIBO CI GUIDERÀ
- 90** FUOCO: LA METAFORA DEI NOSTRI TEMPI
- 94** BRICIOLE
Le notizie per non perdere la strada in un mondo che cambia
- 95** LIBRI DIVORABILI
- 96** ZERO WASTE
- 97** L'ORTICELLO
- 98** OROSCORRIDGE
L'oroscopo "a cucchiata" di questo mese
- 99** MITI DA SFATARE
Contro le fake news con un tocco di ironia



vegolosi *mag*



***Abbonati a 12 mesi di contenuti
inediti, cucina e cultura
100% vegetale.***

*In più, in questo modo, supporti il nostro lavoro
di tutti i giorni sul sito (che rimarrà così sempre
gratuito e accessibile a tutti)*

***Scegli il tuo
abbonamento***



Tofu alle melanzane e basilico

PREP: 15 MIN. (+15 MIN DI MARINATURA) | COTTURA: 30 MIN. | TEMPO TOT.: 45 MIN.

DOSI PER: 6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

700 g di tofu
2 melanzane di medie dimensioni
1 cipolla rossa
300 ml di passata di pomodoro
1 cucchiaino di rosmarino
1 cucchiaino di timo
½ cucchiaino di paprika
Una ventina di foglie di basilico fresco



Si cucina!

Come prima cosa asciugate bene il tofu con dei fogli di carta da cucina assorbente, tagliatelo a cubetti e in una ciotola conditelo con sale, olio, rosmarino, timo e paprika, e lasciate insaporire almeno 15 minuti.

Cuociamo le melanzane

Tritate finemente la cipolla, fatela soffriggere in una padella insieme a un goccio di olio e intanto tagliate le melanzane a cubetti grandi all'incirca quanto quelli di tofu. Uniteli in padella insieme alle cipolle, lasciate insaporire a fiamma viva per qualche minuto, poi abbassate la fiamma, unite la passata di pomodoro, salate e lasciate cuocere per almeno 20 minuti fino a quando le melanzane saranno belle morbide.

Rosoliamo il tofu

In una seconda padella scaldate un goccio di olio e cuocete il tofu per una decina di minuti, in modo da farlo insaporire e rosolare leggermente. Una volta pronto unitelo alle melanzane ormai quasi cotte e lasciate amalgamare bene i sapori per qualche minuto.

Serviamo

In ultimo tagliate a striscioline il basilico fresco e aggiungetelo al vostro tofu, mescolando bene. Servite subito caldo oppure tiepido, accompagnato volendo da una bella fetta di pane tostato.

Conservazione

Potete conservare questo tofu 3-4 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

Consiglio vegoloso

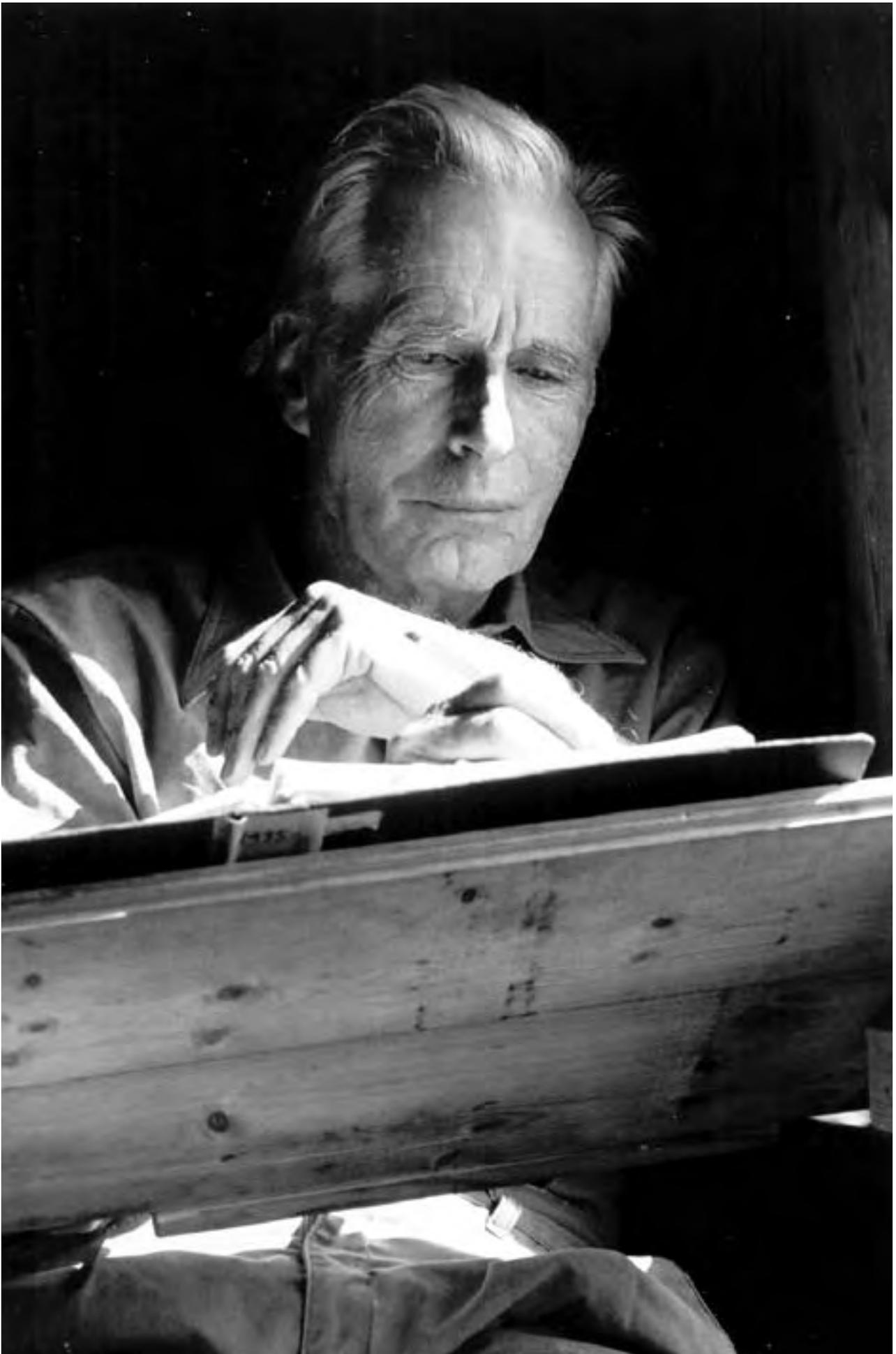
Se lo gradite, potete arricchire questo piatto con un cucchiaino di capperi.





Notizie

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



L'ecologia sarà profonda o non sarà

di Federica Giordani

Arne Næss non si faceva chiamare professore anche se lo diventò a 27 anni: voleva ispirare i propri studenti con la riflessione ma anche con esempi concreti sperimentati durante la sua vita. Alpinista prima che filosofo, è considerato uno dei padri dell'ecologia: la sua visione sul tema è forse una delle più vere e complesse che potrete scoprire.

Camminando per tre ore dopo essere arrivati alla stazione di Ustaoset, un piccolo villaggio nel comune di Hol in Norvegia, si arrivava a Tvargastein, la baita che Arne Næss decise di costruire con le sue mani. Questo luogo di riflessione ma anche di sperimentazione e osservazione ecologica molto pratica fu la casa del filosofo norvegese per circa dodici anni.

Næss, classe 1912 – mancato a 97 anni nel 2009 – sperimentò proprio nella baita la difficoltà degli esseri umani a vivere in sintonia con la natura: «Cosa avrebbe preteso da me quel luogo – scrisse in uno dei saggi raccolti in *Siamo l'aria che respiriamo* edito con merito da Piano B – che tipo di stile di vita, attività e cerimonia sarebbero state appropriate a questo luogo? [...] Arrivai a due spiacevoli e importanti conclusioni. Non era possibile vivere di quella terra e secondo i suoi ritmi».

Fu la lettura del saggio *Primavera silenziosa* della biologa Rachel Carson (ne abbiamo parlato **nel numero 11 di Vegolosi MAG**) a ispirare in lui, studioso di astronomia, matematica e filosofia, e da sempre incantato dalla natura e ancor

di più dalla montagna, la necessità di una vera riflessione vera sull'impatto dell'umanità sulla natura. Fu così che nacque e si sviluppò una delle teorie ecologiche più importanti e complesse della storia del pensiero occidentale: quella dell'Ecologia Profonda.

LA RETE DENTRO DI NOI

Næss, come una spugna, assorbiva centinaia di stimoli. Si sentì vicino alla cultura orientale buddista ma fu sempre laico nel sostenere che, per una riflessione sulla nostra impronta sul mondo, non era necessario fuggire dalla propria cultura di riferimento, bensì serviva un'interrogazione profonda di noi stessi. Fu un avido lettore di Gandhi e Spinoza, ma la sua riflessione si volse sempre verso l'uomo la cui autorealizzazione doveva passare per la comprensione delle relazioni intrinseche con la natura. Il concetto di «sé ecologico» parte dall'idea che i confini dell'uomo debbano espandersi fino a comprendere l'intera natura. Secondo il filosofo norvegese noi non siamo parte della natura ma la comprendiamo in noi stessi, siamo natura e, una volta fatta nostra questa mancanza di confini fra il nostro ego e quello che riteniamo essere solo «attorno a noi», tutte le riflessioni e le azioni che compiamo non ricadono più nella sfera del moralismo coercitivo, nella zona di un'etica ambientale che ci impone regole e persino sacrifici per salvare quello che ci sta attorno, bensì, con la comprensione dell'ecosofia, noi salviamo noi stessi.

NON ESISTE SEPARAZIONE

Næss spiega nel corso della sua vita accademica, nei saggi e negli articoli sul tema, che l'essere umano ha già in sé la percezione di questa assenza di confine fra sé e la Natura. Quella che viene definita «saggezza ecologica» non è costituita solamente da conoscenze e informazioni ma anche da intuizioni e introspezione. Quel sentimento di benessere che percepiamo

Piante

La nostra mente è un giardino, non un computer

di *Benedetta Rutigliano*

Il potere terapeutico delle piante, del verde, di orti e giardini sulla mente umana secondo pratiche, esperimenti e studi selezionati in tutto il mondo dalla psichiatra britannica Sue Stuart-Smith. Per chi vive in città, le 10 piante per creare una piccola giungla anche in casa, scelte per noi da due noti plant influencer



«L'uomo si sente isolato nel cosmo, poiché non è più inserito nella natura e ha perduto la sua identità inconscia emotiva con i fenomeni naturali. Questi, a loro volta, hanno perduto a poco a poco le loro implicazioni simboliche» scrive il padre della psicologia analitica, Carl Jung. Questa

La disconnessione con la natura aumenta l'incidenza di patologie legate all'ansia e allo stress, ci allontana da quel che siamo dalle origini, creature della Terra

disconnessione dell'uomo con la natura rappresenta un'involuzione che lo ha portato a correre a ritmi frenetici, lontano dai concetti di attesa e pazienza, devozione e cura che ne hanno permesso l'evoluzione nei millenni; rendendolo persino inconsapevole, a volte, che quanto trova al supermercato prende innanzitutto forma dalla terra. L'urbanizzazione e la cementificazione massiva, frutto di una mentalità coloniale per cui l'uomo asservi la natura alle proprie esigenze senza prendersene cura, hanno aumentato quel divario e la diffusione di patologie legate ad ansia e stress. Studi, dati, progetti sanitari e sociali raccolti nel libro *Coltivare il giardino della mente* (Rizzoli), scritto dalla psichiatra e psicoterapeuta britannica Sue Stuart-Smith, dimostrano come molte malattie, traumi e lutti, possano essere curati o quantomeno migliorati grazie a un rinnovato rapporto di comunione e scambio con la natura.

IL GIARDINO: RIFUGIO E LUOGO SIMBOLICO

L'autrice parte dal racconto della morte del padre per descrivere la consolazione che la natura le ha offerto nell'alleviare la solitudine della perdita, facendole comprendere l'importanza del giardino come rifugio dove curare un pezzetto di pianeta e le proprie emozioni, tramite una pratica ancestrale che segue il ritmo delle stagioni e dà forma a un luogo simbolico per sé e i propri figli. Da qui comincia, parallelamente alla sua esperienza di "giardiniera" (che assieme al marito Tom Stuart-Smith, noto garden designer, ha dato forma al meraviglioso Barn Garden in Gran Bretagna), un viaggio nei più significativi programmi di orticoltura del mondo, oltre che nella storia del giardinaggio, uno dei dieci hobby più praticati in assoluto.

DISTRUGGERE PER RINASCERE

Affondare le mani nella terra, nutrirla, rimodellare quanto cresce, contribuire alla vita

e alla bellezza ha proprietà terapeutiche, ma «in giardino», sottolinea Stuart-Smith nel suo libro riprendendo il concetto freudiano di sublimazione, è possibile trasformare le energie negative nella creazione di un qualcosa che ha valore estetico, «la distruttività ha il pregio

di non essere solo permessibile, ma anche necessaria, perché in sua assenza si viene invasi. Molti gesti di cura sono intrisi di aggressività, per esempio maneggiare le cesoie, usare la doppia vangatura per l'appezzamento degli ortaggi, [...] sono tutte forme di distruttività al servizio della crescita. Una lunga seduta in giardino può lasciarvi sfiniti nel fisico ma stranamente rigenerati dentro, insieme purificati e carichi di nuove energie, come se nel frattempo aveste lavorato su voi stessi. Una specie di catarsi del giardinaggio».

IL CERVELLO COME UN GIARDINO

Mentre in età moderna il nostro cervello viene erroneamente associato a un computer, la psichiatra spiega la sua somiglianza a un giardino: le sue reti neuronali, infatti, a forma ramificata, furono chiamate dendriti prendendo il nome dalla parola "albero" in greco (*dendron*). Queste reti vengono plasmate e riadattate per l'intero ciclo vitale, così come accade in giardino con le sterpaglie, affinché le sinapsi usate con regolarità possano assestarsi e avere spazio per crescere. Responsabili di questo processo sono le cellule della microglia e altre cellule cerebrali, che rilasciano una proteina, il BDNF, che funziona proprio come un fertilizzante, senza il quale aumenta il rischio di depressione.

PAROLA ALLA SCIENZA

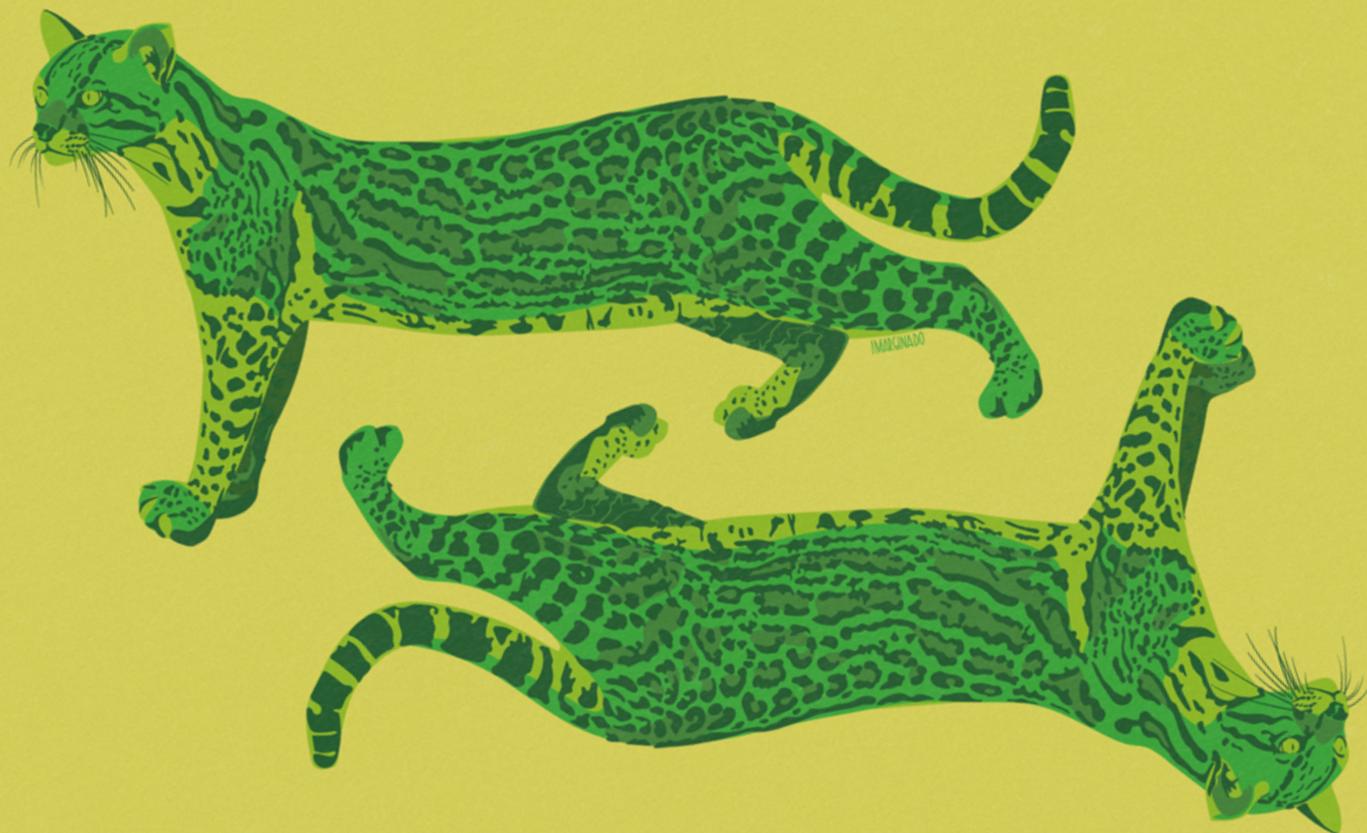
È solo nel 2018 che il *British Journal of Psychiatry*, citando un esperimento di ortoterapia, ne aumenta la credibilità tra i medici, pur se il primo dottore a volere per i pazienti un giardino per potersi curare fu già nel 1796 il britannico William Tuke. A contatto con le piante si pratica la cura e la gentilezza, si accresce la propria autostima nel vedersi responsabili della creazione di qualcosa di bello; si ricevono sorprese inaspettate, godendo degli effetti calmanti dati

“I semini” è la nostra collana di mini-ebook a €1,99 con almeno 30 ricette a tema scelte tra le migliori di Vegolosi.it

Clicca sulle copertine per più info



Tutti gli e-book sono disponibili in formato Pdf stampabile, ePub (eReader, iPad, iPhone, smartphone) e Mobi (Kindle)



Riletture

Un vecchio legge romanzi d'amore e noi scopriamo cos'è la Natura

di *Elena Benarrivato*

Come si può avere un dialogo con la natura? Forse bisogna scendere sino alle sue radici. Se poi l'altro da attraversare con la parola è una foresta fitta e impervia, che parla solo una lingua fatta di rumori della pioggia e di venti tiepidi nel bel mezzo del Sud America, il tutto ci porterà decisamente lontano.

Non una biografia, né un romanzo o una favola e neppure un saggio ma, allo stesso tempo, ciascuno di questi generi. *Il vecchio che leggeva romanzi d'amore*, dello scrittore e attivista

cileno Luis Sepúlveda, morto il 16 aprile 2020 a Oviedo, in Spagna, venne pubblicato nel 1989 in memoria di quei mesi che lo scrittore trascorse in Ecuador nel 1977 insieme agli indios *Shuar*, a seguito del suo esilio dal Cile a causa del colpo di stato ad opera di Pinochet. Durante quel periodo, Sepúlveda studiò da vicino l'impatto della civiltà coloniale sulla cultura e lo stile di vita dei nativi. Esplorò attraverso la scrittura l'eterno scontro tra il mondo degli uomini "civilizzati", costantemente intenti a distruggere e costruire, e quello degli animali e degli indigeni, guardiani di tutti gli equilibri della foresta.

Il romanzo, vincitore del Premio *Tigre Juan*, inizia con una dedica che è anche una promessa nel nome di una missione ben precisa: «Chico Mendes, caro amico di poche parole e molti fatti... Il premio è anche tuo e di tutti coloro che continueranno il tuo cammino, il nostro cammino collettivo».

Briciole

Le notizie per non perdere la strada
in un mondo che cambia

Esteri

La Groenlandia dice no al petrolio: è il primo divieto totale al mondo

Non si potrà estrarre, raffinare, produrlo, cercare di trovarne altro o esportarlo: la Groenlandia, con il suo giovane governo a maggioranza Inuit Ataqatigiit, ha deciso che il petrolio non sarà più una risorsa da utilizzare sul proprio territorio. Dopo 50 anni in cui i governi che si sono succeduti nella gestione di questa terra ricchissima di risorse non rinnovabili – come petrolio e gas naturale – hanno cercato di renderla una regina dell'esportazione dell'oro nero, il nuovo governo vincitore delle ultime elezioni ad aprile «ha valutato che le conseguenze ambientali dell'esplorazione e dell'estrazione del petrolio sono troppo pesanti». La Groenlandia diventa così il primo stato al mondo a prendere questa decisione.

Europa

Pulcini maschi: Francia e Consiglio dell'Agricoltura UE dicono NO alla strage

La buona notizia arriva dalla Francia, dove dal 1 gennaio 2022 i pulcini maschi delle galline ovaiole non saranno più brutalmente soffocati, macinati o triturati grazie all'introduzione delle tecnologia "in ovo-sexing", che permette di riconoscere gli embrioni

maschi prima del loro sviluppo ed evitarne così l'uccisione (oltre 260 milioni sono in Europa i pulcini maschi uccisi ogni anno perché considerati inutili all'industria alimentare). Anche altri Paesi dell'Unione hanno annunciato provvedimenti simili e il Consiglio Ue Agricoltura e Pesca ha richiesto alla Commissione europea una risoluzione ufficiale al fine di introdurre un divieto a livello europeo dell'uccisione sistematica dei pulcini maschi nell'industria delle uova.

Idee

In Giappone i pastelli per colorare sono fatti con le verdure



Naoko Kimura nel 2020 lascia il suo lavoro di designer e passando più tempo con sua figlia si accorge che, spesso, i pastelli a cera che utilizza finiscono in bocca della bambina. Eppure, gli ingredienti di quei colori non sono affatto salubri: sono fatti con cera di paraffina (che contiene petrolio, una sostanza chimica tossica). Ecco quindi l'idea: creare dei pastelli che fossero "buoni" anche se ingeriti accidentalmente. Nasce così in Giappone *Mizuiro*, un'azienda che produce pastelli colorati per bambini completamente vegani e realizzati partendo da crusca e olio di crusca di riso insieme agli scarti della lavorazione di alcune verdure, come foglie esterne del cavolo e bucce di mela. Un arcobaleno di colori per

dei pastelli che sono biodegradabili, a basso impatto per la loro produzione, vegani e in più edibili senza rischi da parte dei più piccoli.

Clima

Nuovo report IPCC: «Conseguenze sul clima irreversibili»

Inondazioni e siccità più intense per effetto dell'intensificazione dei cicli dell'acqua, aumento costante del livello del mare, amplificazione dello scioglimento del permafrost, ondate di calore, acidificazione degli oceani, riduzione dei livelli di ossigeno. Sono solamente alcuni degli scenari sul clima descritti dall'ultimo report dell'ipcc: «Molti dei cambiamenti osservati nel clima – ha evidenziato l'organismo Onu – sono senza precedenti da migliaia, se non centinaia di migliaia di anni, e alcuni dei cambiamenti già messi in moto, come il continuo aumento del livello del mare, sono irreversibili per centinaia o migliaia di anni. Il ruolo dell'uomo rispetto a questa situazione è ormai fuori discussione: quello che va fatto è stabilizzare il clima e ciò richiederà riduzioni forti, rapide e sostenute delle emissioni di gas serra, e il raggiungimento di emissioni nette di CO2 pari a zero. Limitare altri gas serra e inquinanti atmosferici, specialmente il metano, potrebbe avere dei benefici sia per la salute che per il clima».

SU VEGOLOSI.IT OGNI GIORNO CULTURA E NOTIZIE DAL MONDO VEG

Libri divorabili

Consigli di lettura di tutti i generi



In viaggio per Veganville
di Tobias Leenaert

La voce dell'attivista belga Tobias Leenaert arriva in Italia con questo libro, realizzato in collaborazione con Essere Animali e con la prefazione del filosofo Peter Singer. Un saggio pragmatico e provocatorio che porta sotto i riflettori l'annosa questione: qual è la strada migliore per arrivare a *Veganville*, il mondo ideale dove ogni forma di vita è rispettata? Leenaert non ha dubbi: è quella lungo la quale il dogmatismo di certa parte della cultura vegan lascia spazio all'inclusività e al dialogo, nel segno di un attivismo animalista più concreto e realista, che non rinuncia tuttavia all'obiettivo finale: la creazione di un mondo più giusto per ogni essere vivente.

Sonda Edizioni - 19 €



La matematica della natura
di V. Barone - G. Giorello

«Questo grandissimo libro che continuamente ci sta aperto innanzi agli occhi (io dico l'universo), è scritto in lingua matematica», diceva Galileo (e riporta, non a caso, questo libro in quarta di copertina). Il perché ce lo spiegano, a distanza di oltre 400 anni, un filosofo e un fisico, due tra i più eminenti in Italia (Giorello, scomparso nell'estate del 2020). Tra equazioni, formule, pezzi di storia della scienza e curiosità, Giorello e Barone ci aiutano a scoprire quanto la matematica sia presente nella natura e perché, proprio come sosteneva Galileo, il linguaggio matematico sia quello che meglio riesce a sondarne e descriverne le manifestazioni e i misteri.

il Mulino - 14 €
(ebook disponibile)



Viaggio nell'Italia dell'Antropocene
di T. Pievani - M. Varotto

Anno 2786, mille anni dopo il tour di Goethe in Italia. Qui ha inizio il viaggio di esplorazione raccontato in questo libro che, con dati e mappe geografiche, prova a mostrarci il futuro che attende il nostro Paese se non invertiamo rapidamente la rotta del cambiamento climatico. Da una Milano prossima al mare a una Sicilia desertica, e con moltissime città sommerse dall'acqua, lo scenario che si apre ai nostri occhi è irrealistico - premettono gli autori - «ma utile per riflettere sul fatto che l'assetto ereditato del nostro territorio non è affatto scontato e che è nostra responsabilità orientarlo in una direzione o nell'altra».

Aboca - 22 €



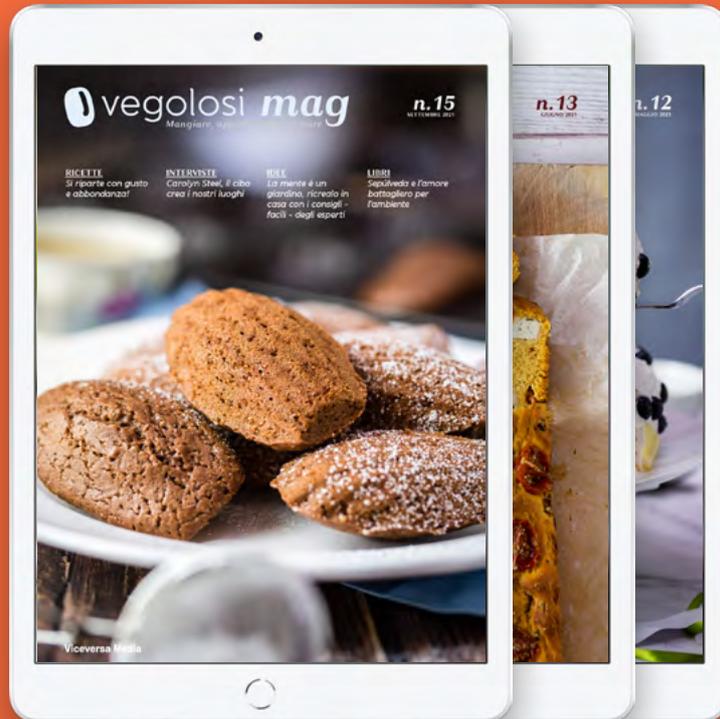
Animali che nessuno ha visto tranne noi
di U. Stark - L. Bondestam

C'è il Bipolare, un momento felice e il momento dopo, tristissimo. Il Nomadino, che «viene e va dalle case che non ha». Il Chilamaivisto che... chi l'ha mai visto? E poi la Giornaliera, che vive un sol giorno, ma se lo sa godere tutto. E gli Aspettaespera, che con i loro occhi blu diventano centenari a furia di aspettare *Qualcosa*. Sono gli animali, mai visti, che popolano questo bellissimo albo illustrato per bambini. Creature curiose le cui storie in rima faranno ridere a crepapelle, non solamente i più piccoli. E nelle quali, con ironia e grazia, i grandi non potranno non riconoscere molte delle sfumature dolci e amare del vivere umano.

Iperborea - 17,50 €

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!