



RICETTE

Zucca, radicchio, castagne e dolci dell'autunno, 20 ricette da non perdere

ATTUALITÀ

Dalla lattuga spaziale, ai fagioli del deserto, le culture "estreme" per trovare alternative sostenibili

SALUTE

Donne, ciclo e alimentazione vegana: scopriamo ciò che c'è da sapere insieme alla dottoressa Denise Filippin

LETTERATURA

Olga Tokarczuk, premio Nobel, la lotta per un mondo giusto per chi non ha voce: natura e animali

NON TROVERAI MAI
LA VERITA'
SE NON SEI DISPOSTO AD
ACCETTARE
QUELLO CHE
NON TI
ASPETTAVI

Eraclito
— filosofo,
535 a.C - 465 a.C

Editore: Viceversa Media Srl

Direttrice: 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*

Francesca Isola - *redattrice*

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.

Con un po' di zucchero la pillola va giù?

di *Federica Giordani*

Una recente copertina di "Cook", il settimanale di cucina dalla redazione di "Corriere della Sera", è stata dedicata all'alimentazione vegan. L'invito è a cucinare semplicemente e soprattutto, cito, «evitando di essere troppo integralisti». Questa frase mi ha fatto riflettere. La sensazione che mi pervade sempre di più è che la cultura vegana nella sua interezza, con il suo carico di ricette ma soprattutto con la sua storia secolare, legata a riflessioni che iniziano con Plutarco e hanno la loro "consacrazione" con Donald Watson, inventore del termine nel 1944, si stia annacquando in mezzo alla paura di non essere accettati da un sistema che non tollera ascoltare per esteso alcuni dati di fatto, come, per esempio, quello che per mangiare la carne o i prodotti da essa derivati un animale, anzi, miliardi di animali devono necessariamente morire e lo fanno in modi decisamente molto poco *politically correct*.

Eppure, anche la parola "vegano" viene evitata sempre di più sulle copertine dei libri, nei programmi di cucina, nei video degli influencer, nei menu dei ristoranti. La riflessione è questa ed è tale, ossia rimane una domanda aperta alla quale mi piacerebbe dexte anche la vostra risposta (scrivici@vegolosi.it).

Edulcorare, alleggerire, usare perifrasi per dire che non si mangiano animali è un buon viatico per allargare il cerchio di questa necessaria scelta alimentare e culturale, oppure si tratta solo di un modo per scavare una nicchia accettata e accettabile da un sistema (editoriale, alimentare, commerciale) che in ogni caso considera il vegan un semplice esempio di estremismo ma che può essere - passatemi il termine - "addomesticato"?

Non mi sono ancora data una risposta, lo ammetto, e noi stessi, qualche anno fa, modificammo il nostro sotto testata passando dalla parola incriminata alla perifrasi "100% vegetale" anche se continuiamo a usarla per tutto il resto, dai titoli delle ricette, ai nostri libri, schierandoci apertamente contro lo specismo e cercando di fare informazione su questo tema in ogni occasione.

Il timore che l'edulcorazione non sia la strada che potrà davvero provare a cambiare radicalmente le cose, però, mi rimane sottopelle. Aspetto di sapere che cosa ne pensate anche voi.

Sommario

Clicca sulle foto per
andare alla pagina
corrispondente!



Antipasti **10**



Primi piatti **16**



*Cheek to cheek,
scuola di cucina
con chef Sonia:
I segreti per
una buona
lievitazione* **52**



*Secondi e
contorni* **28**



Dolci **40**



*Ricette dal
mondo* **50**

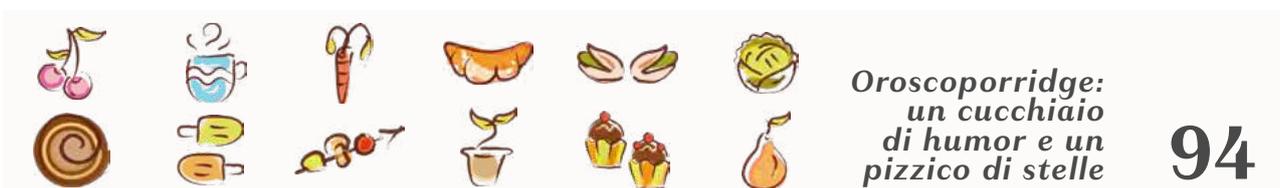
Con
consigli
nutrizionali

- 3** EDITORIALE
Con un po' di zucchero
la pillola va giù?
- 7** LA SPESA DI STAGIONE

COME GINGER & BREAD
L'abbinamento del mese
- 8** RICETTARIO: 20 IDEE
Con le tips nutrizionali
della dott.ssa Raspini
- 50** RICETTE DAL MONDO
- 52** CHEEK TO CHEEK
I segreti per una buona
lievitazione
- 55** LE NOSTRE RICETTE
FATTE DA VOI

- 56** MI FA BENE PERCHÉ
A cura della dott.ssa Filippin
- 58** STO UNA CREMA
A cura della dott.ssa Franciosi
- 62** POMODORI DA MARTE
E LATTUGA OLTRAGGIOSA
- 69** 28 GIORNI: UN CICLO
PLANT-BASED
- 74** LO SCARAFAGGIO
DI KAFKA, LE ZANZARE
DI FAULKNER
- 78** OLTRE L'ANTISPECISMO
- 82** E VOI, CHE FINE HA FATTO
IL VOSTRO CUORE?

- 86** SENTI CHE BUON ODORE...
- 90** BRICIOLE
Le notizie per non perdere la
strada in un mondo che cambia
- 91** LIBRI DIVORABILI
Consigli di lettura di tutti i generi
- 92** ZERO WASTE
Dalla linea al cerchio
- 93** L'ORTICELLO
Aglio
- 94** OROSCORRIDGE
L'oroscopo "a cucchiariate"
di questo mese
- 95** MITI DA SFATARE
Contro le fake news
con un tocco di ironia







Le ricette di novembre

*Colori scuri, profumi avvolgenti e voglia di cibo
sostanzioso: ecco le nostre proposte per godersi
questo mese speciale*

*Consigli nutrizionali a cura della
dottoressa Benedetta Raspini,
biologa nutrizionista specialista
in Scienza dell'alimentazione*



Ravioli cinesi al vapore ripieni di verdure miste

PREP: 30 MIN. | COTTURA: 35 MIN. | TEMPO TOT.: 55 MIN.

DOSI PER: 8 RAVIOLI | DIFFICOLTÀ: MEDIA

INGREDIENTI

100 g di farina 0
50 g di acqua tiepida
1 cucchiaino di olio di semi di sesamo
1 presa di sale
1 carota grande
½ porro
200 g di funghi
200 g di verza
50 g di germogli di soia
1 spicchio di aglio
2 cucchiaini di olio di semi di sesamo
2 cucchiaini di salsa di soia
1 cucchiaino di zenzero in polvere

STRUMENTI

Grattugia
Mattarello
Vaporiera
Carta da forno

Si cucina!

Iniziate pulendo bene tutte le verdure, poi affettate finemente la verza e il porro, grattugiate con la grattugia a fori larghi la carota e affettate sottilmente i funghi. Scaldate l'olio di semi di sesamo in un wok insieme all'aglio e allo zenzero e quando sarà caldo aggiungete i porri e la verza. Salate leggermente e saltate il tutto per circa 5 minuti. Unite a questo punto anche le carote e proseguite la cottura per altri 10 minuti con un coperchio. Aggiungete anche i funghi e i germogli di soia e lasciate cuocere per altri 5 minuti a fiamma vivace. In ultimo, sfumate con la salsa di soia e lasciate raffreddare completamente le verdure.

Prepariamo la pasta

Per la pasta dei ravioli versate in una ciotola la farina, una presa di sale, un cucchiaino di olio e aggiungete l'acqua a filo impastando con le mani fino a ottenere un impasto morbido ma non appiccicoso. Una volta formato un panetto liscio avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare per 30 minuti.

Formiamo i ravioli

Dividete l'impasto in 8 parti e stendete ciascuna con un mattarello su una superficie leggermente infarinata fino a ottenere un disco dal diametro di circa 13 cm. Farcite ciascun disco di pasta con 2 cucchiaini di verdure, poi richiudeteli facendo delle pieghe lungo i bordi e pressandoli bene in modo da sigillarli.

Cuociamo al vapore

Disponete man mano i ravioli nella vaporiera foderata di carta forno e cuoceteli poi al vapore per 12-15 minuti. Una volta che la pasta risulterà cotta, potete servire i ravioli ben caldi accompagnati da salsa di soia.

Conservazione

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

Consiglio vegoloso

Se volete, potete arricchire il ripieno di questi ravioli con del tofu grattugiato da aggiungere alle verdure saltate.







Notizie

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

Scenari

Pomodori da Marte e lattuga oltraggiosa

di *Tiziana Caretti*

I cambiamenti climatici rappresentano una vera sfida anche per l'agricoltura. Cosa dobbiamo aspettarci nei prossimi trent'anni? Se la temperatura dovesse aumentare di 1,5 o peggio di 2 gradi, gli estremi di calore raggiungerebbero soglie di tolleranza critiche per le coltivazioni a livello mondiale. Servono soluzioni immediate per sfamare tutti i 7 miliardi di abitanti della Terra, che entro il 2050 diventeranno 9. Nasce così l'agricoltura 4.0, dalla fusione di pratiche agronomiche di precisione e ingegneria informatica: coltivazioni nel deserto e nello spazio, idroponica, fattorie urbane, informatica applicata, droni e bioingegneria per ripensare i bisogni del futuro. Saranno in grado queste tecnologie di assicurare a tutti un posto a tavola garantendo un'alimentazione adeguata, equilibrata e sostenibile o dovremo anche cambiare le nostre abitudini?



L'insicurezza alimentare è già realtà: le Nazioni Unite stimano che 41 milioni di persone siano già sull'orlo della carestia e che per stare al passo con i consumi attuali l'offerta alimentare dovrebbe aumentare tra il 59% e il 98% entro il 2050. A causa dei cambiamenti climatici si ipotizza che nel bacino del Mediterraneo alcuni prodotti tipicamente estivi dovranno essere coltivati in inverno, mentre in altre aree, come la Francia occidentale e l'Europa sudorientale, si assisterà a una riduzione della produzione agricola a causa di estati calde e secche, senza poterla trasferire in inverno. Inoltre, per mantenere elevata la produzione di mais negli Stati Uniti potrebbe essere necessario coltivarlo in Canada entro la fine del secolo, mentre in Iowa o Nebraska potrebbero essere coltivati soia e cotone. In California i frutteti rischiano di scomparire e nel Sud Italia la siccità potrebbe rendere difficile mantenere le attuali colture estensive di frumento duro, così come la Pianura Padana potrebbe non essere più adatta per il mais. Quindi, come sarà l'agricoltura del futuro?

SUPERFOODS NEL DESERTO

Con l'11% della superficie terrestre mondiale utilizzata per la produzione agricola, la coltivazione estrema sta diventando un'opzione sempre più reale, perché milioni di persone vivono in terre che si stanno desertificando. A Dubai, all'International Center for Biosaline Agricoltura, hanno iniziato a coltivare nel deserto superalimenti amanti del sale. Questo in vista dell'aumento delle temperature, della scarsità d'acqua, di terreni sempre meno fertili, di eventi meteorologici estremi e della diffusione sempre maggiore di parassiti e malattie. Dal 1999 l'ente studia come adattare queste colture usando acqua di mare o desalinizzata: salicornia, orzo, miglio perlato, sorgo, buffalo grass, fagioli dall'occhio. L'obiettivo di questo progetto è migliorare le capacità di adattamento, i mezzi di sussistenza e la sicurezza alimentare dei piccoli agricoltori e delle comunità rurali, sviluppando anche politiche e piani strategici per garantire una produzione agricola sostenibile in ambienti marginali. Gli studiosi si basano su una modellazione climatica avanzata calcolata con big data, oltre a strumenti di telerilevamento e gestione integrata della siccità, con sistemi di monitoraggio, allerta precoce, valutazione dell'impatto e della vulnerabilità del territorio. L'informatica

sta cambiando il lavoro nei campi e per affrontare le sfide del futuro sarà necessario sfruttare lo stretto rapporto tra agricoltura, scienza e innovazione.

RIVOLUZIONE VERDE CON CHIP, SENSORI E ALGORITMI

Questo rapporto è fondamentale quando in campo entrano droni, robot e sensori per la gestione di acqua e parassiti. Infatti, per valutare l'impatto ambientale completo dell'agricoltura dobbiamo considerare l'acqua: a livello mondiale questo settore usa circa il 70% di tutti i prelievi idrici. Negli ultimi anni ci sono stati gravi periodi di siccità, come tra dicembre 2016 e agosto 2017 quando è stato registrato il 40% di piogge in meno rispetto allo stesso periodo dell'anno precedente. Il problema è inoltre aggravato dallo spreco, dalla cattiva manutenzione della rete e dalla mancanza di impianti per il risparmio. La semplice irrigazione a goccia, se adottata ovunque, permetterebbe di raggiungere efficienze superiori al 90% e di dosare con precisione i consumi. In alternativa anche la subirrigazione, con i tubi interrati, permette all'acqua di raggiungere subito l'apparato radicale, senza dispersioni, e con un'efficienza intorno al 95%. Inoltre, esistono droni e satelliti dotati di fotocamere in grado di scansionare le coltivazioni usando opportune lunghezze d'onda e mappando i campi per evidenziare le sole aree sottoposte a stress idrico, per intervenire e irrorare d'acqua solo le piante che ne hanno bisogno, riducendone ulteriormente l'uso.

Il discorso del risparmio vale anche per gli insetticidi. In Giappone, ad esempio, 2000 robot sono impiegati per il monitoraggio e per eseguire interventi di spruzzatura di fitofarmaci nelle risaie, in una superficie che supera il milione di ettari di aree coltivate. Nel progetto Flourish, ad esempio, si combinano droni per il rilevamento aereo e veicoli terrestri a guida autonoma in grado di svolgere le operazioni di campo, come semina, diserbo e realizzazione di trattamenti. Un drone analizza lo stato di salute di una superficie coltivata e un robot agricolo (agribot) interviene in modo diretto e autonomo sul terreno interessato in base alle informazioni trasmesse dal drone grazie a speciali algoritmi. I nuovi agricoltori dovranno essere sempre più connessi e attenti all'innovazione, in grado di adottare rapidamente soluzioni smart



28 giorni: un ciclo plant-based

di Silvia De Bernardin

Crampi, sbalzi d'umore, euforia, irritabilità. E quella voglia matta di focaccia e cioccolato. Quello con il ciclo mestruale è un rapporto lungo quasi una vita intera e certamente non facile per moltissime donne. Può l'alimentazione, da questo punto di vista, dare una mano? Ne abbiamo parlato con Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale. E abbiamo scoperto che, anche in questo caso, la scelta migliore è quella a favore dell'alimentazione plant-based

Dottoressa, che collegamento c'è tra alimentazione e ciclo mestruale?

Molte donne accusano disturbi di varia natura durante le fasi del ciclo mestruale, più o meno marcate, fino alla condizione definita "dismenorrea": si tratta di quel 10-15% circa di donne che avvertono sintomi talmente importanti da interferire con le normali attività quotidiane. Escludendo la presenza di eventuali patologie, come ad esempio l'endometriosi, che vanno indagate con l'aiuto del ginecologo, secondo diversi studi preferire nella dieta determinati alimenti può essere vantaggioso nel controllo dei sintomi. Più correttamente, è bene parlare di nutrienti utili, che troviamo in gran parte nel mondo vegetale e pertanto assumiamo scegliendo proprio i cibi di origine vegetale.

Un esempio? Ci sono nutrienti come il magnesio, che riducono i crampi, altri che riducono l'infiammazione o aiutano a modulare l'umore, come i grassi omega-3: tutti fattori utili nell'attenuazione delle diverse problematiche delle varie fasi del ciclo.

In che modo i cibi vegetali possono essere d'aiuto contro i sintomi da ciclo?

Un aspetto particolare riguarda, per esempio, la quantità di grassi totali, che nell'alimentazione *plant-based* risulta normalmente ridotta rispetto a una convenzionale onnivora. Questo fattore è correlato a una minore produzione di estrogeni, gli ormoni i cui picchi sono proprio i responsabili della gran parte dei disturbi mestruali. Tra i grassi, si sono dimostrati utili quelli polinsaturi della serie omega 3, che influenzano la produzione di prostaglandine nell'organismo. In particolare, favoriscono la produzione di prostaglandine antinfiammatorie, al contrario dei grassi della serie omega 6 (presenti nelle carni, nei formaggi, soprattutto quelli stagionati, nelle uova, in alcuni tipi di pesce, in oli vegetali di semi) che favoriscono la produzione di prostaglandine pro-infiammatorie. Nell'alimentazione 100% vegetale, dunque, l'assunzione di grassi omega 6 ridotta rappresenta un fattore positivo.

Altri nutrienti abbondanti nell'alimentazione vegetale e correlati con una riduzione dei sintomi sono il magnesio, minerale che attenua i crampi e che è abbondante negli alimenti vegetali, in particolare nella frutta secca, e i fitocomposti antiossidanti (ve ne sono decine di tipologie e sono presenti in tutti gli alimenti vegetali). Per la loro azione antinfiammatoria sono utili a contrastare invecchiamento, sviluppo dei tumori, malattie infiammatorie e degenerative di diverso tipo.

Lo scarafaggio di Kafka, le zanzare di Faulkner

di Elena Benearrivato



Un viaggio tra letteratura e parola alla scoperta della relazione atavica di fascinazione e repulsione che lega gli esseri umani agli insetti. Scarafaggi, formiche, api, farfalle, termiti, lucciole, coccinelle, mosche, zanzare, pulci, pidocchi, ragni, cimici e zecche: da chi li ama a chi li odia, da chi li colleziona a chi ne fa una fobia, da chi li studia a chi le escogita tutte per farli fuori



Una cosa è certa: le mosche non le ama nessuno, forse solo gli entomologi. Per esempio Fredrik Sjöberg, scienziato e scrittore svedese che nel suo libro *L'arte di collezionare mosche* racconta di questa peculiare attività, da lui praticata in Svezia, tra circa 4424 specie. Per amare una mosca o sei uno scienziato o un pazzo o forse un poeta. «L'amore è un insetto che ha sempre fame», affermò lo scrittore statunitense Stephen King. Ed è letteralmente «Mosca» l'affettuoso soprannome con cui il poeta Eugenio Montale si riferisce all'amata scrittrice, Drusilla Tanzi, cogliendo dell'omonimo insetto i grandi occhi, così simili agli occhiali spessi di Drusilla, piuttosto che tutte quelle altre caratteristiche negative che rendono la mosca quel piccolo animale cosmopolita che nasce dai rifiuti e infesta i nostri cibi.

Cosa accadrebbe, invece, se una mattina qualsiasi ci svegliassimo trasformati in un gigantesco scarafaggio? Non più gambe, né piedi o braccia

ma una schiena «dura come una corazza, una pancia marrone suddivisa in grosse scaglie ricurve e innumerevoli piccole zampe tremolanti». È questo l'assurdo risveglio di Gregor Samsa, protagonista del romanzo *La Metamorfosi* dello scrittore tedesco Franz Kafka. E se è vero che una scena del genere nella realtà sarebbe impossibile, non vale lo stesso per quella sensazione di inadeguatezza, rifiuto o «schifo» che in una mattina qualsiasi, guardandoci allo specchio, può farci sentire brutti e detestati proprio come se fossimo un orrendo scarafaggio. Kafka, dopo aver ultimato il romanzo, rifiutò a tutti i costi che sul frontespizio del libro venisse disegnato quell'insetto, che in realtà, in tedesco, l'autore aveva definito con un termine pressoché intraducibile. L'illustratore optò allora per rappresentare quello strano essere con l'immagine di un uomo che si copre il volto come preso dalla disperazione o dal disgusto, davanti a una soglia misteriosa che è forse il confine tra l'animale e l'uomo, la realtà e l'inconscio. Questa invisibilità, ricercata da Kafka, lascia spazio a ciascun lettore di interpretare a modo suo l'ambigua trasformazione narrata. D'altronde come scriveva Virginia Woolf: «La mente è il più capriccioso degli



VISIONI

***E voi, che fine ha fatto
il vostro cuore?***

di Federica Giordani

Nel suo romanzo "Guida il tuo carro sulle ossa dei morti", la scrittrice premio Nobel Olga Tokarczuk esplora il tema potentissimo del senso di ingiustizia vissuto da una donna che ha compreso e sentito il dolore della natura e degli animali attorno a sé. Un libro che ha i tratti del giallo ma che è un'opera immensa su temi fondamentali

«Avete perso la ragione? E il cuore? Ce lo avete ancora il cuore?». Quello che state leggendo è il grido di Janina, la donna protagonista di uno dei più famosi romanzi di Olga Tokarczuk. La sua voce, la loro voce, rimarrà nelle vostre ossa, le stesse di cui parla il titolo - che cita William Blake. Qui Janina, ex ingegnere di ponti e poi insegnante di inglese nella campagna di una Polonia fredda e ostile come una cella frigorifera, è in chiesa e sta gridando la propria esasperazione davanti al pulpito che ospita una predica a favore della caccia. «Gli animali non hanno anima, non preghi per loro», risponde il parroco a Janina, che non riesce a capire perché il male e il bene, così facili da comprendere quando la differenza sta fra l'uccidere un animale e non farlo, siano invece così complicati da distinguere per tutti gli altri tranne che per lei. Una ragazza cerca di calmarla ma le spiega: «Signora, lei non ha ragione. Ci sono regole e tradizioni, e noi ci siamo dentro. Non si può rifiutare tutto in un colpo solo...».

L'INGIUSTIZIA

Tokarczuk è stata insignita del premio Nobel per la letteratura nel 2018, questo romanzo è del 2009, eppure già allora la grandezza di questa autrice era chiara. In questo romanzo, la cui trama di base - semplificandola - potrebbe essere ricondotta al genere giallo, il tema preponderante è quello dell'ingiustizia,

del carico che cade sulla nostra testa quando arriva la comprensione di una notte morale globale che, una volta vista, non può più farti voltare la faccia dall'altra parte.

La storia inizia quando nel piccolo paese dove Janina vive sola circondata da alcuni amici e da un vicino di casa che lei chiama «Bietolone», avvengono alcuni omicidi efferati: un uomo viene trovato morto nel suo capanno; i corpi di alcuni cacciatori uccisi in modo brutale vengono trovati proprio da Janina e dal suo amico Dyzio in mezzo a un bosco. Attorno ai corpi, sempre, le tracce di alcuni cervi. Janina sa che sono stati gli animali a compiere quei delitti, ne è certa quando anche il capo della polizia del paese viene trovato morto con la testa sfondata accanto a un pozzo.

Ma quello che questa donna, protagonista diversa dai canoni ai quali siamo spesso abituati, sta cercando sono giustizia e comprensione, ma non li trova. Janina è certa che giustizia sia stata fatta perché troppo brutale è stata la crudeltà che que-

gli stessi uomini, tutti cacciatori, hanno perpetrato agli animali che vivono sulla Terra silenziosi come spettri in un mondo che non ne contempla più la presenza.

Janina cerca una risposta, si interroga e interroga le stelle della sua amata astrologia per

Questo romanzo, come tutte le grandi narrazioni, è denso e vischioso, si incolla addosso



Guida il tuo carro sulle ossa dei morti

di Olga Tokarczuk

Bompiani - 22 €
(ebook disponibile)



ARIETE

La tua proverbiale
indisciplina mi ricorda le

foglia d'autunno che non hanno
tregua e vogliono per forza cadere e
volteggiare, mostrarsi e abbellire... ma
sono spettacolari, come te, quindi, che
sia il mese della mancata disciplina!



TORO

Ho scoperto una cosa
incredibile ma molto

rassicurante, torello. Per poter fare in
modo che il cioccolato ci uccida,
dovremmo mangiarne almeno 85
tavolette: direi che siamo salvi se stiamo
sotto quella soglia, no? Facciamo 80...



GEMELLI

Il gemello che è in te,
amante del caldo, ha una

faccia in questo periodo... Ma ricordagli
che persino Al Capone in prigione
scriveva una canzone d'amore: ogni
occasione può stimolare grandi idee e
novità. Alla peggio inforna dei cookies!



CANCRO

Indecisione cronica in
questo periodo, mm?

Ci sta, è il cambio di stagione. Per
allietarti, però, ti annuncio che
nel mondo esistono ben 2000
tipi di frutta e verdura e che ne
consumiamo solo il 10% delle
tipologie: una fatica in meno, no?



LEONE

Bisogna adattarsi alle
condizioni che non ci

piacciono ma tu sei bravissimo in questo,
Leone. Mi ricordi un gabbiano: sai che la
loro evoluzione li ha portati a poter bere
acqua salata? La filtrano con ghiandole
speciali: troppo tecnologici!



VERGINE

Facciamo circa 20mila
respiri al giorno, e

secondo me questo mese tu batterai il
record: rilassati e cerca di guardare al
futuro con la stessa morbidezza della
nostra torta di mele. Devi volerti bene,
è importante.

Oroscoporrige

a cura di **Luna Dinotte**

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



BILANCIA

Ho trovato un nuovo
faro nella notte per te:

l'acquila testa bianca. Pensa che il
suo equilibrio è tanto prezioso che,
se perdesse una piuma sull'ala
destra, ne perderebbe una anche su
quella sinistra per non
compromettere il suo volo perfetto.



SCORPIONE

«L'arte spazza la nostra
anima dalla polvere della

quotidianità»: il tuo collega di segno di
questo novembre è Pablo Picasso. Noi
pensiamo la stessa cosa del cucinare e,
visto che sei qui, anche tu: diamoci da
fare con le "pulizie", quindi, mm?



SAGITTARIO

Tu ami le sorprese, allora
devo raccontarti questa,

è troppo bella. Sapevi che esiste
un'agenzia di viaggi che, comunicatogli
il budget da spendere, ti organizza una
vacanza completamente a sorpresa?
Tre, due, uno: si parte e non sai per
dove! Fantastico!



CAPRICORNO

Novembre è un mese
faticoso, abbiamo alle

spalle quasi un anno intero, ma ti
do un compito: prova a sognare di
più. È provato che i sogni hanno
come scopo anche quello di
liberarci dallo stress delle giornate:
che ne dici, pisolino?



ACQUARIO

Non è detto che tutte le
tue idee debbano essere

ricordate dai posteri. Concediti piccoli
spazi di "follia", come fece Newton:
inventò la "gattaiola", la finestrella
mobile che permette ai nostri felini di
andare e venire da casa. Top!



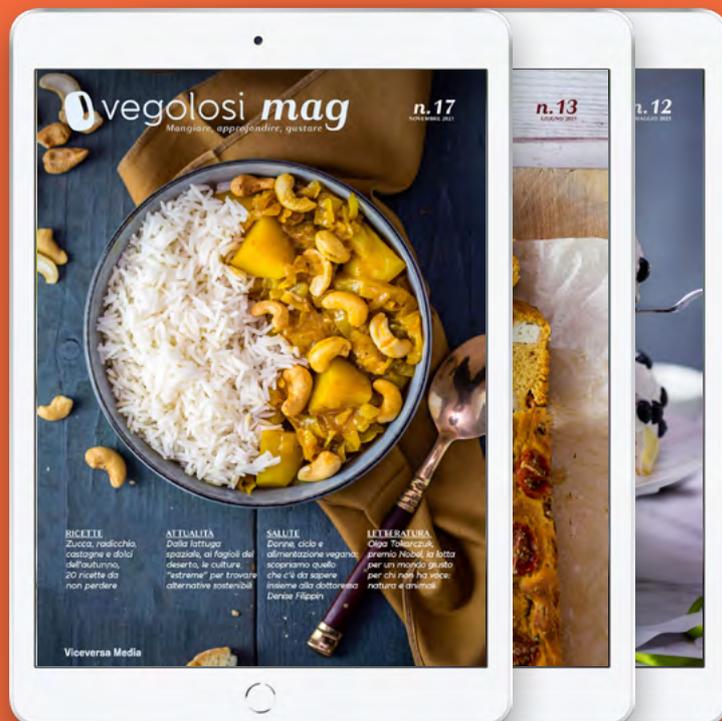
PESCI

I Beatles usano 613 volte
la parola "love" nelle loro

canzoni: noi invece ti suggeriamo di
fare lo stesso per questo novembre
con le parole "Torta al cioccolato" e
"Regali di Natale". Sarà un periodo
fantastico, vedrai.

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!