

## RICETTE

*L'inverno è pieno di gusto, 20 ricette per celebrarlo*

## SALUTE

*I falsi miti dell'alimentazione "senza" spiegati dalla nutrizionista*

## INTERVISTE

*Henk Wildschut e le foto che mostrano le cliniche del cibo*

## LIBRI

*Cinema e letteratura possono essere "terapia" per la mente?*





**Grazie di cuore**  
**a tutti i nostri abbonati Fan:**



*Roberto Accornero, Carmela Anzelmo, Silvia Barbina,  
Gioia Berti, Nadia Bertola, Elena Boato, Marco Bossi,  
Laura Bozzi, Elena Lucia Brocchi, Tiziano Cancelli,  
Monica Carlassare, Elena Cattaneo, Monica Cerri,  
Stefania Ciceri, Daniele Cipriano, Claudia Contarini,  
Michelle De simone, Ilaria Di Napoli, Chiara Di Natale,  
Montse Díez, Anja Dintner, Massimiliano Duranti,  
Alma Falcata, Federica Garbe, Isabella Gasparrini,  
Roberta Gioffredi, Elisa Grazietti, Teresa Keller,  
Silvia Mansutti, Sabina Manuppelli, Federica Marcatelli,  
Arcisio Martelli, Margherita Miari Fulcis,  
Giuseppina Morato, Daniela Orefice, Camilla Parisi,  
Luisa Pasinetti, Alice Pellegrinelli, Sandra Pepponi,  
Costanza Perego, Chiara Quaiattini, Anggi Quintero,  
Daniela Radica, Simone Salotti, Martina Siragusa,  
Liria Sirni, Alessandra Spaghetti, Emily Stangherlin,  
Alexandra Tomaselli, Francesca Valente, Nadia Valmari,  
Andrea Vigogna, Maria Rosaria Villa,  
Mikku Toma Yamashiro Knudsen, Michela Zenari,  
Elisa Zonato, Francesco Zucchi.*



## Scegli il tuo abbonamento:

NOVITÀ

Fan 

Valido per tutto il 2022

99€

- ✓ 11 numeri di Vegolosi MAG 2022 (Da Gennaio a Dicembre) - rivista digitale con contenuti inediti
- ✓ 6 nuovi ebook della collana "I semini", ricettari con 30 ricette ciascuno, tutte con foto e dedicate ad un tema, tratte dal meglio di Vegolosi.it
- ✓ Tutti i corsi del 2022 scontati del -50%
- ✓ Nessuna pubblicità sul sito per tutto il 2022
- ✓ Una mail diretta con Chef Sonia per dubbi e consigli pratici
- ✓ Hall of fame: il tuo nome su tutti i numeri del MAG
- ✓ Indice di tutte le ricette pubblicate consultabile online
- ✓  Il nostro amore incondizionato

Abbonati ora

(Cliccando andrai nella pagina dell'abbonamento)

Collezione

Valido per tutto il 2022

~~€60~~ 45€

- ✓ 11 numeri di Vegolosi MAG 2022 (Da Gennaio a Dicembre) - rivista digitale con contenuti inediti
- ✓ 6 nuovi ebook della collana "I semini", ricettari con 30 ricette ciascuno, tutte con foto e dedicate ad un tema, tratte dal meglio di Vegolosi.it
- ✓ Una mail diretta con Chef Sonia per dubbi e consigli pratici
- ✓ Indice di tutte le ricette pubblicate consultabile online
- ✓ Tutti i corsi del 2022 scontati del -50%
- ✓ Nessuna pubblicità sul sito per tutto il 2022
- ✓ Hall of fame: il tuo nome su tutti i numeri del MAG

Abbonati ora

(Cliccando andrai nella pagina dell'abbonamento)

Classico

Valido per tutto il 2022

~~€44~~ 37€

- ✓ 11 numeri di Vegolosi MAG 2022 (Da Gennaio a Dicembre) - rivista digitale con contenuti inediti
- ✓ Indice di tutte le ricette pubblicate consultabile online
- ✓ 6 ebook della collana "I semini", ricettari con 30 ricette ciascuno, tutte con foto e dedicate ad un tema, tratte dal meglio di Vegolosi.it
- ✓ Una mail diretta con Chef Sonia per dubbi e consigli pratici
- ✓ Tutti i corsi del 2022 scontati del -50%
- ✓ Nessuna pubblicità sul sito per tutto il 2022
- ✓ Hall of fame: il tuo nome su tutti i numeri del MAG

Abbonati ora

(Cliccando andrai nella pagina dell'abbonamento)

***Vuoi fare una sorpresa pazzesca a chi ami? Scegli fra questi tre abbonamenti da regalare e, se lo vorrai, il biglietto digitale personalizzato lo prepariamo noi!***

**Regala Vegolosi MAG**

SE CONDANNIAMO  
GLI ANIMALI  
ALL'INFERNO.  
TUTTO IL MONDO  
DIVENTERA'  
UN INFERNO.  
MA GLI  
UOMINI,  
NON VEDONO  
TUTTO QUESTO?

*Olga Tokarczuk*  
— scrittrice premio Nobel,  
1959

**Hanno collaborato:**

Elena Benearrivato - *redattrice*  
Alice Delgrosso - *plant trainer*  
Daria Falconi - *redattrice*  
dott.ssa Lorenza Franciosi - *PharmD,  
PhD e consulente nutrizionale*  
Sara Grassi Sgarban - *redattrice*  
Francesca Isola - *redattrice*  
Benedetta Rutigliano - *redattrice*  
Lorenzo Sangiò - *illustratore*

**Fotografie e illustrazioni:**

Vegolosi.it, Adobe Stock, Unsplash,  
Henk Wildschut

**Contatti:** [scrivici@vegolosi.it](mailto:scrivici@vegolosi.it)

**Pubblicità:**

[commerciale@viceversamedia.it](mailto:commerciale@viceversamedia.it)

[www.vegolosi.it](http://www.vegolosi.it)

**Facebook:** [vegolosi](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](http://vegolosi.it) e negli store online

**Abbonamento annuale 2022:**  
[lo trovi SOLO qui.](#)

# Le finestre

di **Federica Giordani**

Guardiamo da dietro le finestre di casa, chiusi dentro, inseguiti dalla paura di respirare qualcosa che non ci farebbe un granché bene, mentre loro guardano attraverso i visori della realtà aumentata. Loro chi, vi state chiedendo...le mucche. Un allevatore turco, mosso a ingegnosità da un post social di un collega russo, ha provato a comprare due paia di visori per la realtà aumentata e, sistemate bene le bende elastiche che li stringono attorno alla testa, li ha messi a due delle mucche «da latte» del suo allevamento. Da lì si vedono pascoli e praterie «piene di sole» - ci ha tenuto a specificare in un'intervista a una tv turca. Sembra che il risultato sia stato un leggero aumento della produzione del latte.

Non riesco a non vedere una sorta di angosciante parallelismo fra queste due immagini: il nostro lockdown ormai quasi interiorizzato - dato che da regole non ne esiste più uno da molto tempo - e quello degli animali, una segregazione imposta che distrugge in loro qualunque spinta etologica, che li ha trasformati in macchinari complessi per la rielaborazione della materia prima - macchinari, sia ben inteso, assolutamente inefficienti - e che in quella stalla in Turchia guardano a pascoli che non esistono, verso una realtà a loro negata.

Un circolo vizioso. Sappiamo bene, lo abbiamo letto, studiato e verificato negli scorsi mesi, anche se ormai non se ne parla più, che questa pandemia è solo la punta di una grossa polveriera sulla quale stanno appoggiati i nostri di dietro: l'innescò è la nostra cecità assoluta verso tutto ciò che non è umano. Sfruttiamo, distruggiamo, depauperiamo, al grido di «Ci penseremo poi a quello che accadrà», e spesso lo facciamo - ed è anche peggio - solo per ignoranza. Ecco perché quei visori saranno i nostri, o forse lo sono già.

# Sommario

Clicca sulle foto per  
andare alla pagina  
corrispondente!



Antipasti **12**



Primi piatti **19**



**56** Super!  
Prodotti vegan  
ogni mese

Nuova  
rubrica!



Secondi e  
contorni **31**



Dolci **43**



Cheek to cheek,  
scuola di cucina  
con chef Sonia

Alla ricerca  
della cremosità **54**

- 5** EDITORIALE  
Le finestre
- 9** LA SPESA DI STAGIONE  
COME GINGER & BREAD  
L'abbinamento del mese
- 10** RICETTARIO: 20 IDEE
- 52** RICETTE DAL MONDO
- 54** CHEEK TO CHEEK  
Insaporire i piatti
- 56** SUPER!  
Prodotti vegan ogni mese
- 57** LE NOSTRE RICETTE  
FATTE DA VOI
- 59** NUTRACEUTICA  
A cura della dott.ssa Franciosi
- 62** LA STRATEGIA DEL "SENZA":  
10 FALSI MITI DA SFATARE  
SULL'ALIMENTAZIONE
- 66** C'È UN ABISSO CHE...
- 70** STOP ALL'IDILLIO BUCOLICO,  
BENVENUTI NELLE CLINICHE  
DEL CIBO
- 76** UN LIBRO CI GUARIRÀ
- 82** CHE COS'È IL SILENZIO?
- 86** PERCHÉ DOVRESTI LEGGERE  
LIBRI PER RAGAZZI
- 90** TUTTO IL MONDO INTORNO  
Per nutrire la nostra voglia  
di cose belle
- 93** BRICIOLE  
Le notizie per non perdere la  
strada in un mondo che cambia
- 94** LIBRI DIVORABILI  
Consigli di lettura di tutti i generi
- 95** PIANTE MAESTRE  
A cura di Alice de "I giardini di Ellis"
- 96** LA CUCINA ZERO SPRECHI  
Tutto sulle bucce
- 97** OROSCOPORRIDGE  
L'oroscopo "a cucchiariate"
- 99** MITI DA SFATARE  
Contro le fake news  
con un tocco di ironia



Nuova  
rubrica!



*Piante maestre:  
marimo: tradizione,  
ritmi lenti e amore  
per le cose semplici* **95**





**NUOVO CORSO DI CUCINA!**

# **Cucina etnica vegan: il giro del mondo in 5 ricette**

*Un tour dedicato alla scoperta  
delle tradizioni e delle innovazioni  
della cucina di Africa, Sud America,  
Korea, Nuova Zelanda e Turchia*

**Mercoledì 2 febbraio • Ore 18.30**

***Prenota il tuo posto***



## La spesa di stagione

*La frutta e la verdura da comprare a febbraio, per mangiare meglio e spendere meno*

### Verdura

Bietola, broccoli, broccoli romanesco, carciofi, cardì, carote, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicoria, cicorino da taglio, cipolle, finocchi, indivia, lattuga, melone d'inverno, patate, porri, radicchio, rape, scalogno, sedano, sedano rapa, topinambur, spinaci, valeriana, zucca.

### Frutta

Arance, cedri, clementine, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi.

## Come Ginger & Bread

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

**Cavolini di Bruxelles  
& mele!**



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

# *Le ricette di febbraio*

*Il freddo fuori, il caldo dentro:  
i piatti per celebrare i giorni invernali  
prima dell'arrivo della primavera*







# Frittelle di verza speziate

PREP: 15 MIN. | COTTURA: 20 MIN. | TEMPO TOT.: 35 MIN.

DOSI PER: 4-6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

## INGREDIENTI

200 g di verza  
120 g di farina di ceci  
120 g di semola di grano duro  
300 g di acqua  
1 cucchiaino di curry  
1 cucchiaino di origano  
1 cucchiaino di sale  
1 cucchiaio di lievito alimentare  
½ cucchiaino di lievito naturale  
a base di cremor tartaro  
Olio per friggere

## STRUMENTI

Schiumarola

## L'IDEA DI CHEF SONIA

**O!** *Le verze sono magnifiche insieme alle mele: provate ad aggiungerne dei cubetti (magari di una Pink Lady o di una Golden) nell'impasto.*



## Si cucina!

In una ciotola mescolate la farina di ceci e la semola con il sale, il curry, l'origano, il lievito e il lievito alimentare. Aggiungete a filo l'acqua mescolando con una frusta in modo da formare una pastella perfettamente liscia e abbastanza densa e riponetela in frigorifero per almeno mezz'ora.

## Friggiamo

Nel frattempo tagliate sottilmente la verza e unitela alla pastella dopo il riposo in frigorifero, avendo cura che sia completamente rivestita di pastella. Scaldate l'olio per friggere e quando sarà ben caldo versatevi un cucchiaio di composto alla volta aiutandovi con un secondo cucchiaio per farlo scivolare delicatamente senza schizzarvi. Lasciate cuocere le frittelle per qualche minuto girandole di tanto in tanto fino a che saranno belle dorate; prelevatele quindi con una schiumarola e disponetele su un piatto coperto di carta assorbente da cucina a perdere l'olio in eccesso. Proseguite in questo modo fino a esaurimento dell'impasto e gustate subito le vostre frittelle di verza ben calde e fragranti.

## Conservazione

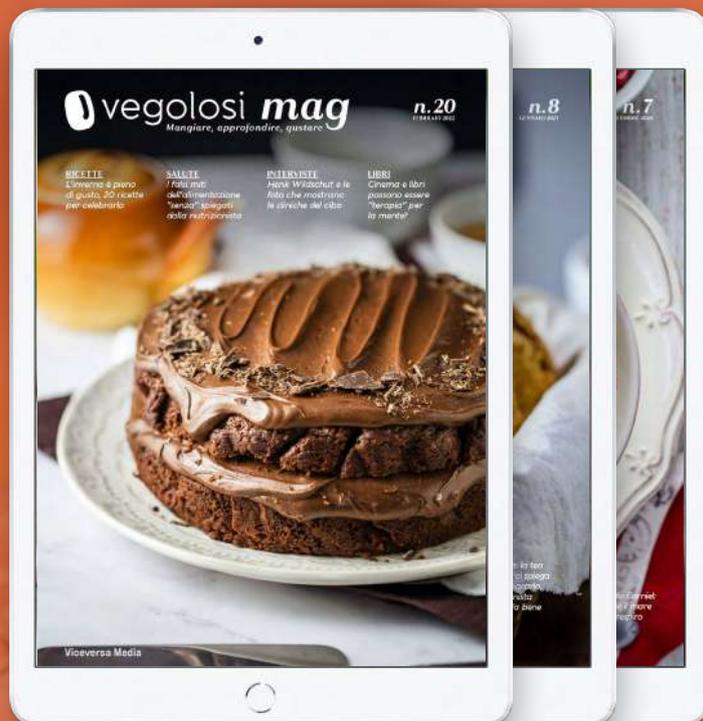
Vi consigliamo di friggere e consumare al momento queste frittelle in modo da gustarle calde e croccanti.

## Consiglio vegoloso

Se non siete amanti del curry potete ometterlo o sostituirlo con un pizzico di curcuma e di paprika.

# Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it



**LA PUOI ACQUISTARE QUI**

*100 pagine di ricette inedite fotografate e testate, nuove rubriche (prodotti vegan al supermercato, lifestyle e nutraceutica), inchieste e interviste originali.*

*Vegolosi MAG è il mensile di riferimento per chi ama cucinare, mangiare e rimanere informato in modo consapevole!*

***Puoi abbonarti per tutto il 2022 o regalare l'abbonamento!***











# Le nostre ricette fatte da voi

La selezione delle 6 migliori foto inviateci su 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/ Cantucci di [@pepinopastry](#)

## NON DA MENO...

2/ Cavolfiori in agrodolce di [@vivo.di.me](#)

3/ Hamburger di ceci di [@miriam\\_80\\_cld](#)

4/ Muffin al doppio cioccolato

di [@giuggiolamakeup](#)

5/ Polpette di patate e tofu in salsa al curry di [@con\\_appetito](#)

6/ Farinata di ceci di [@samantaregazzi](#)

Clicca sulle foto per leggere la ricetta

Alimentazione e scienza

# ***La strategia del “senza”: 10 falsi miti da sfatare sull'alimentazione***

di **Daria Falconi** — con la preziosa collaborazione della **dottorssa Denise Filippin**



Sguardi

# C'è un abisso che...

di Federica Giordani

***Nel 2004 l'ex agente pubblicitario Frank Schätzing scrisse il suo best seller mondiale, "Il quinto giorno", che solo in Germania vendette 4 milioni di copie. Un thriller che sembra scritto pochi giorni fa e che mostra la miopia dell'uomo, «agente patogeno» del mondo che distrugge quello che ignora***

---

Juan Narciso Ucanan scompare nelle acque del Perù. È uno dei pochissimi giovani del suo popolo a usare ancora la caballitos de totora per pescare, una barca leggerissima fatta di giunchi abilmente intrecciati fra loro. Con quella Juan deve guadagnare il pescato del giorno. Eppure di lui non rimane traccia, il mare sembra averlo inghiottito.

Il romanzo dello scrittore Frank Schätzing parte dalle coste del Perù per raccontare un puzzle immenso, più di mille e venti pagine che costruiscono un mondo nel quale è facilissimo riconoscersi. Qui il limite a ciò che può essere fatto alla natura non esiste più, «gli animali sono di peluches, nulla è più inviolabile, nemmeno la paura».

La storia racconta di un attacco al mondo umano da parte del mare, o meglio da parte di qualcosa che arriva dal mare ma che nessuno riesce a identificare. Iniziano a scomparire le imbarcazioni, prima quelle piccole poi quelle che trasportano i passeggeri per crociere e tour; poi iniziano gli attacchi veri e propri: gruppi di balene e orche, in un'alleanza che sembra impossibile, puntano a uccidere gli uomini che galleggiano sulla superficie del loro mondo. Invasioni di granchi senza più volontà invadono le coste e portano con sé microalghe tossiche che invadono i canali dell'acqua potabile delle città. Intanto i fondali oceanici sprofondano sotto l'azione di vermi marini che minano le basi del nostro mondo; gli tsunami, di conseguenza, fanno tabula rasa di migliaia di chilometri di territori. L'allarme è mondiale e nessuno sa che cosa stia succedendo. O forse sì.

## **SCIENZA, ETICA, PROGRESSO: LA BATTAGLIA**

Nella storia, che si legge d'un fiato, pensata e studiata per anni dal tedesco Schätzing, la battaglia è fra il sapere prudente ed empirico degli scienziati e l'arroganza dell'economia e della

*Interviste*

# ***Stop all'idillio bucolico, benvenuti nelle cliniche del cibo***

di **Benedetta Rutigliano** — fotografie © **Henk Wildschut**



***Intervista a Henk Wildschut, pluripremiato fotografo olandese approdato anche in Italia con il progetto Food, un'indagine per immagini sulle aziende alimentari tecnologicamente avanzate del suo Paese. E che svela una realtà asettica, vincolata da norme e regolamenti, lontana da visioni bucoliche e naturalistiche, appositamente creata per produrre alimenti sempre più sicuri e meno contaminati da antibiotici e pesticidi. Una realtà, però, non del tutto scevra da criticità, soprattutto per chi ha a cuore i diritti degli animali***



Punti di vista

## ***Che cos'è il silenzio?***

di Sara Grassi Sgarban

***Abbiamo fatto della frenesia una condizione necessaria delle nostre vite quotidiane. È stato dimostrato che in media perdiamo la concentrazione ogni 8 secondi, e spesso anche “concentrazione” significa rumore, informazioni, cose da fare. E se potessimo vivere anche solo per un attimo in silenzio, in diversi tipi di silenzio?***

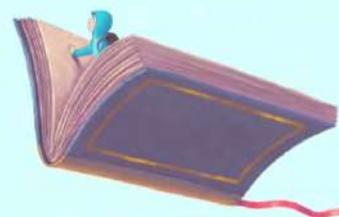
---

Joshua Wahlen e Alessandro Seidita nel documentario *Voci dal silenzio* (2018) e nell'omonimo libro, pubblicato nel 2020, hanno incontrato

gli eremiti d'Italia, «uomini e donne che cercano di recuperare il senso profondo di sé e della vita attraverso un percorso di solitudine e silenzio». Molti di loro sono accomunati da un forte richiamo alla spiritualità, spesso religiosa, che li conduce nei luoghi più sperduti dei nostri paesi: antichi monasteri, grotte, pievi. Le loro giornate sono scandite dai ritmi della natura: la sveglia all'alba, la cura dell'edificio che li ospita, la preghiera, il lavoro nei campi per garantirsi la sussistenza. E soprattutto, il silenzio. La vita degli eremiti ruota principalmente attorno a questo: una voglia di fuggire dalla confusione della vita (soprattutto) occidentale, caratterizzata dalla smania di accumulare “cose” e trascurare i propri pensieri. Nell'esistenza di un eremita, invece, è il silenzio a farla da padrone, anche se non sempre si tratta di un silenzio assoluto.

# Perché dovresti leggere libri per ragazzi

di Francesca Isola



**La letteratura per l'infanzia è stata per lungo tempo considerata esclusivo appannaggio dei bambini e quindi considerata di serie B. Un'autrice britannica spiega perché è importante (e bello) leggere libri per ragazzi, a qualsiasi età**

I libri di *Harry Potter* sono stati di recente ripubblicati con una nuova copertina “da adulti”, meno colorata e più seria. Il motivo? Permettere alle persone di leggerlo dappertutto, anche in autobus, senza dover arrossire di fronte alle occhiate altrui. Purtroppo, c'è infatti l'errata convinzione che, una volta raggiunta una “certa età”, si debbano mettere da parte volumi per bambini per dedicarsi esclusivamente a letture più mature e consone alla condizione di adulti. Eppure, non c'è niente di più sbagliato.

## LETTURE DISDICEVOLI

Katherine Rundell, amatissima autrice per ragazzi, ha pubblicato un'appassionata difesa della letteratura per l'infanzia. Il suo pamphlet, *Perché dovresti leggere libri per ragazzi anche se sei vecchio e saggio* (Rizzoli, 2020), cerca di smontare i pregiudizi di chi è convinto che leggere libri per bambini, una volta superata la soglia dei diciotto anni, sia compromettente e infantile. L'autrice britannica è decisa a difendere la sua adorata letteratura per l'infanzia, che solo per l'infanzia non è.

La letteratura per ragazzi è, infatti, da sempre considerata di serie B, limitata (oltre che limitante) e indirizzata a un target ben preciso e circoscritto e «già nel XVIII secolo era diffusa la convinzione

che scrivere per ragazzi fosse intellettualmente degradante».

Tuttora molti pensano che leggere volumi per i più giovani equivalga a regredire, a tornare indietro, e che farsi cogliere con il naso immerso nelle pagine di *Peter Pan* sia a dir poco disdicevole.

## FIABE PER TUTTI

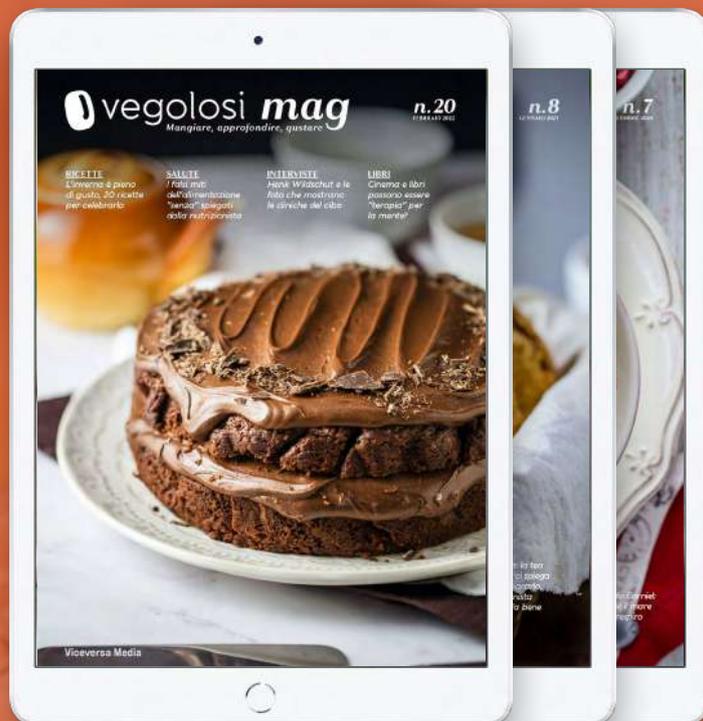
La Rundell cita il poeta W. H. Auden, che ha scritto: «Ci sono buoni libri riservati solo agli adulti, perché per la loro comprensione richiedono esperienze di vita adulta, ma non ci sono libri buoni riservati solo ai bambini». Prendiamo le fiabe per esempio che, a differenza di quanto si possa pensare, non sono mai state solo per i bambini. Con i loro personaggi archetipici (re, animali parlanti, matrigne crudeli), i desideri umani primordiali, i conflitti e gli elementi magici, non risparmiano ad adulti e ragazzi la loro ferocia. Proprio per questo riescono a parlare a tutti. E, come la letteratura per l'infanzia, racchiudono al loro interno la paura ma anche il miracolo della speranza, necessaria non solo certo ai più piccoli. La frase di Chesterton «le fiabe non dicono ai bambini che i draghi esistono. Perché i bambini lo sanno già. Le fiabe dicono ai bambini che i draghi possono essere sconfitti», dovrebbe valere ancor di più per tutti coloro che, ormai grandi, si sentono persi.

## PERCHÉ LEGGERE LETTERATURA PER RAGAZZI

La letteratura per l'infanzia è pervasa della stessa sete di giustizia che anima le fiabe. E oltre a questo è ricca di un altro elemento, spesso bistrattato, ma fin troppo importante: la meraviglia. Lo stupore che provavamo da piccoli rischia di perdersi nella vita adulta, in cui il mondo sembra cinico e senza speranza. Ecco perché possiamo e dobbiamo tornare alla letteratura per

# Vegolosi MAG

La rivista digitale di Vegolosi.it



**LA PUOI ACQUISTARE QUI**

*100 pagine di ricette inedite fotografate e testate, nuove rubriche (prodotti vegan al supermercato, lifestyle e nutraceutica), inchieste e interviste originali.*

*Vegolosi MAG è il mensile di riferimento per chi ama cucinare, mangiare e rimanere informato in modo consapevole!*

***Puoi abbonarti per tutto il 2022 o regalare l'abbonamento!***

# Oroscoporrige a cura di Luna Dinotte

Un cucchiaino di humor e un pizzico di stelle



## ARIETE

Voto per una maggiore creatività quest'anno,

leggo vibrazioni positive nella costellazione del burro di arachidi. Trai ispirazione dal Dekochari giapponese: una sfida alla decorazione estrema delle bici. Alcune arrivano a pesare 100 chili! Ricetta totem del mese: [biscotti a forma di gufo](#).



## TORO

Purtroppo ha chiuso qualche anno fa ma in

Spagna esisteva il *Disaster Cafè*: al suo interno simulava terremoti di 7,8 gradi Richter! Il tuo pessimismo cosmico sarebbe stato curato subito da una birra fra le sue mura: torello, please, be more optimistic! La tua ricetta totem del mese: [tiramisù!](#)



## GEMELLI

So che gesticoli, è tipico dei gemelli - io adoro!

Secondo uno studio dell'Università di Scienze Sociali di Sopot, Polonia, chi lo fa è più fiducioso, appassionato e ben informato.

Ricetta totem del mese: [muffin al burro di arachidi](#).



## CANCRO

Se hai bisogno di riposo e solitudine, posso

provare, con i miei mezzi astrali, a recuperare il numero della famiglia Sizeland, proprietaria dell'isola abitata più piccola del mondo: magari ti ospiterebbe. Porta, in omaggio, un pezzo della tua ricetta totem del mese: [salame di cioccolato al rum](#).



## LEONE

Ti propongo il sistema del sonno placebo

(raccontarsi di aver dormito benissimo anche se non è vero, cosa che funziona secondo alcune ricerche) anche al mangiare dolci: ci diciamo che non lo abbiamo mangiato e... niente calorie, no? Ricetta del mese: [questa insalata](#)



## VERGINE

Regalo per te che, ogni tanto, con la tua sensibilità

rischi di andare in mille pezzetti? Lo spray che rende indistruttibili le cose. Si chiama LineX (viene usato per le auto) ma sono certa che potrebbe funzionare anche per il tuo cuoricino: ne prenoto due casse? Ricetta del mese: (cuore di) [purè di sedano rapa](#).



## BILANCIA

Ho letto nelle stelle di frolla il tuo animale

totemico: si chiama oritteropo. È una sorta di tapiro che scava velocemente buche profondissime, come fai tu quando rifletti sulle cose. Che ne dici - solo per febbraio - di rimanere a vedere le stelle? Ricetta totem del mese: [mousse al cioccolato all'acqua](#).



## SCORPIONE

Buoni propositi campeggiano sulla tua

lista attaccata al frigo. Ti dirò, io credo nel cambiamento (oltre a prevederlo, chiaro): pensa che Stan Lee, quello degli eroi dei fumetti, prima scriveva necrologi per le persone famose di New York. Per dire... Ricetta del mese: [soffocini al pomodoro](#).



## SAGITTARIO

Ti farà piacere sapere che nella mia consultazione

delle stelle di pasta fresca di questo mese (condite con il ragù di ceci) ho visto per te una nuova amicizia bella e duratura. Che possa essere stabile come quella fra uomo e cane: le prime tracce di questo idillio risalgono a 28mila anni fa! Ricetta totem del mese (of course): [ragù di ceci](#).



## CAPRICORNO

Vuoi una scusa per mangiare un'altra pizza

durante la settimana? Ecco la storia di Mike Roman: da 37 anni mangia pizza almeno una volta al giorno. Salute? A sua detta eccellente. Obiettivo del mese: dedicarsi qualche coccola culinaria in più. Sempre sia lodato Mike! Ricetta totem del mese (manco a dirlo): [pizza al cavolo nero](#).



## ACQUARIO

Segnati questa località: Houtou Wan. Poiché

sento che hai bisogno di verde e di riflessione sul ruolo del tempo questa città è l'ideale: si tratta di un villaggio abbandonato nell'isola di Gouqi, in Cina, che è stato completamente "divorato" dalla natura: uno spettacolo. Ricetta totem del mese: [gnocchi verdi alla romana](#).



## PESCI

Questo mese sarai come Ella Fitzgerald: i suoi

musicisti accordavano gli strumenti in base al tono della sua voce. Sarai guida perfetta per chi suona con te la canzone delle giornate: che musica deliziosa! Ricetta totem del mese: [pere cotte con crema al cioccolato](#).

*Per non perderti proprio nulla di Vegolosi.it, iscriviti alla newsletter: per darti il benvenuto ti regaliamo un ebook con un menu inedito ideato da Chef Sonia Maccagnola.*

*Iscriviti da qui*

*Potrai annullare la tua iscrizione in qualsiasi momento ma... siamo certi che ti piacerà ricevere i nostri aggiornamenti!*