

RICETTE

20 idee per godersi
ingredienti e delizie
ma in chiave
100% vegetale

NUTRIZIONE

"Carne" vegetale,
è davvero meglio
di quella animale?
I dati e il confronto
con la dottoressa
Roberta Alessandrini

ARTE

Pronti a una caccia
al tesoro? Scopriamo
i depositi museali,
piccoli scrigni di
immense ricchezze

ANIMALI

Intervista a Francesca
Vitali, veterinaria
che in Kenya
cura rinoceronti,
leoni e giraffe





Grazie di cuore a tutti i nostri abbonati Fan:



*Roberto Accornero, Carmela Anzelmo, Cecilia Balzaretti,
Silvia Barbina, Nadia Bertola, Elena Boato, Elena Boero,
Marco Bossi, Laura Bozzi, Barbara Brizio,
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, Isabella Gasparrini, Roberta Gioffredi, Gioia,
Elisa Grazietti, Teresa Keller, Mauro Maggi, Silvia Mansutti,
Sabina Manuppelli, Federica Marcatelli, Arcisio Martelli,
Margherita Miari Fulcis, Giuseppina Morato,
Daniela Orefice, Camilla Parisi, Luisa Pasinetti,
Alice Pellegrinelli, Giacomo Pelloso, Sandra Pepponi,
Costanza Perego, Teresa Pezone, Chiara Quaiattini,
Anggi Quintero, Daniela Radica, Barbara Reina,
Tiziana Restifo, Simone Salotti, Martina Siragusa,
Liria Sirni, Alessandra Spaghetti, Emily Stangherlin,
Alexandra Tomaselli, Lucia Torti, Francesca Valente,
Nadia Valmari, Andrea Vigogna, Maria Rosaria Villa,
Mikku Toma Yamashiro Knudsen, Michela Zenari,
Elisa Zonato, Francesco Zucchi.*

Lista aggiornata al 20 febbraio 2022



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

INTERPRETO
PERSONAGGI
FITTIZI
PER RISOLVERE
PROBLEMI
INESISTENTI
E CREDO CHE L'UMANITA'
SI SIA APPROCCIATA
AL CAMBIAMENTO
CLIMATICO
CON LE STESS
MODALITA'.
COME SE SI TRATTASSE
DI FINZIONE.

Leonardo DiCaprio
— attore, 1974

Editore: Viceversa Media Srl
Direttrice: Federica Giordani
Redazione: Silvia De Bernardin,
Simone Paloni, Valentina Pellegrino.
Ricette: Sonia Maccagnola

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, IFExperience

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 2022:
lo trovi SOLO qui.

Vorremmo non perdervi

di **Federica Giordani**

Se ne vanno: forse sì, forse - molto più probabilmente - no. Avrete letto sui giornali le consuete minacce periodiche dei network di Mark Zuckerberg (Facebook e Instagram principalmente) di abbandonare l'Europa a causa di «impicci» non da poco legati alle regole sulla privacy che vigono nel Vecchio Continente. Questi annunci stimolano sempre una riflessione nelle aziende editoriali come la nostra. Chi si occupa di comunicare contenuti creati con fatica e dedizione, ha un solo obiettivo: raggiungere più persone possibili. Nel nostro caso non solo per una questione economica bensì perché il messaggio che portiamo avanti da 9 anni (sì, il 13 Marzo sarà il nostro compleanno) sia il più forte possibile: mangiare vegano non è affatto qualcosa di difficile e (ammesso che lo fosse) ha a che vedere con il futuro, l'unico sostenibile e bisogna farci i conti (conti golosi, non c'è che dire).

Negli ultimi anni sui nostri canali social, va detto, abbiamo notato un impoverimento: pochi commenti, sempre meno interazioni di qualità e anche un aumento, anche se lieve, delle sciocchezze scritte «tanto per». Abbiamo pensato spesso, quindi, di lasciare queste piattaforme social, ma ancora sono per noi un buon veicolo di comunicazione con voi, anche se non più come una volta. Nel frattempo, le nostre energie principali le abbiamo dirottate, però, su altri due sistemi per rimanere in contatto con voi e parlarvi: il canale Telegram (app gratuita e molto ben fatta che sostituisce WhatsApp) e la nostra newsletter. Come è già successo, chiediamo la vostra opinione sui social e sull'uso che ne fate per noi (se vorrete) alla mail scrivici@vegolosi.it e vi invitiamo a seguirci attraverso questi altri due sistemi con i quali riusciamo, senza dubbio, a darvi davvero quello che facciamo senza sottostare alle «bizzate» di Meta e agli umori di Zuckerberg (a cui va comunque un nostro «grazie», per aver inventato un sistema per spargere ricette e articoli vegani in giro per il web ma...forse potremmo anche passare oltre).

Sommario

Clicca sulle foto per
andare alla pagina
corrispondente!



Antipasti **12**



Primi piatti **19**



58 Super!
Prodotti vegan
ogni mese

Nuova
rubrica!



Secondi e
contorni **31**



Dolci **43**



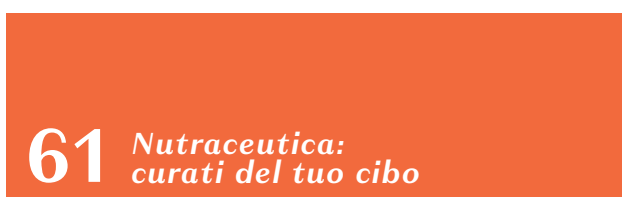
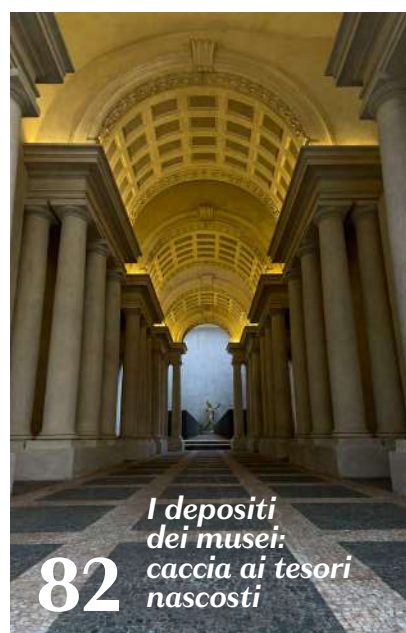
Cheek to cheek,
scuola di cucina
con chef Sonia

Sostituti
della carne **56**

- 5** EDITORIALE
- 9** LA SPESA DI STAGIONE
COME GINGER & BREAD
L'abbinamento del mese
- 10** RICETTARIO: 20 IDEE
- 54** RICETTE DAL MONDO
- 56** CHEEK TO CHEEK
Sostituti della carne
- 58** SUPER!
Prodotti vegan ogni mese
- 59** LE NOSTRE RICETTE
FATTE DA VOI
- 61** NUTRACEUTICA
A cura della dott.ssa Franciosi

- 65** "CARNE" VEGETALE, È
MEGLIO DI QUELLA "VERA"?
- 68** CHE COS'È LA FELICITÀ?
- 74** L'IMPORTANZA DI TORNARE
A COLTIVARE LA DISTRAZIONE
- 78** IO E I RINOCERONTI
- 82** I DEPOSITI DEI MUSEI:
CACCIA AI TESORI NASCOSTI
- 86** CIBO: ANCHE IL CERVELLO
VUOLE LA SUA PARTE
- 90** MAI ASSAGGIATO IL FOIE GRAS
DI SIRENA?
- 94** TUTTO IL MONDO INTORNO
Per nutrire la nostra voglia
di cose belle

- 97** BRICIOLE
Le notizie per non perdere la
strada in un mondo che cambia
- 98** LIBRI DIVORABILI
Consigli di lettura di tutti i generi
- 99** PIANTE MAESTRE
A cura di Alice de "I giardini di Ellis"
- 102** LA CUCINA ZERO SPRECHI
Chi ben conserva
è a metà dello spreco
- 101** OROSCOPORRIDGE
L'oroscopo "a cucchiariate"
- 103** MITI DA SFATARE
Contro le fake news
con un tocco di ironia



99
Piante maestre:
Monstera,
indomabile
regina della
tua giungla
domestica



NUOVO CORSO DI CUCINA!



Pasta fresca senza uova

*Impara gli impasti di base per realizzare
i formati più golosi, ma anche pasta
colorata, ripiena e tanto altro!*

Mercoledì 16 marzo • Ore 18.30

Prenota il tuo posto





La spesa di stagione

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

Verdura

Agretti, asparagi, bietola, broccoli, broccolo romanesco, carciofi, carote, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio e cavolo verza, cicoria, cime di rapa, cipolle e cipollotti, finocchi, frutta in guscio, indivia e lattuga, legumi secchi, melone d'inverno, patate e patate novelle, porri, radicchio, rape, ravanelli, sedano e sedano rapa, scalogno, spinaci, topinambur, taccole, valerianella, zucca.

Frutta

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

Come Ginger & Bread

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

*Fettuccine al topinambur
e cipolle rosse*



*Prova l'abbinamento:
clicca qui per leggere la ricetta!*

Le ricette di marzo

Inizia il profumo di aria più leggera e tiepida, si accende la luce più tardi: sta arrivando la primavera e noi siamo pronti ad accoglierla

A close-up photograph of a light-colored ceramic bowl filled with cookies. The cookies are golden-brown with visible chocolate chips and orange zest. One cookie is placed on the pages of an open book in the foreground. The background is a soft-focus pattern of red and white polka dots.

...la profumata rosa
Bilèmba si affacciò nella speranza. «Incontrerò
fuorvi in nome contiguità, poi scomparirà»
«Aha-ah», feci io e andai avanti a scrivere
Un minuto dopo fece capolino la testa di Mamadu.
«Una donna del villaggio ha distrutto la casa», escla-
mò tutto allegro prima di correre.
«Una guidatrice?», dissi.
scorsa durante l'eboka ha ballato.
«Louis», mi esortò Bal.
«porta il tuo ospedale! (C'è un male!)». Decisi che era r
Afferrai una bottiglia di



...e si accingeva a scendere. La donna
...fuori dalla porta e stava aspettando che
...si avvicinasse. Anche i corpi sulla sedia
...stavano ad animarsi. Un uomo cambiò
...posizione. Una donna vicino a lui sbucciò una banana. Non solo nessuno
...era rimasto ucciso, ma non si erano fatti nemmeno un
...graffio. I Bayaka sembravano sollevati, nonostante il mo-
...mento di eccitazione di poco prima, quando pareva che ve-
...dessero nel disastro un'occasione ghiotta. Appena la don-
...na al volante decise che era tempo di riprendere il viaggio,
...offrirono i propri servizi per riportare il taxi sulla strada.



Linguine al vino rosso e curry

PREP: 5 MIN. | COTTURA: 10 MIN. | TEMPO TOT.: 15 MIN.

DOSI PER: 6 PERSONE | DIFFICOLTÀ: BASSA

INGREDIENTI

500 g di linguine
400 ml di vino rosso
2 cucchiaini di curry
150 g di seitan
1 cucchiaino di rosmarino tritato
Olio extravergine d'oliva

Si cucina!

Lessate le linguine in abbondante acqua salata per metà del tempo di cottura, conservando l'acqua di cottura. Nel frattempo scaldate in un'ampia padella un goccio di olio e il curry, poi aggiungete il vino e portatelo a un leggero bollore.

Condiamo le linguine

Aggiungete le linguine in padella insieme a un mestolo di acqua di cottura e portatele a cottura, aggiungendo mezzo mestolo di acqua man mano che viene assorbita, esattamente come fareste con un risotto.

Saltiamo il seitan

Tagliate a dadini abbastanza piccoli il seitan e saltatelo in padella con un goccio di olio, a fiamma viva, fino a che sarà bello croccante e dorato. Una volta che la pasta sarà cotta unite in padella il rosmarino e il seitan, condite con un goccio di olio e servite subito la pasta ben calda e cremosa.

Conservazione

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

Consiglio vegoloso

Se lo gradite potete completare questo piatto con delle briciole di pane tostato con un goccio di olio piccante.



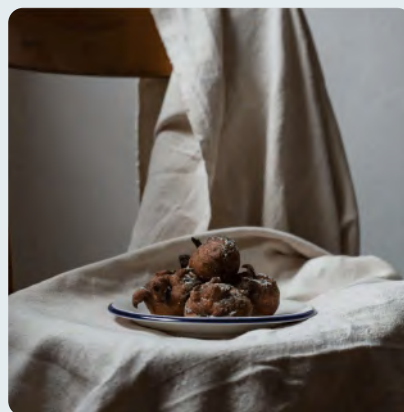




Le nostre ricette fatte da voi

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/ Cotolette di cavolfiore di [@nutrizionistacatenacci](#)

NON DA MENO...

2/ Baklava di [@oggicosamangio](#)

3/ Frittelle di Carnevale alle uvette di [@cookeneim](#)

4/ Bomboloni di [@sweet_ele](#)

5/ Pasta al forno con cavolfiori, olive e

besciamella alla zucca di [@roberta3carbone](#)

6/ Baci vegan di [@theimportantartofmixing](#)

Clicca sulle foto per
leggere la ricetta



vegolosi.it

Corsi di cucina vegana online

Dài un'occhiata qui





“Carne” vegetale, è meglio di quella “vera”?

di **Federica Giordani**

Una ricerca ideata e condotta dalla dottoressa Roberta Alessandrini e pubblicata sul giornale scientifico online "Nutrients" ha messo a confronto, in Inghilterra, le plant based meat - ossia gli alimenti vegetali sostitutivi della carne - e i loro equivalenti di origine animale. «Volevo dare una risposta ai pazienti che mi chiedevano: “Sono meglio o sono peggio questi burger vegetali?”. Ecco che cosa ha scoperto insieme al suo team

Sono 207 i prodotti vegetali che imitano la carne che il team di ricerca con base a Londra di Roberta Alessandrini, 36 anni, ricercatrice in nutrizione ed esperta di proteine alternative, ha analizzato per confrontarli con i loro analoghi di origine animale allo scopo di condurre una ricerca che mettesse in luce, a livello nutrizionale, un vero confronto fra questi alimenti.

«Fra il 2017 e il 2019 - spiega la dottoressa a Vegolosi MAG - il consumo di prodotti vegetali proteici in Inghilterra è passato dal 28% al 39%, i consumatori sono principalmente i ragazzi, ma il mercato si sta ampliando e una ricerca sulle caratteristiche di questi prodotti era importante». Così importante che la dottoressa Alessandrini non solo l'ha ideata, mettendo insieme il team di ricerca, ma ha anche condotto il tutto durante il suo tempo libero, senza finanziamenti.

Eppure il tema è importante e anche molto utile. Questo mercato è in grande espansione, come hanno rilevato anche delle recenti ricerche riportate da Il Sole 24 Ore: nel nostro Paese, per esempio, metà delle famiglie italiane compra prodotti a base vegetale, con una frequenza di circa dieci volte l'anno.

FANNO BENE, FANNO MALE...

La ricerca condotta dal team di Alessandrini ha messo a confronto le caratteristiche nutrizionali di quei prodotti vegetali che imitano per gusto, sapore, consistenza e valori proteici la carne animale. Cotolette, hamburger, polpette, salsicce a base di verdure e legumi sono state valutate in base ai valori nutrizionali segnalati in etichetta e poi confrontati con i loro analoghi di origine animale. Dalla ricerca sono stati esclusi i prodotti vegetali di “base” come tofu e tempeh, piatti pronti e formaggi vegan.

Il primo risultato del confronto ha mostrato che i prodotti definiti *plant based meat* risultano avere una minore densità energetica, una minore presenza di grassi totali, di grassi saturi, una minore presenza di proteine e una significativa maggiore presenza di fibre. «Anche se le proteine risultano leggermente minori - commenta Alessandrini - non è affatto un problema, non si tratta di una caratteristica che determina una minore qualità del prodotto perché tutti i dati nutrizionali mondiali ci dicono che assumiamo nella nostra alimentazione base troppe proteine». Si tratta di un grosso problema? «Non lo è se le proteine, che di per sé sono neutre, le assumiamo attraverso i vegetali ma - continua la ricercatrice - se lo facciamo con carne e formaggi, che con sé portano anche grassi saturi e sale, lo diventa certamente».

Anche la presenza di fibre è cruciale rispetto



Francesca Vitali in Kenya con un esemplare di rinoceronte nero orientale: l'animale è stato appena anestetizzato per poter inserire dei dispositivi GPS utili al monitoraggio degli spostamenti

Interviste

Io e i rinoceronti

di Silvia De Bernardin

Ci risponde via Whatsapp dal Kenya: è lì che Francesca Vitali, veterinaria di fauna selvatica, lavora da diversi anni. È una giovane ricercatrice a capo di un progetto internazionale per la cura e la conservazione dei rinoceronti neri orientali, specie della quale rimangono, in tutto il pianeta, poco più di 1000 esemplari. Da lei ci siamo fatti raccontare cosa stiamo rischiando in termini di perdita biodiversità. E cosa vuol dire lavorare ogni giorno per non perdere una corsa contro il tempo che ci vede già in grande affanno

Vitali, di lavoro fa la veterinaria di fauna selvatica e lavora con specie in via di estinzione: è una figura per certi versi pionieristica. Ce la racconta?

Quella del veterinario di fauna selvatica è

una professione emergente: fino a pochi decenni fa questa figura era rara e condivideva un ruolo a metà con quello del biologo, occupandosi delle popolazioni di animali selvatici da un punto di vista manageriale. Oggi, invece, a

OroscoporrIDGE

a cura di **Luna Dinotte**

Un cucchiaino di humor e un pizzico di stelle



ARIETE

Marzo è un mese un po' gnè, Ariete del mio cuore.

Serve una spinta di coraggio (a te non manca!) ma anche un gesto gentile. Mille rose rosse? Pensa che Hillary Clinton le ricevette da un collettivo noto come *Ultraviolet* per consolarla dei risultati delle elezioni del 2016. Ricetta totem del mese: **crostata cioccolato e rose**.



CANCRO

Ci vorrebbe un po' di riposo. Tutto questo

essere sempre connessi... Ho scoperto che anche sull'Everest arriva il WiFi: una storia di grande coraggio quella dello sherpa che lo ha portato fin lì! Ma questo mese, almeno tu, scollegati per un po'. Ricetta totem: **pane con farina di castagne e noci**.



BILANCIA

Ho scoperto che, anche se per una manciata di

giorni, Oscar Wilde, uno dei miei scrittori preferiti, era della bilancia, come te! Questo marzo vorrei che ti ispirassi a lui e a uno dei suoi celebri aforismi: «Cerca di essere sempre te stesso, tutto il resto è già stato preso». Ricetta totem del mese: **soffocini pomodoro e spinaci**.



CAPRICORNO

Prima di affrontare la primavera, ci attendono

gli ultimi giorni d'inverno, ma mentre le porridge-stelle si posizionano per accogliere la bella stagione, ti regalo come pianta totem il baobab: per affrontare i periodi di siccità può contenere dentro di sé ben 300 litri d'acqua! Ricetta totem del mese: **rose di pane alla scarola**.



TORO

Il peso dell'inverno inizia a farsi sentire, eh? Ti

prometto che le energie torneranno presto: orma è primavera! Inoltre, se una nuvola, come hanno stimato gli scienziati, può arrivare a pensare 500mila chili, chi sei tu per non provare un po' di pesantezza? Barra dritta, però! Ricetta totem del mese: **mousse al burro di arachidi**.



LEONE

So che sei un segno nato sotto l'influsso del grande

Epicuro, ma vorrei che questo mese prendessi in considerazione una sua frase: «Per essere felici è necessario vivere nel piacere, ma questa condizione va vissuta con prudenza», quindi, ocio! Ricetta totem del mese: **torta di mele invisibile**.



SCORPIONE

Il tuo è uno dei segni del cielo culinario di Vegolosi

più curioso e viaggiatore: ti adoro! Per te ho trovato un luogo magnifico che possa placare la tua voglia di meraviglia: si chiama *Giethoorn*, è una città olandese dove non esistono strade ma solo canali d'acqua, è bellissima! Ricetta totem del mese: **torta all'acqua**.



ACQUARIO

Un po' di testa fra le nuvole, eh? Beh è normale:

un po' è caratteristica del tuo segno e un po' ogni tanto ci vuole. In più non sei l'unic*: sai che Berndnaut Smilde, artista norvegese, è diventato famoso per la sua capacità di ricreare **vere nuvole** in ambienti chiusi: davvero suggestivo! Ricetta totem del mese: **bonbon all'acquafaba e cocco**.



GEMELLI

Marzo è un mese di transizione e a te le cose

incerte non fanno impazzire... Se vuoi sfogare un po' di nervosismo, ispirati al pittore Basquiat: quando rompe la relazione con la cantante Madonna coprì di vernice nera tutti i quadri che aveva fatto per lei. Caratterino... Ricetta totem del mese: **plumcake alla camomilla**.



VERGINE

So quanto ami la calma e le cose in ordine. Ho

scoperto una cosa utile da sapere: rifare il letto ogni mattina è un modo per rimettere in ordine le emozioni e innescare processi virtuosi legati alle abitudini. In più, non è male infilarsi la sera in un letto bello in ordine, no? Ricetta totem del mese: **torta al limone da colazione**.



SAGITTARIO

Sarà un mese impegnativo. Consultando

la mia zuppa magica ho visto qualche strada in salita ma anche belle soddisfazioni che arriveranno prestissimo. Se arranchi, ricordati che la formica soldato solleva 25 volte il suo peso: ce la puoi fare anche tu! Ricetta totem del mese: **girelle agli spinaci**.



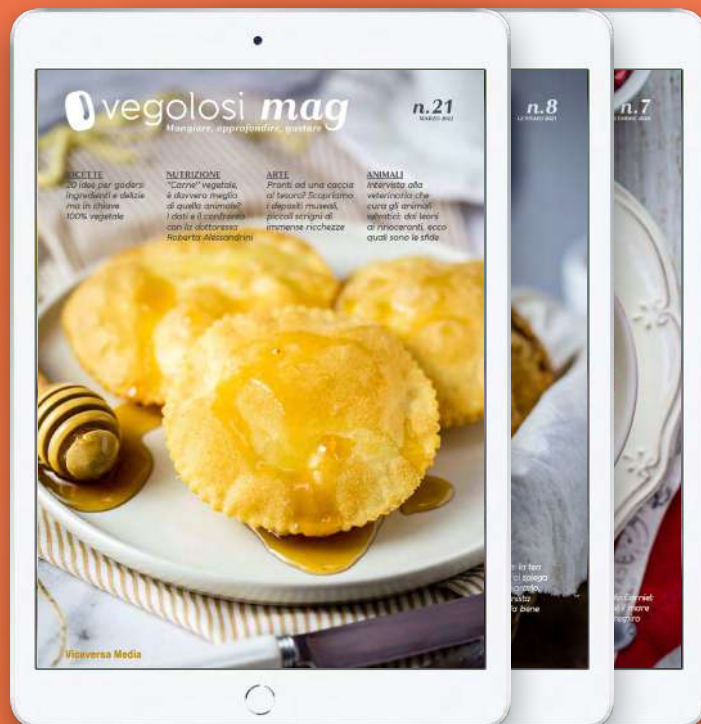
PESCI

Il mio consulente zodiacale (chi non ne ha uno, del

resto) mi ha spifferato che il tuo segno è chiamato il "cameleonte" dello zodiaco (un po' umorali, mm?). Ecco una cartolina da uno dei luoghi più colorati del mondo: **Caño Cristales**, un fiume che accoglie decine di colori meravigliosi sul fondale. Ricetta totem del mese: **stelle filanti di pasta frolla**.

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!